

Exp. : Maison médicale,  
rue de Tohogne, 3  
6941 Bomal-sur-Ourthe

N° 97 - juillet-août-sept 2020



PB-PP | B-06940  
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau de dépôt Liège X

P501232

FORUM  
Santé  
magazine

Maison médicale de  
Barvaux  
www.mmbarvaux.be



## Où en sont les travaux ?

Il y a un peu moins d'un an (au mois de mars 2019), nous vous informions du grand chantier immobilier que l'équipe de la Maison médicale projetait... Depuis, vous avez découvert nos nouveaux locaux à Bomal : bien qu'un peu à l'étroit pour permettre à 26 travailleurs de déployer tous leurs talents, on doit reconnaître qu'on s'y sent plutôt bien !

Après de nombreux mois d'acharnement administratif pour boucler les dossiers de marché public (nous bénéficions de subsides européens et wallons), le chantier a été confié à la société Batitec et les travaux ont réellement démarré ce 24 février 2020 dernier pour être interrompus quelques temps pendant la crise du covid-19.

Sans vouloir vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tué (pauvre bête...), nous devrions être de retour à Barvaux début 2022, comme prévu !  
D'ici là, bienvenue encore et toujours à Bomal !



## Bonjour Séphora !

Je m'appelle Séphora Pollet. J'ai rejoint l'équipe de la maison médicale de Barvaux en avril. Je suis donc arrivée en plein confinement, période plutôt chamboulée !

Je suis originaire de Péruwelz, une petite ville située dans le Hainaut. J'ai réalisé mon Bachelier à l'Université de Mons pour ensuite poursuivre mon Master à l'Université de Liège. Aimant beaucoup la nature, j'ai toujours été attirée par l'idée de travailler un jour dans les Ardennes. J'apprécie particulièrement la médecine de campagne, toujours riche en apprentissages non seulement au niveau médical mais aussi sur le plan humain.

Après avoir pratiqué quelques mois la médecine générale du côté de Ciney, je suis heureuse de poursuivre ma formation dans cette magnifique région et d'intégrer une équipe aussi accueillante.

Je me réjouis de faire votre connaissance.

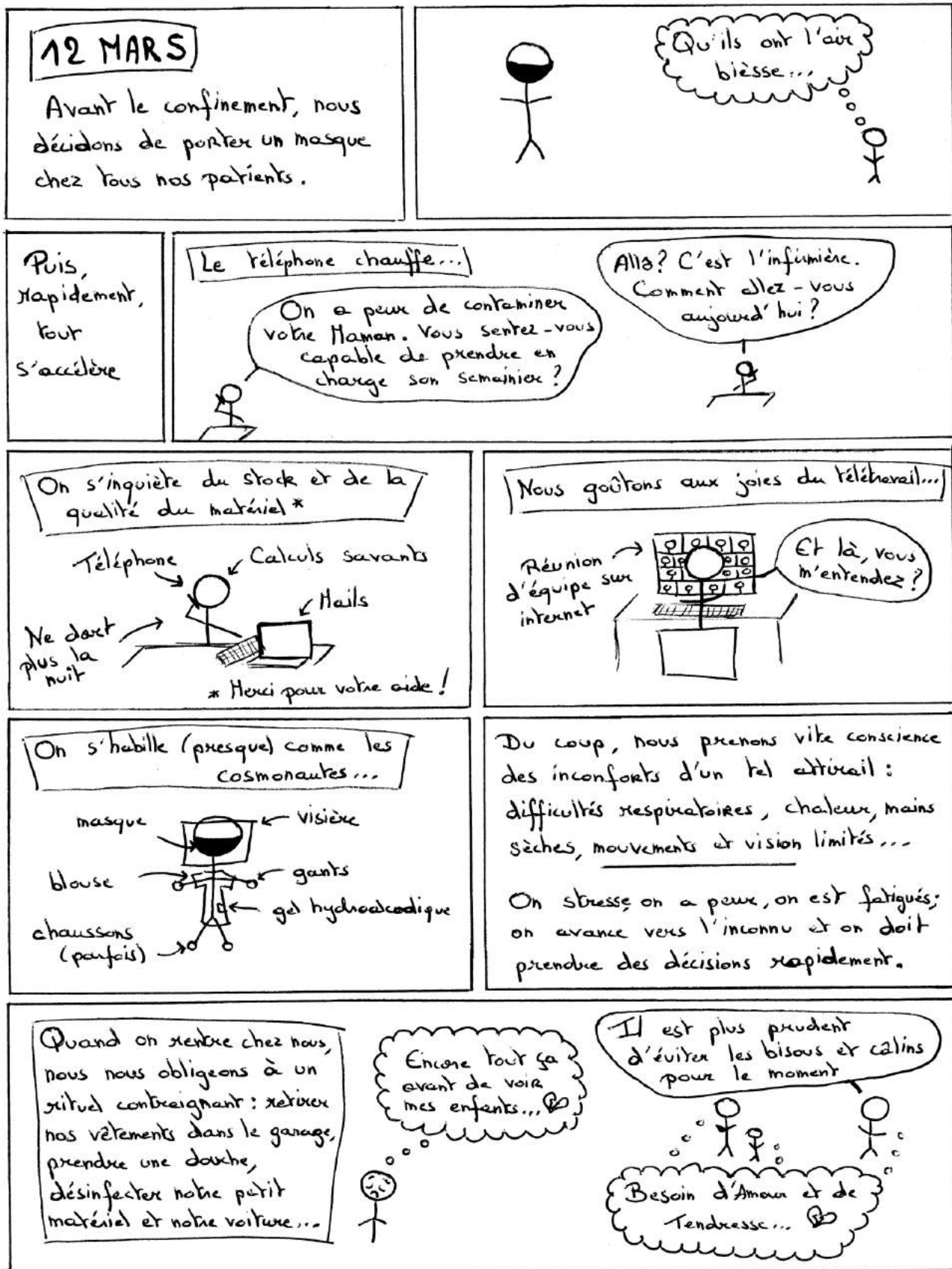
Le magazine des patients  
et des soignants de la  
Maison médicale de  
Barvaux.

