

nautaire, une autoprise en charge, le recours à divers personnels de santé, et une action de promotion par les médias. Ces méthodes font l'objet d'une publication très structurée de l'OMS, qui a pour but de fournir aux administrateurs de la santé un guide simple mais complet couvrant la totalité d'un programme, de sa conception à son évaluation.

Le document ajoute la pratique à la théorie, en donnant des exemples de planification de programmes de prévention; il comprend aussi de nombreuses annexes: promotion des mesures de prévention, prévention de la carie, des parodontopathies, du cancer de la cavité buccale, d'autres affections de la muqueuse buccale, des défauts de formation de la dent, des défauts acquis, et des anomalies dento-faciales.

Prévention des affections bucco-dentaires, publication offset OMS n° 103, 1990, 80 pages, 416 FB. Disponible à l'Office International de Librairie, avenue Marnix 30, 1050 Bruxelles. ■

Se documenter en santé publique

Nous avons publié, dans un précédent numéro, une brochure APES réalisée par Maria-Antonia Bertrand-Baschwitz (Resodoc) sur la recherche documentaire en éducation pour la santé (1). Elle y décrivait les différentes étapes d'une recherche documentaire, depuis le choix du sujet et la formulation de la question de recherche jusqu'à l'accès au document. Un des chapitres traitait des sources documentaires. Un autre ouvrage, publié en 1990 par l'Ecole Nationale de Santé Publique de Rennes, vient compléter cette question: il s'agit d'un «Guide des sources de données en santé publique».

Si vous devez constituer une bibliographie, rechercher des données socio-sanitaires, interroger les banques de données internationales, ce livre vous intéressera. Il décrit les producteurs français de données médico-sociales et, plus intéressant pour nous, les producteurs internationaux (OMS, FAO, Bureau International du Travail, Comité Européen de la santé du Conseil de l'Europe,...).

Les auteurs du guide expliquent clairement les différents supports de l'information: monographies, ouvrages de références, périodiques, thèses, congrès, en donnant des exemples de recherches-types en santé publique.

Le «gros morceau» de l'ouvrage décrit bien entendu les principales banques de données informatiques utiles dans un travail de recherche en santé publique, insistant sur les particularités de chacune, sur la présentation des références bibliographiques et sur la façon de retrouver ces références (langages d'interrogation des banques de données).

C. GUENOT, M. GOUPIL, S'informer, se documenter. Guide des sources de données en santé publique, Ecole Nationale de Santé Publique de Rennes, 1990, 183p., 150FF.

(1) M-A. BERTRAND-BASCHWITZ, La recherche documentaire en éducation pour la santé, Education Santé n°59, 06/91 (1ère partie) - n°60, 09/91 (2ème partie). ■

La Médiathèque de la Communauté française de Belgique nous communique en toute dernière minute: les fiches de présentation de la série «Tendresses», dont nous vous parlions dans «A vos magnétoscopes» du n°63, ne sont pas encore disponibles à la M.C.F.B. Il vous faudra donc patienter encore un peu...

La revue Education Santé est réalisée avec l'aide du Ministère de la Communauté française de Belgique - Département de la Santé. Elle est publiée dans le cadre de la Cellule de coordination intermutualiste - Alliance Nationale des Mutualités Chrétiennes / Union Nationale des Mutualités Socialistes.



EDUCATION SANTÉ

UN OUTIL AU SERVICE DES INTERVENANTS EN EDUCATION
POUR LA SANTE DANS LA COMMUNAUTE FRANCAISE DE BELGIQUE

MENSUEL (NE PARAIT PAS EN JUILLET ET EN AOUT) JANVIER 1992 ISSN 0776-2623

64

N'oubliez pas de vous réabonner
(p. 35)



photo Zalar

Nos
suppléments :

**Pharmacie familiale, médicaments
et enfants** p. 13

Stratégie

Cultures et Santé, le nouveau service agréé p. 3

Réflexions

Liège, Ville Santé, par Pierre Bartsch et Jacqueline Triron p. 4

Initiatives

Les matins turbo p. 9

L'école du dos p. 10

Lu pour vous

«Jo» est sorti: bravo Derib ! p. 37

Igor dévore p. 38

L'éducation pour la santé à l'école p. 39



Année nouvelle, nouvelle collaboratrice

Comme vous le savez probablement, Education Santé est réalisée par une petite équipe de trois personnes, qui, avec l'aide d'un comité de rédaction discret mais efficace, vous propose dix fois par an l'actualité de l'éducation pour la santé en Communauté française de Belgique.

Le départ attendu mais quelque peu précipité de Jacques Henkinbrant a réduit d'autant nos moyens, tout au moins pour quelques semaines. Nous pouvons d'ores et déjà vous annoncer (sauf accident!) l'arrivée de Bernadette Taeymans, qui n'est pas une inconnue pour certains d'entre vous. Nous ferons plus ample connaissance avec elle dans notre prochain numéro.

En attendant, pendant cette période de transition, qui n'est d'ailleurs pas encore terminée, la priorité est donnée à la revue par rapport à nos autres activités. C'est la moindre des choses que nous devons à nos lecteurs fidèles et de plus en plus nombreux.

Justement, le nombre croissant d'abonnés nous pose un réel problème, puisque les moyens octroyés par la Communauté française ne tiennent pas compte des frais importants et incompressibles liés à une plus large diffusion. Sachez que nous sommes passés de 1.520 abonnés en janvier à 2.420 en décembre, avec une progression brutale après la parution du numéro spécial du mois de mai. Rien qu'en **frais d'envoi supplémentaires**, cela représente environ **100.000 FB** par an...

De deux choses l'une: ou bien l'abonnement devient payant, ou nous procédons à un "nettoyage" de notre fichier, comme en avril 1990. Nous avons choisi d'appliquer d'abord la deuxième solution. C'est pourquoi nous vous demandons de nous renvoyer le bulletin de la page 35. Indispensable si vous désirez continuer à recevoir Education Santé.

En attendant, on commence l'année très fort, puisqu'avec nos meilleurs vœux, vous recevez aujourd'hui deux suppléments sur le thème du bon usage des médicaments: le troisième "outil" de la collection Education Santé, réalisé par Infor Santé Nivelles, et l'affichette «Médicaments hors de portée, enfants hors de danger» offerte par la Cellule Médicament de Promocoop. Education Santé a aussi une pensée pour Dubrovnik, ville-santé de l'OMS qui porte bien mal son nom depuis que la Yougoslavie est déchirée par la guerre. C'est la raison pour laquelle nous publions, avec la collaboration de Liège, autre ville-santé, l'adaptation française d'un jeu de l'oie mis au point avant le drame.

Christian De Bock, rédacteur en chef

Réalisation et diffusion: Infor Santé, Alliance Nationale des Mutualités Chrétiennes.

Rédacteur en chef:
Christian De Bock.

Conseiller de la rédaction:
Jacques Henkinbrant.

Secrétaire de rédaction:
Christian De Bock.

Secrétaire de rédaction adjoint:
Roger Swinnen.

Documentation, abonnements:
Maryse Van Audenhaege.

Comité de rédaction:
Pierre Anselme, Martine Bantuelle, Christian De Bock, Alain Déccache, Michel Demarteau, Jacques Henkinbrant, Vincent Magos, Roger Swinnen, Thierry Poucet, Marianne Prévost, Bernadette Taeymans, Patrick Trefois, Eric Vandersteenen.

Editeur responsable: Jean Hallet.

Maquette: Philippe Maréchal.

Composition: P&E.

Photogravure et impression:
Economat ANMC.

Tirage: 2900 exemplaires.

Diffusion: 2600 exemplaires.

ISSN: 0776 - 2623.

Les articles publiés par Education Santé n'engagent que leurs auteurs. La revue n'accepte pas de publicité. Les textes parus dans Education Santé peuvent être reproduits après accord préalable de la revue et moyennant mention de la source.

Pour tous renseignements complémentaires: Education Santé, rue de la Loi 121, 1040 Bruxelles.
Tél.: 02/237.48.53.

Fax: 02/237.33.00 (indiquer ANMC-Education Santé comme destinataire).

Education pour la santé à l'école

Jean-Daniel Boegli est délégué à l'éducation pour la santé au Département de l'instruction publique du canton de Vaud (Suisse) et assure la formation d'enseignants appelés à jouer le rôle d'animateurs de santé dans leur établissement.

Il vient de sortir un livre sur un sujet qu'il connaît donc bien: l'éducation pour la santé en milieu scolaire, édité en Belgique par Labor dans sa collection Education 2000. Il a demandé à Gilberte Reginster-Haneuse (Université de Liège) d'écrire la préface de son livre. Nous en reproduisons ci-dessous quelques extraits.

«... Ce livre réussit la gageure d'être à la fois sérieux et divertissant: il suscite constamment une réflexion fondamentale sur des enjeux politiques, sociaux, professionnels, à l'aide d'un discours qui n'est, toutefois, ni monotone, ni moralisateur, ni ennuyeux.

L'auteur s'appuie sur une riche bibliographie internationale, mais on appréciera également l'expérience qu'il a acquise comme praticien du terrain doté d'un solide bagage de chercheur attentif et curieux. C'est pourquoi le canton de Vaud ne peut rester, j'en suis certaine, l'unique bénéficiaire des «propositions pratiques» de J-D. Boegli: l'analyse théorique et les stratégies présentées sont autant de pistes pour les décideurs, les enseignants, les personnels de santé et les chercheurs d'autres pays.

Le livre ouvre une large discussion sur la santé, la prévention, la promotion de la santé; il relance l'interrogation sur les rôles de l'école et

souligne le paradoxe entre «théorie générale et pratique singulière».

(...) La promotion de la santé, en tant que développement des conditions favorables à la santé, réclame d'autres compétences et d'autres investissements que ceux du seul domaine sanitaire. Le secteur éducatif peut être initiateur et promoteur du changement social. L'école, lieu de passage obligatoire, peut relever le défi de l'éducation pour la santé pour tous: c'est l'hypothèse que J-D. Boegli a choisi de démontrer avec érudition, avec objectivité et... avec humour, même s'il propose, en conclusion, de prendre la précaution d'ajouter, sur l'hypothétique fiche signalétique de l'éducateur pour la santé idéal, la mention suivante: individu rare.»

Un ouvrage hautement recommandable, donc...

J-D. BOEGLI, *Education pour la santé à l'école. Cure de jouvence pour l'école de l'an 2000*, Ed. Labor, 1990, (Education 2000), 180p. ■

Comportements alimentaires des adultes

Le numéro 6 de la collection Santé Pluriel vient de sortir. Il est consacré aux comportements alimentaires des adultes.

