

&gt; Santé

## Prévenir la maladie de Lyme



**L**e printemps signe le retour des balades et randonnées en forêt. Mais méfiez-vous des tiques. Elles sont susceptibles de vous transmettre la maladie de Lyme, une affection mal connue qui peut s'avérer très grave. Pour se protéger, il faut porter des vêtements longs et clairs, utiliser des répulsifs et traiter les animaux domestiques. Attention, les tiques peuvent être minuscules et indétectables. Pour retirer une tique, utiliser un tire-tique, ne pas mettre de produits comme l'éther, l'alcool, car la tique va régurgiter et vous infecter. Il faut ensuite désinfecter la plaie. Vous pouvez conserver la tique dans une petite boîte hermétique pour pouvoir éventuellement analyser la bactérie présente. Consultez un médecin en cas de tache rouge (apparaît dans 50 % des cas), symptômes grippaux, et/ou douleurs inexplicables. Les symptômes ne sont pas évidents et les médecins ne pensent pas automatiquement à la maladie de Lyme – d'où l'importance de leur mentionner vos morsures. Les symptômes peuvent se développer des années plus tard. ■

&gt; RENSEIGNEMENTS :

**Association France Lyme**  
Annie Okrzesik, responsable pour la Bourgogne  
section.bourgogne@francelyme.fr  
www.francelyme.fr

&gt; Projet aidants

## Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre

Le Grand Chalonnais met en place des ateliers gratuits en direction aidants naturels et professionnels.



**L**es aidants sont au cœur du maintien à domicile des personnes vieillissantes, atteintes de maladie chronique ou en situation de handicap. Pour pouvoir accompagner au mieux, il est indispensable d'être soi-même en forme, tant sur le plan physique que psychologique. Le Grand Chalonnais et le Groupe Associatif Siel Bleu proposent aux aidants du Grand Chalonnais de retrouver le goût de l'activité physique. Des séances de sensibilisation gratuites aux bienfaits de l'activité physique sont organisées sur plusieurs communes du Grand Chalonnais jusqu'au 13 mars. Parallèlement, un cycle d'activités

physiques adaptées de 12 séances est gratuitement chaque vendredi de 15 h 30 du 27 mars au 26 juin au gymnase Charreaux à Chalon-sur-Saône. L'objectif est de donner aux aidants des astuces pour leur corps au quotidien et veiller sur leur plus de sérénité. Enfin, un groupe de soutien animé par une psychologue, débutera le 13 avril à Crissey de 14 h 30 à 16 h 30. ■

&gt; + D'INFOS :

**Ateliers gratuits (sur inscription)**  
Toutes les dates et horaires sur  
[www.legrandchalon.fr](http://www.legrandchalon.fr)  
Direction des Solidarités et de la Santé  
Tél. : 03 85 46 14 57

&gt; Journée du rein

## Venez vous faire dépister !

Le Grand Chalonnais organise une journée de dépistage et de prévention gratuite des maladies rénales.

**U**n médecin néphrologue et des infirmiers du Centre Hospitalier de Chalon et de l'hôpital privé Sainte-Marie vous accueilleront pour répondre à vos questions et vous proposer des tests de dépistage : mesure de la tension artérielle, test par bandelette urinaire. En cas de dépistage positif, des laboratoires d'analyses médicales prendront en charge gratuitement des analyses

médicales complémentaires prescrites. Le néphrologue est présent à l'Espace Prévention. Il est inutile de prendre rendez-vous, ni d'être à jeun pour se faire dépister. Pour tout public dès 18 ans. ■

&gt; + D'INFOS :

**Judi 26 mars**  
de 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h  
À l'Espace Santé Prévention  
1, place Sainte-Marie - Chalon  
Tél. : 03 85 46 14 57

