## Numéros d'appel d'urgence

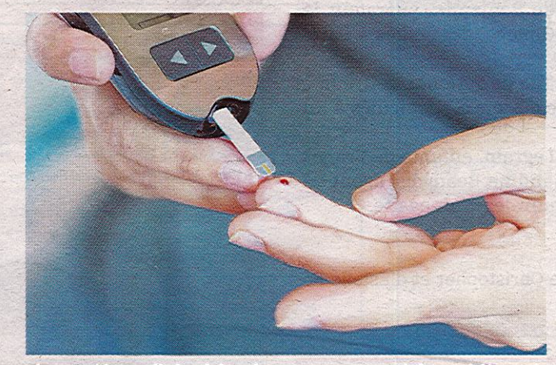
**MÉDECINS :** Tous les jours 20h-minuit. Samedi 12h-minuit. Dimanche 8h-minuit ✆ 03 21 71 33 33.
**DENTISTE :** ✆ 03 21 71 33 33, dimanche et jours fériés de 9h à 12h.
**PHARMACIE DE GARDE :** 0825 74 20 30 - www.servigardes.fr
**INFIRMIERS : Arques : Samedi 20 et dimanche 21 mars :** Mélanie Leroy ✆ 06 23 88 89 94. **Blendecques, Heuringhem, Helfaut : Dimanche 21mars :** Mmes C. Loeullier, H. Machart C. Boulet, J. Patou à Helfaut ✆ 03 21 93 16 45 ou 06 80 23 18 75. **Campagne-les-Wardrecques et environs :** Mme Delecroix ✆ 03 21 39 42 04. Mme Devincre ✆ 03 21 93 27 84 ou 06 10 94 07 79. Mme Stéphanie Bazin ✆ 06 06 47 93 67. **Hallines, Esquerdes, Setques, Quelmes, Wizernes, Pihem :** Mme Croquelois ✆ 03 21 98 80 16. Mme S. Ryckelynck-Croquet ✆ 03 21 11 92 25. Cab. de Mmes Charlemagne-Lorio ✆ 03 21 93 39 31. Mme M.-Paule Vanholme-Clay ✆ 03 21 12 31 40. Mme E. Lefaix-Macaire ✆ 06 98 46 16 16 ou 03 21 11 44 56. Cabinet infirmier de la vallée de l'Aa. Mmes Blondel, Douilly, Evrard ✆ 03 21 93 66 16. Mme Julie Baret ✆ 06 21 23 62 55. **Helfaut, Wizernes :** Sarah Courty ✆ 06 87 17 35 68, Belinda Legrand ✆ 06 32 95 72 03, Séverine Danel ✆ 06 85 50 31 79. **Zudausques et environs :** D. Sagot ✆ 06 75 15 77 37. I. Thomas ✆ 06 49 07 33 05. **Ardres - Bois-en-Ardres et environs :** Caroline Deneufeglise ✆ 06 03 18 78 61. **Audruicq :** M. Cape et Mmes Bardel, Cousin, Dumont, Logez ✆ 03 21 82 59 26. **Alquines et environs :** Cabinet infirmier M.-Chantal Hénon et Mme S. Hache ✆ 03 21 95 62 91. **Lumbres et environs :** Mme Delattre ✆ 03 21 93 78 52. Mme Vanholme ✆ 03 21 12 31 40. M. J. Cazier ✆ 06 47 96 07 70. Mme Guiffroy ✆ 06 80 05 37 74. D. Sagot ✆ 06 75 15 77 37. I. Thomas ✆ 06 49 07 33 05. Mme M. Dernol ✆ 06 77 53 80 37. Mme Deu ✆ 06 68 09 89 76. H. Huguet ✆ 07 61 38 67 25. A.-S. Ledez ✆ 03 21 95 53 54. Mme F. Hanquez ✆ 06 80 53 15 78. Mme V. Huguet ✆ 06 84 60 40 71. Mlle Laurine Cordier ✆ 06 69 26 99 39. Aline Marquant, Acquin-Westbécourt ✆ 06 60 57 40 39. **Nielles-les-Bléquin, Vaudringhem, Bléquin, Drionville, Affringues, Bayenghem, Seninghem, Harlettes, Coulomby, Ledinghem, Wismes :** Mme Boulant, Mme Sourdeval, Mme Prudhomme, Nielles-les-Bléquin ✆ 03 21 93 97 10. Mme Peron, Bléquin ✆ 03 21 32 03 60. **Remilly-Wirquin, Ouve-Wirquin, Wavrans-sur-l'Aa et alentours :** Mme Isabelle Dumoulin-Nared ✆ 07 87 24 44 26. Mme Scotte Sauvage