

2021



COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION  
VAL D'YERRES VAL DE SEINE

LE +  
**GUIDE**  
**SANTÉ**

Maladies chroniques



VAL D'YERRES  
VAL DE SEINE  
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION



# ÉDITO

*« Les neuf dixièmes de notre bonheur reposent sur la santé. Avec elle, tout devient source de plaisir. » (Arthur Schopenhauer)*

Parce que les questions de santé constituent le deuxième sujet d'inquiétude de la population, après celles liées au travail et à l'emploi, et dans la continuité de la création d'un Contrat Local de Santé, la Communauté d'Agglomération Val d'Yerres Val de Seine souhaite, à travers ce guide, aider chaque habitant du territoire à améliorer ses connaissances sur ses droits en matière de santé et à fluidifier les parcours de soins.

En effet, soucieux du bien-être de nos concitoyennes et concitoyens, les élus communautaires se sont engagés dans une politique locale pour favoriser l'accès aux soins et réduire les inégalités sociales, environnementales et territoriales de santé.

Ainsi, ce guide a été réalisé pour apporter de l'information à tous, et particulièrement aux professionnels du social, du médico-social et de la santé qui accompagnent les personnes au quotidien et qui pourront ainsi expliquer et rendre plus accessibles les démarches en matière de santé. Il est le fruit d'une riche collaboration entre des associations, des institutions, des collectivités locales, des travailleurs sociaux et des professionnels de santé du territoire, et nous les en remercions très sincèrement.

Particulièrement en cette période de contexte sanitaire difficile, la santé apparaît comme notre bien le plus précieux. Nous espérons que ce guide aidera ses lecteurs et lectrices à le préserver. Prenez soin de vous.

**François DUROVRAI**  
Président de la Communauté  
d'Agglomération Val d'Yerres Val de Seine,  
Président du Département de l'Essonne

**Christine GARNIER**  
Vice-Présidente  
déléguée à l'habitat et à la santé

Nous remercions tout particulièrement pour leur contribution :

- Amadpa
- ARS Île-de-France
- Association Espace Vie et Comité des usagers (CPTS)
- Association Léa Solidarité Femmes
- Association Le Pied à l'Étrier
- Association Nepale
- Association Nos mains pour s'entendre
- Association Vie Libre
- Conseil Territorial de Santé 91
- Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de l'Essonne
- Département de l'Essonne – Service territorialisé du développement social
- Direction des Services départementaux de l'Éducation Nationale de l'Essonne
- Établissement Public de Santé (EPS) Barthélémy Durand
- Mission locale Val d'Yerres Val de Seine
- Pôle de psychiatrie de Vigneux-sur-Seine (CHSF)
- Syndicat national des psychologues
- Ville de Brunoy (service jeunesse)
- Ville de Montgeron (CCAS, service jeunesse, centre social Saint-Exupéry)
- Ville de Vigneux-sur-Seine (CCAS, Pôle santé)



### Aidez-nous à améliorer notre guide santé

- *En nous rapportant les erreurs ou les oublis éventuels ;*
- *En nous signalant la mise à jour de coordonnées ;*
- *En nous proposant des idées d'amélioration.*



### Pour nous contacter ou nous rencontrer

- **Comité de conception / Guide Santé**  
*Communauté d'agglomération Val d'Yerres Val de Seine*  
*Direction de la Cohésion Sociale et de la Politique de la Ville*  
*Coordinatrice du Contrat Local de Santé*

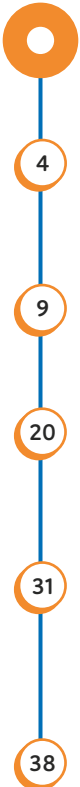






[politiquedelaville@vyvs.fr](mailto:politiquedelaville@vyvs.fr)



01 69 73 15 20

# SOMMAIRE



 <p>[ MALADIE ET SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE ] EN PARLER</p>	4
 <p>ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE</p>	9
 <p>[ LES CANCERS ] COMPRENDRE, PRÉVENIR, DÉPISTER</p>	20
 <p>[ QUAND LA MALADIE DEVIENT INVALIDANTE ] ÊTRE ACCOMPAGNÉ AU QUOTIDIEN</p>	31
ANNUAIRE	38





## [ MALADIE ET SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE ] EN PARLER

- 
- page **6**
  - Qu'est-ce qu'une maladie chronique?
- page **7**
  - J'ai besoin d'en parler: qui peut m'aider?



### Qu'est-ce qu'une maladie chronique ?

- Les **maladies chroniques** telles que les **cancers**, le **diabète**, l'**obésité**, les **maladies cardiovasculaires** (hypertension, AVC, arythmie, tachycardie...), **certaines maladies respiratoires** (asthme...), et les **maladies psychologiques et neurologiques** sont responsables de la majorité des décès dans le monde. En France, elles représentent 2/3 des causes de décès. Ce sont des maladies évolutives, de longue durée, qui affectent la vie quotidienne.
- Certaines sont difficiles à guérir une fois contractées, mais on peut réduire considérablement les risques d'être atteint ou freiner la progression de la maladie en adoptant un mode de vie adapté à ses conditions (alimentation, activité physique, réduction de la consommation d'alcool et de tabac...). Équilibrer ses habitudes permet aussi d'apprendre à vivre avec la maladie de la façon la plus sereine possible.



## J'ai besoin d'en parler : qui peut m'aider ?

- Quelle que soit ma maladie ou celle d'un de mes proches, je peux souffrir de ses conséquences ou m'interroger sur ses causes. Des professionnels peuvent m'aider à traverser un moment de difficulté affective ou émotionnelle passagère ou plus durable.
- Je peux contacter :
  - un professionnel de santé ou un psychologue pour m'aider à vivre cette étape de ma vie de manière plus apaisée ;
  - une association spécialisée dans l'accompagnement des personnes en difficulté psychologique.

