

FORUM Santé magazine

Maison médicale de Barvaux - www.mmbarvaux.be

Baladons-nous !

CR, animatrice



Amis marcheurs et marcheuses,
ne rangez pas vos bonnes chaussures au placard...
Qu'importe qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il fasse goguenard,
2019 sera une année randonneuse !

Pour rappel, nos Balades Santé ont lieu tous les derniers dimanche du mois et sont organisées par un groupe de patients passionnés de la Maison médicale. Nous proposons à chaque fois un parcours d'environ 5 km, c'est le parcours des Lièvres, et un parcours d'environ 1 - 1,5 km, c'est le parcours des Tortues. Ce dernier étant toujours accessible aux personnes à mobilité réduite.

Les balades se passent dans la joie et la bonne humeur et permettent aux personnes désireuses de se mettre en mouvement de rencontrer d'autres personnes et de découvrir les chemins de notre région.

Lièvres ou tortues, notez d'ores et déjà les dates de nos Balades Santé 2019. Les dimanches:

- 27 janvier
- 24 février
- 31 mars
- 28 avril
- 26 mai
- 30 juin

Les détails pratiques de chacune de ces balades seront données au fur et à mesure sur notre site internet, par mail, et par affichage.

Lire votre carte

Votre carte d'identité, celle qui vous accompagne partout, c'est d'elle que nous vous parlons.

Depuis cet été, à l'accueil, nous essayons de la lire dès que possible. Si nous ne vous l'avons pas encore demandée, merci d'ores et déjà de nous la présenter. Bien qu'elle soit valable 5, 10 ou 30 ans, nous avons besoin de la lire une fois par an. En premier lieu, elle nous sert à mettre vos données administratives à jour. En second lieu, à l'avenir, elle pourra vous permettre d'obtenir vos médicaments chez le pharmacien.

Et enfin, elle permet aussi de donner votre

consentement pour déposer l'essentiel de votre dossier médical sur le réseau santé wallon (RSW), en accord avec votre médecin. Cette dernière application ne peut se faire que si votre médecin lit votre carte lors d'une consultation. Nous vous invitons à la présenter à votre médecin traitant.

Toujours dans un but de simplifier le côté administratif, c'est petit à petit que nous avançons avec les progrès technologiques en réseaux tout en faisant attention au RGDP (règlement général des données personnelles).

Les accueillantes



Le magazine des patients et des soignants de la Maison Médicale de Barvaux

Distribué exclusivement aux patients inscrits, aux soignants et aux associations partenaires de la Maison Médicale de Barvaux
Trimestriel n° 92 - Janvier-février-mars 2019 - Édité. resp. 2914758 : J-C Lesire, vieux chemin de Wéris, 12 - 6940 Barvaux

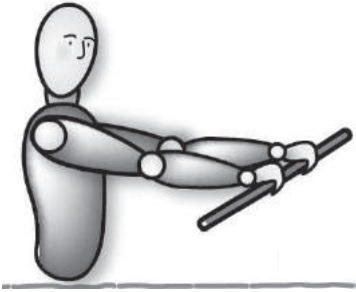
BOUGER

Voici notre troisième volet d'exercices tout simples pour tous et aussi pour ceux/celles qui souffrent de symptômes liés à la maladie de Parkinson. Ils stimulent la coordination et l'équilibre.

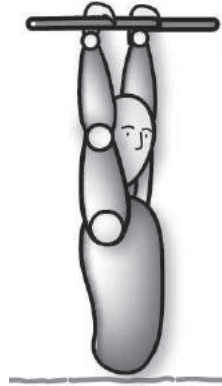
(→ à suivre dans les prochains numéros de Forum Santé Magazine).

c'est bon pour la santé. Ne vous en privez pas !

JCL, patient



Debout ou assis, empoignez un bâton des deux mains. Tendez les bras en avant à hauteur des épaules.



Tout en maintenant les bras tendus, soulevez-les au-dessus de la tête.



En fléchissant les bras, abaissez le bâton derrière la tête jusqu'à la nuque. Maintenez la position pendant quelques secondes puis revenez à la position de départ. Effectuez l'exercice 5 fois.



Allongez-vous sur le ventre, les bras le long du corps.



