



La 7ème Gazette
de la MSP
Moulin à vent

Édition ÉTÉ 2022

Sommaire

Édito	3
Dossier vacances et soleil	4
La vaccination	4
Prévention piqûre de moustique	5
Diarrhée du voyageur	7
La crème solaire	8
La pharmacie de voyage	13
Autres recommandations	14
Coup de chaleur et déshydratation	15
Appel à écriture	17
Quoi de neuf à la MSP	18
Mot de la fin	19

Chères lectrices,

Chers lecteurs,

Ça y est, l'été est arrivé ! À nous les vacances, les plages de sable blanc à perte de vue, les cocktails sans alcool les pieds dans l'eau, les rando interminables sur les sommets encore légèrement enneigés ou les treks dans la forêt tropicale.

Nous voilà donc ... « libérée, délivrée, je ne mentirai plus jamais, libérée, délivrée, c'est décidé je m'en vais, j'ai laissé mon enfance ... » oups ... pardon, les confinements et les quarantaines successives des enfants ont été très favorables à La Reine des Neiges.

On reprend... nous voilà donc libérés d'un grand nombre de mesures sanitaires et de restrictions, ce qui nous permet de repartir en vacances sereinement pour en profiter totalement.

C'est pourquoi l'équipe de *la gazette* vous propose un dossier spécial vacances. Vous y trouverez une multitude d'informations importantes pour que votre voyage se passe bien : la crème solaire, les moustiques, la vaccination, etc. N'hésitez pas à revenir vers la maison médicale pour toute question sur un voyage que vous comptez entreprendre.

Bonne lecture !

Dossier vacances et soleil

Intro

Les vacances sont toute proches. C'est pourquoi, l'équipe de la Gazette vous propose un dossier spécial vacances. Au programme : la vaccination de voyage, la prévention contre les piqûres de moustiques, la diarrhée du voyageur, la crème solaire, le coup de soleil et pour terminer la trousse à pharmacie. A priori, tout y est, il n'y aura plus qu'à faire sa valise.

La vaccination pour les vacances

Alors ça y est, vous avez décidé de votre destination de vacances et de votre type de voyage. Vous allez donc à présent vous pencher sur les obligations et recommandations concernant votre voyage.

Il est important de savoir que selon votre destination et les conditions dans lesquelles se dérouleront vos vacances, certains vaccins seront vivement recommandés et d'autres totalement obligatoires. Si vous n'avez pas fait ceux-ci, vous ne pourrez pas entrer dans le pays.

Pour rappel, le vaccin est une des protections les plus sûr contre certaines affections. Ainsi, on pourra vous recommander de vous faire vacciner contre :

- La fièvre typhoïde,
- La diphtérie,
- La fièvre jaune,
- L'hépatite A,
- L'hépatite B,
- La rage,
- La méningite ACWY,
- Le tétanos,
- La coqueluche,
- La polio.

Plus en détails, voici ce que l'on peut vous en dire selon votre destination :

- Si vous n'êtes pas vacciné contre la fièvre jaune et/ou la méningite ACWY, vos vacances se terminent à l'aéroport.
- La coqueluche, le tétanos, la diphtérie, la polio, la méningite ACWY, l'hépatite A, sont souvent des vaccins recommandés mais pas obligatoire.
- Il est, parfois, recommandé de faire un rappel à l'âge adulte pour la polio, même si, bébé, vous avez déjà été vacciné.
- Dans tous les cas, vérifiez que vous êtes à jour dans votre vaccination rougeole, rubéole et oreillons.
- Si vous réalisez un voyage un peu plus aventureux comme un trek dans la jungle, il vous sera conseillé de faire le vaccin contre la fièvre typhoïde et la rage.
- A nouveau, en cas de voyage aventureux, il vous sera proposé de faire le vaccin pour l'hépatite B. Si vous n'êtes pas sûr d'avoir déjà été vacciné, vous pouvez éventuellement faire une prise de sang pour vérifier si des anticorps sont présents.

