



Cet été, (re)découvrez nos podcasts ! 🌴

Prévention, santé, bien-être : des épisodes à découvrir à votre rythme.

Un temps pour ralentir



Vacances, trajets, moments de pause...
L'été peut être un bon moment pour prendre
soin de soi autrement.

Sommeil, récupération, équilibre mental :
quelques minutes d'écoute pour mieux
comprendre ce qui nous aide à tenir au
quotidien.



À écouter :
→ Podcast Santé mentale :
“Le sommeil”.

Un temps pour faire le point sur la prévention



Vaccins, dépistages, suivi médical : la prévention fait partie des gestes simples qui protègent la santé.

L'été peut être l'occasion de se poser la question :
"Suis-je à jour dans mon parcours de prévention ?"



À écouter :
→ Podcast Vaccination :
"La vaccination, généralités".

Un temps pour s'informer sur la santé des femmes



Dépistage, prévention, étapes de vie, symptômes à ne pas banaliser...

Mieux comprendre permet de mieux repérer, mieux consulter et mieux accompagner.

À écouter :
→ Podcast Santé de la Femme :
“La ménopause”.



Un temps pour questionner ses habitudes



Écrans, tabac, alcool, médicaments...
Nos habitudes peuvent parfois prendre plus de
place qu'on ne le pense.

S'informer, c'est mieux comprendre pour reprendre
la main.

À écouter :
→ Podcast Addictions :
“Addiction aux écrans ?”.



Un temps pour accompagner ses proches



Vieillesse, autonomie, fragilité, mémoire, nutrition, audition...

Certains épisodes aident aussi à mieux comprendre les besoins d'un parent, d'un patient ou d'un proche.



À écouter :

→ Podcast Fragilité du sujet âgé :
“Repérer la fragilité : pourquoi ?”.

Un temps pour mieux comprendre la santé de l'enfant



Développement, apprentissages, attention,
langage, émotions...

Les podcasts peuvent aussi aider les parents et
les professionnels à mieux repérer certains signes
et à mieux s'orienter.



À écouter :

→ Podcast Troubles du neurodéveloppement
de l'enfant :

“Que sont les TND ?”.

Où les retrouver ?

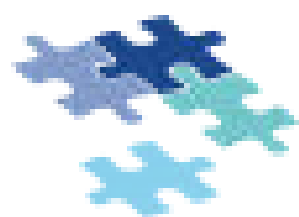


Tous nos épisodes sont disponibles sur le site de la CPTS Paris 9, rubrique “Podcasts”.

→ À écouter quand vous voulez.

→ À réécouter si besoin.

→ À partager autour de vous.



**CPTS Paris
NEUF**

**Les professionnels de la santé de Paris
9ème s'engagent pour votre santé.**