Pliez en arrière une jambe en maintenant le pied en marteau. Restez dans cette position pendant plusieurs secondes et revenez ensuite dans la position de repos.

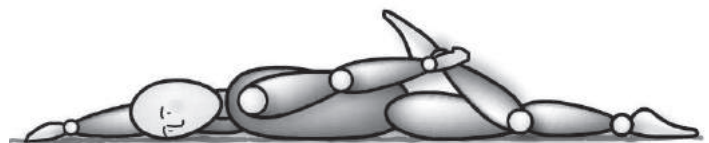
Répétez l'exercice 5 fois avec la jambe droite puis 5 fois avec la jambe gauche.

Allongez-vous sur le ventre, le bras droit est tendu vers l'avant et le gauche le long du corps.

Pliez vers l'arrière la jambe gauche et attrapez la cheville avec la main. En la tirant vers vous, efforcez-vous de plier davantage la jambe. Maintenez la position pendant plusieurs secondes.

Revenez ensuite à la position de repos.

Répétez l'exercice 4 fois avec la jambe droite et 4 fois avec la jambe gauche.





Être bien à Durbuy...

Que pouvons-nous faire ensemble pour qu'un plus grand nombre de personnes se sentent bien à Durbuy dans les prochaines années ?

C'est le défi que relève actuellement l'équipe du **Plan de Cohésion Sociale** (PCS) de la commune de Durbuy. Vous connaissez sans doute Fabienne, Julie, Marie et Karin si vous passez à la Maison citoyenne, près de l'église de Barvaux. C'est là où vous pourrez prendre un bol de soupe, faire une excursion ou participer à mille et une activités.

Le PCS est subsidié en partie par la région Wallonne et en partie par la Commune de Durbuy.

Il fonctionne sous forme d'un Plan d'une durée de cinq ans, renouvelable, dans lequel s'inscrivent des actions menées et/ou coordonnées par l'équipe PCS et ses partenaires (Maison médicale, Centre culturel,

bibliothèque, CPAS, Intégra Plus, Maison de l'emploi,...).

Ces actions sont mises en place suite à un "diagnostic" local, c'est-à-dire :

→ *Une récolte d'informations statistiques sociales et sociétales* concernant Durbuy (nombre de logements sociaux, de personnes âgées, de revenus d'intégrations, de chômeurs, de familles mono-parentales,...) et des constats des travailleurs sociaux.

→ *Une évaluation des actions du précédent plan* qui permet d'abandonner une action (parce qu'elle n'a plus besoin d'aide pour fonctionner ou n'a plus lieu d'être), de la modifier ou de mettre en place de nouvelles actions.

→ *Des rencontres citoyennes* qui permettent de récolter en direct les avis, propositions et envies de tous les citoyens. Ces rencontres auront lieu en février 2019 dans une salle de la commune.

De plus, les associations et parte-

naires du PCS Durbuy, comme la Maison médicale, peuvent rassembler des personnes qu'elles rencontrent souvent et discuter ensemble suivant une méthode précise proposée par la Région Wallonne. Une formation d'un jour à cette méthode (la méthode SPIRAL) est prévue en janvier pour les animateurs de ces associations et partenaires qui seraient partants. Jean Laperche donnera cette formation.

Les actions qui émaneront de ce travail seront réfléchies pour le bien-être collectif des habitants de la Commune.

La Maison médicale souhaite rassembler des patients, le temps d'un après-midi, pour récolter leurs avis. Ce sera aussi en février 2019. Si vous êtes intéressé, laissez un message à l'accueil de la Maison médicale pour Jean Laperche ou envoyez-lui un courriel à jean.laperche@gmail.com.

À bientôt !

JL, soignant

LU POUR VOUS



Le Cauchemar des Brackford de Maxence Valmont Séma Éditions, 2018

Angleterre, 1927, dans le Manoir des Brackford, règne Patricia, épouse d'un héritier. John l'aime, mais Patricia n'a que du mépris pour son mari.

D'origine modeste, c'est une manipulatrice, vulgaire et excentrique avec des ambitions démesurées.

Vedette du cinéma muet, sa voix trop aiguë l'empêchera de jouer des rôles dans le cinéma parlant qui fait son apparition.