Attention, il est important de savoir que l'administration du vaccin contre la fièvre jaune doit être faite dans des centres de vaccination agréés.

Vous trouverez tous les centres mais également les consignes de vaccination sur le site officiel www.wanda.be.

Prévention piqûre de moustique

Selon votre lieu de vacances, la protection contre les piqûres de moustiques est primordiale. En effet, les moustiques peuvent être porteur de maladies tels que la malaria, la dengue, le chikungunya, le virus zika ou encore la fièvre jaune.

Attention, pour la malaria, si la région où vous vous rendez est infestée, il faudra vous rendre chez votre médecin traitant avant de partir. Il vous donnera alors un traitement préventif adapté.

Pour vous protéger, le plus simple reste le port de vêtements avec manches et jambes longues et d'avoir une moustiquaire pour dormir. Vous devrez également appliquer sur votre peau exposée à ce petit insecte de l'anti-moustique contenant du DEET. (Le DEET (N,N-Déthyl-m-toluamide) est une substance très efficace mise au point par l'armée américaine en 1946.)

Pour choisir le meilleur anti-moustique il faut regarder le pourcentage de DEET. Un pourcentage en dessous de 30 % ne sera pas efficace, en revanche, dépasser les 50 % de concentration n'apporte aucun avantage. On en conclut donc que le mieux se situe dans la fourchette de 30 à 50 % de concentration en DEET. Il est bon de savoir également que plus le dosage est élevé plus la durée d'action est longue.

Ainsi, pour enfants et femmes enceintes, il faut prendre une concentration de 30 %. Pour un adulte, il sera plutôt recommandé 50 %.

Si dans les jours qui suivent votre retour de vacances vous deviez avoir des symptômes grippaux, prenez rendez-vous avec votre médecin traitant et signalez-lui votre lieu de voyage. Ainsi, il saura éventuellement se mettre à la recherche de maladies liées aux moustiques.

Comment l'appliquer ?

Appliquez minutieusement de l'antimoustique sur chaque parcelle de peau qui n'est pas couverte par un vêtement. N'oubliez aucun endroit car le moustique le trouvera. Ainsi, pensez à en mettre sur le dos des mains ou les oreilles. Une fois fait, attendez environ 10 minutes avant de sortir.

Diarrhée du voyageur

Afin d'éviter d'attraper la diarrhée du voyageur voici quelques conseils essentiels :

- Évitez de boire de l'eau du robinet ;
- Si vous allez au restaurant, exigez qu'on ouvre la bouteille d'eau devant vous, afin de vous assurer qu'elle n'a pas été remplie au robinet ;
- Mangez de la nourriture qui aura été bouillie, cuite ou pelée. Dans le cas contraire, il y a un risque d'attraper la diarrhée ;
- Evitez la pastèque. C'est le piège à touristes. Certains vendeurs les remplissent à la seringue avec de l'eau du robinet. Ainsi, comme elles sont plus lourdes, ils peuvent les vendre plus cher.

Que faire si j'ai attrapé la diarrhée ?

Avant de partir, passez voir votre médecin traitant, il vous donnera des antibiotiques en prévision d'une éventuelle diarrhée du voyageur. Ceux-ci sont à prendre seulement si vous présentez un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Fièvre,
- Sang dans les selles,
- Diarrhée qui dure depuis plus de 24h avec maux de ventre importants.

Attention si vous avez de la diarrhée sans ces symptômes, ne prenez pas les antibiotiques. Ils ne vous seront d'aucune aide. L'hydratation et la patience seront vos seuls traitements.

La crème solaire

Tout le monde le sait, prendre un bain de soleil fait du bien au moral et le bronzage nous donne bonne mine. Cependant, ce même bain de soleil peut avoir des effets néfastes sur la santé.

En effet, sans protection adéquate, une exposition prolongée au soleil peut engendrer à court terme des coups de soleil (ce qui n'est pas agréable en soi), mais surtout à long terme des cancers de la peau.

Se protéger du soleil est très simple : soit vous portez des vêtements couvrants, soit vous vous badigeonnez de crème solaire. Mais alors, comment la choisir ? C'est très simple, nous vous expliquons tout.

