

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

N° 102 - oct - nov - déc 2021



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

Bureau de dépôt Liège X P501232

FORUM
Santé
magazine

Maison médicale de
Barvaux
www.mmbarvaux.be

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. : JC Lesire,
vieux chemin de Wéris, 12
6940 Durbuy



Automne 2021

Des patients et des soignants de la Maison médicale partagent leurs expériences, leurs connaissances, leurs lectures.

Pages 2 et 3 : Des changements à l'accueil de la Maison médicale

Pages 4, 5 et 6 : Vivre sans le goût et l'odorat

Page 7 : Mesdemoiselles, faut-il banir le tampon ?

Page 7 : Lu pour vous : Tout le bleu du ciel

Pages 8 et 9 : Manger du faux pour de vrai

Pages 10, 11 et 12 : Le genre, quelle histoire !

Page 12 : Faut-il encore se vacciner contre la grippe ?



Avec le soutien du Fonds européen agricole pour le développement rural.
"L'Europe investit dans les zones rurales".

Les voici, les voilà, nos accueillantes !



De gauche à droite :
Christine, Anne,
Carolinne et Wendy.

Christine :

Après une première expérience à la Maison Médicale d'Aywaille en qualité d'accueillante, j'ai maintenant la chance d'élargir mon champ de compétences en intégrant une équipe pluridisciplinaire. Travailler dans le partage est très enrichissant pour moi. Je suis enchantée d'intégrer une équipe dynamique avec des valeurs humaines.

Anne :

C'est avec un ventre bien arrondi que je découvrais, en 2005, la Maison médicale et son équipe de 12 membres. Avec mes 3 enfants, nous avons accompagné les balades de la Maison médicale... Que de bons moments passés extra muros à vous rencontrer dans un autre cadre sans cette vitre entre nous.

À présent, nous sommes 28 et parfois plus. Autant dire que j'ai vu beaucoup beaucoup de visages, tant dans l'équipe, que chez les patients. C'est toujours un plaisir de vous avoir au téléphone ou de vous rencontrer à l'accueil, le contact avec les personnes c'est l'essence même de mon travail, qui me nourrit tous les jours.

Sachez bien, que votre bienveillance dans les moments plus chargés sera toujours la bienvenue, comme vous nous l'avez montré pendant cette longue période des 17 derniers mois.

Je vous en remercie.

Carolinne :

J'ai été accueillante remplaçante depuis 4 ans au sein de l'équipe de la Maison médicale. J'ai le plaisir de vous annoncer que j'ai été engagée en décembre 2021. C'est un réel plaisir de pouvoir vous accueillir et être à votre écoute.

Wendy :

Jeune maman de deux enfants, je suis retournée sur les bancs de l'école en secrétariat général pendant 1 an. J'ai rejoint l'équipe de la Maison médicale en effectuant mes stages de fin avril à fin juin 2020. Depuis, j'ai fait des remplacements pendant les congés de mes collègues et j'ai renforcé l'accueil de septembre 2020 à juin 2021. Je suis heureuse d'intégrer une aussi belle équipe.

Je tenais à remercier notre adorable collègue Yvette pour sa gentillesse. Je lui souhaite de bien profiter de sa pension.

L'accueil à la Maison médicale

Yvette prend sa retraite

Googye profession, hello pension !

C'est avec un peu de mélancolie que je vais quitter mon poste d'accueillante à la Maison médicale.

Voilà 20 ans que je vous accueille et vous accompagne dans vos démarches médicales.

J'ai commencé à travailler dans l'ancien bâtiment n°35 et déménagé trois fois de bureau. J'ai connu les bipers pour appeler les médecins à domicile, les vieux dossiers papiers, le grand agenda papier pour tous les rendez-vous des collègues, l'équipe qui s'agrandit et les différents programmes informatiques. Que de travail pour ce passage à l'informatique ! Grâce à vous tous, Patients et Collègues, j'ai beaucoup appris. Je suis sortie enrichie d'expériences professionnelles et personnelles, parfois avec beaucoup d'intensité humaine et aussi quand je vous accompagnais dans les groupes « balades, tabac et salle d'attente ».

Après avoir travaillé ensemble pendant ces années, tissé des liens, des souvenirs et des amitiés, c'est un peu comme quitter une famille. Mais ce n'est qu'un au revoir, car je compte bien continuer à venir dans les murs de la nouvelle Maison médicale en restant bénévole dans le groupe « salle d'attente ».

Je suis heureuse de laisser la place à Christine qui me remplacera fin novembre. Nous avons renforcé l'accueil pour mieux répondre à vos demandes.



Merci pour tout,
Yvette !

L'accueil, c'est plus que vous recevoir

L'accueil, c'est qui, c'est quoi ?