Une première partie expose quelques données concernant les habitudes alimentaires des Belges liées aux affections cardio-vasculaires. Une deuxième partie présente des données issues d'une enquête réalisée au niveau de la CEE sur les attitudes, comportements et niveaux d'information du consommateur européen en ce qui concerne les produits gras.

Enfin, une troisième partie propose, sous forme de réflexion, une approche plus sociale du phénomène de la nutrition.

Pour rappel, le numéro 4 de Santé Pluriel abordait déjà le thème de l'alimentation, mais en se concentrant sur les comportements alimentaires des jeunes.

A-F. DUSART, M. PREVOST, *Les habitudes alimentaires des adultes en Belgique et dans la CEE, Santé Pluriel*, 1991, n°6, 200FB.

PROMES Ecole de Santé Publique ULB, route de Lennik 808, 1070 Bruxelles, tél. 02/555.40.81. ■

Affections bucco-dentaires

Il est possible de prévenir les caries et parodontopathies, grâce à la promotion d'une bonne hygiène bucco-dentaire, à l'utilisation optimale du fluor, et à la consommation modérée de sucre.

Des informations sur l'évolution de l'état de santé bucco-dentaire recueillies ces dernières années indiquent deux tendances. D'une part, on observe une amélioration de la santé bucco-dentaire là où la prévention avait été considérée comme hautement prioritaire, surtout dans les pays fortement industrialisés. D'autre part, là où les facteurs favorisant les affections bucco-dentaires se sont accrus et où la prévention n'a pas suffisamment retenu l'attention, la tendance est plutôt à la détérioration.

Les succès obtenus ont permis de mettre en pratique des méthodes de soins de santé primaires qui impliquent une action commu-

Igor dévore

Vous souvenez-vous de Gully Patatras? Ce gentil petit écureuil avait été recueilli par Alex et Fanny, deux charmants enfants, et leurs parents. Gully Patatras, très maladroit, avait eu des tas de problèmes dans la maison d'Alex et Fanny et avait ainsi appris à éviter les accidents domestiques.

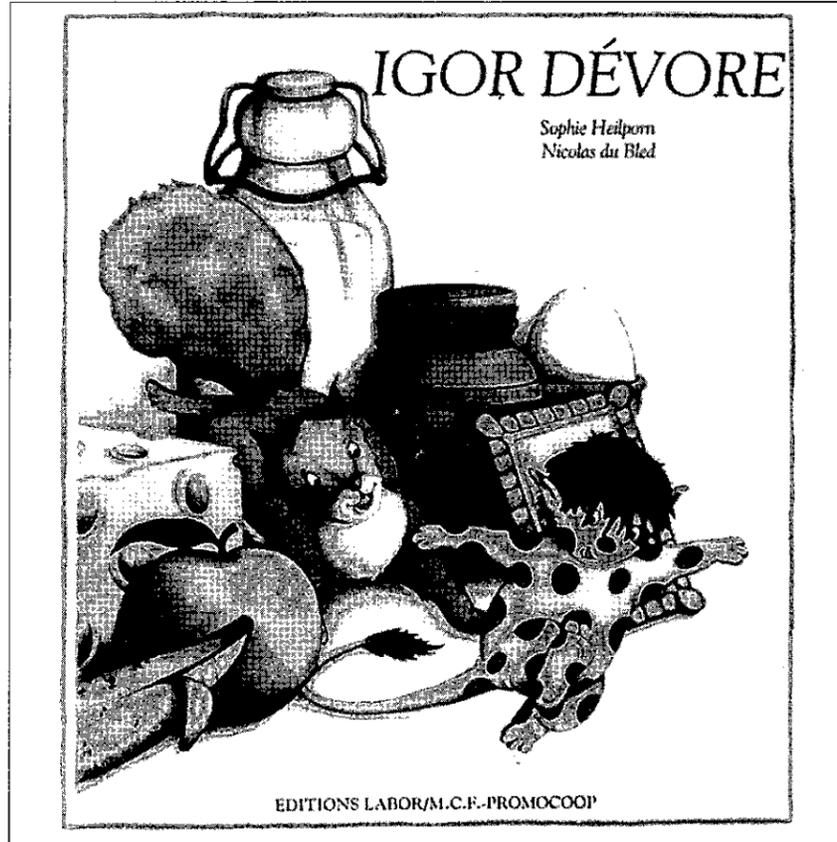
Gully Patatras est à présent retourné dans sa forêt. Un jour, il rencontre un petit monstre, Igor, qui s'est perdu. Gully le conduit chez Alex et Fanny en attendant de retrouver ses parents. Malheureusement, Igor est un véritable glouton. Il mange tout ce qu'il trouve, biscuits, bonbons, chips,... et bien sûr il n'a plus faim au moment du repas. Alex et Fanny vont se charger de lui apprendre à bien manger et surtout à manger varié et équilibré.

Voici donc un nouveau matériel pédagogique réalisé par le Mouvement Coopératif Féminin/Promocoop, sous le slogan «Manger varié alimente la santé».

Cette campagne est menée sur le même modèle que la campagne de prévention des accidents domestiques, l'objectif étant ici d'amener les enfants de 5 à 8/9 ans à acquérir de bonnes habitudes alimentaires. Un ensemble d'outils pédagogiques ont été créés (en français et en néerlandais).

Le matériel

«Igor dévore» est un livre illustré, destiné à être lu ou raconté aux enfants à partir de 4-5 ans. Les sept épisodes de cette histoire abordent tous les repas de la journée, ainsi que les thèmes du grignotage et de l'ambiance des repas. Chaque épisode se termine sur une illustration accompagnée d'un conseil alimentaire.



Un dossier pédagogique s'adresse aux enseignants de la fin du cycle maternel jusqu'à la troisième année primaire. On y trouve des informations théoriques sur l'équilibre alimentaire et diététique des différents repas de la journée et des suggestions d'activités à réaliser en classe ou dans l'école.

Des affiches supportent la campagne; elles peuvent être placées à l'entrée de l'école, dans les classes, dans le réfectoire.

Un dépliant d'information a également été conçu à destination des parents et des adultes en général, afin de faire le lien entre les animations à l'école et la situation réelle à la maison. On y trouve des conseils pour équilibrer son alimentation et un jeu à jouer en famille.

Enfin, un montage de diapositives présente les illustrations du livre.

La diffusion

Dans le courant du mois de janvier 1992, toutes les écoles maternelles et primaires de la Communauté française et de la Communauté flamande, ainsi que tous les centres PMS et IMS recevront une lettre d'information sur la campagne. Grâce à l'appui de la PS-Assurances, chaque école ou centre PMS/IMS qui en fera la demande pourra recevoir gratuitement un exemplaire du livre «Igor dévore» accompagné du dossier pédagogique.

Tous renseignements complémentaires ainsi que le matériel pédagogique de cette campagne peuvent être obtenus auprès de Nicolas du Bled, Mouvement Coopératif Féminin/Promocoop, rue Haute 28, 1000 Bruxelles, tél. 02/513.44.92, fax 02/514.54.43.

Le livre «Igor dévore» est quant à lui disponible en librairie au pris de 395 FB. ■

Stratégie

Cultures et santé

L'éducation pour la santé est l'affaire de tous, elle est pour tous, et on y parle de tout.

Dans ce vaste territoire, Cultures et Santé s'est défini une petite parcelle: celle où on parle de tout, mais avec un public relativement défini, celui des adultes peu scolarisés, souvent immigrés. Créée en 1978, l'ASBL émane de l'initiative privée de divers professionnels de la santé, en dehors de toute appartenance politique ou confessionnelle, et dans un esprit pluraliste.

Le travail sur le terrain, intensifié depuis 1985, a pris diverses formes:

- animations-santé dans des salles d'attente de consultations ONE ou de médecine générale, (souvent en langues marocaine et berbère);
- intégration d'animations-santé dans des groupes d'alphabétisation (cf Education Santé n°60);
- animations-santé dans des lieux les plus divers, notamment au cours de la campagne de prévention des intoxications au monoxyde de carbone, organisée à Bruxelles en collaboration avec le Centre Antipoisons en 1987-1988.

Le travail sur le terrain est et reste chose ardue, mais toujours source de leçons: il a permis d'améliorer la connaissance du public-cible, d'acquérir un certain savoir-faire, de rassembler des outils,...

L'ASBL s'est ainsi doublée petit à petit d'un service ouvert à tout éducateur pour la santé qui travaille avec le même public: organisation de sessions de formation de formateurs, mise sur pied d'un centre de documentation et d'un service de prêt de matériel didactique, production d'outils pédagogiques.

Beaucoup reste à découvrir, à créer, à imaginer.

Dans le cadre de sa toute récente agrégation en tant que service aux éducateurs, l'équipe de Cultures et Santé (4 personnes) se définit les objectifs suivants:

- Favoriser la communication entre les éducateurs pour la santé soucieux d'adapter leurs méthodes de travail aux particularités culturelles de certaines familles immigrées et/ou peu scolarisées, s'il y a lieu. Loin de nous, bien sûr,

l'idée que tout immigré a besoin d'un traitement différent!

- Fournir, sous forme de prêt gratuit, de la documentation au public-cible: données culturelles, sociologiques, épidémiologiques. Dans ce cadre, Cultures et Santé collabore avec RESODOC, en fournissant à la Banque de Données DOCTES toute référence relative à «la personne immigrée et son environnement influençant la santé».

- Fournir, sous forme de prêt gratuit, des outils didactiques spécifiquement conçus pour travailler avec le public-cible, notamment des documents pédagogiques de qualité produits en France (Migrations Santé) et en Hollande. Des contacts viennent d'être entrepris en vue d'assurer une décentralisation du prêt des outils les plus souvent utilisés, via les Commissions Locales de Coordination.

- Produire des outils pédagogiques et des documents de référence là où ils font défaut. Sont actuellement en chantier: une nouvelle édition du matériel pédagogique «Prévention de l'in-

ARRETE DE L'EXECUTIF DE LA COMMUNAUTE FRANCAISE MODIFIANT L'ANNEXE DE L'ARRETE DE L'EXECUTIF DE LA COMMUNAUTE FRANCAISE DU 8 NOVEMBRE 1988 PORTANT CREATION DE LA CELLULE PERMANENTE EDUCATION POUR LA SANTE ET RELATIF A L'AGREMENT ET AU SUBVENTIONNEMENT DES SERVICES D'EDUCATION POUR LA SANTE AINSI QU'AU SUBVENTIONNEMENT DE PROGRAMMES D'ACTION OU DE RECHERCHE EN EDUCATION POUR LA SANTE.

