

Liste des idées de sujets recueillis

dans les questionnaires pour la semaine de la santé 2019

➤ classés par thèmes et sous-thèmes

1-Alimentation

- Alimentation et santé environnement

Alimentation: manger naturel et sain...*9 / Comment contribuer au développement durable et à sa santé tout en limitant le coût du panier de la ménagère ?

Alimentation: découverte de nouvelles façons de s'alimenter et de consommer

- Alimentation végétarienne*3
- Cétoène, vegan, etc. Quel régime pour une bonne santé ?
- Les liens entre alimentations, santé, mode de vie... l'alimentation, les conséquences sur la santé du gluten,
- Biologique, surconsommation de viande et produits laitier
- Les plantes sauvages comestibles
- Comment devenir moins dépendant des grandes surfaces et des produits industriels
- Comment développer l'offre de restauration rapide équilibrée avec des produits sains et bios

Les substances qui posent question :

- Additifs alimentaires*3
- tdah et polluants
- polluants de l'alimentation,
- Polluant: la malbouffe
- Alimentation: quels conservateurs à éviter
- Pesticides et autres
- Les composants alimentaires à éviter
- L'information fiable sur la qualité des aliments
- Les incidences des productions agro-alimentaires industrielles sur la santé
-

Alimentation locale :

- L'accès à une alimentation de qualité (locale et sans pesticides) à Brest
- Production locale / industriel
- Plaisir de l'achat sain et de proximité

- Restauration collective

L'alimentation proposée dans les collectivités : le bio dans les cantines scolaires, portage de repas
Quelles actions de sensibilisation dans les écoles ?

- Une alimentation équilibrée au quotidien

Les conseils pour une « alimentation équilibrée »

- Les réflexes du quotidien pour une bonne alimentation de nos jours.*2

- Conseils pratiques pour la vie de tous les jours, équilibrer ses repas en tenant compte des problématiques de vie / les compléments alimentaires ? / Les régimes ?
- Comment se nourrir pour être en bonne santé
- Conférence sur nos habitudes alimentaires et les risques*2
- Sensibilisation à la malbouffe
- Se nourrir et stimuler sa famille pour ne pas négliger certains aliments
- Proposition de menus
-

Mieux choisir ses aliments*3 / Connaitre des applications facilitant la connaissance des ingrédients alimentaires

Mieux manger*9

- Bien s'alimenter avec un petit budget *11
- L'alimentation en fonction de l'âge

A quel âge démarrer la diversification alimentaire chez le jeune enfant

Ateliers cuisine simples pour faire redécouvrir fruits et légumes aux enfants et ados.

L'alimentation chez les étudiants

Se nourrir après la ménopause pour éviter la surcharge abdominale. Les applications pour mobiles.

Alimentation à 15, 20,40 ans et ++

Alimentation des seniors *2

- La place du sucre dans notre alimentation *6

Consommation, excès, conséquences et conseils

- Autres

Régimes

Les compléments alimentaires

2-Bien être

- Stress *6 : Gestion et réduction du stress
- Les méthodes de relaxation naturelle
 - Méditation : ou quand comment?*5
 - Atelier massage*4
 - Relaxation *6
 - Yoga*3
- Etre acteur de son bien être

Des conseils pratiques :

- Ateliers autour du bien-être à Brest *5 Ex : jardinage, danse, musique, maquillage / coiffure / habillement, sports, mots croisés, jeux de société, cuisines, lecture...
- Savoir prendre du temps pour soi et se faire du bien *5

C'est quoi le bien être ?

- Favoriser le bien être à tous les âges et pour tous *2
- Mon pouvoir d'agir
- Se sentir mieux avec mon corps
- Bien être recouvre sommeil, vie affective et sexuelle, activité physique (être bien dans son corps et dans sa tête) et santé mentale
- Détente du corps et de l'esprit *2
- Comment me sentir mieux dans ma tête au quotidien?
- La quête du bien-être *4
- La surcharge mentale, comment l'éviter ou s'en prévenir ?

