

FORUM

Santé

magazine

Maison médicale de
Barvaux
www.mmbarvaux.be

La boîte à tartines à l'école

L'équation magique

CR, animatrice



Du pain, pas toujours le même, le plus brun possible. Bannissez les pains de mie et pains suédois bourrés de sucre.



Garniture sur les tartines : fromage, charcuterie maigre, hareng ou sardines,... Mixez vos légumes cuits de la veille avec un peu de matière grasse pour une garniture originale et pleine de vitamines.



Il n'y a jamais assez de légumes ! Introduisez-les sous toutes les formes transportables : en ajout dans le pain, en brochettes, en bâtonnets.



En fonction de la garniture, choisissez un fruit ou un produit laitier. Pensez que les fruits traités doivent être lavés ou épluchés. Quelques gouttes de citron sur un fruit épluché empêcheront qu'il ne fasse une drôle de tête lorsque votre bambin le découvrira.



Et enfin... de l'eau, rien que de l'eau ! Et pas nécessairement de l'eau de pluie... Éliminez définitivement sodas, jus, berlingots... L'eau c'est fort, ça porte les bateaux et ça évite à l'enfant d'ingurgiter des tonnes de sucre sans même sans rendre compte. Les boissons sucrées (même les jus) sont bienvenues occasionnellement, elles ne sont pas copines avec la boîte à tartines !



Un excellent dîner pour vos petits et grands !

Le magazine des patients
et des soignants de la
Maison médicale de
Barvaux.

Distribué exclusivement
aux patients inscrits, aux
soignants et aux
associations partenaires.

Édit. resp. : J-C Lesire,
vieux chemin de Wéris, 12
6940 Durbuy

Encore quelques petits conseils :

- Lavez la boîte à tartines tous les jours...
- Un reste de repas complet peut remplacer le dîner tartines
- Variez les graisses : quelques gouttes d'huile de colza ou d'huile d'olive apporteront les omégas 3 dont l'enfant a besoin

Et puis,
avec un zeste d'humour,
ça passe toujours !



Chaque âge a son sommeil

du bébé à l'adolescent

La structure du sommeil évolue au fil des âges et varie d'un individu à l'autre. Au début, nous dormons le plus possible pour grandir et développer notre système nerveux. Les principales caractéristiques de notre sommeil apparaissent dans nos deux premières années de vie. Certains dorment plus, d'autres moins. Dès la naissance, on reconnaît les « courts-dormeurs » et les « longs-dormeurs ». Cette tendance devrait durer toute la vie.

Le fœtus

Jusqu'à la vingtième semaine de grossesse, le fœtus a un sommeil indéterminé : il est dans un état de dormance qui lui permet d'économiser l'énergie nécessaire à son développement. Par la suite, il alterne des moments de calme et des moments d'agitation. Dès le 8ème mois, son sommeil est très proche du sommeil du nouveau-né.

Le nouveau-né

Le nouveau-né dort de 14 à 20 heures chaque jour. Le reste du temps est consacré aux tétées, pipis, cacas, sourires aux anges et aux parents... Son horloge biologique n'est pas mature, il n'a pas de rythme jour/



nuit, mais son sommeil est généralement morcelé en périodes de 3-4 heures. Il se réglera rapidement sur la lumière du jour. Le temps est occupé par des cycles « sommeil agité/sommeil calme » qui durent 50 à 60 minutes et des périodes courtes d'éveil.

Le sommeil calme

Le bébé n'a pas de mouvements sauf quelques sursauts. Son tonus musculaire persiste. Son visage est souvent pâle, peu expressif, avec quelques mouvements de succion. Ses yeux sont fermés sans mouvements oculaires. Sa respiration et les battements de son cœur sont assez lents et réguliers. Cet état de sommeil dure environ 20 minutes.