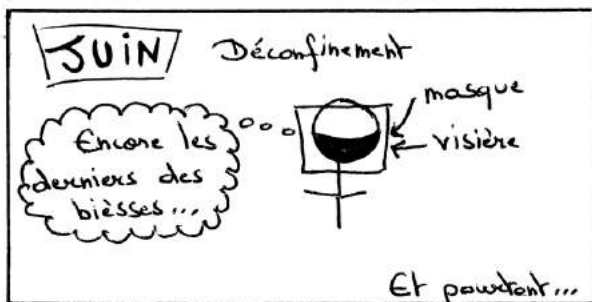
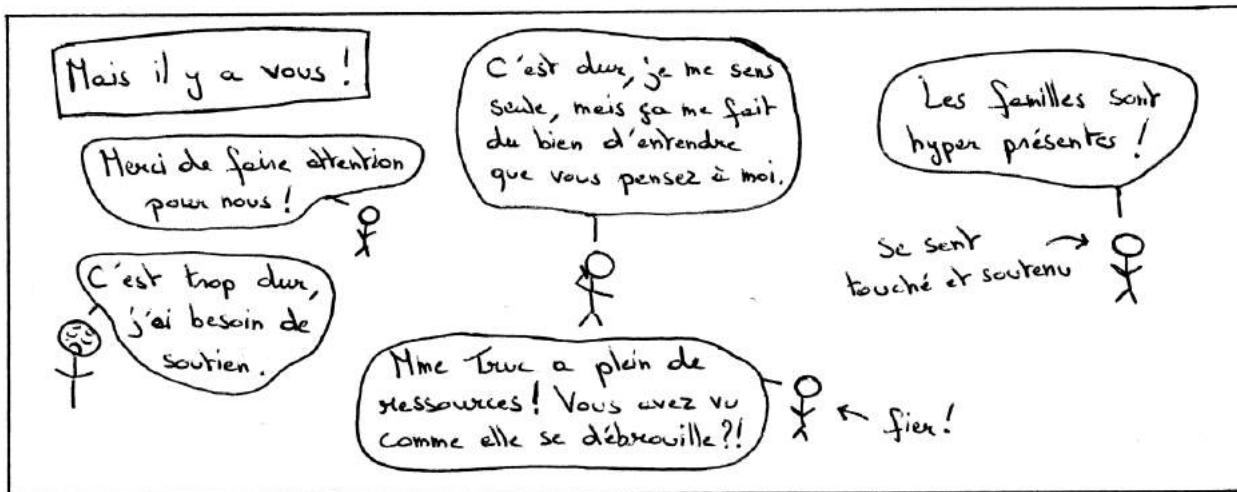
Distribué exclusivement  
aux patients inscrits, aux  
soignants et aux  
associations partenaires.

