

Ensemble,
nous irons
toujours dans la
bonne direction !

2026

Meilleurs **voeux** !

HAPPY NEW YEAR - FELIZ AÑO NUEVO
FROHES NEUES JAHR - GELUKKIG NIEUWJAAR
FELICE ANNO NUOVO - 新年好

Bulletin du CDCA du Cher

N° 10
Janvier 2026

Éditorial

La santé est un bien précieux, et sa préservation commence bien avant la maladie.

Dans un contexte de désertification médicale, la prévention constitue aujourd’hui l’un des leviers les plus puissants pour améliorer durablement la qualité de vie de nos concitoyens, réduire les inégalités et renforcer la cohésion sociale sur nos territoires.

Chef de file des solidarités, le Département du Cher a fait le choix fort de placer la prévention au cœur de son action. À travers le schéma Cher Solidarité, il affirme une ambition claire : agir en amont, accompagner chacun tout au long de la vie et favoriser des comportements favorables à la santé. Cette orientation traduit une conviction profonde : prévenir, c'est protéger, mais aussi responsabiliser et donner à chacun les moyens d'être acteur de sa santé.

Dans cette dynamique, **2026 sera l'année de la prévention en santé dans le Cher**. Elle mettra en lumière l’engagement collectif de l’ensemble des acteurs de la santé et du médico-social, mobilisés autour de priorités essentielles : une alimentation équilibrée, la pratique régulière d'une activité physique, la vaccination et le dépistage. Ces actions, complémentaires et concrètes, constituent les piliers d'une prévention efficace, accessible à tous et adaptée aux réalités de notre territoire.



En fédérant les énergies, en soutenant les initiatives locales et en renforçant les partenariats, le Département du Cher entend faire de la prévention un réflexe partagé et un véritable investissement pour l’avenir.

Comme d’habitude, le CDCA sera un partenaire précieux et incontournable, en apportant la vision et la participation de l’usager.

En ce début d’année, faisons ensemble le choix de la prévention, pour une santé plus durable, plus solidaire et plus juste.

Bonne année 2026 à toutes et à tous.

Sommaire

P 2	Éditorial
P 3/4	Actualité
P 4/5	Zoom sur...
P 6/7	Le saviez-vous ?
P 8	Agenda - Partenaires

Comité de rédaction : Bureaux personnes âgées, personnes en situation de handicap
Mise en page et impression : DGM Publifit - 02 48 61 70 70
Illustrations : CDCA, Freepik.

Actualité



PRÉVENTION & PROMOTION EN SANTÉ

“On ne peut vieillir heureux qu’en cultivant la chance de vieillir” — Michel Billé.

Michel Billé sociologue, spécialiste de l'avancée en âge a co-écrit « *Réenchanter la vieillesse* » et « *La tyrannie du bien vieillir* ». Dans tous ces ouvrages, on retrouve le souci de réhabiliter la vieillesse, en démontrant que c'est une chance, même quand, ou plutôt surtout quand on ne « *vieillit* » pas jeune.

Pour cultiver cette chance de vieillir, le CDCA a fait de sa ligne directrice la promotion en santé - la prévention ; faire en sorte que chacun ait la capacité de faire des choix éclairés pour sa santé et son bien-être.

L’organisation mondiale de la santé (OMS), dans sa constitution de 1948, a défini la santé comme « **un état de complet bien-être physique, mental et social** », qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d’infirmité » - 8 février 2023. Elle définit également à la même époque la prévention comme « l’ensemble des mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps ». Depuis, cette définition a englobé des conceptions diverses et une catégorisation d’actions préventives qui s’est, dans certains cas, confondue avec ce que d’autres sources considèrent comme relevant du champ de la promotion de la santé.

Nous nous attacherons à traiter ici « la promotion en santé » en s’appuyant sur une définition qui évoque les chartes d’Ottawa (novembre 1986) et de Bangkok (août 2005) : « La promotion de la santé est le processus qui permet aux populations d’améliorer la maîtrise de leur santé et de ses déterminants et, par conséquent, de l’améliorer ».



Conceptuellement, la promotion de la santé représente donc un processus politique et social qui combine des actions visant à renforcer les aptitudes et les capacités des individus.