Elle n'aura de cesse d'exclure John de sa vie, mais sans le tuer. Elle doit préserver son héritage. Son jeune amant lui procure un poison qui enverra son époux à l'asile. Elle établit des plans rigoureux, mais n'hésite jamais à éliminer ceux qui l'ont servie. Quelque chose va se produire et Patricia connaîtra l'enfer durant des années alors que John guérit.

Même la mort n'accordera pas la pitié libératrice à celle dont la devise était « sans égale ».

Ignorer le sens du verbe aimer restera la pire faute de l'être humain et le condamnera à l'errance.

Je vous conseille ce polar parfaitement réussi et qui offre en même temps, par sa précision, une étude des mœurs de la haute bourgeoisie.

CG, patiente



Le deuil

EXPÉRIENCE INTIME MAIS AUSSI SOCIALE

SC, psychologue

DANS les articles précédents, nous avons expliqué de qui nous faisons le deuil à la perte d'un proche et comment on vit le deuil à l'intérieur de nous au fil du temps.

Aujourd'hui, voyons en quoi l'expérience du deuil n'est pas seulement une expérience intérieure, mais aussi une expérience qui se vit **dans le lien aux autres**, et donc une expérience à dimension sociale.

En effet, les proches sont des personnes qui contribuent aussi à la cicatrisation propre au chemin du deuil. Parmi ces proches, certains sont déjà présents avant le décès de l'intime perdu. Ils ont également vécu les derniers moments de vie du défunt. Ils sont souvent présents au moment des funérailles, ce moment de « rite ». Une définition du **rite funéraire** est « un ensemble de gestes, de paroles, dans certains pays, de danses et ou de musique, accompagnant l'agonie puis la mort d'un être humain. Ils visent à lui rendre hommage et, en quelque sorte, à l'accompagner grâce à une cérémonie ». Ce rite permet d'acter un changement de la réalité : « telle personne n'est plus ... » et toute la communauté en prend acte en participant au rite funéraire.

Après l'enterrement, les proches sont également importants dans la **conscience du temps qui passe**. Par exemple, à l'occasion des dates

d'anniversaire ou de toutes les premières fois sans le défunt... Ces moments ont l'effet d'un processus qui nous ramène de l'extérieur à l'intime, vers une solitude fondamentale.

Ces moments à partager avec les proches sont essentiels pour le réconfort, la tendresse, l'écoute. En alternance avec des temps où on est seul avec soi-même. Quand la reconstruction intérieure a commencé, c'est en partie grâce à des actes et des gestes que l'on a posé pour honorer la personne. Certains gestes sont posés seuls, d'autres sont partagés avec l'entourage. Par exemple, retourner se recueillir sur la tombe du défunt avec la famille, allumer une bougie devant la photo du disparu à l'occasion d'une fête, etc.

Ces gestes et ces moments partagés sont également fort importants parce qu'ils aident à voir et à vivre le monde extérieur différemment. Ils permettent de ressentir la qualité de la relation à son réseau. Avoir un réseau relationnel sous-entend d'avoir dans son entourage au moins trois personnes sur lesquelles compter. Et une présence de qualité peut être, par exemple, une présence de silence ou de choses à dire.

Christophe Fauré nous propose un « kit de survie » pour les proches d'une personne endeuillée : trois

questions et cinq tiroirs (qui répondent à des besoins fondamentaux) :

● *Qui as-tu perdu ? Parle-moi de la personne et de la relation que vous aviez ? Qui était cette personne et quelle était cette relation, toutes deux uniques au monde pour toi ?*

Posez-vous ces trois questions 6 mois après le décès, 1 an après le décès, 2 ans, etc.

● *Qu'est-ce qui s'est passé ? Raconte-moi les circonstances ?*

Ce besoin va s'estomper au fil du temps quand il aura été suffisamment raconté.

● *1- Où en es-tu physiquement ? C'est aborder le corps en deuil... Es-tu toujours aussi épuisé par le deuil ? As-tu des problèmes de santé ?*

2- Où en es-tu émotionnellement ? As-tu de la culpabilité ? Es-tu soulagé ?

3- Où en es-tu au niveau de ton réseau social et familial ?