Le sommeil agité

Le bébé bouge au niveau des doigts, des orteils, des bras, des jambes, avec des mouvements de flexion et d'étirement. On observe aussi de petites secousses rapides. Son visage est plus expressif et montre les expressions des 6 émotions : la peur, la colère, la surprise, le dégoût, la tristesse et surtout la joie avec son célèbre « sourire aux anges ». Il tète, mâchonne, sourit, grogne, il fait du bruit. Les mouvements de ses yeux sont rapides sous ses paupières. Sa respiration est irrégulière et parfois haletante, son cœur bat un peu plus vite.

Le bébé s'endort souvent en sommeil agité, même s'il semble en phase de réveil, il dort bien. Cet état de sommeil dure de 10 à 45 minutes, souvent environ 25 minutes. Il représente un peu plus de la moitié du temps de sommeil.

L'éveil calme et l'éveil agité

Le nouveau-né a les yeux grands ouverts et brillants. Il peut regarder le visage qui lui sourit ou un objet coloré. Ensuite, il se fatigue et passe généralement en état de veille agité avec ou sans pleurs. C'est le temps des tétées, du bain, des bras qui le bercent,...

De un à six mois

Dès l'âge d'un mois, le bébé perçoit le jour et la nuit. Son rythme veille/sommeil est indépendant de son environnement et dépend peu de son alimentation. Le sommeil de nuit s'allonge et devient plus stable : il peut déjà dormir pendant 6 heures d'affilée.

Le bébé passe ses nuits quand son horloge interne est mature, entre 3 et 6 mois.

Cette période est une phase délicate parce que le bébé doit aligner son horloge biologique de 25 heures sur le rythme jour/nuit de 24 heures.

Pour que cela se déroule le plus harmonieusement possible, il est important de respecter :
- la régularité des repas et les moments de jeux, de promenade, de contact avec

Le sommeil

l'entourage le jour,

- la régularité des périodes de sieste le jour et de sommeil de nuit,
- les rituels habituels du coucher,
- l'obscurité et le calme la nuit.

L'atteinte du rythme régulier de l'horloge biologique peut être chaotique.

Une longue phase d'éveil se situe souvent entre 17 et 22 heures, période pendant laquelle le bébé pleure sans raison apparente. Ces pleurs du soir, appelés aussi « coups de lune », se manifestent dès les premières semaines pour s'intensifier vers la huitième semaine et régresser vers le 3ème mois.

Bébé s'agite, crie et pleure : rien ne semble l'apaiser. Il s'agit d'un état d'hyperéveil d'origine biologique. Il est en train de mûrir la partie « éveil » de son horloge biologique. Il faut rester calme et stimuler le bébé le moins possible.

Le sommeil calme devient petit à petit un sommeil lent léger ou profond comme chez l'adulte.

Le sommeil est principalement nocturne, il peut durer de 10 à 12 heures.

Les repas et les siestes rythment les journées.

Des réveils en milieu et en fin de nuit se produisent. Ils sont souvent de courte durée et, généralement, l'enfant se rendort de lui-même.

Cependant, la durée du réveil peut varier et demander la présence des parents : il est préférable pour eux, quand c'est possible, d'alterner les tours de garde pour récupérer.

De six mois à quatre ans

Les réveils de nuit sont normaux jusqu'à 3 ans, puis ils disparaissent.

Les siestes restent importantes, mais vont diminuer petit à petit en

fréquence et en durée jusqu'à une seule sieste d'environ 2 heures vers 3-4 ans, l'après-midi.

Pour que l'enfant s'endorme facilement le soir, une période d'au moins 5 heures de réveil avant le coucher est conseillée.

A 4 ans, 50 % des enfants font encore une sieste et 5 % vers 6 ans. Le soir, ils se couchent plus tôt. Les signes du sommeil se présentent souvent aux mêmes heures : l'enfant devient grognon, se frotte les yeux, bâille, pleure.

Attention, manquer le train du sommeil perturbe l'enfant... et les parents !

Les rituels du coucher préparent et facilitent le moment du coucher : un bain, une petite histoire gentille, une chanson douce...