- Bien être des actifs

Comment concilier vie privée et vie professionnelle *3

- Comment prendre soin de soi lorsque l'on est une femme avec des enfants en bas âge et que l'on travaille ?

L'impact du système scolaire français chez la santé des collégiens et lycéens ?

Le bien-être au travail :

- Quels exercices au quotidien peuvent être proposés par les employeurs (public, privé, pôle emploi) pour se défaire de cette charge mentale ?
- Bien-être au travail *3
- Gestion conflit, stress au travail

- Autres

Bien être dans le logement adapté et quartier apaisé

Lien entre bien-être et espérance de vie

Les écrans

Meilleure prise en charge de l'enfant dans la globalité

Adolescence : se sentir bien dans son corps et dans sa tête

3-Sommeil

- Sommeil de l'enfant

Le sommeil chez les enfants et ados *3

Endormissement de l'enfant*2

Etre parent d'un enfant en bas âge et dormir correctement

- Troubles du sommeil (les causes, les conséquences)

Facteurs favorisant les réveils nocturnes en milieu de nuit

Les troubles du sommeil : quand faut-il s'inquiéter? *3

Sommeil et écran chez les adolescents, Troubles du sommeil

Surconsommation écran, tv, internet console, smartphone

- Les solutions pour un meilleur sommeil

Les méthodes naturelles pour un bon sommeil :

Traitement du sommeil par des méthodes naturelles *6 / Proposer relaxation à la MPT valy hir

S'endormir / se ré-endormir

Comment aller se coucher à une heure "décente" ? *2

Comment faciliter l'endormissement*3

Comment lutter contre les insomnies*2

Comment favoriser le ré endormissement*3

Comment bien dormir

Bien dormir à tout âge*2

Les conditions d'un bon sommeil *8 (rythme, temps, sieste, influence sur le reste),

Rythme décalé avec le travail : comment faire au mieux

- Le sommeil et la santé

Rôle du sommeil, influence sur la santé*4

Risques liés à l'apnée du sommeil.

La mélatonine est-elle sans danger

- Sommeil des seniors

Sommeil après 60 ans / Conserver le sommeil l'âge venant

4-Polluants du quotidien

- Mieux connaître les polluants qui nous entourent et mieux se protéger:

Les différentes sources de polluants (bureaux, milieu de vie, produits de consommation...)*10

Quelle nocivité ?*4

Comment s'en protéger?*7

- Les substances qui posent question :

Nanoparticules

Quel est l'impact des pesticides sur la santé ?*4

Perturbateurs endocriniens*3

Médicaments

Qualité de l'eau

Polluants de l'air/ Qualité de l'air*2

- Les bonnes pratiques et les solutions en matière d'environnement intérieure

Confectionner ses produits d'hygiène corporelle*4

Confectionner ses produits ménagers*5

Slalomer entre les polluants et vivre

Des astuces pour les éviter / conseils / risques?*8

Aide à l'amélioration réelle de l'habitat ! *3

Les plantes dépolluantes

Déconstruction des stratégies des lobbies pour manipuler les personnes

- Environnement extérieur

Pollution atmosphérique, qualité de l'air à Brest *4: les usines brestoises, activité portuaire, automobile

Le bruit dans l'espace public : comment y échapper

Des solutions *3 : Journée clean up day, créer un potager bio, réduire son impact carbone au quotidien

5-Activité physique

- Activité physique adaptée / pathologies

Activité physique et pathologie *3

Adaptations et choix des disciplines pour les personnes à mobilité réduite

Activité physique avec handicaps : yoga ? Qi gong ?

Les activités physiques sur ordonnance *2

Quel sport quand on est obèse

Organisation de l'activité physique adaptée pour les patients atteints de cancer Quelles activités (adaptées) pratiquer à Brest après un cancer du sein?

La randonnée thérapeutique pour tous*2

L'aviron santé

Sport avec de l'arthrose

- Activité physique en fonction de l'âge

Démarrer une activité sportive à partir de 50 ans *2

Quelle activité physique privilégiée avec l'âge?*3

Activité physique après 70 ans ?

