

L'écho santé

CPTS du Gapençais



Notre site internet s'est refait une beauté



Après plusieurs mois de rafraîchissement, le site internet de la CPTS du Gapençais est maintenant prêt à vous accueillir de nouveau.

De nouvelles rubriques et de nouveaux contenus vous attendent.

Lien →



<https://www.cptsgapençais.com/>



Nos réseaux sociaux sont également alimentés et mis à jour régulièrement, n'hésitez pas à vous abonner.



Le chiffre du mois

Journée mondiale sans tabac - 31 mai



75000

C'est le nombre de décès annuels dus au tabac. Le tabac reste la première cause de mortalité évitable en France. Les campagnes encouragent chaque tentative d'arrêt, soulignant les inégalités sociales dans la consommation et l'accès au sevrage.

Soirée prévention primaire en cardiologie

Mardi 10 juin à partir de 19h

Au programme :

- Prévention primaire cardio vasculaire
- Délégation de soins aux IDE
- Diététique et nutrition



Plus de détails ici



Inscription obligatoire en [cliquant ici](#)

QU'EST-CE QUE L'ETP ?

Éducation thérapeutique du Patient

L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) est une démarche qui vise à aider les personnes atteintes de maladies chroniques à mieux comprendre leur maladie, à vivre avec, et à devenir actrices de leur santé.

Elle repose sur une approche personnalisée, centrée sur les besoins du patient. L'ETP permet d'acquérir ou de renforcer des compétences utiles au quotidien pour améliorer la qualité de vie, limiter les complications, et favoriser l'autonomie.

Les objectifs

- ➔ Comprendre sa maladie (causes, symptômes, traitements)
- ➔ Adopter des comportements favorables à la santé (alimentation, activité physique, etc.)
- ➔ Savoir gérer les situations à risque (hypoglycémie, poussées, crises...)
- ➔ Renforcer l'autonomie et la confiance en soi (Activité physique, gestion de la fatigue, voyages...)



Retour sur l'événement du relais pour la vie

Une nouvelle campagne de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal a eu lieu le week-end des 17 et 18 mai 2025 à La Saulce dans le cadre de l'événement du relais pour la vie organisé par la ligne contre le cancer.

Cette manifestation a rassemblé de nombreux coureurs, qui a permis à la ligue de récolter des fonds pour poursuivre son soutien aux malades et à leurs familles tout au long de l'année

Nous remercions les infirmières qui se sont portées volontaires pour participer au stand de prévention avec la CPTS du Gapençais.



Sport santé

Référentiel des structures

Qu'est ce que c'est ?

Le sport santé correspond à une activité physique régulière et adaptée, prescrite ou conseillée pour ses effets bénéfiques sur la prévention et la prise en charge de pathologies chroniques (diabète de type 2, obésité, hypertension, arthrose...). Il favorise l'amélioration des fonctions cardiovasculaires, respiratoires, métaboliques et musculosquelettiques. Il est encadré selon les capacités fonctionnelles et les éventuelles contre-indications médicales. Le sport santé agit aussi sur la santé mentale, réduisant stress, anxiété et dépression. Il fait partie intégrante d'une stratégie thérapeutique globale validée scientifiquement.

Vous pourrez accéder directement à la carte référençant les structures oeuvrant dans le Sport Santé dans un rayon de 50km autour de Gap en [cliquant ici](#).