De quatre à douze ans

En général, l'enfant est très vigilant pendant la journée et s'endort très vite le soir, dans un sommeil très profond. Ce sommeil profond a des difficultés à s'alléger. Cela explique certains troubles du sommeil qui y sont liés comme les terreurs nocturnes et le somnambulisme. La durée totale du sommeil par 24 heures devient inférieure à 12 heures. L'enfant ne fait plus de sieste.

Si l'enfant est en forme pendant la journée, sans coup de fatigue, sans problème de somnolence ou de concentration, tout va bien.

L'idéal est de laisser dormir l'enfant jusqu'à ce qu'il se réveille naturellement.

S'il doit être réveillé, il faut le faire progressivement et en douceur.

L'adolescent

Entre 13 et 18 ans : le sommeil lent profond s'allège au profit du sommeil lent léger.

Des difficultés d'endormissement et

un manque de sommeil surviennent.

L'horloge biologique retarde, l'heure du coucher et l'heure du lever se décalent.

Les rythmes veille/sommeil sont modifiés par les contraintes sociales et scolaires.

De plus, l'ado veut se coucher tard. Il lutte contre les signes de fatigue : bâillements, yeux qui piquent,...

Cette période est aussi influencée par les transformations hormonales de la puberté.

Et aujourd'hui, on peut ajouter la lumière bleue (des tablettes, smartphones, ordinateurs, consoles,...) qui fait croire au cerveau que le jour est encore là. Pourtant, les ados devraient encore dormir entre 9 et 12 heures par nuit.

Leurs besoins physiologiques restent importants, ils sont en pleine croissance.

Pour récupérer le manque de sommeil, l'ado fait des grasses matinées le week-end et pendant les vacances. Ses horaires de sommeil deviennent irréguliers. Jusqu'à 70 à 80 % des ados se plaignent de leur sommeil : réveil difficile, somnolence, insomnie, ... Les boissons énergisantes que certains consomment risquent d'aggraver les troubles.

Pour eux, comme pour tous, le sommeil est indispensable pour une bonne santé, la gestion des émotions, un cerveau en forme et une mémoire performante.

DL, patiente

Sources :

- <http://sommeil.univ-lyon1.fr>
- Dormir sans médicaments (ou presque) Dr Patrick Lemoine- Ed. Pocket
- Le sommeil Isabelle Arnulf & Vanessa Slimani Ed. Mango



La sieste du petit-fils

Chaque semaine, notre petit-fils d'un an et demi passe une journée à la maison. Tout se passe super bien sauf... la sieste. On a tout essayé : faire semblant de l'ignorer quand il pleure, faire semblant de se fâcher. Une fois, je me suis couché à côté de lui dans notre grand lit. Victoire ! Ça a fonctionné. Il s'est

endormi mais cette recette n'a fonctionné qu'une fois !

La seule chose qui donne des résultats, c'est la promenade en poussette. Endormissement garanti ! La petite promenade fait du bien à tout le monde, mais on verra ce que ça donnera par mauvais temps en hiver !

Trois nouvelles têtes à la Maison médicale

Elles se présentent :

ISABELLE



J'ai rejoint l'équipe de Barvaux en tant qu'assistante depuis octobre 2019.

Peut être que certains m'ont déjà rencontrée durant mes périodes de stage avec les différents médecins de la Maison Médicale en mars ou en juin 2019.

J'ai hâte d'intégrer l'équipe afin de réaliser ce pourquoi j'ai étudié pendant 6 ans, c'est-à-dire, pratiquer une médecine diversifiée, avec un accès aux soins pour tous, entourée d'une équipe qui permet une prise en charge complète et une ambiance chaleureuse, sans oublier le cadre avec la nature des alentours que ce soit à Barvaux ou maintenant à Bomal.