L'EXECUTIF DE LA COMMUNAUTE FRANCAISE,

Vu l'arrêté de l'Exécutif de la Communauté française du 8 novembre 1988 portant création de la Cellule Permanente Education pour la Santé et relatif à l'agrément et au subventionnement des services d'éducation pour la santé ainsi qu'au subventionnement de programmes d'action ou de recherche en éducation pour la santé, modifié par l'arrêté de l'Exécutif de la Communauté française du 15 juillet 1991; Vu l'avis de la Cellule Education pour la Santé du 28 juin 1991; Vu l'avis de l'Inspection des Finances donné le 26 août 1991;

ARRETE:
Article 1°: L'annexe de l'arrêté de l'Exécutif de la Communauté française du 8 novembre 1988 portant création de la Cellule Permanente Education pour la Santé et relatif à l'agrément et au subventionnement de

toxication au CO»; la confection de carnets didactiques pour l'alphabétisation (cf Education Santé n°60); une grille d'analyse pour l'évaluation des animations-santé avec le public qui nous préoccupe. La réalisation de divers dossiers thématiques est envisagée pour un proche avenir.

- Organiser, à l'intention des intervenants en éducation pour la santé, des journées de formation sur des thèmes spécifiques, où sont travaillés à la fois des savoir-faire culturels et des savoir-faire pédagogiques.

Thérèse Claeys Bouuaert

Toute personne qui souhaite être tenue au courant des activités de Cultures et Santé est invitée à se faire connaître auprès de Thérèse Claeys Bouuaert, avenue de Stalingrad 24, 1000 Bruxelles, tél. 02/513.56.99.

Accès au Centre de Documentation et au Service Matériel Didactique: les jeudis et vendredis de 10 à 17 heures sans interruption, ou sur rendez-vous. ■

programmes d'action ou de recherche en éducation pour la santé est complétée comme suit:

* «Cultures et Santé» avec pour mission d'assurer l'éducation pour la santé des familles immigrées et/ou illettrées.

Ce service aura notamment pour mission de:

- favoriser la coordination interthématique entre groupes et/ou personnes s'adressant aux immigrés et/ou illettrés;
- offrir une aide logistique aux structures et aux organismes d'éducation pour la santé qui souhaitent s'adresser aux immigrés et/ou aux illettrés;
- tenir à jour un fichier de personnes-relais;
- en collaboration avec les services communautaires spécialisés en communication et en méthodologie, mettre à la disposition des intervenants des modules pédagogiques adaptés aux divers publics cibles et leur conseiller le matériel pédagogique le plus adéquat. Au besoin, créer ou susciter la création de ce matériel;
- collaborer avec le «Service banque de données» et le «Service de documentation» pour recueillir et diffuser les données et documents spécialisés.»

Article 2°: Le présent arrêté entre en vigueur en date du 1er janvier 1992. Bruxelles, le 20 septembre 1991.

Pour l'Exécutif de la Communauté française,

Le Ministre des Affaires Sociales et de la Santé,

F. GUILLAUME.

Liège, Ville Santé

Le but du projet «Ville Santé» créé par l'O.M.S. en 1986 consiste à promouvoir des politiques locales d'inscrivant dans la stratégie de «La santé pour tous en l'an 2000» promulguée par la Charte d'Ottawa. Le Docteur Ch. Gosset de l'Ecole de Santé Publique de l'Université de Liège participait à cet événement.

Le cadre de référence

Les principes fondamentaux de cette doctrine de l'O.M.S. sont :

- l'équité ou justice sociale en faveur des groupes défavorisés;
- l'information du public en vue d'augmenter la capacité des individus à prendre soin de leur propre santé;
- la participation active des professionnels, des associations et des individus;
- la coopération intersectorielle des différents secteurs d'activités publiques ou privées;
- la réorientation des services de santé.

Le projet se traduit donc en pratique par un ensemble d'actions sanitaires, sociales et environnementales promouvant la justice sociale, faisant appel à la **coopération intersectorielle** des services et professions ainsi que la **participation du public et des associations**.

Dans l'esprit de l'O.M.S., le projet **nous concerne tous**, aussi bien les professionnels (et pas seulement ceux de la santé) que les individus.

Notion importante : la conception holistique de la santé.

La santé ne signifie pas simplement l'absence de maladie mais bien l'état de bien-être impliquant les aspects sociaux, environnementaux, psychiques de la vie quotidienne. C'est



donc dans un sens extrêmement large que l'O.M.S. envisage la santé. A titre d'exemple (non limitatif) le soutien social, la conception architecturale plus humaine des villes, l'insertion des handicapés, l'aide aux démunis, les espaces verts, la circulation urbaine, l'aide aux toxicomanes, la prévention du suicide, de la maltraitance de l'enfant, des maladies... sont autant de domaines qui s'inscrivent dans le projet.

De ce qui précède, il est donc aisé de comprendre qu'un ensemble de professions sont concernées par le projet : décideurs politiques, médecins, paramédicaux, assistants sociaux, sociologues, urbanistes, milieux judiciaires, environnementalistes... C'est donc bien comme le dit l'O.M.S. le **projet de tous**.

Mais si cette notion est évidente pour les spécialistes de l'Organisation Mondiale de la Santé, qui l'ont conceptualisée, elle est néanmoins très difficile à mettre en oeuvre sur le terrain.

Travailler en intersectorialité : une démarche pas toujours évidente (d'après Eric Giroult, l'un des responsables de l'O.M.S.). La tendance naturelle de chaque profession, de chaque institution ou de chaque service est de tra-

vailler de façon isolée au sein de «sa» spécialité et sur «son» territoire. Il en résulte souvent un réel gaspillage d'efforts par suite d'actions concurrentielles ou contradictoires entreprises isolément par ces intervenants.

Pour atteindre les buts du projet, il est donc fondamental de mobiliser et de coordonner les actions et les diverses professions, institutions et services de façon à ce qu'elles soient complémentaires et contribuent à l'amélioration des situations sociales, sanitaires et environnementales de la population.

L'intersectorialité n'implique nullement le renoncement à l'identité et la spécialité propres à chaque institution ou association mais demande une collaboration voire une synergie qui a pour effet de renforcer les potentialités de chacun et d'améliorer visiblement le résultat que l'on souhaite obtenir.

Le projet européen

L'Organisation Mondiale de la Santé a choisi 34 villes-pilotes situées dans divers pays d'Europe. Celles-ci constituent avec l'O.M.S. le **réseau européen**.

C'est Liège qui représente depuis 1988 la Belgique dans le réseau européen auquel Mechelen vient de se joindre fin septembre 91. Comme c'est le cas depuis le début nous offrons à Malines notre collaboration qui sera nous en sommes certains réciproque. Une des missions confiées par l'O.M.S. dans le cadre du «projet pilote» est de susciter un intérêt local à oeuvrer à la stratégie de la «Santé pour tous» en s'organisant en **réseau national**. Anvers, Gand, Huy et La Louvière participent aussi au réseau national belge. Ce réseau fonctionne sous l'égide du Ministère National de la Santé Publique.

Lu pour vous

Jo



Nous vous avons déjà longuement parlé de cet ambitieux projet de Derib dans notre numéro d'avril. Maintenant que l'album vient de sortir, il est temps d'y revenir brièvement, d'autant plus que c'est une réalisation superbe, dont la puissance évocatrice est renforcée par l'apport de la couleur.

Tout le monde connaît Derib, l'auteur des westerns «Buddy Longway» et, pour les plus petits, «Yakari». «Jo», sa dernière produc-

tion, est d'un genre radicalement différent, puisqu'il s'agit comme vous le savez d'un récit contemporain autour du drame du sida.

En vieux routier de la BD, il utilise toutes les ficelles du métier pour nous intéresser à une histoire d'amour entre deux jeunes gens, Jocelyne la fille et Laurent le garçon, une romance brisée par la maladie, et qui finit très mal. C'est terriblement mélo, mais efficace, et le lecteur a du mal à retenir une larme à la fin.

Avec «Jo», Derib n'a pas voulu faire une BD de plus, mais il s'est engagé personnellement dans le travail de

prévention de la maladie, créant pour l'occasion la Fondation pour la Vie. Dans cet esprit, l'album complète l'histoire par une dizaine de pages d'information sur le sida, à l'intention du public adolescent auquel «Jo» est destiné.

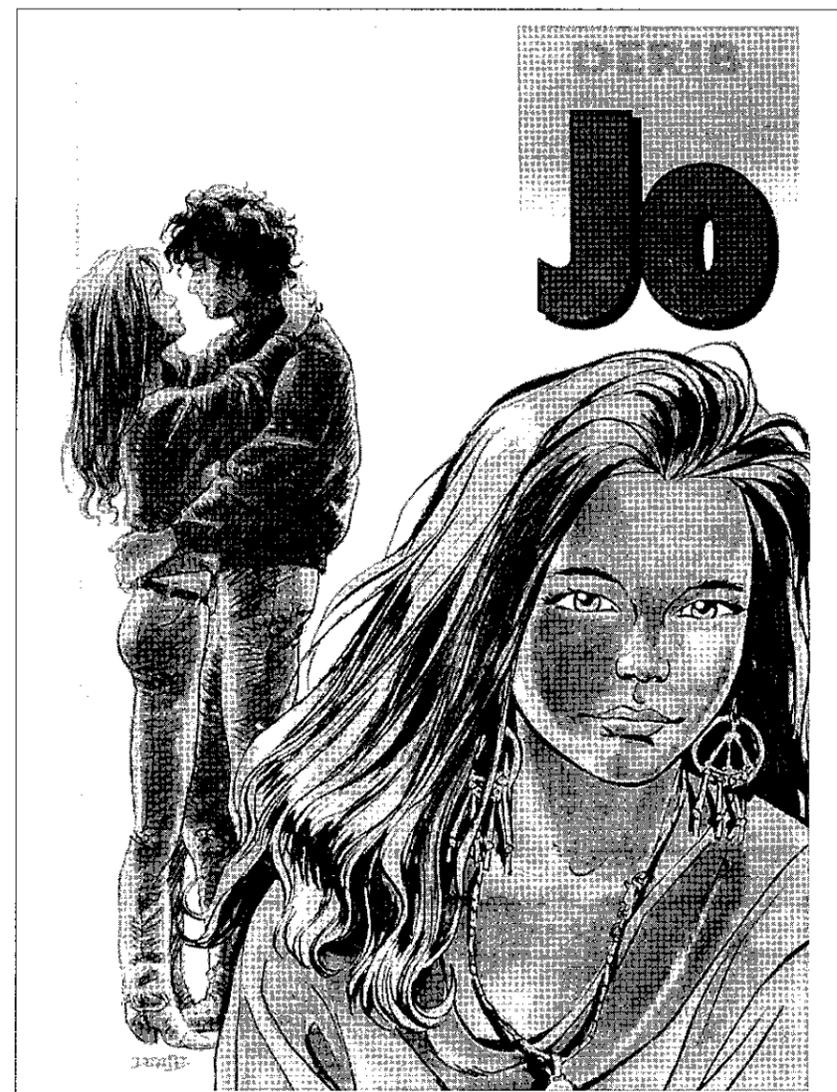
Certains trouveront peut-être la BD de Derib trop fataliste, voire démobilisatrice. C'est possible. Nous, on a aimé, et on pense qu'elle peut être un excellent support de sensibilisation des adolescents.