Activité physique : pour les seniors*3

- Activité physique pour les actifs

Quelles activités physique quand peu de temps libre

Comment faire du sport tout en travaillant

- Activité physique au quotidien

L'activité physique au quotidien *3

quels lieux de ressourcement au quotidien et quel moyen développer localement pour encourager la marche à pied*2

- Activité physique / Sport

Courses à pied

Badminton (l'esprit d'équipe)

Sport, natation

Capoeira, chorale, gym douce

Marche, vélo, yoga, taïchi

Gym Pilâtes

L'importance de la marche

Activités extérieures

Où? Piscine, marche, perte de poids
Faire plus de sport
Pour se muscler
Comment effectuer une activité sportive efficace ?
Accessibilité au sport

- Les effets de l'activité physique sur la santé

La sédentarité et ses méfaits
Développement de la pratique sportive d'entretien
Sport, bienfaits
Activités physiques de bien être
Une activité physique à notre image

6-Santé Mentale

Les troubles de l'humeur chez l'adulte
Paranoïa
La peur de perdre son autonomie psychique et ses souvenirs
Les troubles du déficit de l'attention avec ou sans impulsivité chez l'enfant
Les troubles psychiatriques de l'enfant et de l'adolescent, les troubles spécifiques des enfants placés
Démence sénile
Insertion des malades psychiques dans le milieu du travail
Comment anticiper pour préserver sa santé mentale
La de stigmatisation de la santé mentale
Maladies psychiques
Autisme
L'évolution de notre santé mentale avec le temps (par rapport à il y a quelques années) par rapport à tout ce qui nous entoure
Les conséquences de la précarité sur la santé mentale
Thérapie autre que la psychanalyse
Mal-être, dépression
Les thérapies alternatives (à la médecine occidentale et médication)
Santé mental de nos ados
Rester sain d'esprit
Comment accompagner au quotidien une personne atteinte d'une pathologie psychique ?
Isolement affectif
Dépression / troubles bipolaires / maladies dégénératives / sénescence
Hypnose
Quels sont les différents traumatismes et quelles préventions ?
Grandir dans la tête
Pourquoi consulter en psychothérapie
Prévenir la dépression et le surmenage chez les jeunes adultes.
Peut-on rééduquer son psychisme ?
Comment aller mieux, ce qui peut aider, ce dont il faut s'éloigner, se débarrasser
Autisme lié aux 2 thèmes précédents
Harcèlement scolaire*2

7-Accès aux soins

- Accès aux soins et public spécifique

Possibilité d'hospitalisation à domicile des personnes âgées

Problématique des migrants sur le territoire.

L'offre de soins pour les enfants et adolescents sur le territoire

Accès aux soins pour personnes âgées et démunies

Dépistage systématique des troubles de la vue et de l'ouïe au moins en REP, démarche auprès d'opticien sans frontières pour équiper les enfants

- L'offre de soins du territoire et délai

Démographie médicale / spécialités d'accès difficile

Psychiatres surchargés et psychologues de ville trop chers

Rdv très longs chez les spécialistes*4

plus de dépistages (plus d'informations dans les journaux), plus d'explications concernant les manques de soins*2

Manque de médecine de proximité

- Démarche administrative

Meilleure connaissance de nos droits et des institutions locales qui peuvent répondre à nos besoins en matière de santé

Faut-il aller aux urgences ou faire le 15 et attendre...

L'accès à l'information dans le domaine de la santé

Le numérique et la santé*2

CMUC

Comment se faire aider si on n'en a pas les moyens financiers?

Marche à suivre, mutuelle, sécu sociale

Connaitre tout ce qu'on a droit sur Brest par rapport à ce thème

Indication des aides pour ne pas avancer les frais médicaux

Nos droits et devoirs en termes de santé

Le coût des soins

Accès aux cures liées à une pathologie, les démarches à suivre pour accéder aux cures

Quelle éthique dans l'accès aux soins / comment raisonner sur ce thème ?