4- Où en es-tu matériellement ?

5- Où en es-tu au niveau spirituel ou religieux ou autre ?

Ce sont des questions que l'on peut poser ou que l'on peut se poser à soi-même aussi.

Oser les aborder dans la durée, dans le temps qui passe... font de nous une personne "aidante" pour l'Autre.

Voilà quelques réflexions sur la dimension sociale du deuil. ■

« Carrefours des générations » contribue à une société où il fait bon vivre ensemble. Comment ? En encourageant des relations réciproques et durables entre les générations. En stimulant les solidarités quotidiennes qui recréent du lien au plan local, dans les quartiers, dans la vie associative.

D'après : www.carrefoursdesgenerations.be



● ● ● Vous êtes agriculteur ? Vous avez exercé ? Ou vous avez tout simplement des connaissances en la matière ?

Vous avez envie de partager votre expérience avec des élèves des écoles primaires de vos villages ?

L'équipe de Carrefours des générations de Durbuy a besoin de vous ! ● ● ●

Nous recherchons des adultes pour aller à la rencontre des élèves de 6 à 12 ans et ainsi avoir un échange sur le thème de l'agriculture:

- 1) Rencontre des deux générations et échanges sur le sujet
- 2) Visite du musée de Solsina à Ninane
- 3) Elaboration d'un ou plusieurs supports à présenter lors de Carrefours des générations.

Le temps que vous souhaitez octroyer au projet est à convenir suivant vos disponibilités !

À vos agendas...! Carrefours des générations aura lieu le dimanche 28 avril 2019 à la Maison du Village de Heyd.

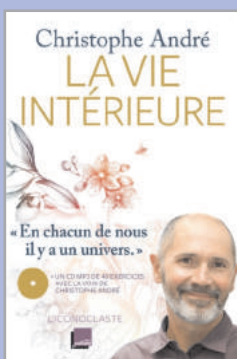
Un riche programme à partager en famille ou entre amis vous sera proposé.

Gardez l'œil ouvert... Le programme convivial, participatif et festif vous sera communiqué prochainement.

Informations : Plan de Cohésion Sociale de la Ville de Durbuy

Tél. : 086/219 874, email : pcs@durbuy.be

LU POUR VOUS



La Vie intérieure de Christophe André
L'Iconoclaste et France culture – Paris 2018

JCL, patient

Arrêtons-nous un instant et regardons à l'intérieur de nous-mêmes. Que voyons-nous ? Des souvenirs, des émotions, des projets, des rêves... notre vie intérieure. C'est elle qui fait que nous sommes uniques, libres, créatifs.

L'ouvrage de Christophe André nous propose un voyage dans cette vie intérieure. Et il le fait à travers une quarantaine de petits chapitres, autant de réflexions sur des expériences que nous vivons chaque jour : la musique, la solitude, l'ivresse, l'envie, le plaisir, etc.

Ce détour par nous-mêmes, c'est une manière de se ressourcer pour mieux se comprendre et, en fin de compte, pour mieux s'ouvrir au monde. Ce n'est donc pas une démarche égoïste. Bien au contraire.

Chaque petit chapitre fait l'objet d'un podcast (un enregistrement) de 4 à 5 minutes sur le site de France Culture : <https://www.franceculture.fr/emissions/la-vie-interieure>



Méditer en pleine conscience

MC et TW, soignants

LA MÉDITATION en pleine conscience commence à être reconnue pour son efficacité dans certaines situations de santé. Elle peut se définir comme le fait de porter intentionnellement son attention, avec curiosité et bienveillance, à ce qui est là dans le moment présent : les sensations dans le corps, les émotions, les pensées.

Être conscient de ce que l'on ressent permet d'en tenir compte dans nos choix et nos actions.

Des exemples :

Dans les exercices formels, assis ou couché, on prend un moment pour observer ce qu'il se passe en nous.

Souvent, on commence par les **sensations corporelles** : on observe les mouvements de va et vient du souffle (méditation sur la respiration) ou on passe en revue les différentes parties du corps en étant attentif à toutes les sensations présentes (balayage corporel).

