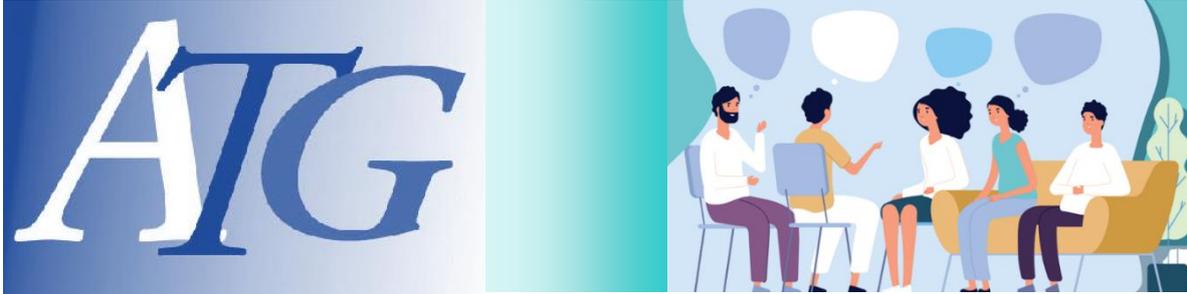


« Rejoignez notre groupe d'expression pour une meilleure santé ! »



*Au fil des arrivées, nous avons proposé aux bénéficiaires de signer la feuille d'émergement ainsi que la feuille d'autorisation de droit à l'image, avant de prendre une boisson, dans l'attente de l'arrivée de tous les participants. Certaines personnes indiquent être venues plus tôt pour rencontrer le délégué référent de leur situation*

---

### **Introduction 11h10 :**

---

Nous avons expliqué l'objectif du groupe d'expression, de mieux se connaître, entendre les points de vue des personnes bénéficiaires d'une mesure de protection, améliorer nos pratiques, en reprenant le sujet qui nous réunit ce jour : « **Rejoignez notre groupe d'expression pour une meilleure santé !** »

Nous précisons que les situations personnelles ne seront pas évoquées maintenant, si quelqu'un rencontre un problème personnel nous pourrions en parler à la fin individuellement. Nous indiquons que les questions peuvent être posées au fur et à mesure afin qu'elles ne soient pas oubliées, qu'elles portent sur la santé ou la protection.

Nous avons fait un tour de présentation afin que tout le monde puisse se connaître. Chacun se présente comme il le souhaite, certaines personnes indiquent :

- Leur nom & prénom,
- Bénéficiaire d'une mesure de protection
- Fréquentation des anciens groupes d'expression
- Recherche de stage (1 personne communique sur son projet professionnel)

Une personne indique avoir changé de SPM durant plusieurs années mais n'avoir jamais participé à un groupe d'expression.

Une personne demande si le Juge ordonne une tutelle quand il y a des dettes. Nous expliquons que la mesure est ordonnée en fonction des besoins relevés dans l'expertise médicale.

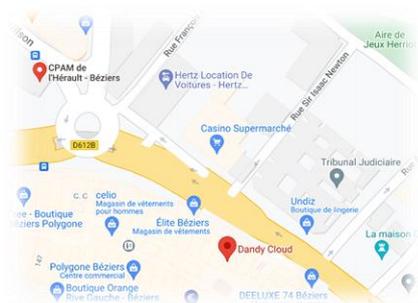
Madame GUILLEN Isabelle responsable du Centre d'Examen Santé<sup>1</sup> a terminé le tour des présentations en prenant la guidance du groupe d'expression.