Bronzage, UVA, UVB ... késako ?

Avant toute chose, il faut savoir que le bronzage est une réaction de défense de la peau face au rayonnement du soleil. En effet, pour se protéger des rayons solaires, la peau brunit, ce qui crée un « filtre » de protection. Toutefois, le bronzage en cabine avec l'exposition au soleil n'est pas recommandé.

Le rayonnement solaire est composé, entre autres, de rayons ultraviolets : les UVA et les UVB. Lorsque vous restez au soleil et que vous attrapez un coup de soleil, les responsables sont les UVB. Cependant, ce sont les UVA qui sont les coupables dans le vieillissement prématué de votre peau. Enfin, l'un comme l'autre jouent un rôle majeur dans le risque de développer un cancer de la peau.

Comment choisir sa crème solaire ?

Pour choisir une crème adaptée, il faut être attentif à l'indice de protection.

Il existe 4 catégories de protections et 8 indices. Les 4 catégories sont :

- Faible protection,
- Moyenne protection,

- Haute protection,
- Très haute protection.

Le terme « écran total » devrait disparaître petit à petit car c'est un terme mensonger. En effet, aucune crème ne protège à 100 % des rayons ultraviolets du soleil.

Les 8 indices sont : 6 – 10 – 15 – 20 – 25 – 30 – 50 – 50+

Ainsi vous trouverez les indices 6 et 10 dans la catégorie faible protection ; la 15, 20 et 25 dans la catégorie moyenne protection ; la 30 et 50 dans la haute protection et enfin la 50+ dans la très haute protection. En dessous de 30, on peut douter de l'utilité, surtout chez les peaux claires.

Plus votre indice de protection est élevé, plus vous vous protégez adéquatement des rayons UVB et UVA (à condition que le logo UVA soit apposé sur la crème solaire) qui sont responsables des cancers de la peau.



Comment l'appliquer ?

Appliquer de la crème solaire n'est pas sorcier. Il s'agit de badigeonner de crème chaque cm^2 de peau qui n'est pas couvert par un vêtement environ 15 minutes avant l'exposition.

Elle sera renouvelée toute les 2 heures pour une protection optimale. Après chaque activité aquatique, il est important d'en remettre car l'eau aura diminué l'effet de la crème. Ne soyez pas radin, appliquez une bonne couche.

Selon la Haute Autorité de Santé Française, un adulte a besoin d'au moins 6 cuillères à café de crème solaire pour être protégé correctement.

Comment choisir l'indice adapté ?

Il faut choisir l'indice de la crème solaire selon votre type de peau mais aussi selon le lieu, les conditions météorologiques, l'heure et la situation géographique.

Les personnes ayant une peau claire avec des yeux clairs et des cheveux blonds ou roux devront choisir un indice de protection plus élevé que les personnes avec une peau mate. Cependant, il est important de nuancer ces propos et de les adapter aux situations dans lesquelles nous nous exposons.

Prenons l'exemple d'un séjour au ski. Les bruns de cheveux comme les blonds devront idéalement prendre un indice 50 car le soleil y est plus agressif à cause de l'altitude mais aussi de la réverbération sur la neige. C'est également le cas sur l'eau (à la mer, lacs, ...).

Une personne ayant déjà été traitée pour un cancer de la peau est d'emblée à très haut risque d'en développer de nouveaux et devra donc utiliser des crèmes de très haute protection.

Et pour nos enfants ?

Idéalement, un bébé devra être couvert de vêtements légers, d'un chapeau et laissé à l'ombre le plus possible car leur peau, surtout en dessous de 6 mois est très sensible au soleil. Principes qui, nous sommes d'accord, ne sont pas évidents à mettre en pratique. Rien que l'idée du chapeau sur la tête d'un bébé nous fait déjà sourire : c'est mission impossible chez beaucoup d'enfants de plus de 6 mois qui sont déjà capables de toucher leur tête avec leurs mains.