### ? Pour être écouté et accompagné psychologiquement


- *Point Écoute Relais Essonne Nord (PEREN)*
- *Association Tempo*
- *Association Filigrane*
- *Association PAUSE*  
*Écoute et soutien psychologique gratuit*

Voir Annuaire  
p. 40-41





# ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE



pages 10 ... 14

- Alimentation et activité physique, les premiers alliés de ma santé

pages 15 ... 16

- Surpoids et obésité : comprendre, prévenir, soigner

pages 17 ... 19

- Le diabète : comprendre, prévenir, soigner

## Alimentation et activité physique, les premiers alliés de ma santé

### BIEN MANGER, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

- Bien manger permet une réduction significative du risque de maladie chronique et un meilleur confort au quotidien.

#### Manger de tout

- Ça veut dire manger des aliments **les plus diversifiés possibles** pour varier les apports nutritionnels.
- Je veille à **limiter**, sans me les interdire totalement si ma santé me le permet :
  - les aliments gras (beurre, charcuterie) ;
  - les aliments salés (chips) ;
  - les aliments sucrés (viennoiseries, boissons sucrées) ;
  - les plats préparés.
- Je privilégie autant que possible :
  - les aliments **bénéfiques pour ma santé** : légumes, fruits, poisson, céréales, légumineuses (lentilles, etc.) ;
  - la cuisine faite maison.
- « Manger sain » n'est pas synonyme de privation ; il existe de nombreuses façons de manger sain tout en se faisant plaisir.  
Pour trouver des recettes simples et savoureuses :  
[mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)



### Manger en quantités raisonnables

● **J'adapte mon assiette à mon activité et à ma situation:** une personne qui travaille assise n'a pas les mêmes besoins que quelqu'un qui se dépense beaucoup, un adolescent en pleine croissance qu'une femme d'âge mûr...

### Manger 3 repas par jour

● Pour éviter le grignotage entre les repas, je mange de façon régulière, c'est-à-dire :

- 3 repas par jour ;
- un goûter en plus pour :
  - les enfants,
  - les adolescents,
  - les personnes âgées.

● Un petit déjeuner consistant, souvent oublié, est primordial pour tenir toute la matinée.

## BIEN MANGER, C'EST PLUS CHER ?

### Bien se nourrir, ce n'est pas forcément plus cher

Il existe des astuces pour manger équilibré sans augmenter mes dépenses.

- 

Cuisiner soi-même à partir d'ingrédients de base et acheter moins de plats préparés.
- 

Comparer les prix des produits en regardant le prix au kg indiqué sur l'étiquette.
- 

Acheter des fruits et légumes de saison ou acheter des légumes en conserve ou surgelés lorsqu'ils ne sont pas de saison.
- 

Faire une liste de courses pour ne pas consommer plus que nécessaire au supermarché.
- 

Éviter de laisser pourrir des aliments et accommoder les restes au lieu de les jeter (gratins, omelettes, purées...).
- 

Utiliser Internet pour trouver des recettes à partir des produits dont je dispose...

Autant d'astuces bénéfiques pour le porte-monnaie et pour la santé.

## Les épiceries solidaires

En fonction de mes revenus, je peux avoir accès aux épiceries solidaires. Ce sont des commerces alimentaires qui proposent des produits variés et de qualité, de 10 à 30% du prix de marché, réservé aux personnes en difficulté économique. Les épiceries solidaires sont aussi des lieux d'accueil, d'écoute et d'échange.

### COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

Pour savoir si je suis éligible, je dois :

→ contacter le CCAS de ma commune ;

ou

→ contacter la Maison départementale des Solidarités (MDS).

Voir Annuaire  
CCAS : p. 39  
MDS : p. 40



## COMMENT PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ?

Pour être bénéfique, mon alimentation doit être couplée à une activité physique régulière.

Pas besoin de devenir un grand sportif pour être en bonne santé: il s'agit de bouger régulièrement et de réduire le temps passé assis, en adoptant des gestes simples au quotidien.

Par exemple, je peux :

- monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ;
- conduire les enfants à l'école à pied au lieu de prendre la voiture ;
- descendre deux stations plus tôt pour me rendre au travail ;
- me tenir en équilibre sur un pied pendant le brossage des dents,
- passer l'aspirateur ;
- porter les courses ;
- bricoler...

Toutes les occasions sont bonnes pour bouger au cours de la journée.





## Surpoids et obésité : comprendre, prévenir, soigner

### SURPOIDS ET OBÉSITÉ : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le surpoids et l'obésité de l'adulte sont dus à un excès de graisse dans le corps. L'obésité sévère est considérée comme une maladie chronique. En France, 1 adulte sur 2 est en surpoids ou obèse.

Le surpoids et l'obésité augmentent le risque de survenue d'autres maladies comme l'hypertension, un cholestérol élevé, les infarctus et AVC, le diabète, l'arthrose, les cancers...

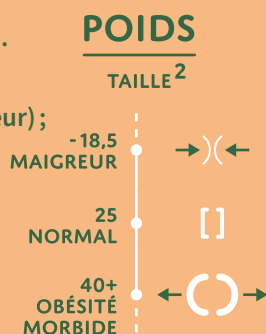
Le surpoids diminue à la fois la qualité et l'espérance de vie.

### COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN SURPOIDS ?

Je calcule mon Indice de Masse Corporelle (IMC).

Interprétation de l'IMC, d'après l'OMS :

- moins de 18,5 : insuffisance pondérale (maigreur) ;
- 18,5 à 25 : corpulence normale ;
- 25 à 30 : surpoids ;
- 30 à 35 : obésité modérée ;
- 35 à 40 : obésité sévère ;
- plus de 40 : obésité morbide ou massive.