Où peut-on se procurer «Jo»?

Ce n'est pas l'Agence de Prévention du Sida, mais la Croix-Rouge de Belgique qui a eu la lourde tâche d'assurer la diffusion «intelligente» de 60.000 exemplaires de «Jo». Viviane Delegher, la responsable du Service éducation pour la santé de la Croix-Rouge, nous a rappelé à juste titre que «Jo» n'est pas une BD comme les autres, à lâcher dans la nature sans précautions. C'est pourquoi elle réserve l'album aux enseignants et animateurs qui s'engagent à organiser au départ de «Jo» des activités d'information à l'intention des jeunes. C'est assurément une bonne idée pour renforcer le message de prévention et de solidarité contenu dans l'oeuvre de Derib.

Le succès fut si foudroyant que les 60.000 exemplaires ont été distribués en quelques jours. Alors, si jamais vous ne possédez pas encore votre album, de grâce ne le demandez plus à la Croix-Rouge de Belgique, malgré les informations qui continuent à circuler dans la presse. Vous aurez peut-être la chance d'en obtenir un en vous adressant directement à l'antenne belge de la Fondation pour la Vie créée par Derib.

Fondation pour la Vie asbl, Denis Javaux, rue de Moustier 11, 5190 Spy. Tél.: 071/78.70.41. ■



Description de votre fonction:

— SCIENCES DE LA SANTÉ:

- infirmier
 médecin
 autre profession paramédicale:

— SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES:

- assistant social
 sociologue
 autre profession:

— ENSEIGNEMENT:

- enseignement maternel
 enseignement primaire
 enseignement secondaire; précisez:
 enseignement supérieur; précisez:

— ETUDIANT EN:

— AUTRE:

Précisez éventuellement le domaine de l'éducation pour la santé qui vous occupe principalement:

Date et signature

Un grand merci!

«Liège Santé» : une Association de fait Province - Ville - Université

Il est inutile de rappeler les difficultés financières auxquelles la Ville de Liège a été confrontée, difficultés qui lui ont imposé un plan drastique d'assainissement l'obligeant notamment à mettre en veilleuse le Service Hygiène et Santé publique qui gère le projet.

Liège et sa région ne pouvaient abandonner cet outil à portée européenne. Aussi, la Députation permanente de la Province de Liège a-t-elle répondu favorablement à la sollicitation de l'O.M.S. (qui connaissait la tradition séculaire de la Province en matière de médecine sociale et hygiène) et a décidé de mettre tout en oeuvre pour permettre de mener à bien le projet malgré les circonstances. Elle a aussi accepté de prendre en charge la lourde tâche de coordination du projet.

Vu l'ampleur du projet et la diversité de ses aspects, le partenariat Province - Ville - Université (Ecole de Santé Publique) - chacune de ces institutions agissant avec sa spécificité propre - nous paraît une solution très appropriée.

Pourquoi Liège a-t-elle été choisie par l'O.M.S. ?

Il s'agit d'un long cheminement. En 1974, il y a donc 17 ans, Liège créait déjà un Département chargé de coordonner toutes les activités en matière de santé et d'environnement ainsi que toute initiative propre à améliorer les conditions de vie des Liégeois, plaçant le citoyen au coeur des décisions.

En janvier 1977, faisant réellement oeuvre de pionnier la Ville de Liège créait un service de la Qualité de la Vie comportant un secteur : «éducation pour la santé» et un secteur «environnement». Ce Service allait lancer des campagnes d'information du public qui avaient pour objectif de renforcer la possibilité des

En résumé

- Le projet est une nouvelle initiative européenne de l'O.M.S. basée sur les 38 buts de la stratégie de la santé pour tous en l'an 2000 visant à apporter son aide à la **promotion de la santé** au niveau local.
- Il insiste aussi tout particulièrement sur la promotion d'un environnement sain et des modes de vie favorables à la santé. Il fait appel à la coopération intersectorielle et à la participation du citoyen directement ou par l'intermédiaire des Associations.
- Les actions menées par des organismes ou associations d'une région participant au projet, lorsqu'elles répondent à l'esprit de la «Santé pour tous», devraient automatiquement s'inscrire dans le cadre du projet.
- En ce qui nous concerne un appel est donc lancé aux institutions situées en Province de Liège.

Contact : Province de Liège, c/o Jacqueline Trinon, Institut E. Malvoz de la Province de Liège, Quai du Barbou 4, B - 4020 Liège. Tél. : 041/44.79.00

individus à choisir des modes de vie plus sains et amener chacun à gérer sa santé au mieux de ses intérêts et de ceux de la communauté.

Ces actions furent très nombreuses et diversifiées : elles rencontrèrent un très vif succès de la part du public permettant de croire qu'elles répondaient à un réel besoin. Citons à titre d'exemple : promotion de l'auto-examen du sein - le tabac ou la santé - prévention des accidents domestiques - maîtrise du stress - abus des tranquillisants - sida et MST - toxicomanies ...

C'est sur base de tout ce travail effectué très tôt, déjà dans l'esprit

de l'O.M.S., que Liège a été intégrée, en 1988, au Réseau européen des Villes Santé.

Prof. P. Bartsch, Directeur général des Services médicaux de la Province de Liège, **J. Trinon**, Responsable du Service Promotion de la Santé

Atlas vous conduit dans la ville-santé

Note explicative

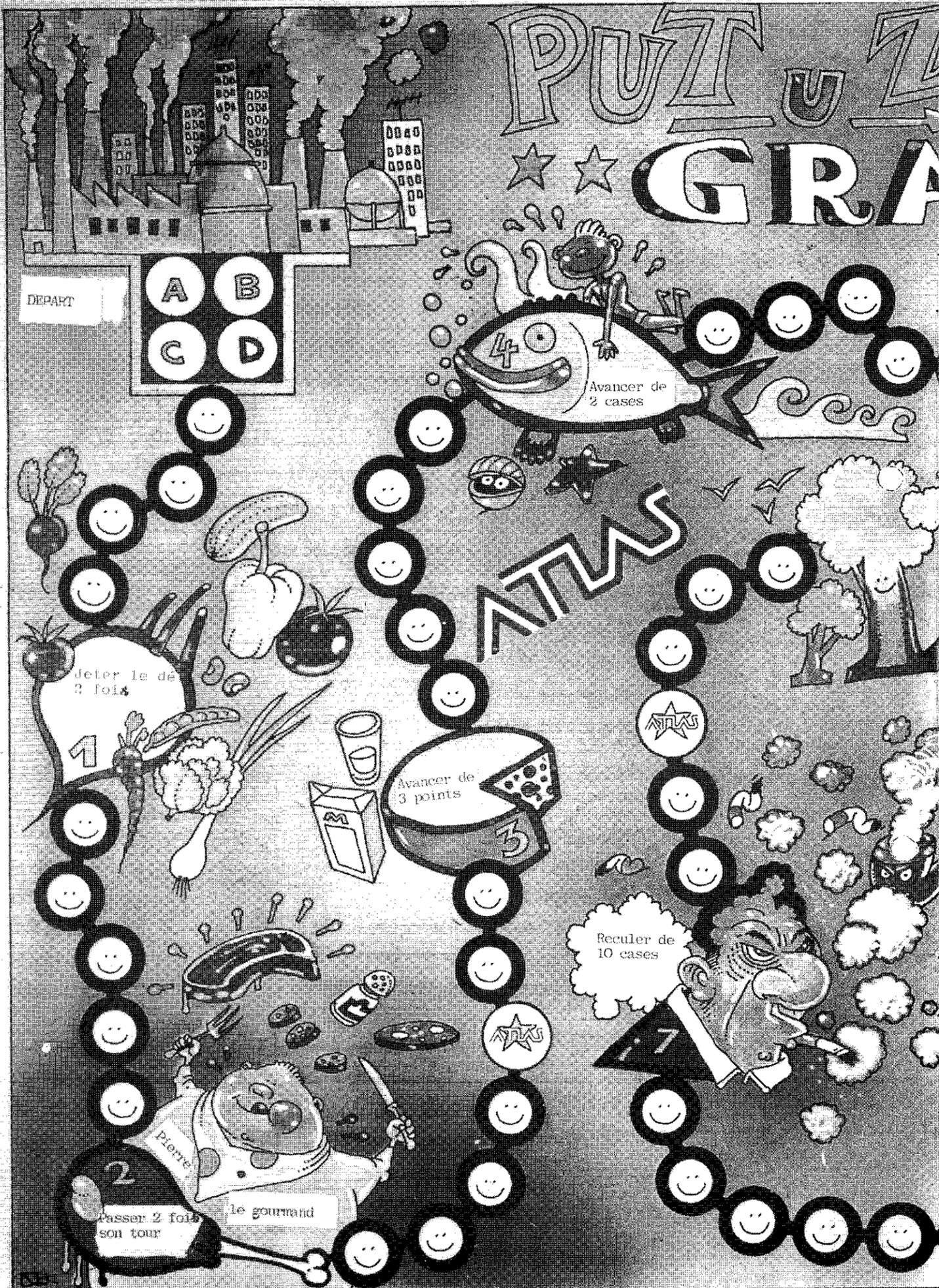
Dans le cadre du projet «Liège Santé», nous avons été, il y a plusieurs mois, contactés par la Ville de Dubrovnik qui, faisant ses premiers pas, en matière d'éducation pour la santé, était fière de nous adresser le jeu qu'elle venait de concevoir à l'intention des enfants.

Dubrovnik nous demandait avec insistance de le publier souhaitant que chaque pays puisse en faire de même afin que tous les enfants d'Europe soient unis par un message commun. A notre avis cette initiative méritait d'être encouragée et présentait aussi l'intérêt de nous faire percevoir la manière dont les Yougoslaves appréhendent l'éducation sanitaire.