En ce qui concerne la crème solaire, le meilleur choix est l'indice le plus élevé. En effet, comme expliqué plus haut, l'indice le plus élevé protège mieux des rayons du soleil, ce qui limite davantage le risque de cancer cutané à l'âge adulte.

Qu'en est-il des crèmes « spécial enfant » ?

D'après les analyses réalisées par des organismes indépendants de défense des consommateurs tels que « Test Achats » ou « Que choisir » (homologue français de Test Achat), les crèmes solaires pour enfants ne sont pas que des « idées marketing » qui nous font payer des crèmes solaires plus cher.

En effet, ces associations de consommateurs ont analysés les étiquettes de ces crèmes et ont pu constater que les allergènes présents dans un grand nombre de crèmes solaires traditionnelles étaient absents de celles pour enfants. Il semble donc clair que les fabricants veillent à proposer des formules plus sûres pour les crèmes à destination des enfants.

Bien évidemment, la crème « enfants » peut être utilisée pour toute la famille sans aucun problème

L'impact de la crème solaire sur l'environnement :

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes décrient l'impact des produits solaires sur l'environnement et particulièrement sur le monde marin.

En effet, les crèmes solaires sont composées de substances toxiques pour tout l'écosystème aquatique.

De ce fait, de plus en plus de régions du monde interdisent ou sont en passe d'interdire l'utilisation de ces produits. C'est, par exemple, le cas pour Hawaï en a interdit l'utilisation sur toutes ses plages depuis 2018. Mais c'est aussi le cas pour le Mexique, l'Australie, certains états des Caraïbes, les îles Galapagos ou le Costa Rica. Ces pays ont créé des zones « sun cream free ». Il est donc interdit de se baigner avec de la crème solaire à ces endroits bien précis.

Pas de panique pour autant, il existe des alternatives. D'abord, de plus en plus de marques se lancent dans le développement de produits dits « bio » ou biodégradables et ayant donc moins, voire aucun impact, sur les océans. Ils sont alors créés avec des filtres minéraux. Pour les reconnaître, il suffit de chercher ce logo.



Autre solution, les lycras. Ce sont des t-shirts et des shorts prévus pour aller dans la mer et connus pour ne laisser passer aucun rayon du soleil. Vous voilà donc protégé à 100 %.

« J'ai attrapé un coup de soleil ... » :

Non, nous ne parlerons pas de la chanson de Richard Coccianate « Le coup de soleil » ici, mais bien du réel coup de soleil que vous avez attrapé en vous exposant au soleil.

Dans les cas les moins graves, vous ressentez une douleur, vous avez la peau rouge et une sensation de chaleur quelques heures après votre journée au soleil. Mais dans les cas les plus graves, des cloques peuvent apparaître. Dans ce cas, nous ne parlons plus de coup de soleil mais de brûlure. Dans les jours qui suivent, essayez de protéger la partie votre peau touchée par la brûlure en la couvrant.

Après une petite semaine, la peau qui aura été endommagée par le soleil se détachera et vous ressemblerez à un serpent en pleine mue. Plus sérieusement, vous serez en train de peler. À partir de ce moment-là, essayez de bien hydrater votre peau afin de la renforcer. En effet, toute neuve, elle est encore fragile.

Que faire en cas de coup de soleil ?

Trop tard, vous avez été un peu distrait et le coup de soleil est là. Dans ce cas, rendez-vous chez votre pharmacien. Il pourra vous conseiller une crème apaisante qui vous soulagera (ex : Biafine®). Mais attention, ne pas mettre ce type de crème avant de s'exposer car cela peut créer un effet « loup ».

Prenez une bonne douche fraîche voir tiède. La douche vous rafraîchira mais elle éliminera également la présence de chlore, de sel ou de sable qui peuvent augmenter l'irritation.

En cas de brûlure avec présence de cloques, surtout ne les percez pas : cela augmenterait le risque infectieux. Désinfectez-les doucement et protégez-les.