Je peux utiliser le calculateur de l'Assurance Maladie :

[ameli.fr/assure/sante/themes/surpoids-obesite-adulte/calcul-imc-bilan-medical](http://ameli.fr/assure/sante/themes/surpoids-obesite-adulte/calcul-imc-bilan-medical)

Bien que les facteurs causant le surpoids soient multiples (génétiques, mode de vie, psychologiques...) et pas tous identifiés, éviter les facteurs de risque connus quand on le peut est essentiel dès le plus jeune âge. Je n'attends pas d'être en surpoids pour adapter mon mode de vie ; j'adopte dès aujourd'hui des habitudes favorables à ma santé et à celle de ma famille.



## COMMENT ME SOIGNER ?

### Je m'adresse en premier lieu à mon médecin traitant

Il peut me proposer un suivi pour m'aider à perdre du poids modérément et sur le long terme en adoptant un mode de vie plus adapté à ma santé. Pour réussir, ma motivation est un atout majeur ; je me fixe des objectifs réalisables et tenables dans la durée et je ne me culpabilise pas de mes échecs ou de mes difficultés.

### Je suis orienté si nécessaire vers des spécialistes

#### Soins ambulatoires (c'est-à-dire sans hospitalisation)

Des médecins nutritionnistes, diététiciens, endocrinologues assurent un suivi pour m'aider à perdre du poids, en cas de surpoids ou d'obésité.

#### Soins à l'hôpital

Les hôpitaux publics ou privés assurent une prise en charge médicale et/ou chirurgicale des patients atteints d'obésité, y compris les obésités sévères.

Voir Annuaire  
hôpitaux :  
p. 44-45

## Le diabète : comprendre, prévenir, soigner

### LE DIABÈTE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le diabète est une maladie chronique qui se caractérise par un excès de sucre dans le sang (hyperglycémie) que l'organisme n'arrive pas ou plus à réguler. Le plus courant est le diabète de type 2, qui apparaît généralement chez les personnes de plus de 40 ans.

Le surpoids, l'obésité et le manque d'activité physique augmentent les risques d'apparition du diabète de type 2 chez des personnes génétiquement prédisposées. Sourd et indolore, son développement peut passer longtemps inaperçu.

Le diabète peut entraîner des complications parfois graves : les plus fréquentes concernent le cœur et les artères, les yeux, les reins, les nerfs et les pieds. Elles surviennent généralement après plusieurs années d'évolution de la maladie.

### JE SUIS DIABÉTIQUE, QUELS SONT MES DROITS ?

#### Je bénéficie du parcours « affection de longue durée »

Le diabète est reconnu « affection de longue durée » (ALD) par l'Assurance Maladie. Les examens et les soins en rapport avec cette pathologie sont pris en charge à 100%. J'en parle à mon médecin traitant ; c'est lui qui activera ce parcours de soin en transmettant une demande à l'Assurance Maladie.

#### Je choisis bien ma complémentaire santé

Le diabète entraîne des complications dans des domaines où le remboursement de la Sécurité sociale est relativement faible, même dans le cadre d'une prise en charge à 100%. C'est le cas notamment en podologie, diététique, dentaire et optique. Au moment du choix de ma complémentaire santé, je vérifie si ces postes sont bien pris en charge.



## ● COMMENT ME SOIGNER ?

- Le diabète est une maladie qui se soigne très bien mais qui ne se guérit pas. Il faut donc, toute sa vie, surveiller sa santé, garder de bonnes habitudes alimentaires, pratiquer une activité physique et prendre régulièrement son traitement.

### Diagnostiquer le diabète

- Le diabète de type 2 peut être diagnostiqué après des années de développement silencieux; on s'en rend souvent compte au hasard d'un examen réalisé pour un autre motif, ou à la suite de la survenue d'une complication. Il est donc important de **consulter régulièrement mon médecin traitant**. La confirmation du diagnostic se fait ensuite grâce à des examens complémentaires.

## Suivre mon diabète

### Mon médecin traitant

C'est mon interlocuteur principal pour :

- le suivi de mon diabète ;
- la prescription des examens annuels de contrôle.

### Le diabétologue

Il exerce en lien étroit avec mon médecin traitant pour suivre la maladie. C'est le médecin traitant qui me prescrit les consultations chez ce spécialiste.

### L'hôpital

Mon médecin traitant peut aussi me renvoyer vers des services de suivi et d'accompagnement du diabète à l'hôpital.

## Vivre avec mon diabète au quotidien

Faire face au quotidien lorsqu'on est diabétique n'est pas toujours simple. Avec le **service Sophia** proposé par l'Assurance Maladie, j'apprends à mieux gérer ma maladie et à limiter les risques de complications. Ce service est :


- proposé en complément du suivi médical fait par mon médecin traitant ;
- gratuit et sans engagement.

Si je suis éligible, je reçois automatiquement un courrier de l'Assurance Maladie m'invitant à m'inscrire.

Pour m'informer sur le service Sophia, je peux appeler :  
au **0 809 400 040**.