Nous sommes les premiers travailleurs de l'équipe de la Maison Médicale que vous rencontrez physiquement ou même au téléphone. Ce sera toujours nous.

Notre mission première est de décoder et traiter votre appel ou votre besoin. Cette mission n'est pas simple au quotidien, c'est pourquoi plus votre demande est précise, plus facile sera la transmission vers le médecin.

Ne soyez donc pas étonnés qu'une accueillante aie des questions médicales à vous poser comme :

- Quels symptômes avez-vous ? Infectieux ou pas ?
- Que ressentez-vous et depuis quand ?
- Quels sont vos paramètres habituels ? Etc.

N'hésitez pas à votre tour à clarifier votre demande ou préciser votre besoin. Dans la mesure du possible, nous tenterons de répondre à vos souhaits selon l'urgence et la disponibilité du médecin. Et le cas échéant, vous réorienter.

Nous sommes formées et compétentes pour transmettre au médecin les informations médicales les plus pertinentes grâce au secret professionnel partagé qui nous lie.

Notre travail consiste aussi à tenir votre situation administrative de votre dossier au forfait à jour. Donc présentez-nous votre carte d'identité à chacune de vos visites à la Maison médicale. Ce travail nous occupe une bonne partie de la journée, c'est un peu l'autre côté du comptoir avec le sourire que vous connaissez.

Les accueillantes

Du neuf pour les ordonnances

A partir du 15 septembre, légalement, il n'y a plus besoin de prescriptions médicales en papier ou de codes pour les ordonnances. Vous pouvez retirer vos médicaments directement à la pharmacie avec votre carte d'identité.

Pour que cela marche, il faut préalablement avoir présenté votre carte d'identité à l'accueil de la Maison médicale, afin qu'elle soit encodée dans le programme et que le médecin y ait accès pour envoyer les ordonnances.

Merci de présenter votre carte d'identité lors de votre prochaine visite !

Vivre sans le goût et l'odorat

LE GOÛT et l'odorat font partie intégrante de notre corps et de nous-même.

Nous n'y pensons pas et oublions souvent combien ils sont précieux. Nous avons tendance à manger sans goûter, sans apprécier...

Essayez avec un carré de chocolat, concentrez-vous sur le goût et l'odorat :

- sentez son parfum, son arôme, puis
- mettez-le dans la bouche,
- laissez-le fondre, imprégnez-en vos papilles et sentez sa texture,
- faites comme les œnologues, aspirez un peu d'air dans votre bouche.

Les différentes saveurs se dévoilent.

Goûtez un aliment les yeux bandés, puis bouchez votre nez, percevez-vous la même chose ?

Sans l'odorat, la perception des aliments est beaucoup moins riche.

Le goût et l'odorat sont intimement liés

Nous respirons les molécules odorantes, puis nous goûtons avec la langue et les papilles : c'est un contact sensoriel.

Perdre le goût et l'odorat ou ne pas les connaître, c'est comme vivre dans un monde parallèle. On ne connaît pas la richesse des sensations différentes.

Les proches ne saisissent pas toujours la gravité de la situation, font parfois des blagues :

« On me dit souvent que j'ai de la chance de ne pas sentir l'odeur du métro, des poubelles... »

Mais dit-on à un aveugle qu'il a de la chance de ne pas voir les poubelles ?! ».

Aux yeux de la société, l'odorat est un sens qui ne compte pas.

Un sentiment d'incompréhension peut apparaître. Les risques de dépression sont réels.

Les conséquences sont importantes d'un point de vue psychologique et d'un point de vue social.

Le goût et l'odorat se rappellent à notre souvenir quand une maladie les perturbe.

- Rarement lors d'une grippe,
- parfois lors d'un rhume ou d'une rhinite allergique,
- subitement, lors du covid-19.

Savez-vous que près de 5 % de la population vivent sans odorat et donc avec le goût très affaibli ?

La perte ou la baisse du goût et de l'odorat sont des symptômes qui apparaissent lorsque les neurones sont perturbés ou endommagés.

À cause, entre autres :

- d'une chute accompagnée d'un traumatisme crânien,
- d'une maladie congénitale,
- de certains traitements médicamenteux,
- du covid-19.

La baisse du goût et/ou de l'odorat peuvent annoncer certaines maladies comme celle de Parkinson.

Vivre sans le sens du goût

Ces personnes n'ont pas le plaisir de déguster, de manger, de boire.

Cela peut déclencher des troubles du comportement alimentaire : ils ne s'alimentent plus ou mangent davantage car la satiété se ressent aussi grâce aux multiples saveurs.

Les repas entre amis, incontournables de la socialisation, perdent beaucoup d'intérêt.



Le goût et l'odorat

Vivre sans le sens de l'odorat

Être coupé des odeurs, c'est être coupé en partie de ses souvenirs.