La pharmacie de voyage

Afin de partir l'esprit tranquille sur la route des vacances, il est conseillé de prévoir une trousse à pharmacie. Celle-ci vous permettra de soigner les petits bobos de vos aventures et de soulager les petits maux de votre périple.

Cette petite pharmacie est particulièrement importante si vous partez dans un coin reculé ou en cas de voyage hors Belgique/Europe car les médicaments ne sont pas les mêmes.

Nous vous avons concocté une petite check-list des essentiels. Vous pourrez la retrouver en version détachable en fin de gazette. Cette liste est une aide pour composer votre trousse à pharmacie. Tout ce qui se trouve dessus ne vous sera probablement pas utile et elle sera sûrement à compléter par les médicaments que vous prenez quotidiennement.

La base :

- Paire de ciseaux,
- Pince à épiler,
- Pince à tique,
- Thermomètre,
- Compresses,
- Pansements,
- Bandages,
- Désinfectant de type Isobetadine®,
- Sérum physiologique,
- Stéristrips®,
- ...

Médicaments :

- Anti-douleur/antipyrétique (ex : paracétamol),
- Anti-nauséux/vomissements,
- Anti-diarrhéique,
- Anti-histaminique,
- Crème apaisante en cas de piqûre d'insecte,
- Spray répulsif anti-moustiques,

- Crème apaisante pour les bosses et hématomes,
- Crème contre les brûlures
- ...

Attention, pensez à toujours emporter votre traitement médical chronique en quantité suffisante car, selon votre destination, il ne sera peut-être pas disponible.

Autres recommandations

Dans certaines régions du monde, on déconseille de se baigner dans les eaux des rivières, lacs, etc. car il y a un risque important d'attraper des parasites qui peuvent vous rendre malade.

La rage, bien qu'absente en Belgique, existe toujours. Ainsi, à l'étranger, ne vous approchez pas des animaux sauvages. Ils pourraient être porteurs de la maladie. Si vous veniez à être mordu, lavez immédiatement à l'eau et au savon et rendez-vous le plus rapidement possible dans un hôpital pour recevoir un traitement adapté. Le vaccin contre la rage ne protège pas contre la maladie, mais ralentit seulement l'apparition des symptômes, ce qui peut vous faire gagner un temps précieux si vous êtes loin des hôpitaux : en effet, la rage est mortelle dès l'apparition de ses symptômes.

Coup de chaleur et déshydratation

Les fortes chaleurs peuvent entraîner des conséquences importantes sur votre santé. Tout le monde est concerné bien que les personnes âgées et les enfants soient les plus à risque.

Les risques pour les personnes âgées :

Les personnes âgées sont plus sensibles aux fortes chaleurs et à risque plus important de déshydratation. Ce phénomène peut être lié à ces éléments :

- Un trouble de la sudation : la personne âgée produit moins de sueur qu'une personne plus jeune. Son corps a donc plus de mal à s'adapter aux températures élevées.
 - Un dérèglement de la sensation de soif : la sensation de soif arrive avec du retard sur les besoins en eau du corps.
 - Présence de médicaments diurétiques ou altérant la sensation de soif ou diminuant la sudation.
 - Les personnes âgées isolées sont encore plus à risque de coup de chaleur et de déshydratation du fait de leur isolement.
- les symptômes d'une déshydratation chez l'adulte : l'apathie, la confusion – les lèvres et la bouche sèche – la soif – le mal de tête – les plis cutanés – les crampes – le peu d'urines

Les risques pour les bébés et les enfants :

Les enfants ont un grand risque de déshydratation car leurs réserves en eau sont assez limitées. Une exposition au soleil ou rester dans un lieu confiné et chaud (ex : chambre sans aération, voiture) peut mener rapidement à de la déshydratation et/ou à un coup de chaleur.

→ les symptômes d'une déshydratation chez les bébés : l'apathie – les lèvres et la bouche sèche – les yeux enfoncés dans les orbites – pleure peu et sans larmes – fièvre – couche sèche (peu d'urines)

Que faire pour prévenir la déshydratation ?