## [ LES CANCERS ] COMPRENDRE, PRÉVENIR ET DÉPISTER



page	21	Le cancer : de quoi parle-t-on ?
pages	21 ... 23	Comment prévenir les risques de cancer ?
pages	24 ... 28	Pourquoi se faire dépister ?
pages	28 ... 29	Comment me soigner ?
page	30	Être soutenu

## Le cancer : de quoi parle-t-on ?

- Le cancer résulte d'un dysfonctionnement de certaines cellules de l'organisme qui se multiplient de manière anarchique et prolifèrent, d'abord localement puis dans d'autres parties du corps. Le mot « cancer » désigne un groupe de maladies très différentes les unes des autres, en fonction du type de tissus affecté : on parle plutôt *des cancers* que *du cancer*.
- En France, les cancers sont la première cause de mortalité prématurée, devant les maladies cardiovasculaires. Les plus fréquents sont ceux de la prostate pour l'homme, du sein pour la femme, du côlon-rectum et du poumon.
- Aujourd'hui, grâce aux progrès de la médecine, de nombreux cancers sont guérissables. **Pour réduire les risques, il est essentiel de préserver un bon équilibre de vie et de se faire dépister régulièrement. Plus un cancer est soigné tôt, moins les traitements sont lourds et meilleures sont les chances de guérison.**

## Comment prévenir les risques de cancer ?

- Les principaux facteurs de risque de cancers connus sont liés à nos comportements ou à notre environnement. On estime que **4 cancers sur 10 pourraient être évités grâce à des changements de comportements et de modes de vie.**

1



### LE TABAC

L'arrêt du tabac est l'action la plus efficace pour réduire le risque de cancer, en particulier celui du poumon. Plus je m'arrête tôt, plus je diminue le risque ; en revanche, une consommation même faible qui perdure dans le temps représente un réel danger.

2



### L'ALCOOL

L'alcool en excès favorise l'apparition de plusieurs types de cancers, le plus fréquent étant le cancer du sein. Pour réduire efficacement le risque de survenue de cancers, il est recommandé de limiter la quantité d'alcool bue à chaque occasion de consommation et le nombre de consommations : pas plus de 2 verres standards par jour, et pas tous les jours.

3



### L'ALIMENTATION

Il est recommandé de limiter :

- la viande rouge, moins de 500g par semaine (soit 3-4 steaks) ;
- les charcuteries, moins de 150g par semaine ;
- les aliments transformés riches en graisses, sel et sucre ;
- les aliments et boissons sucrés.



Il est recommandé de privilégier :

- les aliments riches en fibres (céréales complètes, légumes secs...) ;
- les fruits et légumes.



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bouger plus au quotidien et réduire le temps passé assis permet de diminuer le risque de développer des cancers.

Toute activité physique (marcher, monter les escaliers...)

pendant au moins 30 minutes par jour a des conséquences positives vérifiées.



4

+30MN  
/JOUR

## LES RAYONS UV

Pour éviter l'exposition excessive aux rayons solaires, j'adopte les bons réflexes lors de toute activité extérieure :

- ne pas m'exposer au soleil direct en été, surtout entre 11h et 16h ;
- me protéger avec des vêtements amples, chapeau, lunettes de soleil ;
- protéger plus particulièrement les enfants, plus vulnérables face aux UV ;
- appliquer de la crème solaire haute protection sur les parties découvertes du corps ;
- éviter les UV artificiels (bancs de bronzage) ;
- faire surveiller ma peau régulièrement par un professionnel de santé.



11H 16H



5





### Pourquoi se faire dépister ?

- La prévention des risques de cancers est essentielle mais pas suffisante ; il est tout aussi essentiel de **me faire dépister régulièrement pour certains cancers et à certaines étapes-clé de ma vie.**
- **Plus le diagnostic est fait tôt, moins les traitements sont lourds et meilleures sont les chances de guérison.** L'intérêt du diagnostic précoce est ainsi de mieux soigner, mais aussi de limiter les séquelles liées à certains traitements. **C'est pour cela qu'il ne faut pas attendre des signes d'alerte pour me faire dépister.**

## Le dépistage du cancer du sein

### COMMENT ÇA MARCHE ?

Le dépistage doit être réalisé :

- tous les 2 ans (mammographie et examen clinique) ;
- pour les femmes de 50 à 74 ans.


D'autres examens de dépistage peuvent m'être proposés par mon médecin traitant, par exemple si je présente des risques particuliers.

Je reçois une invitation à me faire dépister, à laquelle est jointe une liste des radiologues et cabinets de radiologie agréés, chez qui la mammographie (radiographie des seins) peut être effectuée.



1

Cet examen est gratuit et comprend l'avis d'un 2<sup>e</sup> radiologue. Il est parfois nécessaire de compléter la mammographie par une échographie, remboursée à 70% par l'Assurance Maladie.

 = 0€



70%



2



## Le dépistage du cancer colorectal

### COMMENT ÇA MARCHE ?

- Le dépistage doit être réalisé :
  - tous les 2 ans (test de recherche de sang dans les selles à réaliser à domicile);
  - pour les hommes et les femmes, de 50 à 74 ans.
- D'autres examens de dépistage peuvent m'être proposés par mon médecin traitant, par exemple si je présente des risques particuliers.

1



Je reçois une invitation pour retirer auprès de mon médecin traitant un kit de réalisation du test de sang dans les selles.

2

100%



Le test et son analyse sont pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie, sans avance de frais.



## Le dépistage du cancer du col de l'utérus

### COMMENT ÇA MARCHE ?

Le dépistage doit être réalisé :

- tous les 3 ans pour les femmes de 25 à 29 ans (examen cytopathologique) ;
  - tous les 5 ans pour les femmes de 30 à 65 ans (test HPV).
- D'autres examens de dépistage peuvent m'être proposés par mon médecin traitant, par exemple si je présente des risques particuliers.

Le frottis de dépistage est un **prélèvement simple et indolore** au niveau de l'utérus qui ne prend que quelques minutes.



1

Il peut être réalisé par mes **professionnels de santé habituels** : mon médecin traitant, mon gynécologue, ma sage-femme.



2

L'examen (cytopathologique ou test HPV) est **pris en charge à 100%** sur présentation de mon invitation.

100%



Je peux réaliser cet examen :

- chez un professionnel de santé (consultation et acte de prélèvement remboursés dans les conditions de droit commun) ;
- gratuitement dans un Centre de Planification ou d'Éducation familiale (CPEF).