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

# La crise du covid-19 vue par...

## les infirmières de la Maison médicale





## une patiente

L'apparition de ce virus, le confinement qui s'en est suivi et le temps qui semble avoir perdu sa valeur m'ont amenée à réfléchir à différentes questions.

Après une période de peur et d'interrogations diverses, intensifiées par une suite quasi ininterrompue d'informations et contre-informations, je ne parvenais plus à comprendre ce qui arrivait. La première réaction fut de prendre de la distance avec le tout et n'importe quoi. Malgré cela, le fait est que le climat est anxiogène. Les contacts sont réduits à leur plus simple expression, on se méfie de l'autre (peut-être est-il malade ?) et de soi-même (si je transmettais le virus sans le savoir ?), alors on a peur.

J'ai eu de la colère aussi face aux inconscients qui refusent les consignes et qui n'hésitent pas à mettre la vie des autres

en danger, persuadés qu'ils sont que la maladie les épargnera. Seul le bien-être est important, on ne supporte plus la moindre contrainte. Mais que ça ne nous fasse pas oublier que la majorité de la population a respecté les indications et s'est retrouvée dans de nombreux gestes de solidarité.

Je souhaite que cette pandémie soit une opportunité pour créer une vie nouvelle où nous prendrons conscience que nous ne sommes rien sans les autres et que la solidarité est vitale pour notre survie. Il va falloir modifier nos comportements, admettre que nous ne sommes pas les maîtres de ce monde et protéger cette nature sans laquelle nous n'existons pas.

Je nous souhaite un monde où la bienveillance trouvera enfin sa place.

## le personnel administratif

Deux petites fourmis cachées au 1er étage de la Maison médicale à Bomal, voici ce que nous sommes !

Toutes les deux gestionnaires, Anita et moi, ne vous croisons que peu, vous patients de la Maison médicale... et la crise du coronavirus n'a pas changé la donne, que du contraire !

Vous l'avez entendu dans les médias et ailleurs, le télétravail était préconisé pendant toute la durée du confinement. N'échappant pas à la règle, nous nous sommes donc équipées comme il se doit pour pouvoir accompagner l'équipe de la Maison médicale à distance... tout en assurant chacune une présence sur place une fois par semaine minimum.

Avoir comme mission la gestion administrative (Ressources humaines ou coordination) en étant loin de l'équipe à laquelle nous prêtons main forte, n'a pas été facile, nous avons fait de notre mieux vaille que vaille... notamment grâce aux technologies de communication et d'information !

Au moment où nous écrivons ces quelques lignes, le déconfinement progressif est en route depuis 2 semaines. Nous en profitons donc pour revenir plus souvent au bureau, côtoyer à nouveau nos chers collègues et... vous croiser en catimini dans les couloirs, à distance, bien sûr.



## ... et la crise vue par les médecins

Le coronavirus nous a tous pris au dépourvu. Il s'est très vite répandu et notre pratique professionnelle a été bouleversée.

Dès le confinement, les appels téléphoniques pour suspicion de corona ont été très nombreux.

Mi-mars, les numéros de garde 1733 et 112 ont été débordés et ont appelé à l'aide. Nous avons alors offert notre soutien en renforçant le 1733 par notre disponibilité au téléphone le week-end.

Nous nous sommes également rendus chacun à tour de rôle pendant 3 semaines à Arlon, à la centrale 112 pour prêter main forte aux réceptionnistes. Il s'agissait de les aider à décider s'il fallait ou non envoyer une ambulance chez le patient pour l'emmener à l'hôpital.

Chaque semaine, nous recevions des mails du collège de médecine générale et du comité des postes de garde qui nous informaient de la situation. Nous adaptions

alors continuellement notre pratique professionnelle pour suivre les recommandations émises.

Jusqu'à début mai, nous gérons quasi toutes vos demandes par téléphone. C'était difficile pour vous je pense et pour nous également.

Faire un diagnostic, vous soigner par téléphone, n'était pas toujours simple. C'était parfois très frustrant.

Depuis le 4 mai et le déconfinement progressif, nous sommes heureux de vous revoir en vrai !