Le bureau du projet «Liège Santé» s'est chargé de faire traduire le jeu de serbo-croate en français; cela a nécessité du temps et au moment où sont écrites ces lignes, Dubrovnik connaît l'angoisse de la guerre civile. Que la publication du jeu si chère à Dubrovnik constitue un encouragement et soit le témoin de notre souhait de voir la paix revenir bientôt.

Si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à les communiquer à l'Institut Malvoz.

Jacqueline Trinon; Pierre Bartsch



Réabonnez-vous sans tarder à notre revue!

L'abonnement est gratuit, mais il vient aussi à échéance...

Depuis l'évaluation d'Education Santé, au mois d'avril 1990, le fichier de nos abonnés a pratiquement doublé de volume. Alors qu'au mois de juin 1990, à la clôture des réabonnements, nous comptons environ 1300 abonnés (Belgique et étranger confondus), vous êtes à présent plus de 2500 à nous lire, et ce nombre ne cesse de monter!

Jusqu'à présent, l'abonnement est gratuit, grâce au soutien de la Communauté française de Belgique. Ce soutien nous permet de réaliser la revue et d'assumer les frais d'envoi.

Vu le nombre actuel d'abonnés, les coûts de fabrication et d'envoi sont maintenant très élevés et nous envisageons de passer à un abonnement payant dans le courant de l'année 1992.

Nous souhaitons malgré tout retarder cette échéance: peut-être certains d'entre vous ne souhaitent-ils plus recevoir Education Santé, peut-être certains la reçoivent-ils en plusieurs exemplaires, alors qu'un exemplaire leur suffirait... Autant de raisons de mettre à jour notre fichier d'abonnés afin d'éviter tout gaspillage éventuel et vous permettre ainsi de continuer à bénéficier pour un temps de la gratuité de la revue.

Nous vous demandons donc de bien vouloir nous renvoyer rapidement ce bulletin de réabonnement en détaillant particulièrement la description de votre fonction, pour nous permettre de mieux vous connaître.

Attention: si vous négligez de nous renvoyer ce bulletin, vous ne figurerez plus dans notre fichier et vous ne recevrez donc plus Education Santé. Si vous n'êtes abonné que depuis un numéro ou deux, renvoyez-nous quand même le bulletin, pour éviter toute rupture dans l'envoi de la revue.

Merci d'avance pour votre compréhension.

BULLETIN DE REABONNEMENT A EDUCATION SANTE

(à renvoyer à Education Santé, rue de la Loi 121, 1040 Bruxelles)

Souhaitant mettre à jour notre fichier d'abonnés, nous vous prions de bien vouloir nous renvoyer ce bulletin, même si vous êtes abonné(e) depuis peu de temps.

Nous vous demandons également de bien remplir la partie relative à la description de profession ou de fonction au dos de cette page: nous vous connaissons mieux, ce qui nous permettra d'encre mieux orienter notre revue vers vos centres d'intérêt.

NUMERO D'ABONNE (voir sur l'étiquette-adresse): _____

NOM et PRENOM _____

ADRESSE où la revue doit être envoyée: _____

M. - Mme - Mlle _____

Cette adresse est privée
 professionnelle

LIEU D'ACTIVITE (nom et adresse de l'institution si ces données sont différent de celles mentionnées ci-dessus):

PROFESSION ou FONCTION (voir au verso) _____

Règles du jeu

Ceci est un jeu pour deux ou quatre personnes. Chaque joueur jette le dé une fois. Le joueur qui obtient le nombre le plus élevé peut commencer. Les autres se placent selon le chiffre obtenu. En cas d'égalité, on relance le dé. Les joueurs se déplacent sur le parcours selon le chiffre qu'ils obtiennent à chaque lancer de dé. Le 6 donne droit à un nouveau lancer. Quand le joueur atterrit sur un dessin avec un chiffre, il se conforme aux instructions relatives à ces cases. Si deux joueurs se trouvent sur la même case, le dernier arrivé renvoie le premier au dessin précédent.

Le gagnant est le premier à atteindre la ville-santé.

Explication des points du jeu

1. Les légumes sont une nourriture super, ils sont bourrés de vitamines;
2. Si tu manges trop de viande, de graisse, d'aliments salés, on va te surnommer Pierre le gourmand;
3. Mange du fromage frais et bois beaucoup de lait!
4. Tous les sports sont bons pour la santé, alors, apprends à nager;
5. Cours, saute, joue, bouge un maximum: tu seras comme Superman;
6. Respecte les forêts, elles sont le poumon du monde;
7. Est-il vraiment chouette de fumer?
8. Lave-toi régulièrement les mains et les pieds: l'hygiène, il n'y a que ça de vrai;
9. Nos villes ne sont pas des poubelles;
10. Un aliment délicieux et bon pour la santé? Le fruit, bien sûr;
11. Le dentiste t'a sûrement déjà dit de ne pas manger trop de bonbons et de chocolat;
12. Brosse-toi les dents au moins deux fois par jour;
13. L'alcool est dangereux pour ta santé.

DERNIÈRE MINUTE • DERNIÈRE MINUTE • DERNIÈRE MINUTE

Drogues péniche prévention

Dans le cadre d'un projet transfrontalier impliquant le Grand Duché de Luxembourg, la Belgique, la France et l'Allemagne, des animations seront organisées à bord d'une péniche spécialement aménagée. Elle sera amarrée successivement à Liège (du 15 au 22 janvier), Charleroi (du 25 janvier au 2 février) et à Bruxelles (du 5 au 14 février).

Ces animations viseront à amplifier divers projets de prévention des toxicomanies.

Les objectifs visés sont notamment:

- offrir un espace mobilisateur;

- sensibiliser et informer;
- favoriser les échanges;
- offrir un terrain de rencontre;
- permettre la poursuite d'actions;
- montrer l'importance de la prévention des toxicomanies et la rendre plus attractive

Le programme pour Liège est établi par le CCAD, le Centre d'Etudes et de Documentation Sociale (CEDS) de la Province de Liège, et par les Commissions Locales de Coordination de Liège, Huy et Verviers.

Les Centres PMS et IMS sont invités à participer à cette manifestation. Ils peuvent rentrer des propositions d'animations (jour et heure souhaités, type d'intervention, matériel nécessaire, coût).

Pour tout renseignement:

Monsieur Luc Bils, CCAD, rue du Président 55, 1050 Bruxelles. Tél.: 041/56.27.97.

Madame Natalis, CEDS, rue des Augustins 30, 4000 Liège 1. Tél.: 041/23.08.08.

Madame Carine Lafontaine, Commission Locale de Coordination Liège, Sart Tilman B23, 4000 Liège. Tél.: 041/56.27.97.

Monsieur Benoît Dadoumont, Commission Locale de Coordination Huy-Waremme, rue Rioul 12, 4500 Huy. Tél.: 085/21.25.76.

Monsieur Jean-Claude Lesuisse, Commission Locale de Coordination Verviers, Quai du Barbou 4, 4020 Liège. Tél.: 041/44.77.11. ■

nées bibliographiques souvent contradictoires, l'inexistence de l'analyse critique de la pléthore de publications, qu'ils s'agisse de données purement médicales ou d'articles ressortissant au secteur des sciences humaines. La toute nouvelle revue mensuelle "Transcriptase" se propose de porter un regard résolument critique, analytique et pluridisciplinaire sur la question. Transcriptase est une initiative française de l'association Pistes, et elle bénéficie du soutien de l'Agence Prévention sida. Si la revue vous intéresse, vous pouvez vous adresser à l'Agence pour les conditions d'abonnement.

La BD

Il ne s'agit pas de "Jo" (voir rubrique "Lu pour vous"), mais des "Aventures du latex", un album résolument orienté adultes, et visant à promouvoir l'usage du préservatif. Réalisé à l'initiative de la Fondation du Présent à Genève (les Suisses sont décidément très actifs dans la lutte contre le sida), il nous permet d'apprécier la manière dont une trentaine de créateurs se sont emparés du condom.



On y trouve quelques signatures réputées comme Moebius, Margerin, Mézières, Wolinski, etc. Le résultat est inégal, ce qui est la loi de ce

genre d'album fourre-tout. Il est en vente au prix de 281 FB, les bénéfices allant à des associations oeuvrant en faveur des malades du sida.

La lettre d'information

L'Agence vient aussi de sortir le n°1 de "Prévention sida", une lettre d'information trimestrielle, qui permettra aux relais sociaux d'être régulièrement informés des initiatives futures en matière de prévention du sida.

Pour tous renseignements: Agence de Prévention du Sida, avenue Schaller 54, 1160 Bruxelles. Tél.: 02/675.47.70. ■

Manger sans gluten

L'intolérance au gluten chez les enfants provoque une mauvaise absorption des nutriments nécessaires à la croissance et l'entretien de lésions intestinales et d'une diarrhée chronique. Il est donc important de définir un régime strict sans gluten, c'est-à-dire excluant tous les aliments composés en totalité ou en partie de protéines présentes dans le blé, le seigle, l'orge ou l'avoine.

Vite dit, mais dans la pratique, ces interdictions limitent fortement les possibilités alimentaires, si on pense à tous les aliments trouvés dans le commerce qui contiennent des farines, et donc du gluten: le pain, les biscuits, les pâtisseries, ou encore tous les plats cuisinés, les sauces industrielles, les desserts, les conserves, etc.

Une industrie alimentaire spécialisée dans les produits de régime

permet de disposer de toute une gamme d'aliments sans gluten (pain, farine, biscuits,...).

Les enfants atteints d'une intolérance au gluten doivent connaître les aliments et les produits qui leur sont interdits et ceux qu'ils peuvent consommer sans problème. Ce n'est pas toujours simple de faire régime, surtout lorsqu'on est un enfant et qu'on est tenté par ce que mangent les autres.

Deux diététiciennes de l'Institut d'Enseignement Supérieur Paramédical, Technique et Economique (Rega School), rattaché à la KUL, ont réalisé un jeu de l'oie dont l'objectif est d'aider les enfants qui commencent à manger sans gluten à apprendre leur régime de façon agréable.

Les cases du jeu représentent des aliments; suivant qu'ils sont interdits, autorisés ou à consommer avec modération, les joueurs reculent leur pion, l'avancent ou restent sur place.

La réalisation de ce jeu a obtenu le soutien de la firme Nestlé-Guigoz. Un beau matériel, qui plus est bilingue (c'est assez rare pour le signaler). On peut toutefois déplorer le manque d'originalité du jeu et le fait qu'il n'y ait pas de brochure d'information pour l'accompagner.