Je suis quelqu'un de très curieux et je suis sérieuse dans ce que j'entreprends. Ce que j'aime dans la vie c'est rencontrer, voyager que ce soit loin, en dehors de nos continents ou le temps d'une balade dans nos régions, la bonne cuisine et le théâtre.

Au plaisir de vous rencontrer.

Diplômée depuis le mois de juin 2019, je commence mon assistantat dans la maison médicale de Barvaux.

J'ai voulu me diriger vers la médecine générale car cette discipline correspond à mes attentes. En effet, j'affectionne tout particulièrement le contact proche ainsi que le suivi de longue durée avec les patients. De plus, cette spécialité me permet également d'avoir une formation globale en médecine.

J'ai décidé de réaliser cette première année à Barvaux. La pratique médicale rurale présente des avantages qui, pour moi, sont importants.

Je me réjouis ainsi de débiter ma vie professionnelle au sein de cet encadrement qui m'a accordé sa confiance et a eu la sympathie de m'accueillir.

Je suis à votre disposition depuis le mois d'octobre.

MARGAUX



J'ai intégré l'équipe infirmière de la Maison médicale depuis le mois de septembre 2019.

En effet, suite à un stage au sein de la Maison médicale durant mes études, j'ai décidé d'orienter ma carrière vers le milieu extra-hospitalier et je suis particulièrement heureuse de rejoindre cette équipe dynamique avec qui j'avais donc déjà eu la chance de collaborer.

Je vous ai peut être déjà rencontré ou non mais je serai très heureuse de pouvoir vous rendre service

ZOË



J'ai intégré l'équipe infirmière de la Maison médicale depuis le mois de septembre 2019.

En effet, suite à un stage au sein de la Maison médicale durant mes études, j'ai décidé d'orienter ma carrière vers le milieu extra-hospitalier et je suis particulièrement heureuse de rejoindre cette équipe dynamique avec qui j'avais donc déjà eu la chance de collaborer.

Je vous ai peut être déjà rencontré ou non mais je serai très heureuse de pouvoir vous rendre service

Dernière minute : Nous apprenons que Mathias Nijskens vient renforcer l'équipe kinés. Il se présentera dans le prochain numéro de Forum Santé Magazine.

Morgane Ravet nous quitte

Elle nous laisse un petit mot

J'ai terminé mon année à la Maison médicale fin septembre. Je pars continuer ma formation à Dinant chez un médecin travaillant seul. Une toute autre expérience, plus proche de chez moi, pour compléter celle acquise ici.

Je tiens à remercier les patients pour leur confiance et tout ce qu'ils m'ont appris quotidiennement.

Un grand merci à Jean qui, il y a presque quatre ans maintenant, m'a accueillie lors de mon premier passage à la Maison médicale. Ce stage m'a changée.

Je suis également très reconnaissante envers l'équipe de médecins qui m'a encadrée, soutenue et guidée avec justesse. Merci à Stéphane pour sa patience.

Merci à chaque personne qui a accordé son temps et son énergie pour m'apprendre et/ou me guider.

J'aime le métier que j'ai choisi et j'en suis heureuse.

La rentrée de la santé communautaire

C'EST LA RENTRÉE... et même si beaucoup d'entre nous ne sont plus sur des bancs d'école... Septembre et octobre ont toujours un parfum de plumier, d'agenda, de nouvelles coupes de cheveux et de bonnes résolutions,...

C'est le cas aussi pour la Maison médicale... La sortie des vacances est l'occasion de faire le point sur tout ce qui se passe, ce qui a été et ce qui est à venir.

Vous le savez sans doute, la Maison médicale a également dans ses tâches de développer un axe : **la santé communautaire.**

● Qu'est-ce donc que cela ?

Les actions en santé communautaire ont pour but de donner à chacun les moyens et les occasions de réaliser son potentiel, de s'épanouir. Elles visent à réduire les inégalités sociales et culturelles pour que chacun puisse être acteur de sa santé et de son bien-être. Pour atteindre ce but, la santé communautaire se fait au sein et avec la communauté de personnes où elle se trouve. Ce sont les personnes elles-mêmes qui expriment leurs besoins et qui cherchent à les combler avec le soutien de la Maison médicale, notamment.