Malgré tout, nous devons rester très prudents car le virus circule encore. C'est pourquoi pour vous revoir, nous avons revêtu nos tabliers comme lorsque nous étions en stage à l'hôpital.

Nous portons désormais un masque, des gants pour vous examiner. Nous désinfectons le matériel avant et après votre passage. Nous ne vous donnons plus de

poignée de main. Nous restons également très prudents lors des visites à domicile. Nous avons dû les retarder afin de protéger nos aînés d'une contamination.

Et puis, vous le savez, depuis le déconfinement, nous vous testons dès que vous avez des symptômes comme des maux de tête, de la fièvre, de la toux,...

Le testing à la maison médicale a lieu pour l'instant 2 fois par semaine, les mardi et vendredi. Il se fait dans votre voiture.

C'est parfois fatiguant et stressant de mesurer chacun de nos gestes. Ce n'est pas dans nos habitudes. Nous perdons en spontanéité mais la santé est un bien si précieux que nous nous adaptons.

Nous espérons que cette pandémie se termine le plus rapidement possible afin de pouvoir vous revoir de façon plus naturelle.

La course au vaccin est lancée !

## les kinés

Pendant la période du confinement, vous avez peut-être été « accueilli » au téléphone par une voix différente !? Et oui, c'était bien nous, les kinés !

En effet, ayant dû interrompre tout traitement dit « non-essentiel », nous sommes venus en aide au secteur de l'accueil pour les soutenir. C'était une chouette expérience de découvrir cette nouvelle fonction et de nous sentir utiles !

Nous sommes restés en contact téléphonique avec nos patients afin de prendre de leurs nouvelles, de les conseiller ou de leur faire faire des exercices ;-) !

Depuis début mai, nous avons repris progressivement les soins kinés. Nous étions très contents de renouer les liens sociaux avec nos patients en veillant à bien respecter toutes les mesures d'hygiène imposées (Ce n'est pas une mince affaire de porter notre nouvel équipement !).

## le secteur psychosocial

**Mi-mars 2020...** La nouvelle dormante se confirme: nous sommes en confinement pour nous protéger de cette nouvelle vague de pandémie.

Alors que nos collègues infirmiers se démènent "comme de beaux diables" depuis un moment pour y faire face, pour tout prévoir et pour nous conscientiser sur ce qui arrive, le secteur psychosocial et celui de la santé communautaire se mobilisent à leur tour.

Comme une évidence, et très rapidement, chacun.e réfléchit aux patients qui risquent de vivre le confinement avec difficulté. Il nous semble que les facteurs qui risquent d'amener ou d'augmenter une détresse psychologique sont :

- la séparation et l'isolement familial et social,
- la perte de liberté de mouvements et de

déplacements,

- l'incertitude face à la maladie et au lendemain,

- la durée inconnue du confinement,
- les pertes financières et professionnelles,

- l'arrêt de l'école et des formations,
- l'isolement affectif,

- la cohabitation "forcée" avec certains proches,

- l'ennui et la perte des repères de vie habituels ...

Nous portons également notre attention sur tout changement de conditions de vie trop radical entre l'avant et l'après (pendant aussi) confinement. Car, quand nous sommes face à une rupture trop importante dans la vie, une nouvelle détresse psychologique peut s'installer.

La liste n'est évidemment pas complète ! Face à l'ampleur et la complexité des

possibles difficultés, nous tentons de faire au mieux!

Sur base de ces réflexions, nous identifions les patients que nous connaissons et auxquels nous allons proposer des contacts téléphoniques réguliers. Nous signalons également à nos collègues de la Maison médicale que nous pouvons prendre soin d'autres patients pour lesquels ils auraient des inquiétudes. Dès lors, nous téléphonons régulièrement à certains d'entre vous pour prendre de vos nouvelles, vous écouter, être un peu avec vous... et nous espérons vous apporter un peu de réconfort !

Car être confiné *chez soi* amène un confinement *en soi*.

Cela peut être délétère et cela peut être

bénéfique, comme vous en avez témoigné !  
Délétère quand on se sent de plus en plus enfermé dans ses pensées, qui tournent en rond, qui sont remplies de tristesse, de peur, de doute, de colère,...

Bénéfique quand cet arrêt permet de ressentir des vertus positives comme se recentrer sur soi et sur ce qui est essentiel, remettre des priorités dans sa vie, d'abord en pensées, passer du temps avec soi et pour certains en famille, autrement...  
Bien sûr, toutes les équations positives et négatives existent.