3

Voir Annuaire  
CPEF : p. 42

Si je ne reçois pas l'invitation alors que je suis concerné par un ou plusieurs dépistages, je peux en faire la demande sur le site :

[www.depistage-cancers-idf.org](http://www.depistage-cancers-idf.org)

## Cancers de la peau

- Surveiller ma peau au moins une fois par an, chez mon médecin traitant ou un dermatologue.
- D'autres examens de dépistage peuvent m'être proposés par mon médecin traitant, par exemple si je présente des risques particuliers.



## Comment me soigner ?

- Aujourd'hui, grâce aux progrès de la médecine, de nombreux cancers se soignent.
- **À QUI M'ADRESSER ?**
- La première personne à qui m'adresser est mon **médecin traitant**. Il peut :
  - m'orienter vers les structures adaptées à ma situation ;
  - me rédiger une lettre indiquant le motif de demande d'entrée, pour être soigné à l'hôpital.

Je peux aussi faire appel au Réseau cancérologie Essonne Nord porté par l'Association Nepale. Il est chargé :

- d'orienter les patients ;
- de mettre en lien les différents professionnels intervenant autour de la maladie.

Voir Annuaire  
Association  
Nepale : p. 38

## OÙ ME SOIGNER ?

La plupart des hôpitaux, publics ou privés, ont un service de traitement des cancers (« oncologie »).

Voir Annuaire  
hôpitaux :  
p. 42 à 44

## COMBIEN ÇA COÛTE ?

Le cancer est une maladie qui nécessite un suivi et des soins coûteux et prolongés. À ce titre, elle est considérée comme une « affection de longue durée » (ALD) :

- les frais de soins sont remboursés à 100% par l'Assurance Maladie, sans avance de frais ;
- c'est mon médecin traitant qui m'inscrit dans une ALD à l'aide d'un formulaire en ligne.





## Être soutenu

- Plusieurs associations et lignes d'écoute existent pour m'informer et être soutenu. Elles proposent une écoute, des conseils et une orientation vers les structures adaptées, un soutien psychologique, des groupes de parole ou des ateliers variés.

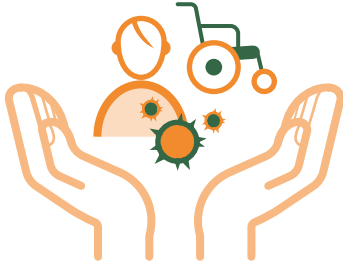


### Pour être écouté et soutenu

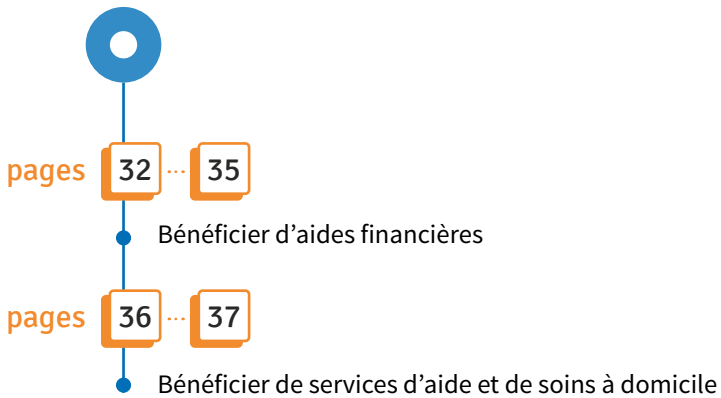
- *Cancer info*
- *Ligue contre le cancer*

Voir Annuaire  
p. 41





## [ QUAND LA MALADIE DEVIENT INVALIDANTE ] ÊTRE ACCOMPAGNÉ AU QUOTIDIEN



## Bénéficiaire d'aides financières

- Si ma maladie entraîne une invalidité diagnostiquée par un professionnel de santé, je peux, sous certaines conditions, avoir droit à des aides.

### ● QUELS SONT MES DROITS ?

#### Je peux bénéficier de la RQTH

- La Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH) s'adresse aux personnes en capacité de travailler mais présentant des difficultés à exercer certaines activités en raison de problèmes de santé ou d'un handicap.

La RQTH peut permettre de bénéficier :

- de conditions de travail aménagées (horaires, équipements, transport...);
- de formations;
- d'un accompagnement renforcé pour l'accès à l'emploi.

- Pour savoir si je suis éligible, je dois :

- contacter la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH);
- contacter le CCAS de ma commune.

Voir Annuaire  
MDPH : p. 40  
CCAS : p. 39





### Je peux bénéficier de la Carte Mobilité Inclusion

La Carte Mobilité Inclusion a pour but de faciliter la vie quotidienne des personnes en situation de handicap. Elle peut permettre de bénéficier de certains droits, notamment dans les transports.

Pour savoir si je suis éligible, je dois :

- contacter la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) ;
- contacter le CCAS de ma commune.

Voir Annuaire  
MDPH : p. 40  
CCAS : p. 39

### J'ai droit à l'AAH

L'Allocation Adulte Handicapé (AAH) est une aide financière versée par la Caf :

- pour avoir un minimum de ressources ;
- en fonction de critères : d'invalidité, d'âge, de résidence et de ressources ;
- en complément de mes éventuelles autres ressources.

Pour savoir si je suis éligible, je dois :

- contacter la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) ;
- contacter le CCAS de ma commune.

Voir Annuaire  
MDPH : p. 40  
CCAS : p. 39

### J'ai droit à la PCH

La Prestation de Compensation du Handicap (PCH) est une aide financière versée par le Département :

- pour compenser les dépenses liées à ma perte d'autonomie :
  - emploi d'une auxiliaire de vie à domicile,
  - financement d'un chien guide d'aveugle,
  - aménagement du logement...
- en fonction de critères : mon degré d'autonomie, mon âge, les ressources de mon foyer et mon lieu de résidence ;
- à vie si mon état de santé ne peut pas s'améliorer.