De la même manière, on va aller à la rencontre des **émotions** et des **pensées** qui sont là, dans le moment, en les observant comme des images qui se déroulent sur un écran de cinéma intérieur.

On peut aussi avoir cette qualité de présence de manière informelle, dans les **activités de tous les jours** : par exemple, cuisiner en étant pleinement présent aux odeurs, aux goûts, aux textures des aliments, au geste du couteau qui tranche un légume.

● Quels sont les bienfaits reconnus de la pleine conscience et comment ça marche ?

L'entraînement à la pleine conscience permet d'abord d'apprendre à observer l'expérience présente, à la décrire, puis à agir en pleine conscience. Apprendre à ne pas (se) juger et à ne pas réagir par la pensée et les émotions aux événements de la vie privée.

On prend de la distance. Cela diminue les ruminations mentales

La distance prise par rapport aux pensées parasites, permet une meilleure attention.

Cela aide à plus de curiosité et d'observation, sans vouloir à tout prix modifier ou éviter une situation.

● Quels sont les bienfaits thérapeutiques de la pleine conscience ?

Il est prouvé qu'en suivant un entraînement spécifique, généralement donné sur huit séances, avec des exercices à pratiquer entre les séances, on peut voir :

- une réduction du stress,
- une réduction des symptômes organiques et psychologiques liés au vécu douloureux,
- une diminution des rechutes dans les dépressions.

● En pratique, à qui la propose-t-on ?

- à ceux que ça intéresse pour gérer leur vie quotidienne,
- à ceux qui souffrent de dépression chronique, pour aider à prévenir les rechutes,
- à ceux qui souffrent d'une maladie chronique (comme le diabète, les maladies cardiaques, un cancer,..) qui entraîne une souffrance psychologique. Cela aide à gérer le mal-être (anxiété, dépression, angoisse, stress...),
- à ceux qui désirent avoir un outil qui puisse aider dans d'autres domaines comme l'impulsivité, la consommation de tabac, les troubles du sommeil, de l'alimentation.

Un cycle de méditation en pleine conscience s'est déroulé à la Maison médicale en 2018. Une patiente qui a participé à ces séances nous livre son témoignage :

« Une formation de Pleine Conscience était proposée à l'initiative du Dr. Wautier, du Dr. Cassiers de la Maison médicale et Bérengère Janssen, formatrice et psychologue.

J'ai pu participer à cette formation de Pleine Conscience grâce à son prix modique.

Et pourquoi pas aller à la découverte de cette façon d'être, grâce à ces 8 séances (une par

semaine) ?

Apprendre à s'occuper de soi comme on apprendrait à cuisiner lors d'un atelier.

Être réellement là où on se trouve et non pas à mille lieues de là.

Arrêtons de courir sans cesse comme des poules sans tête, de nous épuiser inutilement.

Regarder un film et pénétrer dans son univers, manger en savourant chaque bouchée, etc., voilà ce que cette expérience m'a apporté.

Enfin je comprends ce que veut dire "carpe diem" : cueillir le jour sans se soucier du lendemain.

Profitez pleinement du moment présent. Avant l'heure ce n'est pas l'heure et après l'heure ce n'est plus l'heure !

Soyons au rendez-vous avec nous-même. Merci à Bérengère, Dr. Cassiers et Dr. Wautier de nous avoir offert la possibilité de partager ces moments de parenthèses mentales et ces moments vrais. »

Sources :

Kabat - Zinn J. 2003 Mindfulness-Based Interventions in Context. Ed. Clipsey.

Heeren A. 2011 Processus psychologiques et pleine conscience. Editions De Boeck.



SIDA

LA BATAILLE N'EST PAS ENCORE GAGNÉE, MAIS LA RECHERCHE PROGRESSE CL, patiente

Actuellement, le SIDA* ne se guérit pas, mais les thérapies préventives permettent de réduire sa transmission. La santé et la vie sociale des séropositifs et des malades sont nettement améliorées.

Le Sida devient une maladie chronique. Une personne séropositive doit rester toute sa vie sous traitement.

Lorsque le virus VIH* devient indétectable grâce à un traitement bien suivi, il n'est plus transmis.

Voici un condensé de la situation actuelle.