---

## Thème de ce jour

---

Madame GUILLEN resitue l'emplacement du centre d'examen santé sur la commune de Béziers, proche du polygone et du tribunal :



L'Examen de prévention en santé se réalise sans avance de frais, tous les matins (du lundi au vendredi), la personne est prise en charge dans un parcours encadré par une équipe pluridisciplinaire dans le respect du secret médical : Durée 1h / 1h30

- **SECRETARE** pour un point administratif
  - Vérification de la carte vitale (si elle est à jour),
  - La couverture mutuelle
  - Présence ou non d'un médecin traitant
- **INFIRMIERE** pose des questions et fait des examens
  - Age
  - Habitudes de vie
  - Maladies connues au sein de la famille
  - Prélèvement sanguin (non obligatoire)
  - Constantes, poids, taille, tension artérielle
  - Electrocardiogramme

---

<sup>1</sup> Site de Perpignan, antennes de Prades/Villefranche-de-Conflent , Narbonne, Béziers et Montpellier

- Audiométrie
  - Test de la vue (amener ses lunettes)
- Il est important d'apporter ses derniers résultats médicaux + ordonnances. Pas de prescription pour des lunettes, mais le centre d'examen santé oriente vers un spécialiste et aide si besoin à la prise de rendez-vous.*



**Est-ce que tout le monde a un médecin traitant ?**

- La réponse est non, le constat est que bons nombres de médecins refusent.

On peut être aidé pour rechercher un médecin traitant, le C.E.S. peut être facilitant grâce au MissAS (Mission Accompagnement Santé), sans avoir de « baguette magique ».

Une collation est donnée après les examens avant le rendez-vous avec le médecin.

- **MEDECIN** (le RDV est sans limite de temps) plusieurs sujets sont abordés
  - Problème particulier sexuel
  - Addiction
  - Les résultats des examens seront lus par le médecin (sauf les analyses de sang au regard du délai nécessaire pour obtenir les résultats)
  - Le médecin peut faire une lettre à un confrère,
  - un compte-rendu sera fait au médecin traitant lorsqu'il est enregistré.



**Pour venir dans vos locaux, il y a un rendez-vous à prendre ?**

- Oui, des flyers sont distribués, avec les explications et les coordonnées téléphoniques du centre d'examen santé.

The collage contains three documents:

- Bulletin d'inscription:** A registration form with fields for name, birth date, address, and preferences for appointment days (Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi). It also includes a section for children aged 6 to 17.
- Les Centres d'exams de santé près de chez vous:** A flyer listing two locations:
  - Antenne de Béziers:** CPAM DE BÉZIERS, 2 rond-point Hours - 34 500 Béziers. Arrêt de bus Polygone (ligne A, B, C, F, G, S, T). Phone: 04 30 17 60 98. Hours: DU LUNDI AU VENDREDI de 8h à 12h et de 14h à 16h.
  - Antenne de Montpellier:** Espace Gisèle Halimi, 35 rue de la Haye - 34080 Montpellier. Tramway ligne 1 arrêt «Les Halles de la Paillade». Phone: 04 68 35 99 70. Hours: OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI de 8h à 12h et de 14h à 16h.
- Et si je faisais le point sur ma santé?:** A flyer from Assurance Maladie featuring a man's face and the text: 'L'examen de prévention en santé. Prenez un temps pour vous: l'Assurance Maladie vous offre un examen de prévention en santé personnalisé dans un Centre d'exams de santé près de chez vous.'



Plusieurs participants renseigneront cette partie, afin de bénéficier des examens du C.E.S.



### L'examen de prévention en santé, c'est quoi ?

Une équipe pluridisciplinaire à votre écoute vous accueille dans un lieu unique.

1 Un agent d'accueil vous informe sur vos **droits en santé** et vous accompagne, si besoin, dans vos **démarches** (carte vitale, complémentaire santé, déclaration du médecin traitant, mon espace santé...).

2 Des professionnels de santé : médecins, infirmiers, **dentistes** (uniquement antenne de Montpellier) abordent avec vous vos **préoccupations** et répondent à vos questions.

3 Des examens médicaux et des analyses biologiques réalisés au CES, vous sont proposés selon votre situation.

4 Le médecin **envisage avec vous les suites à donner** à votre examen de prévention en santé (médecin traitant, tabacologue...).