Les odeurs sont en lien avec notre mémoire et font resurgir des souvenirs. L'odorat est le sens de toutes nos émotions.

C'est lié à la proximité entre notre bulbe olfactif (partie de notre cerveau proche de la cavité nasale qui traite les informations chimiques volatiles) et notre cerveau limbique (responsable de nos émotions qui sont en première ligne dans nos processus de mémorisation). Nous ne mémorisons durablement que les données attachées à une émotion. Si un ressenti ou un vécu agréable ou désagréable est éprouvé en présence d'une odeur, notre cerveau limbique associera automatiquement cette odeur au souvenir de ce qui a été vécu et aux sentiments qui en résultent.

Ce ne sont pas les odeurs qui manquent quand on a perdu l'odorat, mais les émotions qui y sont liées : ne plus sentir l'odeur de son bébé, de son partenaire, de ses proches...

Ceux qui n'ont jamais eu d'odorat ne voient pas l'intérêt de se doucher, de se laver les dents...

Sources :
 20 minutes.fr. coronavirus-vie-gout-ni-odorat-dure-depuis-années
 20minutes.fr/societe/semaine-gout
 Flair/temoignages/accident - Anosmie.org. (association)
 Sites web des hôpitaux suivants: CHU Liège, Brugmann, Saint-Luc.

Peut-on entraîner son odorat à la maison ?

Plus vite on consulte les spécialistes plus on a des chances de retrouver l'odorat.

Le nerf olfactif a des récepteurs qui partent du nez pour rejoindre le bulbe olfactif situé à la base du cerveau. Les nerfs sont capables de se régénérer, mais très lentement et cela dépend de la gravité du traumatisme.

À la maison, les nerfs olfactifs peuvent être stimulés grâce à un entraînement olfactif.

Il s'agit d'apprendre à reconnaître alternativement 4 senteurs : rose, eucalyptus, citron, clou de girofle à raison de 2 à 3 fois par jour, pendant 2 mois. Ensuite, il faut alterner avec d'autres parfums tous les deux mois. Les mallettes professionnelles contiennent jusqu'à 600 parfums pour les œnologues, les « nez » en parfumerie...

Certains hôpitaux donnent des conseils parfois édités sur des brochures : CHU Liège, Brugmann, Saint-Luc...

Suite page 6 →

Un peu de vocabulaire...

Odorat

ANOSMIE : perte totale de l'odorat, incapacité totale à sentir les odeurs, en permanence ou temporairement.

CACOSMIE : perception des mauvaises odeurs uniquement. Phénomène typique des nerfs en train de se régénérer.

HYPEROSMIE: hypersensibilité olfactive.

HYPOSMIE: perte partielle de l'odorat.

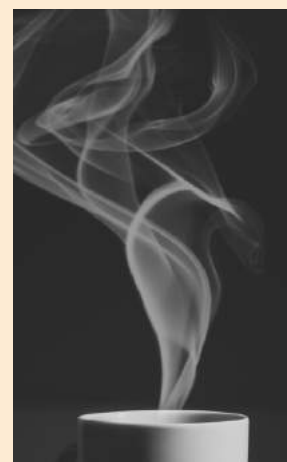
PAROSMIE: sentir des odeurs distordues (ex. : le parfum préféré a une odeur chimique indéfinissable).

Goût

AGUEUSIE : perte, diminution ou absence du sens du goût. Cette perte peut durer de quelques jours à quelques mois, ou toute la vie.

DYSGUEUSIE : dystortion du goût, perception erronée d'une saveur ou apparition de saveurs fantômes.

HYPOGUEUSIE : diminution de la capacité à ressentir les goûts.



Deux témoignages

• J'ai eu le covid il y a plusieurs mois. J'ai perdu à ce moment le goût et l'odorat. Depuis lors, je ne les ai pas vraiment récupérés. Beaucoup de choses ont changé d'odeur, et plutôt en moins bien. Ce que je mange a aussi un drôle de goût et une odeur souvent déplaisante. Ce n'est pas très grave mais j'ai moins de plaisir à manger.

• J'ai perdu partiellement le goût et l'odorat quand j'ai eu le covid. Résultat : j'ai pris 2 kg pendant la maladie au lieu de maigrir comme beaucoup de personnes. En effet, comme je ne goûtais rien, je continuais à manger. Avant le covid, j'avais un odorat fort développé (ce qui n'est pas toujours agréable). Je me suis rendu compte que c'était stressant de perdre l'odorat. Celui-ci m'avertit notamment des dangers potentiels comme un plat qui brûle, une odeur de gaz ou de fumée. Cela m'a insécurisée jusqu'à ce que je retrouve en partie mon odorat. Il m'arrive encore de sentir des odeurs étranges que je ne reconnais pas.