DES SYMPTÔMES À LA MALADIE

À la suite d'une infection par le virus VIH*, il arrive qu'aucun symptôme n'apparaisse pendant plusieurs années. Cela n'empêche pas le virus d'être actif. Il envahit le corps et le risque de transmission est bien réel.

Certaines personnes présentent des

symptômes qui font penser à une grippe. Une éruption cutanée, des ulcérations buccales ou génitales peuvent aussi apparaître.

Après une ou deux semaines, ces symptômes disparaissent, mais l'infection se poursuit et détruit petit à petit le système immunitaire. Avec le temps, la personne est de moins en moins protégée contre des maladies dites opportunistes comme la pneumonie, certains cancers et affections neurologiques. Quand ces maladies apparaissent, la personne est dite « malade du Sida ».

Attention, le dépistage est le seul moyen de repérer l'infection.

COMMENT DÉPISTER L'INFECTION ?

Lors de l'infection, le corps produit des anticorps spécifiques qui vont tenter de combattre le virus. Ces anticorps sont présents dans le sang et sont détectables lors d'une analyse de sang : la personne est soit séronégative, soit séropositive. Mais, attention, une analyse directement après la prise de risque est inutile. Le corps met un certain temps pour produire les anticorps et il faut un délai de 3 à 6 mois avant de pouvoir les dépister.

OÙ SE FAIRE DÉPISTER ?

Si un risque a été pris, il est urgent de voir le médecin traitant ou de se rendre dans un Centre de Référence Sida, un Centre de dépistage, un hôpital, un Planning familial ou une Maison médicale. Un entretien est utile pour déterminer le risque et agir en conséquence.

Le dépistage est facilement accessible, peu coûteux et parfois gratuit (0 à 50 €).

Des Autotest VIH sont disponibles en pharmacie (30 €).

LA PRÉVENTION COMBINÉE

Actuellement, cette prévention combine 3 stratégies : le préservatif, le dépistage et les traitements.

Cette combinaison d'outils de prévention se montre efficace pour se protéger du Sida en fonction de la situation vécue.

LES TRAITEMENTS ACTUELS

Deux traitements permettent aux *personnes séronégatives** de ne pas être infectées par le virus VIH en cas de prise de risque.

Un autre traitement permet aux *personnes séropositives** de dimi-

nuer les effets du virus, d'augmenter leur qualité de vie et de ne plus transmettre le virus VIH.

● **Le TPE** (Le **T**raitement **P**ost **E**xposition).

Ce *traitement d'urgence préventif* est uniquement destiné aux séronégatifs, après une prise de risque élevée, isolée et exceptionnelle : une relation sexuelle à risque, une rupture ou un glissement de préservatif, un partage de seringue, un partage de matériel de sniff, ...

Il s'agit d'une trithérapie (trois « médicaments » différents associés) qui doit être prise au plus vite. Après 72 heures, elle n'est plus efficace. Ce traitement lourd doit être pris pendant un mois. Il empêche la multiplication du virus et sa dispersion dans le corps. Un suivi de trois mois est nécessaire pour vérifier l'absence de contamination. Ce traitement est donné dans un Centre de Référence Sida après un entretien (CHU Liège, UCL Mont-Godinne, ULB St-Pierre, ULB Erasme, St-Luc Woluwé). Un service d'urgences peut vous orienter. Le traitement est gratuit, mais les autres frais médicaux sont à charge du patient.

● **La PrEP** (La prophylaxie **P**ré-**E**xposition).

Ce traitement est *uniquement destiné aux personnes séronégatives très exposées* au VIH*.

Il s'agit d'un traitement préventif donné uniquement aux *personnes majeures qui prennent régulièrement des risques* face au VIH : les partenaires d'un séropositif qui n'a pas atteint une charge virale* indétectable, les homosexuels masculins, les travailleuses du sexe, les personnes qui viennent de pays où beaucoup sont séropositifs, ..., s'ils ont eu des relations sexuelles sans préservatifs, des partenaires multiples, d'autres IST*, ... mais aussi s'ils ont déjà eu recours au TPE. Ce traitement se prend, soit en continu, soit avant et après la prise de risque ainsi que le lendemain et le surlendemain.