Selon l’OMS, la promotion de la santé a pour but de donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé.

La stratégie de Promotion de la Santé vise à favoriser des actions qui améliorent le bien-être physique, social et psychique des populations, et contribuent à prévenir les principales causes de morbidité, d’incapacité et de mortalité.

Regard sur la prévention en santé des personnes en situation de handicap

Les personnes en situation de handicap sont particulièrement concernées par la prévention en santé car elles sont fragilisées par leur handicap initial et souvent empêchées de se prémunir contre les affections susceptibles d’ajouter du handicap au handicap.



Aussi pour renforcer l'accès à la prévention et aux soins, il est primordial qu'elles puissent consulter des médecins « experts », ouverts à leur handicap (ex : dentiste, gynécologue, etc...) pouvant utiliser un matériel spécifique dans un environnement adapté. La question des transports se trouve aussi posée.

Ainsi, quand le médecin a été trouvé, une fois le rendez-vous pris, il faut pouvoir se rendre à la consultation seul ou avec quel aidant ?

Les personnes en situation de handicap aimeraient prendre soin de leur santé, mais souvent l'accès aux soins spécifiques, humains et matériels, reste problématique et indépendant de leur volonté. La collectivité doit s'investir pour garantir à chacun, le plus tôt possible une chance de prévention. La renonciation aux soins entraîne rapidement la dégradation de l'état de santé, le repli sur soi, une addiction, une prise alimentaire inadaptée, une faible activité physique, une dépression, etc... Autant de complications aggravant le handicap qui alourdissent la prise en charge ultérieure.

Il serait bon d'ajouter qu'une insertion dans les milieux professionnel, sportif et culturel favorise le bien-être et induit une meilleure santé.

Se souvenir qu'une personne en situation de handicap est d'abord une personne et que pour prévenir une dépendance accrue, il faut lui accorder une place.

.../...

Comme cela vient d'être dit, nous avons une idée générale des saines **habitudes de vie**, telles que faire de l'activité physique régulièrement, maintenir une saine alimentation, avoir suffisamment d'heures de sommeil, pratiquer des activités plaisantes régulièrement et intégrer des moments de détente dans notre **vie**.

MES CARTES MENTALES



Au regard de notre engagement et comme nous vous l'annoncions lors de notre précédent bulletin numéro 9, notre Forum qui faisait suite à notre colloque d'octobre 2024 sur : « *Les mystères du sommeil* » de la théorie à la pratique a eu lieu le 12 juin 2025 dans le hall de la pyramide du Conseil départemental route de Guerry à Bourges.

Notre Colloque du 7 octobre 2025 s'est tenu au palais d'Auron à Bourges. Il avait pour thème « *J'ai une mémoire admirable ! J'oublie tout* » — Alphonse Allais. La mémoire une richesse à préserver.

Vous trouverez ci-dessous un reportage sur ces deux événements.

Zoom sur...

LE FORUM DU 12 JUIN 2025



« *Les mystères du sommeil* » de la théorie à la pratique a été animé par « **Victorine** », association Loi 1901 composée de bénévoles engagés aux côtés de 24 professionnels de santé qui a pour objet de proposer des programmes qui s'inscrivent dans le cadre de la promotion de la santé afin de favoriser le développement et le maintien de l'autonomie de la population.

5 ateliers : alimentation, pharmacie/moral, écrans, détente et installation/mobilité pour dormir) ont été proposés et animés par une infirmière Asalée, une infirmière psychologue, une psychomotricienne, une ergothérapeute, une diététicienne, une pharmacienne et une coordinatrice en e-santé.



COLLOQUE DU 7 OCTOBRE 2025

« *J'ai une mémoire admirable ! J'oublie tout* » — Alphonse Allais. La mémoire une richesse à préserver animé par Philippe Dolivet membre du bureau CDCA.