Jouer avec le goût et l'odorat



DE PETITS JEUX très simples existent pour s'amuser avec les sens du goût et de l'odorat. Ils conviennent pour tous les âges, et c'est encore plus gai quand on mélange les générations !

La première étape consiste à choisir vos senteurs et mets. Faites simple, 3 à 4 parfums différents au début, et puis augmentez les difficultés selon les envies du groupe.

Vous pouvez choisir parmi les épices de votre placard ou les aromates que vous cueillez dans votre jardin (cannelle, poivre, romarin, aneth, estragon, curry, menthe, basilic, persil, lavande, thym, ciboulette, coriandre...), des petits fruits du jardin (groseille, framboise, mûre, cassis, myrtilles,...), sous forme de confitures, de tisanes... soyez créatifs !

Choisissez un « maître du jeu », et bandez les yeux des autres participants à l'aide d'un foulard ou d'une écharpe. Le maître du jeu se charge de faire goûter et/ou sentir les différents parfums aux participants. Vous pouvez choisir de juste sentir, de juste goûter, ou les deux en même temps. Qui reconnaîtra le plus d'odeurs et de goûts ? N'hésitez pas à prendre la fonction du « maître du jeu » à tour de rôle. Bon amusement !

DL, patiente, MC et LD, soignantes

Rue du Ténimont à Barvaux

SN, gestionnaire

Quand on démarre un chantier immobilier, on peut rarement prédire avec précision quand il se terminera. Vous y ajoutez un sale virus, des inondations, des pénuries de matériaux et de main d'œuvre et ça se complique encore davantage ! Pour autant, nous pouvons espérer que notre nouveau bâtiment à Barvaux soit terminé avant la fin de cette année, quelle réjouissance ! Il faudra alors l'équiper et le rendre tout à fait fonctionnel... Nous vous y donnons rendez-vous, si pas fin 2021, début 2022 !



Mesdemoiselles, faut-il bannir le tampon ?

MAËLLE avait 17 ans, c'était la petite-fille de mon cousin... Elle est morte du choc toxique dû à un tampon. Parce que ce drame a bouleversé ma famille, il me paraît très important de sensibiliser toutes les utilisatrices de tampons.

De quoi s'agit-il ?

Le syndrome du choc toxique est causé par une toxine produite par une bactérie : le staphylocoque doré. Zone chaude et humide où circule le sang, le vagin est un endroit propice à la prolifération rapide des bactéries qui, se répandant dans tout l'organisme, s'attaquent au foie, aux reins, au cœur. Le tampon empêche le sang de s'évacuer.

Différents symptômes doivent alerter : fièvre, vomissements, douleurs abdominales. Il faut alors enlever le tampon, se rendre chez le médecin et lui signaler "J'ai mes règles et je porte un tampon".

Plus la prise en charge est rapide, plus on peut guérir¹.

Faut-il bannir l'usage du tampon ?

Non, mais il faut respecter les règles d'utilisation : on le garde 4 heures maximum, on ne dort jamais avec un tampon, quelles que soient les indications du fabricant !

Je souhaite que la mort de Maëlle serve à quelque chose en mettant en garde et en informant le plus possible sur ce phénomène.

Ces règles d'hygiène valent aussi pour les coupelles.

FQ, patiente



1 : d'après Ceci est mon sang - Elise Thiébaud, Ed. la Découverte

Lu pour vous

DG, patiente

« Il y a toujours dans le monde une personne qui en attend une autre »
P. Coelho – L'Alchimiste

Tout le bleu du ciel fait partie des livres qu'on doit lire.

Émile, condamné par une maladie incurable, décide de fuir pour vivre sa fin de vie dans la liberté. Plus d'hôpital, plus d'essais thérapeutiques ni de famille qui laisse apparaître un peu trop de compassion. Il publie une annonce pour trouver quelqu'un qui l'accompagnera. Une jeune femme se présente. Elle parle très peu et ne fournit aucune explication quant à sa présence. Dans un vieux van, ils partent vers les Pyrénées et le fameux GR10. Petit à petit, l'amitié naît et ces paysages sublimes vont les unir. Il faudra longtemps à Joanne pour se confier et, au vu de ses souffrances, on s'attache à ce personnage.

Il y a l'amitié et les promesses tenues. L'amour aussi, lentement, fait son chemin. Pour qu'Émile ne retourne pas à l'hôpital, Joanne proposera le mariage. Ainsi, elle pourra décider de son sort. C'est à Eus qu'ils scelleront leur union, entourés de personnes accueillantes qui mettront tout en œuvre pour rendre cette journée mémorable.

On suivra leur itinéraire à travers des paysages enchanteurs et des rencontres inoubliables. La fin est proche et Joanne décide l'ultime escapade...

Ce livre est émouvant. On retiendra une vraie amitié.

Une histoire pleine de moments merveilleux.