Face aux difficultés, nous avons réfléchi ensemble à des pistes concrètes pour "faciliter" votre quotidien:

- garder un rythme structuré malgré le confinement : par exemple, des heures de lever et de coucher raisonnables,
- garder des habitudes de vie saines : par exemple, maintenir des repas équilibrés,

- expérimenter des exercices pour gérer son stress : par exemple, faire certains gestes du quotidien en toute conscience, en se concentrant sur ce que l'on fait,

- varier ses occupations : suivre des infos sélectionnées et pas trop en boucle, regarder des écrans mais pas uniquement et pas toute la journée,

- avoir une activité physique, même chez soi. Par exemple, l'un d'entre vous nous a dit qu'il effectuait quotidiennement une marche de plusieurs km dans son appartement :-)

- appeler sa famille et ses connaissances pour entretenir les liens auxquels on tient, - tromper l'ennui en faisant des activités que l'on aime, par exemple dessiner, peindre, écouter de la musique, etc.

Cela a été très chouette d'entendre la richesse de vos idées et de vos envies, il a parfois suffi de vous encourager un peu à donner de l'importance à ce que vous

aimez !

Au terme progressif de ces semaines *extraordinaires* et de transition, nous vous revoyons petit à petit à la Maison médicale ou chez vous. Et aujourd'hui,

le constat est, qu'après des efforts pour s'adapter à ce confinement forcé, d'autres efforts sont utiles pour en sortir. En effet, nous sommes nombreux à devoir soutenir une démarche intérieure pour avoir envie et arriver à sortir de notre "bulle", de "notre espace intime de sécurité et de protection" pour à nouveau aller vers les autres. Et c'est bien com-préhensible, nous avons besoin de temps, de réflexion, de choisir comment nous allons agrandir notre groupe de personnes de contacts, de vie partagée (familial, social, professionnel, extra professionnel).

Au plaisir de vous retrouver, autrement !

## et enfin, les accueillantes...

Les accueillantes ont été bien aidées par les autres services de la Maison médicale, comme les kinés et le personnel administratif. Nous avons aussi pu compter sur vous, les patients. Nous vous en remercions.

Nous avons cependant été submergées par d'innombrables appels téléphoniques. C'est compréhensible car ces appels exprimaient l'inquiétude des patients devant l'ampleur de la pandémie.

Tout notre mode de fonctionnement habituel a dû être revu. En outre, il a fallu gérer le surplus de travail lié aux demandes

d'ordonnances que les patients ne pouvaient pas venir chercher à l'accueil de la Maison médicale.

Maintenant que nous sommes en phase de déconfinement, nous, les accueillantes, remettons des rendez-vous en nous appuyant sur un questionnaire que les médecins ont conçu afin d'identifier les situations pouvant être suspectes de Covid. Ne soyez donc pas surpris, ce n'est pas de la curiosité mais de la prévention.

Nous serons heureuses de vous retrouver dans nos salles d'attente.

# Lu pour vous

CR, patiente

## La méditation c'est bon pour le cerveau

Steven Laureys, Ed. Julliard, 2015



« La méditation est un sport du cerveau » nous dit l'auteur.

À travers ses recherches, il nous montre comment la méditation stimule le fonctionnement du cerveau et le modifie de manière positive.

Les effets qui en résultent sont moins de stress, un meilleur sommeil, plus de concentration, moins d'anxiété et des effets antidépresseurs et antidouleurs.

Ce livre est loin d'être le premier que j'ai lu au sujet de la méditation. La particularité de celui-ci est que l'auteur y témoigne de sa propre expérience. Il parle de l'aide apportée par la pratique de la méditation lors d'une période difficile de sa vie et dit comment il a pu l'adapter à ses conditions de vie professionnelle et familiale particulièrement prenantes. Il a trouvé ainsi des pistes créatives qui rendent la méditation accessible à tous, quelles que soient nos conditions de vie.

Nous pouvons aussi remarquer (avec un zeste de chauvinisme) que les recherches de pointe en neurosciences, sujet de ce livre, ont eu lieu chez nous en Belgique, à l'université de Liège.

L'auteur est professeur de neurologie, directeur de recherche FNRS et directeur du centre du cerveau au CHU de Liège.