La santé communautaire c'est donc tout ce qui est fait pour développer le bien-être des populations avec ces populations et en soutenant le développement de leurs compétences et autonomie.

La Maison médicale de Barvaux a mis sur pied, au fur et à mesure des années, différents groupes dits de « Santé Com ».

Ces groupes sont ouverts, cela signifie que vous, qui lisez ces lignes, là maintenant, pourriez y trouver un intérêt. Ces groupes sont formés de membres de l'équipe de la Maison médicale et de patients et parfois même de personnes extérieures.

● **Forum Santé Magazine**
Un des plus anciens groupes de la Maison Médicale qui fait vivre le trimestriel que vous lisez en ce moment. Le groupe choisit les articles, les rédige, les relit, les critique, les met en page. Il y a en moyenne quatre réunions par trimestre qui se passent actuellement le vendredi matin à la Maison médicale. Le travail est rôdé, les thématiques sont infinies. Ce groupe offre un espace de créativité, de rigueur, d'échanges de savoirs et d'exercices de communication.



● Forum Santé Niouzz

Petit groupe fondé par un patient. Le groupe choisit, rédige et publie les articles de la newsletter qui atterrit dans vos boîtes email de façon trimestrielle. À l'heure actuelle, il y a une à deux réunions par trimestre, les autres échanges se passent par mail. Voici un groupe qui pourrait facilement s'enrichir de nouvelles personnalités !

● Le groupe Site internet

Groupe fondé par un patient fêru d'informatique. Le site internet est le bébé qu'il faut continuer à faire grandir et évoluer.
www.mmbarvaux.be

● Le G4

Seul groupe « fermé » composé de 4 patientes réunies au départ autour du thème de la ménopause. À l'heure actuelle, il est devenu un lieu d'échanges privilégié entre ces femmes.



● Le groupe Balade

Petit groupe de passionnés de randonnées et de découvertes qui se rassemblent une fois par



mois pour préparer le parcours. Les membres participent activement aux balades qui ont lieu les derniers dimanches de chaque mois (sauf juillet, août, décembre). Dans sa forme actuelle, deux balades sont organisées : la balade des lièvres (+/- 5 km) et la balade des tortues (+/- 1 km). Cette dernière est généralement accessible aux personnes à mobilité réduite. Certaines balades peuvent être agrémentées d'une animation ou d'informations locales, scientifiques, historiques,...

● Le groupe Salle d'attente



Un des piliers de la Maison médicale ! Ce

groupe de patients travaille main dans la main avec la cellule Prévention qui réfléchit aux grandes campagnes de santé : la grippe, le tabac, le sucre, l'alcool, ... Ils mettent en forme et en couleurs les messages à transmettre pour le plus grand plaisir de tous. C'est grâce à eux que nos murs sont attractifs et informatifs. Ce groupe se réunit au fur et à mesure des campagnes et des besoins.

● Le groupe d'Entraide Tabac



Lors de la campagne tabac qui a habituellement lieu en avril, la Maison médicale propose un groupe de

paroles pour les personnes désireuses d'arrêter la cigarette. Chaque année, c'est un nouveau groupe et une nouvelle aventure qui commence. Gardez l'agenda à l'œil si vous êtes intéressé.

● Le GPS (groupe des patients solidaires)

Le comité de patients de la Maison médicale est né progressivement ces deux dernières années. Comme tout comité de patients, il peut s'intéresser à de nombreux sujets,

développer des thèmes de santé, créer des actions, rencontrer des associations, etc. Il devient un interlocuteur privilégié de la Maison médicale. Ce groupe très actif se réunit environ 2 heures toutes les 3 semaines. Il a contribué à la mise en place de la **banque de médicaments**, du groupe de **Méditation** qui a débuté au mois de juin et du groupe de paroles **Nénuphar** qui a débuté au mois d'août. Le GPS peut également être un interlocuteur pour tous les patients.

article
27

D'autres activités de santé communautaire existent sans vraiment être sous forme de groupe. C'est le cas des **sorties Article 27**. En effet, outre la distribution individuelle de tickets, la Maison médicale organise des sorties collectives avec les partenaires. Plusieurs fois sur l'année, de façon locale ou plus lointaine, des groupes sont constitués pour partager une expérience culturelle ensemble.