Voir Annuaire  
MDPH : p. 40  
CCAS : p. 39

Pour savoir si je suis éligible, je dois :

- contacter la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) ;
- contacter le CCAS de ma commune.

### J'ai droit à une pension d'invalidité

La pension d'invalidité est destinée à compenser la perte de salaire due à la réduction de mon activité professionnelle suite à un accident ou une maladie invalidante, occasionnant un handicap physique ou psychique.

Pour savoir si je suis éligible, je dois :

- contacter la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) ;
- contacter le CCAS de ma commune.

Voir Annuaire  
MDPH : p. 40  
CCAS : p. 39

## COMMENT BÉNÉFICIER DE CES AIDES ?

### Je prends contact avec la MDPH - Essonne

La MDPH regroupe l'ensemble des acteurs du handicap (Département, services de l'État, Caf, Caisse Primaire d'Assurance Maladie, associations...). Elle peut me renseigner sur les aides les mieux adaptées à ma situation et m'accompagner dans mes démarches.

La MDPH - Essonne m'accompagne pour constituer mon dossier.



La Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) examine mon dossier :

- pour évaluer mon degré d'incapacité ;
- pour décider des aides et prestations auxquelles j'ai droit.



La MDPH est aussi mon interlocuteur pour m'orienter vers les établissements médico-sociaux adaptés à ma situation :

- services d'aide à la vie sociale (Savs),
- services d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés (Samsah),
- instituts médico-éducatifs (IME),
- foyers d'accueil médicalisé,
- foyers de vie,
- établissements et services d'aide par le travail (Esat)...

La MDPH peut également m'orienter vers les solutions d'accueil existantes sur le territoire.



## Bénéficiaire de services d'aide et de soins à domicile

### QUELS SONT MES DROITS ?

#### Je peux bénéficier d'une aide à domicile

##### J'utilise le dispositif SAAD

Pour réaliser certains actes de la vie courante que je ne peux pas réaliser seul, je peux bénéficier d'aide à domicile par l'intermédiaire d'un **Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD)**, organismes agréés par le Département.

Un intervenant qualifié se déplacera à mon domicile pour m'aider dans des tâches telles que ménage, entretien du linge, aide au coucher et au lever, toilette, courses, préparation et prise des repas...

### **J'emploie directement l'aide à domicile de mon choix**

Je ne suis pas obligé de passer par un SAAD. Dès que je fais appel à un salarié à mon domicile, j'ai l'obligation de le déclarer ; cette déclaration permet à l'organisme gestionnaire de calculer les cotisations et d'établir le bulletin de salaire à mon salarié.

Pour en bénéficier, je dois :

- **contacter un SAAD** ;
- **ou me renseigner auprès du CCAS** de ma commune.

Pour en savoir plus : [cesu.urssaf.fr](https://cesu.urssaf.fr)

Voir Annuaire  
CCAS : p. 39  
SAAD : p. 46

### **Je peux bénéficier de soins à domicile**

#### **J'utilise le dispositif SSIAD**

Les Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) permettent aux personnes dépendantes de recevoir chez elles des soins infirmiers et d'hygiène, sans avoir besoin de se déplacer. Le médecin traitant doit au préalable prescrire les soins nécessaires. Les interventions de soins à domicile sont remboursées à 100%.

Pour en bénéficier, je dois demander à mon médecin traitant ou au professionnel de santé qui me suit :

- d'envoyer une demande de prise en charge à ma CPAM.

Voir Annuaire  
CPAM : p. 39

#### **Je ne passe pas par le SSIAD**

Je peux également faire appel à une infirmière libérale, sans passer par un SSIAD.

Pour trouver les professionnels qui vont m'accompagner :

[annuairesante.ameli.fr](https://annuairesante.ameli.fr)



# ANNUAIRE

## ■ Annuaire des professionnels de santé

➤ Site internet Ameli: [annuairesante.ameli.fr](http://annuairesante.ameli.fr)

## ■ Association Nepale – Réseau de santé pluri thématique Essonne Nord (Cancérologie)

📍 *Sainte-Geneviève-des-Bois*

2, route de Longpont,



01 69 63 29 70



## Mes démarches

### Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) – Essonne

-  **Siège où adresser les courriers**  
CPAM de l'Essonne  
91040 Évry Cédex
-  **Accueil CPAM de Brunoy**  
Centre commercial  
de la Vigne-des-Champs  
101, rue de Cerçay  
3646 / sur rendez-vous
-   **Accueil CPAM**  
**de Vigneux-sur-Seine**  
149, avenue Henri Barbusse  
3646 / sur rendez-vous
-   **Accueil CPAM de Yerres**  
CCAS  
2, rue du stade  
3646 / sur rendez-vous
- 

### Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS)

-  **CCAS de Boussy-Saint-Antoine**  
La ferme - Aile Nord  
Cour des associations  
01 69 00 13 05
-   **CCAS de Montgeron**  
101 bis, avenue de la République  
01 69 83 69 60
-   **CCAS de Quincy-sous-Sénart**  
5, rue de Combs-la-Ville  
01 69 00 14 13
-   **CCAS de Vigneux-sur-Seine**  
40, rue Pierre Marin  
01 69 83 41 90
-   **CCAS de Crosne**  
31, avenue Jean Jaurès  
01 69 49 64 15
-   **CCAS de Yerres**  
Pôle Social Anthonioz de Gaulle  
2 bis, rue du Stade  
01 69 49 84 70
-   **CCAS de Draveil**  
97 bis, boulevard Henri Barbusse  
01 69 52 78 88
-   **CCAS d'Épinay-sous-Sénart**  
14, rue Sainte-Geneviève  
01 60 47 85 73
- 