# Malvoyance, non-voyance...

**Je ne suis pas que mon handicap,  
je suis une personne, tout simplement.**

**J**E SUIS UNE FEMME DE 41 ANS. Je suis née avec une aniridie, c'est-à-dire une absence de l'iris. L'iris est la partie colorée de l'oeil qui permet de régler la dilatation de la pupille en fonction de l'ambiance lumineuse et des émotions.

À 6 ans, on a découvert un glaucome, une maladie dégénérative du nerf optique qui provoque une réduction du champ visuel de la périphérie vers le centre.

Chez moi, la cécité n'a pas été brutale. Elle est arrivée progressivement, vers la vingtaine.

Voici quelques exemples de mon vécu et de mon ressenti.

## **Mon premier rendez-vous chez un gynécologue**

J'ai 18 ans et je lui demande timidement si mon corps est prêt à porter des enfants... Directement, le gynéco me dit sèchement : « Vous ne pensez quand même pas dans votre cas avoir des enfants ! »

Ma vue déclinait de plus en plus et l'acceptation du handicap n'était pas du tout facile pour moi. Pourquoi m'a-t-il dit ça ?

Je suis ressortie de chez ce médecin en pleurant et dévastée, sans explication. Pourquoi juger les choix d'une personne avec un handicap seulement sur le principe qu'elle ne voit pas et ne serait pas capable ? Bien sûr, j'ai persisté en allant voir d'autres gynécologues.

Et oui, maintenant, je suis maman de deux garçons sans problèmes de santé et avec l'éducation que toute maman donne.

## **En milieu hospitalier, une infirmière...**

Mon premier fils avait presque 3 ans. Il a dû être hospitalisé pendant une petite semaine, il avait les symptômes d'une méningite (en fait, c'était un gros virus).

L'infirmière parle avec moi de tout et de rien. Elle me pose directement des questions sur mon handicap. À ce moment-là, j'étais déjà plus dans l'acceptation et je lui ai répondu sans problème. Je préfère qu'on me pose directement les questions

plutôt que de faire comme si de rien n'était ou de poser des questions dans mon dos.

La personne non-voyante sait vous parler et vous répondre elle-même, si elle en a envie bien sûr.

Jusque là, c'était bien...

Elle me pose alors la question suivante :

– Vous ne pensez quand même pas avoir un deuxième enfant ?

Moi :

– Ben pourquoi ?

L'infirmière :

– Dans votre cas, c'est inconscient !

Moi :

– Ben pourquoi ?

Et là, un silence... et elle est partie.

Comme pour toute personne, soit on est capable, soit on ne l'est pas. Pourquoi pas un deuxième enfant ? J'ai été capable de m'occuper de mon premier fils. Pour m'aider, j'ai suivi une formation d'accompagnement parental à mon domicile où j'ai reçu beaucoup de conseils et des aides techniques qui ont été mises en place. On sait donner de l'amour et de l'affection à nos enfants. On sait les éduquer, leur faire à manger...

Et oui, sachez que je cuisine, je fais le ménage, je repasse... comme toutes les mamans. Comment je fais ?

Et bien comme tout le monde !

J'ai aussi du matériel adapté comme une balance parlante, un thermomètre parlant, une mesurette spéciale graduée en relief pour les sirops, un détecteur de couleurs pour trier le linge pour les lessives ou pour assortir mes vêtements.

J'ai aussi un ordinateur adapté, un smartphone avec une application spéciale.

Comme je n'ai pas perdu la vue d'un coup, j'ai aussi des réflexes et des habitudes qui m'aident dans le quotidien. J'ai aussi développé mes autres sens, surtout le toucher, l'ouïe et l'odorat.

### Dans le service d'ophtalmologie

« Madame, vous pouvez me suivre ! »

Je vous assure que d'autres que moi ont eu ce problème-là. D'une part, vous devez courir pour rattraper le médecin et d'autre part, il faut savoir où il est, même si vous avez entendu d'où venait la voix. Le plus hallucinant, c'est qu'on est dans un service d'ophtalmologie. Si on est là, c'est qu'on a un problème visuel...

### Chez les soignants et autres personnes

Ceux-ci s'adressent souvent à la personne qui m'accompagne et pas directement à moi.

Je ne suis ni débile, ni sourde. Je vous entends, vous comprends et je suis capable de converser avec vous. S'il vous plaît, adressez-vous à moi et regardez-moi !

Si vous donnez des documents, précisez bien quels sont ces documents pour que le non-voyant s'y retrouve.