Madame Gaëlle Malard, médecin gériatre est intervenue sur « **Stimulons notre mémoire, le cerveau dans tous ses états** » :

- Le cerveau, ses pathologies et ses symptômes,
- L'évaluation des capacités cognitives : pour la réaliser, il faut mettre en confiance le patient et être subtil,
- La mémoire à court terme / la mémoire à long terme,
- La mémoire sémantique : dénomination des choses,
- Les fonctions exécutives : leur réalisation repose sur une mise en œuvre automatique ; elle ne demande pas d'y réfléchir, elle ne requiert que peu d'attention,
- Les fonctions langagières : **Aphasie réceptive** (difficulté à comprendre les mots, les symboles auditifs ou visuels). **Aphasie expressive** (la capacité à produire les mots est altérée, mais la compréhension et la capacité à conceptualiser sont relativement préservées),
- Comment stimuler ma mémoire et notamment avec l'action de nos 5 sens.



Et en conclusion « *L'Art, une activité humaine qui stimule les sens* » ; « *L'Art est une activité qui permet à l'homme d'agir sciemment sur ses semblables au moyen de certains signes extérieurs afin de faire naître en eux, ou de faire revivre, les sentiments qu'il a éprouvés* » — Léon Tolstoï, « *Qu'est-ce que l'art ?* ».

Madame Océane Destailleur, psychologue est intervenue ensuite sur « *La mémoire au fil des années* » et sur « *Une mémoire d'éléphant - Peut-on améliorer sa mémoire ?* ».

« La mémoire au fil des années ».

Les étapes du développement de la mémoire ; les modes de fonctionnement préférentiels selon les âges ; les conseils pour garder une mémoire efficace, à tout âge.

À partir d'illustrations simples et d'exercices présentés de manière ludique, ce temps d'échanges et d'explications donnera des pistes et des conseils pour mieux appréhender les effets du temps sur la mémoire et éviter le piège de comparer nos mémoires selon les âges.



« Une mémoire d'éléphant - Peut-on améliorer sa mémoire ? »

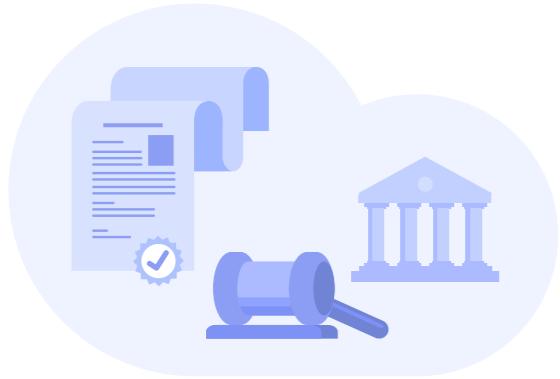
Les clés d'une mémoire performante ; les limites de l'entraînement cérébral ; la méthode à suivre pour garder une mémoire efficace.

Les scores de mémoire sont souvent perçus comme un but en soi, comme un critère de performance, voire même d'intelligence. Cet a priori amène à une quête d'amélioration ou à l'inverse tend vers la réaction anxiogène de ne pas se sentir capable. Illusion ou réalité ? Faisons le point.

Après le débat avec la salle, notre rencontre s'est terminée par un moment de convivialité où les échanges se sont prolongés.

Vous trouverez sur notre site internet le déroulement de ces événements : www.cdca18.fr. Le site internet du CDCA 18 est accessible aux personnes en situation de handicap en un clic sur le pictogramme en haut à gauche de la page d'accueil du site.

Le saviez-vous ?



ARRÊTÉ DU 28 MAI 2025

Le Ministère du travail de la santé des solidarités et des familles, chargé de l'autonomie et du handicap, au regard de la loi n° 2024-37 du 8 avril 2024 portant sur les mesures pour bâtir la société du bien vieillir et de l'autonomie a publié dans son arrêté du 28 mai 2025 le cahier des charges du service public départemental de l'autonomie (SPDA).

Le SPDA piloté par le Conseil départemental en lien étroit avec l'Agence régionale de santé (ARS) n'est pas un nouveau dispositif ni un nouvel acteur. Sur le département du Cher le SPDA est en cours de réalisation et le CDCA du Cher y est associé.

Les grands principes du SPDA et ses quatre missions :

- La garantie d'un accueil, d'un accès à l'information, d'une orientation et d'une mise en relation avec le bon interlocuteur sans renvoi de guichet en guichet ;
- L'évaluation de la situation, l'attribution des prestations dans le respect des délais légaux
- Le soutien à des parcours personnalisés, continus, coordonnés ;
- La réalisation d'actions de prévention, de repérage et d'aller vers les personnes les plus vulnérables.