## **Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) – Essonne**



**Évry-Courcouronnes**

93, rue Henri Rochefort



01 60 76 11 00

## **Maisons Départementales des Solidarités (MDS)**



**MDS de Brunoy**

12, avenue des peupliers



01 60 47 94 00

[ Habitants de Brunoy,  
Boussy-Saint-Antoine,  
Épinay-sous-Sénart  
et Quincy-sous-Sénart ]



**MDS de Montgeron**

2, rue Louis Armand



01 69 52 44 44

[ Habitants de Crosne,  
Montgeron et Yerres ]



**MDS de Draveil**

173, rue Pierre Brossolette,



01 69 42 14 45

[ Habitants de Draveil  
et Vigneux-sur-Seine ]

## **Soutien psychologique**

### **Point Écoute Relais Essonne Nord (PEREN)**

[ Entretiens psychologiques gratuits ]



**Ris-Orangis**

Les Rives de Seine

10, quai de la Borde

Bâtiment A2, 1<sup>er</sup> étage



01 69 57 07 01

## Association Tempo

[ Écoute et soutien psychologique tous âges, psychothérapies, groupes parents, entretiens familiaux, ateliers variés ]



*Ris-Orangis*

*104, rue de Fromont*



*01 69 02 45 60*

## Association Filigrane

[ Écoute et soutien psychologique tous âges, psychothérapies, groupes parents, entretiens familiaux, ateliers variés ]



*Évry*

*11, rue des Mazières*



*01 60 77 40 08*

## Association PAUSE

[ Écoute et soutien psychologique tous âges, psychothérapies, groupes parents, entretiens familiaux, ateliers variés ]



*Évry*

*509, Patio des terrasses de l'Agora*



*01 60 78 10 10*

## Associations de soutien et lignes d'écoute pour les personnes atteintes d'un cancer

### Cancer info

[ Information, orientation ]



*Téléphone : 0 805 123 124*

### Numéro d'écoute de la Ligue contre le cancer

[ Soutien moral, psychologique, matériel et financier pour les malades et leurs proches ]



*Téléphone : 01 64 90 88 88 / 0 800 940 939*

## Espaces Ligue

[ Lieux d'information, d'écoute et de partage autour de la maladie pour les malades et leurs proches ]



### Montgeron

115, route de Corbeil



01 64 90 88 88



### Ris-Orangis

4 bis, rue du 8 mai 1945



01 64 90 88 88

## Dépistage des cancers

## Centres de Planification et d'Éducation familiale (CPEF)



### CPEF de Quincy-sous-Sénart

8, résidence Le Vieillet



01 69 00 98 52



### CPEF de Vigneux-sur-Seine

115, rue Pierre Brossolette



01 69 00 12 73

## Hôpitaux et cliniques prenant en charge les cancers

## Clinique Les Jardins de Brunoy

[ Privé conventionné ]



### Brunoy

38, route de Brie



01 60 47 97 97

## Centre Hospitalier Intercommunal de Villeneuve-Saint-Georges (CHIV)

[ Public ]



### Crosne (adresse d'accès)

28, avenue de la république



01 43 86 20 00

## Centre Hospitalier Sud Francilien (CHSF)

[Public]



**Corbeil-Essonnes**

Service d'oncologie

40, avenue Serge Dassault



01 61 69 31 96

## Clinique de l'Essonne

[Privé conventionné]



**Évry**

Boulevard des Champs Elysées



01 60 87 87 10

## Clinique du Mousseau

(Centre Médico-Chirurgical et Obstétrical d'Évry)

[Privé conventionné]



**Évry**

4, avenue de Mousseau,



01 60 90 10 10

## Groupe Hospitalier Nord-Essonne (GHNE)

[Public]



**Site de Longjumeau**

159, rue du Président François Mitterrand



01 64 54 32 96

## Clinique Pasteur

[Privé conventionné]



**Ris-Orangis**

17, avenue de Rigny



01 69 25 69 00

## Clinique de l'Yvette

[Privé conventionné]



**Longjumeau**

67-71, route de Corbeil



01 86 86 10 10

## Hôpital Privé Claude Galien

[Privé conventionné]



**Quincy-sous-Sénart**

20, route de Boussy-Saint-Antoine



01 69 39 90 00

## Hôpital Privé du Val d'Yerres

[Privé conventionné]



**Yerres**

31, avenue de l'Abbaye



01 69 48 48 13

## Centres spécialisés de l'obésité

### Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil (CHIC)

[Public]



**Créteil**

40, avenue de Verdun



01 45 17 50 00

### Hôpital Albert Chenevier

[Public]



**Créteil**

40, rue de Mesly



01 49 81 31 31

## Hôpitaux et cliniques prenant en charge le surpoids et l'obésité

### Centre hospitalier Sud Francilien (CHSF)

[ Public ]



#### Corbeil-Essonnes

40, avenue Serge Dassault



01 61 69 61 69

### Hôpital Joffre Dupuytren

[ Public ]



#### Draveil

Service de consultations  
en nutrition

1, rue Eugène Delacroix



01 69 83 66 07

### Clinique de l'Essonne

[ Privé conventionné ]



#### Évry

Service nutrition

Boulevard des Champs Elysées



01 60 87 86 81

### Clinique de l'Essonne

[ Privé conventionné ]



#### Évry

Service nutrition

Boulevard des Champs Elysées



01 60 87 86 81

### Clinique de l'Yvette

[ Privé conventionné ]



#### Longjumeau

Centre médico-chirurgical  
de l'obésité

67-71, route de Corbeil



01 86 86 91 91

### Clinique de Villecresnes

[ Privé conventionné ]



#### Villecresnes

Spécialisée dans la prise en charge  
du surpoids et de l'obésité

8, boulevard Richerand



01 45 95 57 57

### Hôpital Privé du Val d'Yerres

[ Privé conventionné ]



#### Yerres

31, avenue de l'Abbaye



01 69 49 74 59

## Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD)