8-Addictions

- Les addictions

Prendre conscience de ces addictions

Toutes les addictions

Répercussions familiales et socio-professionnelles

La consommation d'alcool trop banalisée (?),

Mise en place d'atelier de sensibilisation

Addiction à l'alcool (rituel dans certaines entreprises)

Alcoolisme

Alcool et drogues

- Les addictions des jeunes

Consommation de toxiques chez les adolescents et les jeunes adultes
Les questions d'addictions chez les adolescents
Comment combattre le fléau de l'alcool et du tabac chez les étudiants?
La drogue, l'alcool chez les adolescents
La consommation de drogue chez les étudiants
Prévention de la consommation d'alcool chez les 15-20 ans
Comment soigner l'alcoolisme chez une personne jeune ?

- L'usage des écrans

L'utilisation à outrance des réseaux sociaux
Adolescence: les risques de l'excès de jeux vidéo
Addiction aux jeux vidéo
L'addiction plus spécifique des jeunes envers les écrans.
Nouvelle addiction : réseaux, jeux...

- Tabac

Centre pour aider à arrêter de fumer
Addiction au tabac

9-Vie affective et sexuelle

vie sexuelle et social du couple lors d'un cancer de la prostate
Prévention du sexisme et apprentissage du consentement
Amour, amitié, famille
Reconstruire mon couple qui part à la dérive
Les nouvelles addictions : le sexe....

10-Autres

- Pathologies

Nouveautés dans le traitement de l'asthme*2
Diverticules du col
Prévention des troubles de la prostate (alimentation, mode de vie, activités physique)
Acouphènes *2
Sur la peau, le psoriasis
Le reflux gastro-œsophagien
Maladies et douleurs chroniques : peu de réponses et des personnes souffrantes oubliées
Varices (opérations, mousse)
Prévention des troubles amnésiques
Endométriose : maladie taboue mal comprise et mal soignée
Risque alzheimer
Maladie des ongles
Douleurs articulaires
Aider les aidants de patients atteints de maladie chronique
Maladies orphelines génétiques
Le transit
Prise en charge du cancer de l'œsophage
Prothèses (genou - hanche)*2 /

Greffe de cornée*2

Glaucome / presbytie

Parkinson

Maladies auto immunes principalement syndrome de Gougerot-Sjögren *2

Les cheveux: le manque de cheveux dès la naissance, la perte de cheveux

- Médecines alternatives

Ostéopathie

Hypnose *2

Produits non médicamenteux - cures ?

Aborder les aides aux traitements allopathiques : sophro, acupuncture, hypnose, méditation

Homéopathie

Médecine alternative*2

- Alimentation et pathologies

Diabète

Le transit

Alimentation pour dialyser activité physique: quoi faire quand métastases osseuses à cause cancer?

Alimentation "cholestérol"

Alimentation et risques liés au surpoids: risque cardio-vasculaires, cancer, gênes à la mobilité, problématique de l'estime de soi.

Troubles du comportement alimentaire

En finir avec l'obésité

- L'enfance et la parentalité

Allaitement

Déficience auditive chez l'enfant

Alcool chez la femme enceinte

Hyper activité chez l'enfant

Les troubles de l'apprentissage

Adolescence

Communication avec ses enfants

Dépistage de la vue et de l'ouïe dans l'esprit de Aime tes dents

L'enfance, l'adolescence, la famille, les liens entre santé et environnement social

- Autres

Handicap : de très multiples visages

Handicap et maladies chroniques

Le Handicap mental dans la société

Les structures nouvelles sur le thème du handicap et de la dépendance, l'accompagnement des aidants

Comment améliorer le regard des employeurs (travailleur sur les représentations encore très présentes) et favoriser l'embauche des personnes en situation de handicap (RQTH...)? Discrimination très présente à Brest (structures privé comme public, discrimination à l'embauche dite ouvertement) !

Soins adaptés en ehpad

Électrochoc

Sensibilisation premier secours

Vie en communauté avec les voisins

Parler de toutes les associations qu'il y a sur Brest

Déplacements - transport public adapté