Ce matériel est gratuit, mais les frais d'envoi (85FB) doivent être payés à la commande sur le numéro de compte 734-3331070-02 au nom de Marie-Jeanne Vanleeuw, Goede Haardlaan 11, 3001 Heverlee, sans oublier d'inscrire le nom et l'adresse où le jeu doit être envoyé.

Vous pouvez obtenir des renseignements à cette même adresse, ou à l'adresse suivante: Rega School, Sint-Maartensstraat 55 D, 3000 Leuven, tél.: 016/23.20.00. ■

ques nouveautés, comme le dossier pédagogique intitulé «Parlons sécurité à l'école» accompagné d'un dossier pour l'enfant et d'une affiche. Nous vous reparlerons de ces derniers dans un prochain numéro. Ce catalogue vous informera également des différents projets en cours de la Croix-Rouge, notamment dans le domaine de l'alimentation.

Pour obtenir ce catalogue, s'adresser à la Croix-Rouge de Belgique, service éducation pour la santé, chaussée de Vleurgat 98, 1050 Bruxelles, tél. 02/645.46.62. ■



Prévention du sida: on passe à la vitesse supérieure

A peine née, l'Agence de Prévention du Sida multiplie déjà les outils destinés aux intervenants ou au grand public. Il faut dire qu'elle a pu bénéficier de l'excellent travail préalable d'Infor Sida pour être aussi rapidement opérationnelle.

Le médecin généraliste face au sida

Un sondage d'opinion publié récemment par l'hebdomadaire "Le Généraliste" a suscité un certain émoi, car il indiquait que les médecins de famille se sentent parfois démunis lorsqu'ils sont confrontés à la maladie.

En proposant aux généralistes son "kit de prévention", l'Agence frappe donc juste en offrant aux médecins

du premier échelon de précieux éléments d'information. Le contenu de ce kit a été défini à la suite d'une enquête réalisée fin 1990 avec l'équipe Promes de l'ULB, enquête qui a permis de mieux cerner les attitudes, les pratiques et les besoins des médecins.

- La brochure "Le médecin généraliste face au sida" présente une synthèse des différentes questions que pose la maladie sous l'angle de la relation patient-médecin.

- Une affiche destinée à la salle d'attente peut aider le patient à avoir le courage de discuter du sida avec son médecin.

- La brochure d'information générale "Portraits du sida" est destinée à aider le patient à acquérir un minimum d'informations sur le sujet avant de l'aborder avec le médecin.

- Une pochette mode d'emploi du préservatif (contenant une capote) permet de familiariser concrètement le patient avec ce moyen de protection.

- Enfin, il y a aussi une brochure "Vivre séropositif". En effet, lors-

qu'une personne apprend qu'elle est séropositive, le choc peut être si important qu'elle est incapable d'enregistrer la moindre information dans un premier temps. La brochure a pour but de lui permettre de découvrir à son rythme une série de données essentielles à connaître dans sa situation et de l'inviter à rencontrer les personnes qui pourront le mieux l'aider. Un outil de grande qualité, et servi par une mise en page splendide: on se croirait dans un film de Greenaway!



Le pin's

Il était difficile d'y échapper, connaissant l'intérêt de Vincent Magos pour l'air du temps. C'est une jolie réalisation d'après un dessin de Frédérique Guiot. La diffusion en est assurée par les centres de planning familial.

L'information scientifique

L'information scientifique sur le sida se caractérise par la dispersion des sources, la profusion de don-

Initiatives

Matin turbo

Séduit par le «Petit déjeuner malin» de Question Santé, le service Infor Santé de la Mutualité Chrétienne de Charleroi a décidé de prendre le relais pour la région. C'est d'ailleurs en collaboration avec Question Santé qu'il a démarré ce projet. Depuis octobre 1991, Infor Santé invite les écoles à se mettre à table pour un petit déjeuner matin-turbo.

Matin-turbo, pourquoi?

Le petit déjeuner est souvent un repas négligé, mal équilibré qualitativement comme quantitativement. Pourtant, les arguments scientifiques ne manquent pas pour justifier les campagnes d'information menées sur ce thème.

Comment travaille-t-on à Charleroi?

Bénéficiant de l'expérience et des conseils éclairés de Question Santé, notre programme fonctionne pratiquement de la même manière. Les objectifs que nous poursuivons sont similaires (voir Education Santé n°53), la démarche varie peu. Précisons-la.

Le matin-turbo est proposé aux élèves de 3ème et 4ème année primaire. Durant l'année scolaire 91-92, nous nous rendrons dans 30 écoles et nous toucherons plus ou moins 750 élèves.

Nous contactons nous-même les écoles, les directeurs répondent ou ne répondent pas. A partir de là, un premier contact est pris avec les enseignants des écoles concernées.

Carine Bourmorck, notre diététicienne-animatrice, les rencontre

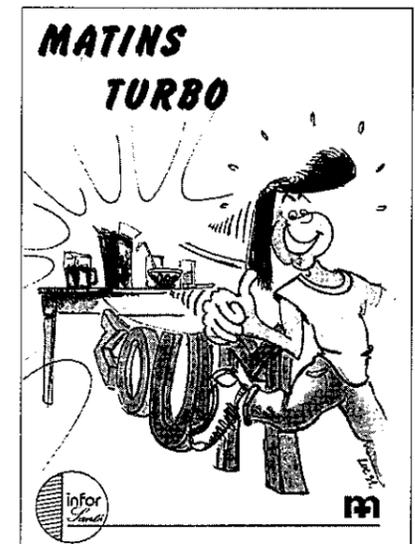
pour mettre au point les deux animations avec les enfants.

Une des conditions principales de ce programme est la collaboration active de l'enseignant et des élèves.

PREMIÈRE RENCONTRE

La première animation débute par une présentation par les élèves de ce qu'ils ont réalisé pour préparer cette rencontre (bricolages, bande dessinée, aménagement de la cantine,...)

A partir de là, nous avons essentiellement pour objectif de préciser un certain nombre d'informations, de remettre en place certains principes, de corriger les idées fausses. Le tout s'axant sur le vécu des enfants.



DEUXIÈME RENCONTRE

C'est une animation-dégustation du matin-turbo.

Une table de présentation des produits est réalisée en prenant soin de répartir les aliments sur fond de couleur correspondant à leur groupe alimentaire.

La consigne donnée aux enfants est de prendre au minimum un produit dans les trois premiers groupes : céréales, produits laitiers, boisson.

SUIVI - ÉVALUATION

Pour clotûrer, l'animatrice prépare avec les élèves et les professeurs le suivi des activités pour prolonger les actions dans la classe.

Un temps de discussion entre l'animatrice et l'instituteur est réservé pour la préparation de ce suivi.

Chaque enseignant fait l'évaluation pour sa classe, en personnalisant éventuellement la formule-type d'évaluation telle qu'elle est proposée par Infor Santé.

Une rencontre avec tous les professeurs ayant participé au projet est prévue à la fin de l'année scolaire pour faire le point et envisager d'autres projets.

Une brochure destinée aux enfants a été réalisée. Elle peut être obtenue au service Infor Santé.

Pour tout contact ou renseignement: Infor Santé, Mutualités Chrétiennes de Charleroi, boulevard Tirou 167, 6000 Charleroi, tél. 071/31.75.50 ext.270. ■

CAPS

Une formation sur la Communication pour la Santé

A l'heure actuelle, de nombreuses professions sont sollicitées pour participer à la promotion de la santé. Cette dernière se déroule dans des milieux très divers: écoles, hôpitaux, maisons de jeunes, entreprises, mutuelles, organismes de prévention,...

Et les thèmes sont nombreux: la protection de l'environnement, l'information sur l'alcool, le tabac et les drogues, l'hygiène et la sécurité, la promotion d'une alimen-

tation saine, l'approche communautaire de la santé et autres.

Mais le problème n'est pas simple!

- Comment faire pour que les comportements se modifient positivement?
- Quels supports de communication utiliser: brochure, affiche, spot publicitaire ou didacticiel?
- Parmi toutes les affiches qui existent, laquelle choisir?
- Comment évaluer et améliorer la lisibilité d'un dépliant?

Des compétences informatiques sont également de plus en plus recherchées pour la gestion interne des organismes, l'organisation et la planification de projets, l'analyse et la classification des documents d'éducation pour la santé.

Aujourd'hui, un nombre croissant d'organismes recherchent des personnes qui sachent «parler et gérer santé» avec les technologies les plus performantes.

La formation CAPS (Curriculum d'Agents de Promotion de la Santé) répond à ces besoins précis: apprendre à mettre des moyens efficaces d'information et de communication au service de la santé.

La formation CAPS s'adresse à des jeunes sans emploi de moins de 25 ans ou sans emploi depuis plus d'un an qui sont intéressés par la communication et la santé et qui sont susceptibles d'intégrer la promotion de la santé dans leurs futures activités professionnelles. Cette formation est gratuite (sauf documents et petit matériel).

Une session est organisée du 20 janvier au 30 juin 1992, soit 23 semaines de formation, du lundi au vendredi de 8h45 à 16h45.

Les stagiaires CAPS gardent le statut de demandeur d'emploi. A tout moment, ils peuvent quitter la formation pour accepter un emploi. Ils

peuvent solliciter de l'ONEM une dispense de pointage pendant la formation.

Une séance d'information aura lieu le lundi 13 janvier 1992 à 14 heures à l'adresse indiquée ci-dessous.

Renseignements et inscriptions:
Formation CAPS, rue A. Stévert 2, bât. C1, 4000 Liège, tél. 041/52.58.59. ■

OTTIGNIES

L'école du dos de la Clinique St-Pierre

«Docteur, aidez-moi ! J'en ai assez d'avoir mal au dos !» Vous comprenez, j'ai ma maison et mon jardin à entretenir et pour mon «équilibre» je ne peux absolument pas me passer de tennis ! Je ne suis pourtant pas vieux ! Et si je me faisais «croquer» !

Difficile de lui faire accepter que son «âge vertébral» est plus avancé que son état civil et qu'il y a des choix à faire pour éviter le surmenage de la colonne !

Difficile de lui imposer une gymnastique d'entretien quotidienne !

Encore plus difficile de lui conseiller, avant de se lancer dans les médecines parallèles, d'avoir recours à la médecine dite «traditionnelle».

Le problème du lumbalgie est complexe et revêt plusieurs facettes. Il mérite une approche et un enseignement en équipe. Voilà pourquoi en 1988 est née notre «**Ecole du Dos**». Cette équipe d'enseignants se compose d'un médecin rhumatologue, d'un psychologue, d'un kinésithérapeute, de deux ergothérapeutes et d'un médecin spécialiste en médecine sportive.

