

# Prévention

## Nos actions de sensibilisation

Gratuites et ouvertes à tous

### Janvier

#### Mois complet

##### Dry January : mois sans alcool

En France, la consommation d'alcool est à l'origine de 49 000 décès par an.

Même à la dose relativement modérée de 1,3 grammes par jour, le risque global pour la santé est augmenté.

Relever le défi Dry January, c'est l'occasion de :

- faire du bien à sa santé
- faire des économies
- prendre du recul sans culpabilité
- gagner en bien-être

##### Alors pourquoi pas vous ?

### Février



5/02

##### Journée de prévention du suicide

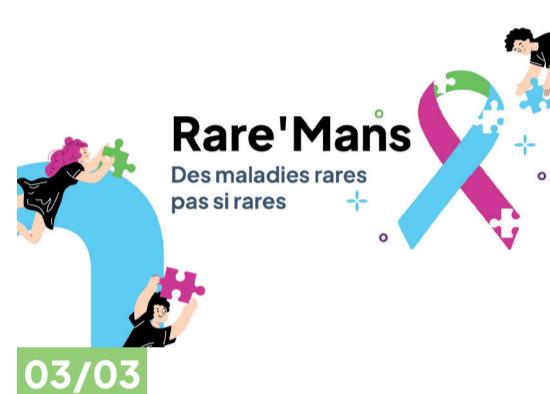
Ces 20 dernières années, on enregistre une baisse significative du nombre de décès par suicide.

Malgré tout, près de 10 500 personnes se suicident chaque année.

Stands d'info  
9h30 - 13h

Hall Plantagenêt

### Mars



03/03

##### Rare'Mans : des maladies rares pas si rares

Une maladie est dite rare lorsqu'elle touche moins d'une personne sur 2 000.

Le nombre de maladies rares est estimé à 7 000 environ touchant 3 millions de personnes en France.

Être informé est la première étape vers la réduction de l'errance et l'impasse de diagnostique pour les patients.

#### Stands d'info

10h - 17h

Hall Plantagenêt

#### Conférence

17h - 19h45

La Rotonde

Hall Plantagenêt

19/03

##### Mars Bleu : sensibilisation au dépistage du cancer colorectal

Le cancer colorectal est le 3ème cancer le plus fréquent.

Dès 50 ans (et jusqu'à 74 ans), vous pouvez bénéficier d'un test de dépistage simple et indolore.

#### Stands d'info

11h30 - 13h

Self



05/03

##### Jeudis de la santé : j'ai mal ! Qu'est-ce que je fais ?

La douleur est un motif fréquent de recours aux traitements antalgiques.

Pour un usage sûr et efficace, il est essentiel de bien connaître l'automédication et de respecter le parcours de soins gradué.

Conférence  
19h45 - 21h30

Musée Jean-Claude Boulard  
Carré Plantagenêt

31/03

##### Journée basse vision

La basse vision concerne les personnes dont la vision reste altérée malgré une correction adaptée. Elle impacte fortement l'autonomie, la vie quotidienne et la qualité de vie des patients.

Connaître l'existence d'une consultation basse vision au CH Le Mans, c'est améliorer l'orientation des patients et renforcer la prise en charge coordonnée.

Stands d'info  
9h - 17h

Hall Plantagenêt

Ateliers  
9h - 17h

La Rotonde

Réservé aux professionnels



**m & vous**  
Notre podcast prévention  
Flashez pour écouter



→ + d'infos : ch-lemans.fr