Certaines actions de santé communautaire ont planté des graines qui poussent alors toutes seules. C'est le cas du projet **Je**

m'débrouille assumé à présent par Lire et Écrire et qui a lieu les mardis à la Maison citoyenne. Le projet Solitude/Hestia est devenu le Projet **Visite à domicile** et est coordonné par la Croix-Rouge. Il permet à des personnes seules de recevoir de la visite et à ceux qui souhaitent s'investir d'offrir de leur temps pour les autres.

Toutes ces activités vous concernent vous... elles sont ouvertes à tous les patients et mêmes aux autres. Le dynamisme d'une Maison médicale, c'est le dynamisme de l'équipe mais aussi de ses patients !

Si vous vous intéressez à un sujet, si vous avez une idée que vous souhaiteriez développer. La Maison médicale peut être un intermédiaire pour cela, c'est son job aussi ! Pour mettre un pied dedans, tout est possible : parlez-en à un soignant, contactez Céline (qui est en charge de toutes ces activités) ou adressez-vous à l'accueil (086 21 27 52 - info@mbarvaux.be). Les portes d'entrée sont multiples et peu importe où ça mènera, l'échange d'idées... c'est bon pour la Santé !!!

CR, animatrice

Un exemple : Je m'débrouille

L'atelier Je m'débrouille s'adresse aux adultes qui souhaitent apprendre

- à se débrouiller dans la vie de tous les jours (prendre le train, comprendre un courrier de l'école, etc.),
- à réaliser leurs idées,
- à se soutenir les uns les autres, à s'écouter, à s'entraider.

C'est ainsi qu'actuellement, des participant.e.s qui ont des difficultés de lecture et d'écriture sont en train ... d'écrire un livre !

L'atelier se déroule le mardi de 9h30 à 15h30. C'est gratuit. Prendre son pique-nique. Infos au 0800 99 139 (Lire et Écrire Luxembourg).

Je m'débrouille

La vaccination un progrès incroyable

Chaque année, avec l'arrivée de l'automne, la Maison médicale met tout en œuvre afin de vous sensibiliser à la vaccination contre la grippe. Dès fin septembre, les salles d'attente sont décorées à cet effet. Des ordonnances pour le vaccin sont disponibles auprès des accueillantes. Les heures d'ouverture du dispensaire infirmier sont élargies. Les médecins, les kinés, les infirmiers,... tout le monde est prêt à vous encourager dans ce sens. Mais, au fond, pourquoi ?



En quoi est-ce encore important aujourd'hui de se faire vacciner contre certaines maladies dont la grippe ?

La vaccination, tout le monde en parle, mais c'est quoi en fait ?

Voici quelques explications :

● Que se passe-t-il dans notre corps quand nous nous faisons vacciner ?

Lorsque nous tombons malade, le système de défense de notre corps

(système immunitaire) lutte contre un microbe (virus ou bactérie). Il fabrique des substances destinées à le neutraliser et à l'éliminer.

Un vaccin contient une faible quantité ou un fragment de microbe soit mort soit affaibli. Celui-ci va pousser notre système de défense à réagir sans toutefois provoquer la maladie. Nous produisons alors des anticorps pour le combattre. Se faire vacciner, c'est donc introduire dans notre corps un

microbe rendu inoffensif. Ce dernier ne rend pas réellement malade, mais notre système immunitaire réagit quand-meme en produisant des anticorps pour le combattre. Si, par la suite, nous sommes infectés par le vrai microbe, nos défenses immunitaires activées précédemment par le vaccin le reconnaissent plus rapidement. Elles peuvent le neutraliser avant que la maladie ne se développe.