De quoi s'agit-il?

Il s'agit de cours théoriques et pratiques destinés à mieux connaître, à mieux entretenir et à mieux vivre avec son dos.

Ces cours s'adressent à un groupe de plus ou moins 8 élèves qui sont soit des patients déjà traités (= prévention de rechute), soit des personnes exposées au risque (prévention de l'accident).

Au programme figurent 10 heures de cours adaptés à la composition du groupe et répartis sur 4 samedis matin de 9 h à 11 h 30. Le coût est de 3.500 FB.

PREMIER SAMEDI

Le message médical :

1. *Le patient de l'école demande pour lui de l'indispensable, pour nous, souvent de l'impossible.*

Refusant son handicap, il a souvent suivi des circuits thérapeutiques tortueux et infructueux. Déçu, car personne n'a réussi à le rendre asymptomatique, le patient demande une restitution «ad integrum», ce que ni la nature ni le médecin ne peuvent lui fournir.

2. *Démystifier de problème = Poser un diagnostic précis et l'expliquer simplement.* Cela rassure le patient. Pris au sérieux, il se sent prêt à collaborer. Il faudra tempérer le patient sans le démotiver. Le médecin établit les bases du dialogue sur un diagnostic précis et les différentes possibilités thérapeutiques qui en découlent.

3. *Pas de fausse promesse. Franchise = crédibilité.*

L'accident vertébral a créé une zone de moindre résistance qu'il faudra protéger par une musculature correcte et l'apprentissage de gestes adaptés.

4. *La personne humaine est un tout.* Dès la première séance, nous abor-

Matériel

Mieux vivre l'anesthésie

S'il n'est jamais agréable d'envisager une hospitalisation, celle-ci s'avère d'autant plus redoutable qu'elle nécessite une anesthésie.

Une enquête réalisée auprès des patients et qui témoigne de leur désir d'être mieux informés à ce sujet est à la base d'une initiative du Service d'Anesthésiologie de l'Université de Liège.

Une brochure de 12 pages a pour ambition de créer le chaînon manquant entre le patient qui va subir une anesthésie et le personnel soignant en général et l'anesthésiste en particulier.

Informé, pour démystifier ce qui reste un acte parmi «les plus mystérieux de la médecine contemporaine» tel est l'objectif du document.

Introduit par l'explication des mécanismes de l'anesthésie au niveau du système nerveux, il se prolonge au fil des différentes étapes qui jalonnent le parcours du combattant: la visite de l'anesthésiste **avant** l'opération, son rôle **pendant** l'intervention, son importance **au réveil**. La découverte succincte mais précise d'une profession «méconnue qui relève d'une spécialité médicale de pointe».

Autre aspect intéressant, il précise, en quelques points, la manière dont le patient peut collaborer positivement à sa propre anesthésie.

Si la lecture de ces quelques pages est loin d'être «anesthésique» toute appréhension au seuil du bloc opératoire, elle permet néanmoins de remettre un peu plus confiants les clés de notre poste de pilotage à ces fameux hommes en blanc.

Pour tout renseignement: R/D Comm Université de Liège, Allée du 6 août, B-12 Sart Tilman, 4000 Liège. Tél.: 041/56.32.41. ■

Education du patient

Le Centre d'Education du Patient nous livre une nouvelle fournée de brochures d'informations.

Kinésithérapie et sclérose en plaques

La sclérose en plaques est une maladie du système nerveux central, affectant particulièrement les fibres nerveuses. Les patients atteints de sclérose en plaques éprouvent de grandes difficultés à effectuer certains mouvements. Le kinésithérapeute intervient pour les aider à entretenir et à retrouver certaines capacités physiques.

Comment vivre avec mon diabète?

Qu'est-ce que le diabète, comment réaliser mon injection d'insuline, comment contrôler mon diabète, que faire lorsque je me sens mal, l'hygiène, la vie courante, l'alimentation... Questions classiques que se pose un diabétique à l'annonce de sa maladie. Les fiches du Centre d'Education du Patient, qui a déjà derrière lui une longue expérience en matière d'éducation du diabétique, y répondent clairement.

Le service de gériatrie

Cette dernière brochure décrit le service de gériatrie des Cliniques Universitaires de Mont-Godinne, présente l'équipe et l'organisation d'un séjour.

Pour tout renseignement sur ces brochures: Centre d'Education du Patient, avenue Thérassé 1, 5530 Yvoir, tél. 081/42.22.08.

La maladie coronarienne

La Fédération des Centres de Réadaptation pour Cardiaques et les Laboratoires Roerig-Pfizer rééditent une brochure parue en 1988: «La Maladie coronarienne».

Elle est destinée au grand public, mais plus particulièrement aux malades cardiaques et à leur famille, pour leur «offrir les moyens de lutter et de collaborer au traitement...» et «... d'utiles indications sur les attitudes à adopter».

Les principaux thèmes abordés sont: l'angine de poitrine, l'infarctus du myocarde, l'hospitalisation dans un service de cardiologie, la réadaptation, la prévention, les facteurs de risque, les examens techniques et les traitements.

Fédération des Centres de Réadaptation pour Cardiaques, UCL Cliniques St-Luc, avenue Hippocrate 10-2881, 1200 Bruxelles, tél. 02/764.18.25. ■

Visite médicale

La Croix-Rouge de Belgique réédite une brochure intitulée «Aujourd'hui nous allons à la visite médicale», qui a été entièrement remise au goût du jour. Dessins sympathiques et calligraphie «à la ronde» pour faciliter la lecture par les petits enfants, tout y est pour les informer sur cet événement dans la vie d'une classe qu'est la visite médicale scolaire.

Cette brochure est gratuite.

Signalons la parution du catalogue du matériel didactique en éducation pour la santé de la Croix-Rouge, dans lequel vous trouverez quel-

Informations, Savoir, Art, Accueil, Bénévolat (ISAAB)

L'ISAAB a été créé à Andenne par le Service social de la Fédération des Mutualités Socialistes de Namur dans le but de promouvoir un **réseau d'échanges de savoirs**. Il fonctionne actuellement sur base d'ateliers créatifs orientés par des spécialistes. Ceux-ci sont chargés de transmettre un savoir ou une technique bien précis, mais ces connaissances doivent être transmises ensuite par ceux qui les acquièrent de façon à ce que cela circule, s'amplifie, s'enrichisse de l'apport personnel de chacun.

L'objectif premier de ce mouvement d'ateliers étant d'élargir le champ possible pour chacun et plus particulièrement d'aider certaines personnes à sortir du circuit de l'aide sociale, il est primordial que tout le monde puisse y trouver sa place : que l'on soit bien portant ou malade, jeune ou âgé, «minimexé» ou cadre, universitaire ou illettré, à l'ISAAB, très vite on apprend à s'utiliser soi-même et à utiliser l'autre comme ressource, à renverser certains tabous et idées préconçues, à se dépasser, à accepter l'autre et à se faire accepter soi-même.

L'ISAAB comprend actuellement quatre ateliers :

1) L'atelier peinture

L'atelier peinture fonctionne tous les mardis de 13 à 16 heures, rue des Ecoles, 2 à Seilles. Il est nécessaire de s'inscrire préalablement. La présence régulière n'est pas obligatoire. La participation financière est de 60 francs par séance. Pins, couleurs et papier sont fournis par l'atelier. Les toiles doivent être achetées par les participants.

2) L'atelier théâtre

Cet atelier vient de terminer un spectacle théâtral. Depuis le mois de novembre, nous mettons sur pied un nouveau spectacle qui s'inscrira dans les festivités du 13centième anniversaire de la ville d'Andenne. Les personnes qui souhaiteraient en faire partie doivent prendre contact dès maintenant avec Teresa Marreiros le mercredi matin et le vendredi matin au n° 085/84.26.11 en vue d'un entretien avec le metteur en scène. Aucune expérience théâtrale n'est exigée. L'atelier est ouvert aux personnes de tous les âges pour autant qu'elles aient une mobilité suffisante. La présence régulière est obligatoire. La participation est gratuite.

3) L'atelier rencontre

L'atelier rencontre, interrompu pendant les mois d'été, propose l'apprentissage de la sculpture sur bois. Il se réalisera une fois par semaine de 13 à 16 heures mais, à ce stade, aucun jour n'a encore été fixé. Pour tout renseignement concernant les inscriptions à cet atelier, il faut s'adresser à Monsieur Jean-Claude Charles, au 085/84.27.09.

4) L'atelier théâtre et cirque pour enfants

Le premier théâtre cirque pour enfants a terminé ses activités en juin dernier. Le prochain atelier aura lieu en juillet 1992; il se réalisera sous forme de stage résidentiel d'une quinzaine de jours. Tout comme l'atelier théâtre adultes, les activités de l'atelier théâtre enfants s'inscriront dans les festivités du 13centième anniversaire de la ville d'Andenne.

Tous ceux qui désirent proposer de nouvelles activités ou qui souhaitent de plus amples informations de caractère général concernant

l'ISAAB peuvent s'adresser à Teresa Marreiros, Mutualité Socialiste, rue Libecq 1, 5300 Andenne. Tél. : 085/84.26.11 (mercredi et vendredi de 10 à 12 heures).

Informations communiquées par l'Union Nationale des Mutualités Socialistes, service agréé «Groupes d'entraide» ■

A.B.D.

L'Association Belge du Diabète édite depuis plusieurs années le bulletin bimestriel «A.B.D.», qui s'adresse à «tous les diabétiques, à leur famille, à leurs médecins traitants, aux infirmières, aux assistantes sociales, aux pharmaciens, aux auxiliaires médicaux et à toutes les personnes qui désirent éduquer, aider et encourager les diabétiques».

La revue a récemment réétudié sa présentation, la rendant plus lisible, et a ouvert ses rubriques à tous ceux qui souhaitent s'exprimer sur le diabète. Elle se partage entre les articles généraux (par exemple: «L'impotence sexuelle chez l'homme diabétique», «Les boissons isotoniques» - articles à lire dans le n°5, septembre-octobre 1991) et des articles plus techniques (comme des informations sur la nouvelle présentation de l'insuline, mise sur le marché au début du mois d'octobre).

Renseignements: Association Belge du Diabète, chaussée de Waterloo 935, 1180 Bruxelles, tél. 02/374.31.95 (le matin). ■

dans le problème du retentissement psychologique des douleurs chroniques, aspect jusque là souvent pudiquement passé sous silence.