Un suivi médical est nécessaire pour vérifier s'il n'y a quand même pas eu contamination, si une autre IST n'est pas apparue, si les reins fonctionnent bien,...

Ce traitement doit être prescrit par un médecin attaché à un Centre de

Référence Sida après une consultation médicale. Si les critères sont remplis, le traitement est remboursé, mais pas les autres frais médicaux.

● **Le TasP** (Le **T**raitement d'une personne **S**éropositive comme **P**révention).

Ce traitement est *uniquement destiné aux personnes séropositives*.

Il s'agit d'un traitement qui permet d'empêcher le virus de se multiplier en bloquant son évolution et par conséquent en diminuant la charge virale* jusqu'à ce qu'elle devienne indétectable. À ce moment, le VIH n'est plus transmis lors des relations sexuelles, souvent après six mois de traitement.

La personne séropositive verra sa santé à long terme et son système immunitaire très nettement améliorés. Ainsi, elle protège aussi ses partenaires sexuels.

Ces traitements permettent aussi d'éviter la transmission d'une mère à son enfant lors de la grossesse et de l'accouchement. Cependant, le nouveau-né sera quand même mis sous traitement pendant les six premiers mois de vie.

LE SIDA, LE DÉPISTAGE ET LES JEUNES

Beaucoup de jeunes connaissent mal le Sida.

Certains pensent encore que le Sida peut s'attraper en embrassant un séropositif, en étant en contact avec sa sueur, ses larmes ou son urine, alors que le virus VIH ne se transmet que par le sang, le sperme, le liquide séminal, les sécrétions vaginales et le lait maternel.

D'autres croient que la pilule du lendemain protège du Sida et des autres IST : mais non, c'est uniquement un contraceptif d'urgence qui réduit le risque de grossesse. Il en est de même pour les autres moyens de contraception.

Les jeunes gays, surtout ceux de moins de 25 ans, mais aussi les jeunes de milieux favorisés, ayant fait des études...se protègent beaucoup moins. Pour eux, le Sida est pour les pauvres ou pour les vieux... !

Ils ne se font pas dépister, même en cas de prise de risque.

Beaucoup de jeunes n'ont pas vu des personnes, connues ou non, mourir du sida (Freddie Mercury,...).

Ils pensent que le Sida se traite facilement.

ACCROÎTRE LA PROTECTION, COMMENT ?

En retardant les premières relations sexuelles.

En réduisant le nombre de partenaires sexuels.

En distribuant les préservatifs, surtout auprès des gays.

En continuant à développer la prévention, surtout dès le début de l'adolescence.

En accroissant l'accès facile aux services de prévention et de dépistage.

La prévention, la protection et le dépistage restent très importants.

Une personne séropositive ayant une charge virale indétectable grâce à son traitement ne transmet plus le VIH.

VOCABULAIRE

SIDA : maladie qui est le résultat de l'infection par le VIH.

*CHARGE VIRALE: Quantité de VIH dans le sang d'une personne séropositive.

*VIH : virus qui s'attaque aux cellules du système immunitaire et fusionne avec elles pour ensuite se multiplier. Cette caractéristique explique pourquoi il est impossible aujourd'hui de l'éliminer du corps contaminé.

*IST : Infection Sexuellement Transmissible comme l'herpès génital, le chlamydia, la syphilis et le Sida.

*SEROPOSITIF : personne infectée par le virus VIH.

*SERONEGATIF : personne qui n'est pas infectée par le virus VIH.

QUELQUES ADRESSES

→ Plate-Forme Prévention Sida : place de la vieille Halle aux Blés, 29 à 1000 Bruxelles. Tél : 02 733 72 99 Fax : 02 646 89 68 - www.preventionsida.org

→ Centre de Référence SIDA : Polyclinique Brull, 5ème étage (CHU), quai Godefroid Kurth 45/5 à 4020 Liège
Tél: 04 270 31 90

→ CHR "Citadelle" : Service d'Infectiologie
Tél: 04 321 62 44

→ Clinique Saint Joseph: rue de Hesbaye, 75 à 4000 Liège - Tél: 0800 24 124, 24 h sur 24 et 04 224 81 11

→ Namur Aide Info Sida : rue Docteur Haibe, 4 à 5002 Saint Servais (Namur)