● **Que trouvons-nous dans un vaccin ?**

Soit le microbe tué ou atténué, soit une partie du microbe, soit une toxine secrétée par le microbe mais inactive.

Il y a également de l'eau stérile ou une solution salée.

Certains vaccins contiennent en quantité infime des agents de conservation, des stabilisants et des adjuvants. Les adjuvants sont des substances qui améliorent considérablement l'efficacité de la vaccination en stimulant la réponse immunitaire du vaccin.

À ce jour, l'aluminium est l'adjuvant le plus utilisé dans le monde, dans les vaccins les plus courants et ce, depuis un siècle. La position de l'OMS est formelle : les adjuvants ne sont pas dangereux pour la santé.

● **Pourquoi devons-nous faire des rappels de vaccins ?**

Pour certaines maladies, la protection que donne le vaccin se réduit au fil du temps. La quantité d'anticorps produite diminue. Il faut donc procéder à des rappels selon un rythme qui varie d'un vaccin à l'autre.

Pour le tétanos, des rappels sont nécessaires tous les dix ans. Le vaccin contre la grippe lui, doit être renouvelé chaque année chez les personnes pour qui cette vaccination est recommandée (personnes âgées de plus de 65 ans ou porteuses d'une maladie chronique des bronches, du cœur, des reins, personne diabétique...).

● **Pourquoi est-ce important de se faire vacciner ?**

La vaccination permet de se protéger, de protéger les autres et d'éviter la réapparition de maladies dangereuses. Se faire vacciner, c'est se protéger soi contre des maladies, mais c'est aussi éviter de contaminer d'autres personnes. C'est d'autant plus précieux quand la maladie est très contagieuse comme la rougeole ou la grippe.

Quand l'entourage d'un bébé se fait vacciner contre la coqueluche, il évite au bébé d'être contaminé avant d'avoir atteint l'âge d'être vacciné.

Grace à la vaccination, la variole a complètement disparu depuis la fin des années 70. Certaines maladies comme la diphtérie, la polyomyélite sont devenues très rares en Belgique. Cependant, les microbes qui causent ces maladies existent toujours, y compris chez nous. La vaccination doit donc se poursuivre. Ces microbes restent une menace pour les personnes non protégées.

En 2015 et 2016, deux enfants non vaccinés sont décédés à cause d'une diphtérie, l'un en Espagne, l'autre en Belgique.

Actuellement, l'OMS alerte également sur le retour inquiétant de la rougeole en Europe. Or, plus le nombre de personnes vaccinées est élevé, moins il y a de risque d'épidémie. Sans aucun doute, la vaccination est efficace. C'est un acte simple de prévention. Elle permet, selon l'OMS, de sauver 2 à 3 millions de vies chaque année.

La variole ayant complètement disparu dans le monde, l'OMS vise à présent la disparition de la polyomyélite et, pour l'Europe en tout cas, de la rougeole et de la rubéole.

● **La vaccination comporte-t-elle des risques ?**

Comme pour toute intervention médicale, le risque zéro n'existe pas. Des effets indésirables bénins peuvent se manifester (douleur au point d'injection, fièvre,...).

Les effets graves provenant d'une hospitalisation ou mettant la vie en danger sont très rares : moins d'un cas par millions de doses de vaccin administrées.

En Belgique, les vaccins, comme tout médicament, doivent répondre à des exigences de qualité, d'efficacité et de sécurité avant de pouvoir être mis sur le marché. Les vaccins font partie des substances les plus contrôlées.

N'hésitez donc plus et prenez rendez-vous à l'accueil, chez les infirmiers ou chez votre médecin pour votre prochain vaccin. Vous posez ainsi un geste fort envers votre santé et celle des autres.

CL, soignante,
d'après vaccination-info.be