Joanne ne sera plus jamais seule, Émile lui a donné ce qui la sauvera.

« Chaque jour porte en lui l'Éternité »
P. Coelho – L'Alchimiste

Tout le bleu du ciel

Mélissa da Costa

Le livre de poche



Manger du faux pour de vrai

JCL, patient



Le beau thon rouge que voilà ! Trop beau pour être vrai ?

Nous prenons de plus en plus conscience qu'une nourriture saine est bénéfique pour notre santé. Il en a souvent été question dans Forum Santé Magazine. En quelque sorte, nous sommes ce que nous mangeons. Les légumes cultivés sans produits toxiques, les animaux élevés dans de bonnes conditions contribuent largement à la qualité de notre alimentation.

Mais, comment savoir si c'est le cas ? Et bien, c'est très difficile. Bien sûr, l'idéal est de connaître ceux et celles qui produisent notre viande et nos légumes. Quelle est leur philosophie ? Pratiquent-ils une agriculture respectueuse ou bio ? La réponse à ces questions nous permettra de leur faire confiance... ou non.

Ce n'est malheureusement pas toujours possible de connaître l'origine des produits que nous avalons. Dans son livre **Manger du faux pour de vrai**, Ingrid Kragl nous met en garde. Elle démonte quelques-unes des arnaques dont nous sommes victimes. L'auteure travaille pour l'ONG Foodwatch qui « se bat pour une alimentation sans risque, saine et abordable pour tous et toutes ».

Et il y a du boulot ! Voici quelques exemples éloquentes et de bonnes raisons de frauder.

Une bonne raison pour frauder : le coût

Deux exemples :

En France, 59 % des poivres contiennent du sable, de l'amidon et d'autres substances

qui n'ont pas à s'y trouver, tout simplement pour augmenter la masse et diminuer le coût de revient.

La vanille est un produit de luxe qui se négociait en 2018 à 650 euros le kilo. On a pu trouver chez nous de la vanille bio précieusement emballée dans un tube en verre à près de 2000 euros (pour mémoire, la plupart des Malgaches vivent avec 2 euros par jour). Autant dire que la multitude de glaces, crèmes et pâtisseries au « goût vanille » n'en contiennent pas du tout ! Mais bon, une feuille de vanille représentée sur l'emballage et le mot « goût » écrit en tout petit peuvent tromper plus d'un consommateur.

Une autre bonne raison : le changement climatique

Une planète un peu plus chaude signifie une multiplication des intoxications alimentaires. Les cas de salmonellose augmentent de 5 à 10 % pour chaque augmentation de 1°C de la température hebdomadaire. Les insectes ravageurs vont aussi se régaler et les rendements des cultures vont dégringoler. Les agriculteurs devront-ils recourir à davantage de produits phytosanitaires ? Il est probable - et c'est déjà le cas maintenant - que de plus en plus de produits interdits se retrouvent dans notre assiette.

C'est loin, tout ça !

Ce sont des enfants de 10 à 12 ans qui récoltaient en Turquie les noisettes pour les



Fraude alimentaire

pots de Nutella ou pour les pralines Godiva. Ferrero, le propriétaire, a déclaré qu'il ne tolérerait aucune forme d'esclavage et a mis en place un programme de responsabilité sociale de ses fournisseurs. Mais seulement 10 % des 400.000 exploitations agricoles turques y participent. Autant dire que c'est un coup dans l'eau.

En Chine, des prisons déguisées en entreprises tout à fait ordinaires, mettent au travail de véritables esclaves qui épluchent l'ail qui finit dans les supermarchés du monde entier. Les ongles de ces prisonniers tombent tellement le travail est éreintant ce qui les oblige parfois à peler l'ail avec les dents.

Des esclaves en Europe aussi

Les exploitations agricoles italiennes ont utilisé des migrants qui se droguaient pour tenir les cadences infernales : jusqu'à 14 heures par jour et parfois 7 jours sur 7 pour 2 euros de l'heure. Les chaînes de supermarchés ne sont évidemment pas innocentes, elles qui tirent les prix vers le bas.

L'année passée, en Champagne, un jugement a condamné ceux qui exploitaient des vendangeurs afghans. Ceux-ci n'avaient pas de contrat et dormaient à même le sol.

Le bio, les produits locaux

Dans le sud de la France, région fertile en productions bio, un tiers des produits bio contrôlés (vins, fruits, légumes, huiles...) n'en n'étaient pas ! Et des produits "origine France" provenaient des Pays-Bas, d'Espagne ou du Maroc.