La création du SPDA a pour ambition de simplifier la vie des personnes âgées, en situation de handicap ou des aidants en facilitant leurs démarches.



MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ

Liberté
Égalité
Fraternité



LE SERVICE D'ACCÈS AUX SOINS 18

Le SAS 18 est un nouveau service d'orientation de la population dans le parcours de soins. Pour joindre le SAS 18, les usagers doivent composer le 116-117.

Ce numéro s'adresse aux patients qui n'ont pas de médecin traitant ou dont le leur est indisponible dans les 48 h pour un soin non prévu à prendre en charge rapidement (c'est-à-dire un soin ne relevant pas d'un service des urgences mais nécessitant une consultation médicale dans les 24 à 48 h). Le renouvellement d'ordonnance et les certificats médicaux ne relèvent pas de ce type de soins.

En première intention, les patients doivent donc toujours commencer par appeler leur médecin traitant car ce dernier reste le référent du parcours de soins.

En appelant le 116-117, les patients échangent en premier avec un assistant de régulation médicale (ARM) du SAMU-Centre 15. S'il est confirmé que la situation du patient relève de la médecine générale, l'appel est transmis à un opérateur de soins non-programmés (OSNP) du SAS 18, puis à un médecin régulateur libéral. En fonction des besoins de l'usager, le médecin régulateur libéral du SAS 18 pourra proposer un conseil médical ou un soin non-programmé sous 48 h.

Le SAS 18 fonctionne à ce jour grâce à la participation de 99 médecins effecteurs, quatre centres de santé, une petite dizaine de médecins régulateurs et autant de sage-femmes. Ainsi, depuis la date de lancement du SAS 18 le 9 septembre 2024, le SAS médecine générale a ouvert 15 925 créneaux de consultation non programmée avec un taux de remplissage de 82 %. Quant au SAS dentaire, lancé en janvier 2025, il a pourvu depuis 390 créneaux de soins dentaires non programmés. Enfin, le SAS Sage-femmes, lancé il y a trois mois, est en passe d'être recalibré pour améliorer le taux de remplissage et aller au-delà de 58 rendez-vous donnés par la profession.

L'objectif de ce travail pluriprofessionnel entre la médecine hospitalière et la médecine de ville est de réduire le recours croissant et parfois inapproprié aux services des urgences et de mieux prendre en charge les soins non programmés par une réponse adaptée à la situation.

Le but du SAS 18 est de proposer des solutions de premier et second recours et participe de l'engagement des professionnels de santé.

Ainsi, la vocation du SAS 18 est de renforcer l'accès aux soins en complétant l'offre de soins déjà en place.

Le SAS 18 est ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 20 h



LE BUS MÉDICAL : Rappel

Depuis juillet 2023, le Conseil départemental a lancé un cabinet médical itinérant dit bus médical qui sillonne les routes du Cher pour pallier le manque de médecins généralistes sur le territoire. Plus d'un millier de patients ont été accueillis depuis le lancement du cabinet médical itinérant dans le Cher. Il est dédié aux habitants de communes où il n'y a pas de médecin dans un rayon de 20 kilomètres.

Renoncer à se faire soigner parce qu'il est trop difficile d'obtenir un rendez-vous chez un médecin... Cela arrive malheureusement à de nombreux Berrichons.



Agenda

Forum du CDCA 2026

« J'ai une mémoire admirable ! J'oublie tout » — Alphonse Allais.
La mémoire une richesse à préserver.
De la théorie à la pratique aura lieu le 11 Juin 2026 dans le hall de la pyramide du Conseil départemental route de Guerry à Bourges.



Colloque du 6 octobre 2026

« Ma prévention santé »
« On ne peut vieillir heureux qu'en cultivant la chance de vieillir »
— Michel Billé, sociologue.

Partenaires



Secrétariat du CDCA - Conseil Départemental du Cher
Pyramides du Conseil départemental
7, route de Guerry - 18000 Bourges
Tél. 02 48 55 44 37
cdca18@departement18.fr
le bulletin est consultable et téléchargeable sur le site internet www.cdca18.fr