### Facilities O Generations

 **Boussy-Saint-Antoine**  
15, rue du Gord  
 01 85 12 02 38

### SAGAD

 **Brunoy**  
31, boulevard Charles de Gaulle  
 01 60 46 34 53



### Accompagnement et Services Aux Personnes (ASAP)

 **Draveil**  
210, boulevard Henri Barbusse  
 01 69 42 86 00



### Akaza Services

 **Draveil**  
11, rue Jean Moulin  
 01 83 61 00 69

### O2 Care Services

 **Draveil**  
256, boulevard Henri Barbusse  
 02 43 72 43 44

### Sabtile

 **Épinay-sous-Sénart**  
10, avenue Charles Gounod  
 01 69 43 17 22

### Association pour le Maintien à Domicile des Personnes Âgées (Amadpa)

 **Montgeron**  
9, avenue de la République  
 01 69 42 87 88



### Aquarelle Home Services

 **Montgeron**  
151, avenue de la République  
 01 69 83 59 60



### DomusVi Domicile

 **Montgeron**  
4, rue d'Eschborn  
 01 74 90 39 38

### Centre Communaux d'Action Sociale (CCAS)

 **Vigneux-sur-Seine**  
40, rue Pierre Marin  
 01 69 83 41 95

### Senior Services

 **Yerres**  
2, rue Gustave Caillebotte  
 01 69 48 35 08





**Grand froid, canicule, épidémie, absence de logement, précarité...**

- ▶ **si je suis vulnérable et/ou en situation d'urgence**
- ▶ **ou si j'ai identifié quelqu'un dans ce cas**

**Je me signale aux structures qui pourront m'accompagner :**

- *CCAS de ma commune*
- *Pompiers: 18*
- *Samu: 15*
- *Police: 17*

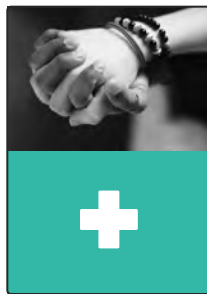
## Les autres thématiques du Guide santé



Accès aux soins



Parentalité  
et petite enfance



Vie sexuelle  
et affective



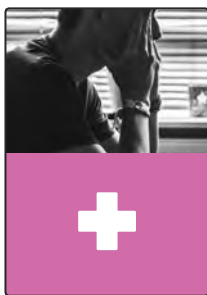
Conduites  
addictives



Handicap  
et invalidité



Santé des séniors



Santé mentale



Soutien aux  
proches aidants



Accompagnement  
de la fin de vie

## Conception

Communauté d'agglomération Val d'Yerres Val de Seine

### Rédaction et relecture

- Amadpa
- ARS Île-de-France
- Association Espace Vie (CPTS) et Comité des usagers
- Association Léa Solidarité Femmes
- Association Le Pied à l'Étrier
- Association Nepale
- Association Nos mains pour s'entendre
- Association Vie Libre
- Communauté d'agglomération Val d'Yerres Val de Seine
- Conseil Territorial de Santé 91
- Caisse Primaire de l'Assurance Maladie (CPAM) de l'Essonne
- Département de l'Essonne – Service territorialisé du développement social
- Direction des Services départementaux de l'Éducation Nationale de l'Essonne
- Établissement Public de Santé (EPS) Barthélémy Durand
- Mission locale Val d'Yerres Val de Seine
- Pôle de psychiatrie de Vigneux-sur-Seine (CHSF)
- Syndicat national des psychologues
- Ville de Brunoy (service jeunesse)
- Ville de Montgeron (CCAS, service jeunesse, Centre social Saint-Exupéry)
- Ville de Vigneux-sur-Seine (CCAS, Pôle santé)

### Conception graphique et mise en page

- Marie Jamon

### Typographies

- « Signika » créée par Anna Giedryś
- « Domus Titling » créée par Just Another Foundry (Shoko Mugikura, Tim Ahrens)
- « Source® Sans Pro » créée par Paul D. Hunt / Adobe

### Iconographie

- **Burst**: Shopify Partners (p. 6)
- **Pexels**: Thirdman (p. 4) / Andrea Piacquadio (p. 14 et 36) / Photomix Company (p. 18) / Rahul (p. 23a) / Chokniti Khongchum (p. 24) / Ike Louie Natividad (p. 28) / Christina Morillo (p. 32) / Alex Green (p. 48 *Soutien aux proches aidants*)
- **Pixabay**: Memory Catcher (p. 48 *Accompagnement de la fin de vie*)
- **Unsplash**: Hush Naidoo (couverture, p. 48 *Accès aux soins*) / CDC (p. 8) / Ella Olsson (p. 11) / Mehrad Vosoughi (p. 13) / Siora Photography (p. 16) / Thomas Picauly (p. 23b) / National Cancer Institute (p. 25 et 29) / Drew Hays (p. 26) / Priscilla Du Preez (p. 30) / Igor Rodrigues (p. 33) / Green Chameleon (p. 38) / Luke Southern (p. 47) / Aditya Romansa (p. 48 *Parentalité et petite enfance*) / Angelika Agibalova (p. 48 *Vie sexuelle et affective*) / Em M. (p. 48 *Conduites addictives*) / Danny Nee (p. 48 *Handicap et invalidité*) / Artyom Kabajev (p. 48 *Santé des séniors*) / Christopher Lemercier (p. 48 *Santé mentale*)

### Impression

Imprimeur Desbouis Gresil, Siret 963201330 00023 / 10, rue Mercure – 91230 Montgeron

Imprimé sur papier certifié PEFC / Ne pas jeter sur la voie publique



Avec le soutien de :



Boussy-Saint-Antoine Brunoy Crosne Draveil Épinay-sous-Sénart Quincy-sous-Sénart Montgeron Vigneux-sur-Seine Yerres

[www.vyvs.fr](http://www.vyvs.fr)