Pour le pèse-personne, dites où mettre les pieds et comment se placer.

Pour la table de consultation, ça m'aide de savoir où est la tête.

Pour la prescription d'un médicament, précisez bien oralement le mode d'administration pour que je le mémorise.

### Au magasin

Je vais au magasin toujours accompagnée pour ma part, car je n'utilise pas la canne blanche et je n'ai pas de chien guide.

La personne qui me guide, je préfère la tenir par le bras droit. Cette technique de guidage me sécurise plus.

Si vous deviez un jour aider une personne mal ou non-voyante, demandez-lui d'abord si elle a besoin d'une aide et si oui, comment faire.

Comment je fais mes courses ?

En général, j'essaie que ce soit dans des magasins que je connais pratiquement par coeur.

Je m'envoie des fleurs car je peux dire que j'ai un très bon sens de l'orientation. Je dirige la personne vers les produits dont j'ai besoin. Et oui, je les trouve parfois avant la personne voyante (à la maison aussi, c'est souvent moi qui retrouve les choses qui sont « perdues »).

Quand le magasin change d'organisation, je dois tout réapprendre. Une personne avec un handicap visuel doit se représenter l'organisation des différents espaces. Il faut lui signaler le moindre changement, lui décrire la pièce oralement et puis l'accompagner pour la revoir (eh oui, j'utilise aussi ce verbe !).

### Aller vers les autres

« Tu sais, ce n'est pas aux autres de venir vers toi, c'est toi qui dois aller vers eux ! » Ce n'est pas aussi simple.

Comment, en étant non-voyante, peut-on aller vers les autres, surtout si on est jeune et timide ?

Comment savoir qu'une personne est là et à quel endroit elle est ?

Il ne faut pas m'en vouloir si je ne vous dis pas bonjour la première... N'hésitez pas à vous présenter. Même si souvent je reconnais la voix, ça peut arriver que non. Et c'est délicat de dire « Qui est là ? Qui êtes-vous ? ».

Avec le temps, j'ai accepté mon handicap et ma timidité s'est estompée. J'ai pris de l'assurance. J'ose aller vers les autres et me présenter. Cela dit, le problème de déplacement vers la personne est toujours là.

Une personne avec un handicap visuel doit s'adapter à tout, toute sa vie. Alors, si vous pouviez venir vers moi et, vous aussi, vous adapter à mon handicap, je me sentirais une personne comme les autres.

GP, patiente

### Le malvoyant

Chez la personne malvoyante, la qualité de la perception visuelle (acuité) est inférieure à 3/10 et supérieure à 1/20. La perception normale est de 10/10.

La vision précise (ou centrale) et/ou la vision des déplacements (ou périphérique) sont atteintes.

Cette déficience visuelle entraîne une incapacité dans l'exécution d'une ou plusieurs activités comme

- la lecture et l'écriture,
  - la vision de près et/ou à moyenne distance et/ou de loin,
  - les activités de la vie quotidienne,
  - la communication,
  - la perception de l'espace et l'aisance dans les déplacements,
  - la poursuite d'une activité qui exige le maintien prolongé de l'attention visuelle.
- Ce handicap n'est pratiquement pas visible par les autres.

### Le non-voyant

Chez la personne non-voyante, l'acuité visuelle est inférieure à 1/20.

La cécité est totale dès la naissance ou est due à une maladie, à un accident.

## Courrier

### Les banques au service de la population ?

Dans le numéro précédent de Forum Santé Magazine, nous avons publié les extraits d'un billet dans lequel un patient critiquait la tendance des banques de confier tout au numérique. Bientôt, plus aucune opération bancaire ne sera possible en dehors de l'Internet. Le résultat, c'est que les personnes âgées qui ne maîtrisent pas l'Internet sont laissées pour compte. Et cela représente beaucoup de monde. Un patient de 86 ans nous a écrit et confirme :

« (...) ma femme et moi, n'avons jamais utilisé de PC, de tablette (...). Ne dit-on pas que bientôt les distributeurs de billets disparaîtront également ?

Quel paradoxe tout de même ! Au moment où se mettent en place diverses structures en faveur des seniors et des handicapés afin qu'ils puissent, par exemple, rester le plus longtemps possible chez eux, à ce même moment, les banques, au contraire, s'ingénient à leur empoisonner l'existence au nom du sacro-saint tout à l'informatique. »

Puisse-t-il être entendu !