Charlotte à Remilly-Wirquin ✆ 06 86 49 16 91. **Nielles-les-Bléquin :** Mme L. Soudain ✆ 03 91 92 11 47. **Moulle, Houlle, Éperlecques, Tilques, Moringhem, Serques :** Louise Duhoo ✆ 06 27 91 46 32. **Dimanche 21 mars :** Sophie Saint-Machin ✆ 06 27 28 83 10 **Racquinghem et environs :** L. Brusselle et C. Dollé ✆ 03 21 93 03 14 ou 07 87 25 24 53. Mme L. Rénier ✆ 03 21 39 88 47 ou 06 78 49 62 68. Mme D. Delacuisine, cabinet médical ✆ 03 21 11 76 19 ou 06 64 59 28 09. **Ecques, Heuringhem :** Laure Léturgie ✆ 06 81 64 61 46. **Ecques, Roquetoire et environs :** Chantal Coujet, Ecques ✆ 06 22 52 15 09. M.-H. Blondé, Ecques ✆ 07 86 90 05 53. Nadia Decobert, Ecques ✆ 06 59 78 97 68. Nadine Billet ✆ 06 88 40 32 04 ou 03 21 93 12 48. D. Delacuisine, cab. médical, Racquinghem ✆ 03 21 11 76 19 ou 06 64 59 28 09. B. Guéry-Cadart, cab. médical, Roquetoire ✆ 03 21 38 57 56 ou 06 03 29 08 47. E.Brietz, Roquetoire ✆ 06 42 30 41 33. Hélène Tabaka ✆ 06 68 31 43 74. **Thérouanne, Herbelles :** M. Mantel, Thérouanne ✆ 03 21 95 53 52. M. J.-François Tirlois ✆ 06 85 86 07 63. M. Eric Gesquière ✆ 06 64 03 24 55. M. Tholliez ✆ 03 21 95 53 42. Mme Willart-Barois, Herbelles ✆ 03 21 93 88 90 ou 06 70 20 94 52. **Audincthun :** Mmes I. Gyre et B. Derache, Wandomne ✆ 06 48 88 19 89. **Mametz, Delettes :** Mme Masset-Tellier, Mametz ✆ 03 21 95 02 43. Mme Denuncq, Delettes ✆ 03 21 95 78 21. **Fauquembergues :** Mmes S. Dallongeville- Delcenserie ✆ 03 21 95 60 96. Mme Héricourt ✆ 03 21 38 62 96. Mme Carlu, Verchocq ✆ 03 21 81 13 31. Mme Duflos, Renty ✆ 03 21 38 58 63. Y. Specque-Derollez, Verchocq ✆ 03 21 12 42 01. Mme F. Regnault-Huguet, Verchocq ✆ 03 21 81 62 90. E. Mannings, Thiembronne ✆ 03 21 93 73 17. C. Lootvoet ✆ 06 20 83 24 76. **Polincove, Ruminghem et environs :** Mme V. Torchy, Ruminghem ✆ 06 99 70 01 02. M. R. Milliot ✆ 06 30 40 70 32. **Renescure :** Mme Mortier ✆ 03 28 49 82 45. **Saint-Momelin, Lederzeele, Nieurlet :** Mme Castelain ✆ 03 21 88 00 79 ou 06 80 20 58 26. S. Vilarinho ✆ 03 28 23 94 59 ou 06 07 01 28 03. Mmes Hertault et Allan ✆ 03 21 88 15 85. M. A. Dumont ✆ 03 21 88 04 58. Mme Blomme ✆ 03 21 88 19 14. **Watten, Holque, Millam, Éperlecques, Serques, Saint-Momelin, Nieurlet, Wulverdinghe, Ruminghem, Muncq-Nieurlet :** V. Delannoy ✆ 03 21 88 15 85. Mmes Buiche et Vandeweghe ✆ 03 21 88 06 03. **Ruminghem** : Rodolphe ✆ 06 30 40 70 32. Véronique ✆ 06 30 40 70 32. **AMBULANCIERS :** Urgence ✆15.