5 Le **compte-rendu** de votre examen de prévention en santé **vous est expliqué**, et avec votre accord, est envoyé à votre médecin traitant.

### Un moment privilégié pour :

- Faire un point sur ma santé
- Obtenir des conseils personnalisés
- Bénéficier d'actions de dépistage
- Connaître les aides proposées par l'Assurance Maladie

### Pour vous inscrire, c'est facile :

- Par internet : voir au dos
- Par courrier ou par mail : via le bulletin d'inscription
- Par téléphone : au numéro présenté au dos du document

L'examen de prévention en santé n'est pas obligatoire !

Des KITS de dépistage du cancer colorectal sont disponibles au **centre d'examen santé** ou en pharmacie gratuitement pour les + de 50 ans<sup>2</sup>.



#### Il faut amener une carte vitale ?

- Oui, ou au moins un numéro de sécurité sociale
- Il faut être pris en charge à la CPAM, pour les personnes prise en charge à la MSA
- La secrétaire vous dira tout ce qu'il faut amener.



#### J'ai besoin d'un podologue, ostéopathe, kiné et orthophoniste ?

- Tout ce qui est ostéopathe et podologue est sur prescription avez-vous une CSS ? au **centre d'examen santé** vous ne trouverez pas ces professionnels.

<sup>2</sup> <https://monkit.depistage-colorectal.fr/#/accueil>

- Il est possible de demander à la MissAS des demandes d'aide financière en annualisant les soins par exemple.



### **Est-ce que je peux prendre un document pour un ami ?**

- Bien sûr, ils sont à disposition.



### **Est-ce qu'on peut voir un psychologue ?**

- Le médecin peut vous guider dans le dispositif **Mon Soutien Psy**<sup>3</sup>

Le centre d'examen santé est aussi un centre de dépistage qui pourra également bientôt faire des vaccins. Le centre a besoin de consultants pour perdurer.

**L'après-midi** il y a des ateliers (gratuits) réalisés par des infirmières, sur des thèmes divers, de 10/12 personnes : Vie sexuelle, manger/bouger ...

Des RDV individuels peuvent être demandés, sur des thèmes particuliers comme par exemple le sevrage au tabac.



Nous réalisons un jeu ensemble<sup>4</sup>  
Des cartes sont distribuées aux personnes participantes (professionnels & Personnes protégées).

Ce jeu permet d'apporter des connaissances en matière d'alimentation et de nutrition aux publics.



### **Il est déconseillé de boire de l'eau du robinet en France ?**

- INTOX L'eau est contrôlée et traitée et elle répond aux normes européennes. Il faut boire entre 1 litre et 1 litre ½ / jour. Car le corps évacue de l'eau en permanence.

### **Les féculents font partie de la famille des sucres lents ?**

- INFO Partager l'assiette entre les sucres lents, rapides et les légumes.

### **Les céréales sont des féculents ?**

- INFO & INTOX il faut manger des céréales non sucrées

### **Le petit-déjeuner est le repas le + important de la journée ?**

- INFO car après le jeûne de la nuit, il est donc important de faire un bon petit déjeuner, pas trop sucré et boire.

### **La boulimie et l'anorexie sont des troubles du comportement alimentaire ?**

<sup>3</sup> <https://www.ameli.fr/herault/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seance-psychologue-mon-soutien-psy>

<sup>4</sup> <https://www.codes06.org/centre-documentaire/centre-documentaire/infointox-alimentation>

- INFO c'est important d'être accompagné, selon le degré de gravité.

#### Se promener dans un parc est une activité physique ?

- INFO c'est conseillé de faire une marche active de 30 min tous les jours.

#### Il est recommandé de manger de 2 à 3 produits laitiers par jour ?

- INFO mais il est important de les diversifier (fromage – yaourt ...), essayer de diversifier aussi les fromages.