Une forme insidieuse de nuisance

# La pollution numérique

DL, patiente



Vigilance et bon sens : les maîtres-mots de notre quotidien.

Le nombre d'utilisateurs des outils numériques est en augmentation constante. Beaucoup se posent des questions quant aux risques pour leur santé. Parlons-en aujourd'hui...

## La lumière bleue des écrans

À la base, la lumière bleue n'est pas dangereuse pour la santé. Mais comme elle se trouve partout dans notre environnement, son intensité peut dépasser le niveau de confort visuel toléré par la rétine. Elle pourrait mener à une maladie appelée DMLA qui touche la zone centrale de la rétine, entraînant une perte progressive de la vision centrale.

À forte dose, la lumière bleue est nocive pour le sommeil car elle peut dérégler le rythme biologique.

Elle envoie au cerveau le message « vigilance et éveil ». La production de mélatonine est perturbée. Le sommeil est de moins bonne qualité. Un mauvais sommeil peut entraîner diverses maladies. Il est donc conseillé d'éviter les écrans dans la chambre à coucher.

On peut considérer qu'à partir de 4 heures passées face aux écrans quotidiennement, le choix d'un dispositif de protection pourrait être pertinent. Des lunettes anti-lumière bleue existent. Demandez à votre ophtalmologue si cela peut vous être utile, il vous donnera les meilleurs conseils.

## La dépendance

La cyberdépendance est une forme de toxicomanie moderne.

Rester devant son écran de manière déraisonnable au point d'oublier de répondre aux besoins vitaux (se nourrir, dormir, ...) est toxique. L'isolement social en est une des conséquences même si

les jeux et les réseaux sociaux donnent l'impression d'appartenir à une communauté.

Si vous ne pouvez vous passer de vos écrans, réagissez et consultez votre médecin qui pourra vous conseiller le chemin à suivre pour quitter cet état de dépendance.

## Les ondes

### Le WIFI.

Les effets néfastes ne sont pas encore vraiment prouvés par les études scientifiques. Dans le doute, il est recommandé de limiter le temps d'exposition, surtout pour les enfants. Les écrans sont déconseillés avant l'âge de deux ans.

Au-delà, le temps d'exposition peut augmenter petit à petit en ne dépassant pas les 4 à 5 h par jour pour tous.

Pour les enfants comme pour les adultes, la profusion d'écrans (TV, tablette, smartphone, ordinateur) et l'augmentation de leur utilisation dès le plus jeune âge peuvent avoir de lourdes conséquences :

- sur la santé : obésité, sommeil perturbé,...
- sur le comportement : agressivité, dépression, conduite à risque,...
- sur les capacités intellectuelles : difficultés de langage, de concentration, de mémorisation,...

Cette surconsommation pendant les périodes de développement, d'apprentissage du corps et du cerveau, pourrait, selon certains spécialistes, entraîner une baisse du QI (quotient intellectuel).

Pour le WIFI qui a des effets sur tout le corps, il est conseillé de l'éteindre quand on ne l'utilise pas et de privilégier les câbles quand c'est possible.

Les gsm, smartphones,... ont des effets

près de la tête. On conseille d'utiliser les écouteurs, le casque ou le haut-parleur.

### Les 3G, 4G et 5G

Ce sont des réseaux mobiles à larges bandes. La 3G et la 4G ont été conçues pour répondre aux besoins des gens.

Par contre, la 5G a été créée pour des machines. Elle permettra des vitesses de téléchargement et d'envoi de données beaucoup plus rapides, une couverture plus large et des connexions plus stables.

Le nombre de tours de téléphonie sera augmenté. Elles seront rapprochées. De petites antennes sans fil vont se multiplier et ainsi émettre un rayonnement magnétique permanent.

Les effets de ces technologies toujours plus performantes ne sont pas bien connus. Soyons exigeants et prudents.

Bien conscients que l'informatique, l'Internet en particulier, fait dorénavant partie de notre vie et nous rend service, nous voulons seulement attirer votre attention. Face aux nombreux questionnements, aux affirmations de certains et aux dénégations d'autres, il nous reste donc la vigilance et le bon sens.

Pour en savoir plus :

### La face cachée du numérique,

F. Flipo, L. Dobré et M. Michot (L'Echappée, 2013)

### La fabrique du crétin digital,

Michel Desmurget (Seuil, 2019)