Les poissons

Le fameux thon rouge est destiné à être vendu frais. Pour cela, il doit être congelé à -18°C sur le bateau tandis que le thon qui finit dans une boîte de conserve peut voyager à -9°C et est loin d'être rouge ! Un thon rouge frais se vend 5 fois plus cher que le thon brunâtre qui finit en boîte. Donc... on injecte nitrates et nitrites dans le thon défraîchi, ce qui lui donne une belle couleur rouge. C'est pourtant interdit car ces produits peuvent être cancérigènes. Avez-vous également remarqué que le poisson contient parfois énormément d'eau ? Il suffit, pour les fraudeurs, d'en ajouter. L'eau au prix du poisson...

Pauvre canassons !

Des chevaux de loisir ou de course, traités aux antibiotiques et aux anti-inflammatoires, finissent par entrer clandestinement dans la chaîne alimentaire.

L'année dernière, 17 tonnes de viande chevaline impropre à la consommation ont été saisies en Europe. Chez nous, l'AFSCA rapporte que 20 % des documents accompagnant ces chevaux sont falsifiés. Il est arrivé que cette viande de cheval ait été vendue pour du bœuf ou introduite dans des plats préparés, comme des boulettes de viande, et vendus à grande échelle, dans des magasins Ikea, par exemple. Attention, les supermarchés et les restaurants qui vendent cette soi-disant viande ne sont pas nécessairement au courant de l'arnaque. Mais, encore une fois, ils n'achètent qu'à des prix planchers.

Libre échange

Les accords commerciaux entre l'Europe et l'Amérique du Sud soulèvent des interrogations actuellement sans réponses : standards de qualité tirés vers le bas, importation de viande aux hormones interdites chez nous...

Il y a des contrôles ? Oui, mais il est difficile de tout contrôler et la corruption est partout !

Des contacts bien sombres

Ingrid Kragl et son association Foodwatch font pression sur les politiques, développent des arguments sérieux, attaquent en justice, n'accusent pas sans preuves et se considèrent comme des lanceurs d'alerte. Donc, ils prennent des risques.

Il n'y a pas de fraude partout, bien sûr. Que tout cela ne nous empêche pas de se nourrir ! Et sachons qu'on peut réduire les risques en privilégiant les produits régionaux, en donnant la préférence aux producteurs que nous connaissons, en gardant notre esprit critique.

www.foodwatch.org/fr



Trouvé sur la route des vacances :

"Contient un mélange de miel (sic!) originaires et non originaires de l'UE"
(UE = Union européenne)

Des miels liquides mélangés et dont on ne connaît pas l'origine, suspect ou non suspect ?

Si on a le choix, on préférera un produit avec une étiquette plus explicite.

Le genre, quelle histoire !



Quizz

1. Le genre, c'est :

- A. L'identité sexuelle, définie par la nature biologique (pénis, vagin...)
- B. Un instrument d'analyse construit par la culture
- C. Une attitude : « faire genre », « se donner un genre »

2. L'origine de ce concept vient :

- A. D'équipes médicales engagées dans les traitements de l'intersexualité
- B. D'équipes de sociologues et anthropologues
- C. Des féministes

3. On en parle depuis :

- A. L'antiquité
- B. Le moyen-âge
- C. Le XXème siècle

Réponses : C - 6.C - 5.B - 4.B - 3.C - 2.A - 1.B

4. Le Self Help Gynéco est :

- A. Un manuel de secours que les femmes peuvent consulter pour se soigner par elles-mêmes
- B. Une manière pour les femmes d'apprendre à connaître leur corps par l'observation
- C. Un service de gynécologie en ligne

5. Les femmes ont accès aux études de médecine depuis :

- A. L'antiquité
- B. 1890
- C. Le Moyen-âge

6. Le genre est devenu un déterminant de la santé depuis :

- A. 1890
- B. 1973
- C. 2006

Du rose pour les filles, du bleu pour les garçons

Des poupées pour les filles, des jeux de construction pour les garçons ; un garçon ne pleure pas ; une fille, c'est fragile ; a travail égal, l'homme sera mieux rémunéré ; pour la femme les travaux ménager, pour l'homme le jardin et le bricolage ; les homos sont des tapettes ; les filles portent des robes, les garçons des pantalons ; aux sportives les shorts sous les fesses, aux sportifs les shorts jusqu'aux genoux ; le foot et l'espace central de la cours de récréation pour les garçons, les jeux calmes et en retrait pour les filles ; les filles ont les cheveux long, les garçons ont les cheveux courts ; aux hommes les fonctions de pouvoirs et de responsabilités, aux femmes les fonctions de soins et d'aide sociale ; une femme de plus de 50 ans est "périmée", un homme de plus de 50 ans a du charme ; les filles doivent être sexy, les garçons doivent être fort ; une femme qui porte plainte pour viol est une manipulatrice et responsable de ce viol, un homme qui porte plainte

pour viol est une victime ; une femme qui se fait violer parce qu'elle avait une jupe jugée trop courte n'avait qu'à mieux s'habiller, les hommes ne savent pas contrôler leurs pulsions sexuelles ; etc. Ce ne sont que quelques exemples d'idées construites par le genre.