Marie Porquet-Lardeur
www.marieporquet-sophrologue.com
Sophrologue Caycédienne
21 bis, rue des Mésanges
62500 SAINT-MARTIN-LEZ-TATINGHEM
06 52 30 71 48 - Mail : marielardeur62@gmail.com
Sur rendez-vous

Santé

# Diabète non décelé : attention danger

Quelque 800.000 personnes en France souffriraient de diabète sans le savoir, s'exposant ainsi à des risques graves pour leur santé. Le diabète est, à n'en pas douter, l'une des deux principales maladies du siècle avec le cancer. Et ses effets sont tout aussi dévastateurs : d'après la Fédération internationale du diabète, un Français meurt toutes les 17 minutes des complications de cette affection métabolique. Pourtant, la population reste majoritairement inconsciente des risques encourus.



**Un mal de société**

On distingue deux formes de la maladie. Le diabète de type 1 est extrêmement rare et caractérise les personnes, surtout des enfants, chez qui les cellules bêta du pancréas sont détruites, empêchant toute sécrétion d'insuline. La grande majorité des diabétiques (92 % des cas) sont cependant atteints du diabète de type 2 qui se manifeste par une résistance à l'insuline et une carence relative de sécrétion de cette hormone, nécessaire à la régulation du taux de glucose dans le sang. Or, si la prédisposition génétique et le vieillissement de la population contribuent au développement de cette affection, ce sont surtout nos modes de vie qui la causent ! Surpoids, obésité, manque d'activité et alimentation trop riche en graisses et en sucres constituent le terreau fertile grâce auquel le diabète ne cesse d'augmenter.

**Une pathologie mortelle**

Le diabète de type 2 est d'autant plus dangereux qu'il se développe de façon insidieuse et indolore, passant inaperçu pendant des années. Or, une personne diabétique qui n'est pas traitée s'expose à de nombreux risques : infarctus, accidents vasculaires cérébraux, cécité, insuffisance rénale ou encore amputations des membres inférieurs. C'est pourquoi l'Institut de veille sanitaire recommande d'effectuer un dépistage tous les trois ans chez les personnes âgées de plus de 45 ans présentant certains facteurs de risque cardiovasculaire associés. Les études montrent toutefois que les diabétiques sont de plus en plus jeunes...

Covid Ziad Khodr interviewé sur France Info

# Le chef des urgences appelle à la vaccination

Interviewé par nos confrères de France Info, mercredi 17 mars, le chef des urgences de l'hôpital de Saint-Omer, Ziad Khodr, alerte sur la situation sanitaire du département. *« On constate une augmentation de la circulation du virus et du taux d'incidence, mais aussi de la tension hospitalière, qui frôle les 100% en réanimation »*, indiquait-il. Si ce taux représente 430 contaminations pour 100.000 habitants en moyenne, *« il monte à 600 sur certains territoires »*, alerte-t-il.

Concernant le CHRSO, *« 97 % des services de réanimation et de soins critiques sont occupés »*, avance-t-il. Mais ce qui l'inquiète davantage, c'est le profil des patients accueillis. *« Nous constatons une pandémie dans la pandémie avec le variant anglais. Aujourd'hui, l'âge moyen des victimes est situé entre 50 et 70 ans, alors qu'il était plus élevé auparavant. »* Peut-être aussi parce que l'accélération de la vaccination, vers les personnes de plus de 75 ans, commence à porter ses fruits. *« L'autre constat est qu'à présent, l'état des patients les conduit directement en réanimation, sans passer par un autre service. »* Plus virulent et frappant une population plus jeune, le variant pèse davantage sur les services de santé.

Alors, le confinement est-il la solution ? *« Dans le Dunkerquois, on constate une diminution du taux d'incidence. On peut dire que ça a fonctionné »*, avance le médecin. *« Mais dans le Pas-de-Calais, s'il diminue dans certains territoires, il augmente dans d'autres, notamment ruraux. Il faut encore mesurer l'effet du confinement le week-end. »* Quoi qu'il en soit, *« il faut arrêter la circulation du virus, et il circule avec les personnes. Si on veut gagner du temps pour la vaccination, il faut réduire encore la circulation des personnes. »*

L'ouverture de centres de vaccination le week-end va se poursuivre afin que le département rattrape son retard en la matière. *« C'est la seule façon de rendre l'espoir à la population. »*