#### Le soda contient du sucre qui est bon pour le cerveau ?

- INTOX + On va en boire plus on va favoriser la consommation de ce type de produit. Il faut éviter d'en boire. Le sucre contenu dans ce produit n'est pas bon.

#### Si je ne mange pas de protéine animale, j'aurais des carences alimentaires ?

- INTOX il faut compenser avec d'autres aliments (exemple œuf) Il faut éviter de consommer de la viande rouge. Il faut manger équilibré.

#### Il est recommandé de manger une petite poignée d'oléagineux (6 à 8 noix par exemple) par jour ?

- INFO c'est important pour les vitamines et ce sont des fibres, des acides gras saturés.

*Les échanges autour de ce thème auront suscité de nombreuses interactions lors de ce groupe d'expression, nous demandons s'il y a des questions supplémentaires ou remarques, mais ce n'est pas le cas. Les retours sont très positifs.*

*Madame GUILLEN distribue quelques goodies (stylos).*

---

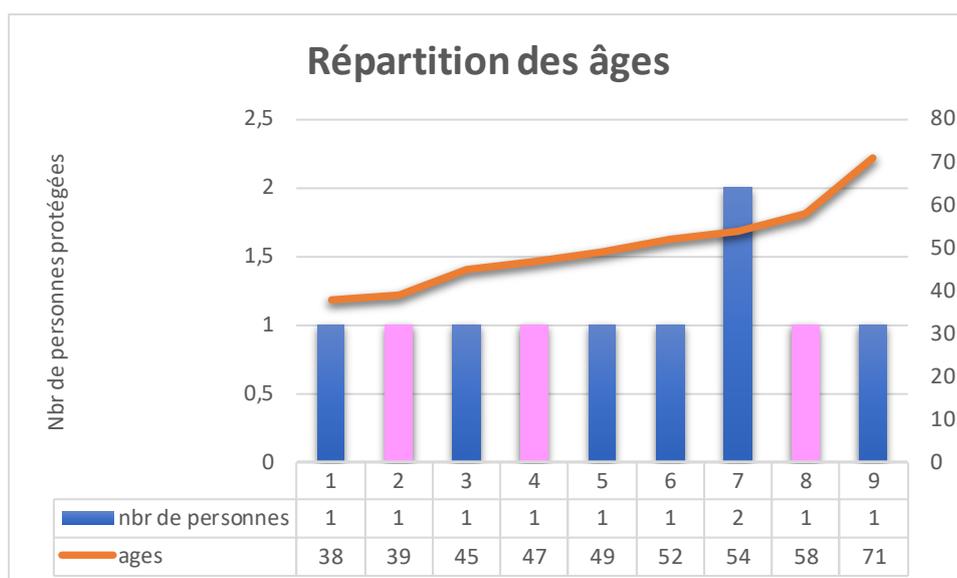
### Indicateurs ...

---

#### Âges des bénéficiaires présents :

De 38 ans à 71 ans.

3 Femmes / 7 Hommes  
(même répartition  
qu'au dernier groupe)



---

### *Fin de la rencontre 12h30*

---

*Nous proposons de partager le brunch ensemble.*

*Lorsque les personnes quittent notre service, nous proposons de repartir avec un « gourmet bag » (« doggy bag ») venant du brunch. Une personne aura prévu un sac pour emporter quelques aliments (après avoir déjà expérimenté un ancien brunch au sein de l'ATG). Une seule personne du groupe ne souhaitera pas emporter de gourmet bag.*

---

### *CHECK - Groupe d'expression*

---

- Le travail de partenariat avec ESAT Thierry ALBOUY a porté ses fruits, la présence de 2 salariés et de plusieurs travailleurs en sont le témoin.

---

### *Annexe ( Photos )*

---



*Groupe d'expression Antenne de Béziers ATG du 04/03/2024*





Gruppe d'expression Antenne de Béziers ATG du 04/03/2024