- Boire 1,5 l d'eau par jour (eau aromatisée, tisanes, potages, sorbets). Manger plus de fruits riches en eau tels que la pastèque ou le melon.
Il est recommandé d'éviter le café, les boissons sucrées de type soda et l'alcool.
- Se protéger de la chaleur. Rester à l'intérieur au moment le plus chaud de la journée, quand c'est possible, c'est-à-dire entre 11h et 15h. Laisser les fenêtre, tentures et volets fermés et aérer la nuit. En cas de sortie, porter un chapeau ou une casquette et des vêtements légers. Pour les bébés, ne pas hésiter à les laisser en simple couche.
- Se rafraîchir régulièrement. Prendre une douche ou se baigner peut aider à maintenir une température corporelle normale. Humidifier sa peau avec un brumisateur.
- Limiter les efforts physiques. Et si ce n'est pas possible, faire des pauses régulièrement et s'hydrater autant que possible.
- Prendre régulièrement des nouvelles de ses proches. Si des personnes de la famille sont isolées et à risque, penser à prendre de leurs nouvelles régulièrement.
- Adapter le traitement médicamenteux avec le médecin traitant si nécessaire et possible.

Appel à écriture

Vous aimez écrire ? Vous aimeriez partager l'un ou l'autre de vos textes dans notre gazette ?

Alors, n'hésitez plus ! Prenez votre plus belle plume et rédigez un article pour notre journal. Envoyez-le ensuite à l'adresse électronique suivante : info@msp-moulinavent.be.

Après relecture et approbation par le groupe gérant notre Gazette, votre article trouvera une place dans ses pages.



Quoi de neuf à la MSP ?

Le printemps est en général la saison du renouveau. Il en a été de même pour la maison médicale. En effet, depuis le mois d'avril, plusieurs changements ont eu lieu au sein du personnel.



Ainsi, [Anouk](#) est revenue parmi nous. Après avoir profité de son congé de grossesse puis de maternité pour s'occuper de son p'tit bout, elle nous revient en pleine forme et motivée comme jamais pour reprendre son poste d'infirmière.

[Marie](#), d'abord accueillie quelques mois pour le remplacement d'Anouk le temps de son écartement, a vu son contrat de remplacement se muer en un CDI à mi-temps. Vous pourrez donc continuer à la voir vous prodiguer des soins aux côtés d'Anouk et de Caroline.

Enfin, toujours en avril, [Claire](#) Fettweis, est venue renforcer les rangs de nos médecins généralistes.

Claire qui a été diplômée de l'université de Liège en 2020. Depuis, elle est assistante en médecine générale, passage obligatoire après l'obtention de son diplôme de médecine générale. Elle a pu pratiquer la médecine générale à Liège et à Huy avant d'arriver chez nous.

Et les kinés alors ?! Et bien figurez-vous que [François](#) a vu son temps de travail augmenté. Il est à présent à la MSP 29h/semaine.

En juin, nous avons eu la chance d'accueillir 2 [stagiaires](#) en troisième année de médecine. Vous savez combien il est important pour nous de recevoir des stagiaires. Nous tenons d'ailleurs à vous remercier pour l'accueil de vous leur avez fait !

Mot de la fin

Vous voilà donc parez, avec les informations que nous jugions essentielles, pour passer des vacances les plus sereines possible. Il ne vous reste plus qu'à tout préparer, boucler les valises, charger la voiture et direction... VACANCES. Fini les horaires et les contraintes, pendant quelques jours vous serez libres de vivre pleinement la vie et d'en profiter.

Au sein de la maison médicale, nous prendrons nous aussi, chacun à notre tour, des petits congés. Mais rassurez-vous, il y aura toujours quelqu'un pour prendre de soin de vous 😊.

Nous profiterons de nos quelques jours de repos pour recharger nos batteries à fond et revenir en pleine forme car, paraît-il, il est difficile de prendre soin des autres si on ne prend pas soin de soi. Nous allons donc tenter de mettre cela en pratique.

Nous vous souhaitons d'excellentes vacances et vous disons à tout bientôt,

L'équipe de la MSP