Un concept culturel

Contrairement au sexe qui détermine, en principe, la nature d'un individu (par les organes génitaux, l'ADN, etc.), le genre est un concept construit par la culture. C'est une grille de lecture qui permet d'appréhender le monde et toute une série de questions ; une manière de « voir le monde », d'analyser les comportements sociaux liés aux sexes des individus. Il n'y a pas de gènes, dans l'ADN des femmes, qui stimulent l'envie irrésistible de faire la vaisselle, comme il n'y en a pas, dans l'ADN des hommes, qui réduisent la production des glandes lacrymales afin qu'ils pleurent moins. Tous ces comportements sont issus de rapports historiques entre les hommes et les femmes.

Le genre, quelle histoire !

Une histoire récente

Si les inégalités de genre existent depuis la nuit des temps, la notion de genre, quant à elle, est toute récente au regard de l'échelle de l'humanité. C'est en effet dans les années 1970 qu'est arrivé ce concept des Etats-Unis vers l'Europe. Contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas les féministes qui ont été à l'origine du mouvement, mais bien des équipes médicales engagées dans les traitements de l'intersexualité¹. C'est aussi à cette période néo-féministe que l'on questionne pour la première fois l'histoire des femmes dans le domaine de la santé, notamment via le livre « Sorcières, sages-femmes et infirmières ».

Les années 70 sont révolutionnaires dans les questions de genre, notamment en abordant des discussions autour du contrôle des naissances, du droit à l'avortement, de la gynécologie, du plaisir féminin, etc. Le féminisme engendre une profonde remise en question des normes sexuelles, de la libération sexuelle, de la politisation de la sexualité féminine et de la production d'un savoir féminin qui dérange. C'est à cette même période qu'apparaît aux Etats-Unis le Self Help Gynéco, un mouvement de réappropriation de leur corps par les femmes, par une méthode d'investigation de leur sexe par l'observation, et qui part du constat que les femmes ne connaissent pas leur corps. Cette pratique introduit le mouvement pour la santé des femmes, qui lutte contre la tendance à surmédicaliser les femmes « contre une longue histoire de contrôle et d'emprise sur le corps et la santé des femmes ».

Des femmes invisibles

Au début du XX^{ème} siècle, deux femmes (entre autres) vont interroger la place des femmes dans la société. Virginia Woolf se questionne, en 1929 dans son livre intitulé "L'anonymat des femmes coule dans leurs veines" sur l'absence des femmes dans les bibliothèques, les traités, l'histoire, la création, les arts, etc. En effet, si les femmes ont toujours « fait l'histoire », les traces de celles-ci sont infimes. À l'image de Georges Sand (1804-1876), romancière née Aurore Dupin, qui utilise un pseudonyme pour pouvoir être publiée. Simone de Beauvoir, vingt ans plus tard (1949), écrit « Le deuxième sexe », avec l'approche qu'on « ne naît pas femme, mais qu'on le devient ». « La femme n'est victime d'aucune mystérieuse fatalité, il ne faut pas conclure que ses ovaires la condamnent à

vivre éternellement à genoux ».

Des convictions scientifiques qui ont la vie dure

Et pourtant, les ovaires ont bien joué un rôle dans l'histoire des femmes. La naissance du mythe de l'hystérie, par exemple, date de l'Antiquité ! À l'époque, la science avait la conviction de l'existence d'un utérus baladeur qui migrerait dans le corps de façon incontrôlée, et serait la cause des maux des femmes. La théorie des humeurs va dans le même sens, en pensant que la santé dépend de l'équilibre entre les quatre humeurs dont se compose le corps humain : sang, bile, eau et phlegme. Quel est le regard de notre société, aujourd'hui, sur une femme en colère et sur les règles des femmes ? Soyez honnête...

Au 13^{ème} siècle, dans un manuel de chirurgie, "La chirurgie du maître Jehan Yperman", on peut lire : « Précautions que doit observer un chirurgien : on doit s'abstenir d'entrer, la nuit qui précède le jour de l'opération, en contact avec une femme, il ne faut pas causer avec des femmes qui ont leurs menstrues, on ne mangera pas ce jour là de l'ail, de l'oignon, ou des sauces piquantes et finalement, on se lavera bien les mains avant l'opération ».

Le sexisme, une construction scientifique

Le 19^{ème} siècle est le siècle du triomphe de la médecine et des médecins... blancs, hommes, hétérosexuels et bourgeois. Ce sont eux qui font la médecine, qui étudient leur anatomie et celle des autres. Ils comparent crânes, organes humains et animaux... et concluent naturellement à leur état de supériorité. Le sexisme est une construction scientifique.

Comme leurs pouvoirs deviennent alors supérieurs à celui des prêtres, les médecins doivent montrer qu'ils sont utiles et efficaces. C'est le début de la spécialisation. Mais bien que la médecine soit en rivalité avec la religion, la tendance est pourtant au renforcement par la science des positions morales héritées de la tradition et de la religion.

Femmes et médecine

C'est en 1890 que les femmes commencent à avoir accès aux études de médecine. Au début, qu'elles soient médecins, aide-soignantes ou infirmières, elles sont sous le contrôle des hommes. En 1947, la profession est féminine d'environ 5% et

1- Le terme "intersexualité" fait référence à une série de variations dans les organes et les caractéristiques sexuelles, à la fois anatomiques et génétiques, qui font que la personne possède des caractéristiques masculines et féminines.

aujourd'hui, un demi-siècle plus tard, elles sont environ 46%. Elles se spécialisent surtout dans les maladies des femmes et des enfants. Les femmes ont pu accéder plus facilement aux métiers de pharmacies, tandis que le droit a été la profession la plus fermée aux femmes pendant longtemps.

Dans les manuels d'étude de médecine, l'apprentissage se fait encore essentiellement sur base de "l'homme blanc", avec l'appareil reproducteur pour seule spécificité de la femme. En recherche médicale aussi, les femmes sont peu présentes et il reste encore du chemin à parcourir pour leur rendre de la visibilité.

Le genre, un déterminant de la santé

C'est en 1995 que l'OMS crée un département "Femme, genre et santé". En Europe, c'est en 2006 que la notion de genre est devenu un déterminant de la santé; et en 2008 que le Conseil de l'Europe demande de prendre en compte « dans les actions de santé, les spécificités entre hommes et femmes », et « que tous les secteurs de la recherche sur la santé mettent de plus en plus en évidence que les facteurs de risque, les manifestations

cliniques, les conséquences et le traitement de la maladie peuvent différer entre les hommes et les femmes ».

Pour aller plus loin

Le concept de genre est vaste et très répandu dans la littérature. Si vous ne savez pas par où commencer, je vous propose quelques sources qui m'ont inspiré cet article :

- Cycle de conférence sur le genre en santé, Fédération des maisons médicales (vidéos et multiples ressources) : <https://www.maisonmedicale.org/Cycle-de-conferences-Les-midis-du-genre.html>
- "Le féminisme pour les nul.le.s", Margaux Collet, Claire Guiraud, Mine Günbay, Romain Sabather sous la direction de Danielle Bousquet
- "Celle qu'il attendait", roman de Baptiste Beaulieu, médecin généraliste et romancier engagé. Il tricote l'avenir de l'histoire du genre avec poésie.

Dans un prochain numéro

- Comment le genre influence notre santé
- Genre : les invisibles et au-delà (LGBTQ, intersectorialité, biologie, grossophobie, âgisme...)

LD, soignante

Grippe

Faut-il encore se vacciner cette année ?

TW, soignant

Oui, car la grippe n'est pas une maladie bénigne et des complications nécessitant une hospitalisation (comme une pneumonie) peuvent survenir à tout âge. Les décès causés par ces complications concernent surtout les plus de 65 ans.

Le vaccin reste le meilleur moyen d'éviter la grippe, les complications qui peuvent y être liées et le risque d'hospitalisation. Il est adapté chaque année en fonction des nouveaux variants du virus. Il peut provoquer, comme effet secondaire, un petit état grippal passager. C'est un vaccin « inactivé » qui ne transmet pas la maladie proprement dite.

Le vaccin est indiqué pour les personnes à risque de complications, à savoir :

- > les personnes de 65 ans et plus ;
- > les patients atteints d'une maladie chronique (des poumons, du cœur, des reins, du foie, du métabolisme, du système neuromusculaire), de troubles immunitaire ou d'obésité.
- > les personnes séjournant en maison de repos ;
- > les femmes enceintes quel que soit le stade de grossesse ;
- > les enfants de 6 mois à 18 ans prenant de l'aspirine au long cours.

Il est aussi indiqué pour les soignants ainsi que pour les

personnes vivant sous le même toit que les personnes à risque et les enfants de moins de 6 mois.

Le SPF Santé Publique conseille également, en concertation avec le médecin, d'envisager de vacciner toutes les personnes de 50 à 64 ans, même si elles ne souffrent pas d'une pathologie à risque.

Des questions ? ► [vaccination-info.be](https://www.vaccination-info.be)

Sources :

- https://www.ssmg.be/wp-content/uploads/Essentiels/Vaccination/Fiche-Vaccination-Pro7_Grippe.pdf
- https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/20210615_css-9625_grippe_saison_2021-22_vweb_0.pdf
- [vaccination-info.be](https://www.vaccination-info.be)