5. *Ecole du dos = école du bon sens.* «Nous pouvons vous enseigner une série d'exercices et de gestes qui vous permettront de vivre une vie active avec votre problème douloureux. Nous n'avons pas de recette miracle à vous proposer mais nous allons essayer de révéler vos potentialités que la vie courante a progressivement masquées».

Stress et douleur :

Lors de la première séance de l'Ecole du Dos, une approche psychologique de la douleur et de la maladie est présentée. La séance comprend un exposé théorique suivi d'une discussion de groupe et ensuite d'une mise en pratique.

L'exposé théorique commence par la démystification de ce qu'est l'aspect psychologique. Il s'agit pour nous d'apprendre à utiliser «le potentiel mental ou psychologique» pour maîtriser l'aspect physique, la maladie. Comme le sportif de haut niveau, mettre le «mental» au service de l'organisme pour améliorer ses performances physiques.

Nous développons ensuite les multiples facteurs qui comme des cercles vicieux contribuent à entretenir la douleur, la maladie. La douleur devient un agent stressant et l'aspect émotionnel ne peut être négligé. Nous allons présenter aux participants un programme leur apprenant à transformer leur perception et leur évaluation de cette douleur. Les participants apprendront à modifier leur propre vécu. Il s'agit pour eux de gérer le stress pour qu'il n'en résulte rien de nocif et pour rendre leur comportement plus efficace. On leur apprendra par des exercices pratiques à contrôler les situations stressantes en commençant par les situations faciles et progressivement par des

situations de plus en plus difficiles, y compris la douleur.

DEUXIÈME SAMEDI

Gymnastique du dos: message kinésithérapeutique.

Il y a sans doute plusieurs façons d'envisager la «gym du dos». Les médias nous inondent de ces différentes méthodes depuis la gym en dormant jusqu'au... body building!

Compte tenu de notre pratique, le programme d'exercices élaboré et enseigné, s'inscrit dans une stratégie générale d'utilisation de la colonne vertébrale.

Cette stratégie demande la prise de conscience suivante: il nous faut apprendre à agir **autrement** avec notre dos. Abandonner les mauvaises habitudes qui ont engendré des problèmes, pour en mettre de meilleures en oeuvre.

Les exercices sont un des moyens importants pour réharmoniser, rééquilibrer le tonus musculaire.

Le rôle fondamental de la gymnastique est d'améliorer le terrain et de l'entretenir ensuite de façon à pouvoir appliquer dans la vie de tous les jours les règles et principes découlant de notre stratégie générale et ceci de plus en plus facilement.

En pratique, nous insisterons sur les points suivants dans le déroulement des exercices pour le dos:

- la RESPIRATION;
- les ETIREMENTS pour détendre et assouplir;
- l'EXTENSION AXIALE de la colonne vertébrale;
- la TONIFICATION des groupes musculaires déficitaires;
- le VERROUILLAGE de la colonne vertébrale en position physiologique.

L'exécution de ce programme se fera en nuance et avec progressivité en fonction d'un bilan de départ.

TROISIÈME SAMEDI

Dos et vie quotidienne: message ergothérapeutique.

La 3ème séance est prise en charge par les ergothérapeutes.

Elle comporte un enseignement théorique, et quelques exercices pratiques, tout en respectant le plus possible nos objectifs concernant le «groupe»: disponibilité, questions-réponses, ambiance relax, etc.

1. *Enseignement théorique:* (durée ± 1 h 30).

A l'aide de diapositives et de cassettes vidéo, les ergothérapeutes passent en revue les différents gestes et les attitudes de la vie de tous les jours, compatibles ou incompatibles avec un programme «d'économie rachidienne»:

- Le lit (critères de qualité, choix d'une position, sommier à lattes, les vacances à l'hôtel,...);
- Les activités journalières (toilette, baignoire, vêtements, cuisine,...);
- La position assise (choix d'un siège et utilisation des réglages, siège et poste de travail,...);
- La voiture (position de conduite, quelques gadgets intéressants);
- Les activités ménagères (repas, aspirateur, longueur des manches, lessive,...);
- Les enfants en bas-âge (plans de travail, comment les porter?);
- Les relations sexuelles (peut-on encore et comment?);
- Les manutentions (comment soulever, poser et déposer diverses charges? Pousser ou tirer?).

2. *Enseignement pratique:* (durée ± 1 h 30).

En fonction des questionnaires remplis lors de l'inscription, les épreuves pratiques varient sensiblement d'un groupe à l'autre; il s'agira de répondre à la demande.

Toutefois, quelques épreuves semblent devenir de véritables «classiques» et se retrouvent régulièrement au sein de chaque groupe.

Lors de cet enseignement pratique, les patients sont filmés par une caméra vidéo. Quelques «perles» seront choisies, un nouveau montage sera constitué et il sera visionné et critiqué en groupe lors de la 4ème séance (\pm 1/4 d'heure) «Comment ai-je pu faire cela?».

Pour les patients, il s'agira de laisser tomber tout ce qui est routine, formalisme et habitude, de se poser des questions et de là acquérir de nouvelles et bonnes règles de vie.

QUATRIÈME SAMEDI

Dos et sport: synthèse générale.

Peut-on concilier la pratique régulière d'un sport et le risque de douleurs récidivantes chez une personne lombalgique.

A une option paternaliste encourageant le repos le plus complet, nous préférons une attitude plus permissive qui doit tenir compte de la motivation du patient, du rôle social du sport, du type d'activité envisagée, de sa fréquence et de l'aptitude de chaque personne à rechercher un nouvel équilibre entre ses capacités physiques et le bien-être procuré par son sport favori.

Dans cet esprit, nous avons essayé de classer les sports en fonction des contraintes mécaniques imposées à la colonne vertébrale, et nous déconseillons les sports à fortes sollicitations dorso-lombaires, notamment les sauts et les lancers. En dehors d'une phase douloureuse aiguë, la pratique d'une activité sportive est envisagée moyennant quelques précautions.

Tous ces conseils démontrent la nécessité d'un suivi médical comprenant un examen d'aptitude, une

évaluation de la statique vertébrale, l'évaluation radiologique d'anomalies prédisposantes.

Au cours de ce quatrième samedi, une révision des exercices de gymnastique sera réalisée tant en théorie qu'en pratique; de même quelques épreuves liées à la réalisation des gestes de la vie journalière seront proposées par les ergothérapeutes. C'est aussi à ce cours que le film vidéo tourné à la troisième séance sera présenté aux élèves.

Cette dernière séance se termine par une table ronde réunissant tous les participants.

Notons aussi qu'à la fin de ces cours, les élèves demandent souvent à pouvoir bénéficier de séances d'entretien, ce qui leur est permis grâce à un cours de gymnastique collective ne regroupant bien sûr alors que les «anciens» élèves de l'Ecole du Dos.

Qui peut s'inscrire?

Toute personne souffrant de rachialgie banale ou commune de type mécanique. N'entre donc pas à l'Ecole du Dos qui veut : avant l'admission, le candidat est vu par le médecin de l'équipe qui émettra un avis quant à l'opportunité d'un séjour à l'Ecole du Dos. Le médecin a pour fonction de poser un diagnostic précis et d'exclure tout problème qui ne serait pas d'origine mécanique (pathologie inflammatoire, tumorale, etc.).

Cet examen médical est complété par un entretien avec un autre membre de l'équipe destiné à circonscrire le profil du sujet. La décision d'accepter un élève à l'Ecole du Dos est donc prise en définitive par l'ensemble de l'équipe.

L'Equipe de l'Ecole du Dos

Renseignements pratiques: «L'Ecole du Dos de la Clinique St-Pierre, 1340 Ottignies. Tél. 010/43.75.02. ■

Dix ans de questions, dix ans de santé

Heureux anniversaire

Quelques mois après l'APES, c'est le tour de Question Santé de célébrer ses dix ans d'action en éducation pour la santé. Nous n'allons pas en faire l'éloge ni l'historique. Nos fidèles lecteurs n'ont qu'à feuilleter la collection de leur revue préférée, dans chaque numéro ou presque, ils trouveront tantôt une fiche, tantôt une brochure, ici une campagne originale, ailleurs une action avec d'autres organismes du terrain.

Si elle n'a pas voulu célébrer cet anniversaire par une réception protocolaire et académique, l'équipe de Question Santé a cependant voulu marquer le coup et associer à l'événement les associations soeurs, c'est-à-dire tous les services agréés en éducation pour la santé.

Une île

Nous nous sommes ainsi retrouvés à une trentaine pour une journée dans le cadre du château de Mozet, conviés -cela s'impose- à partager un excellent repas et quelques bonnes bouteilles. Mais auparavant, pour nous mettre en appétit, nous étions invités à jouer ensemble au mystérieux «jeu de l'île».

Nous mettre en appétit, c'est bien le cas de le dire, car le but du jeu était précisément d'éviter de mourir de faim ou de froid. Disons tout de suite qu'aucun des participants n'y a survécu: ceux qui n'étaient pas morts de faim se sont retrouvés sans vêtements et réciproquement, les troisièmes n'avaient plus de logement pour s'abriter.

Suite en page 29

Suite de la page 12

Vous l'aurez deviné, il s'agissait d'un jeu de simulation, mais à la différence du plus célèbre de ces jeux, le monopoly, le jeu de l'île se joue en trois équipes. Autre différence de taille: à mesure que le jeu progresse, on prend conscience que pour gagner (ou, plus modestement, pour survivre) il ne faut pas amasser plus et plus vite que les autres, mais il faut au contraire collaborer avec eux pour que chacun produise ce pour quoi il est le mieux armé et puisse alors procéder à des échanges équilibrés dans l'intérêt de tous.

L'île de la santé

Sans grand discours, sans prêchi-prêcha, au contraire dans une franche rigolade, Question Santé nous a ainsi donné une bonne occasion de réfléchir. Non seulement aux stratégies politico-économiques à mettre en oeuvre pour survivre le mieux possible sur une île aux ressources naturelles très limitées, mais aussi aux avantages que pourrait comporter une collaboration plus étroite entre nos services spécialisés en éducation pour la santé et en prévention.

La santé par le jeu

Education Santé a présenté récemment un ouvrage sur les jeux de rôle et de simulation en éducation pour la santé. Quelques-uns d'entre nous viennent de découvrir par la pratique l'intérêt formatif et éducatif des jeux de simulation. Gageons que, lorsque le sommeil tarde à venir, d'aucuns, plutôt que de compter les moutons, rêvent à traduire en jeu quelques grands principes de la diététique, la prévention du sida ou celle des accidents domestiques...

Jacques Henkinbrant

Médicaments hors de portée, enfants hors de danger!

Chaque année en Belgique, environ 7000 enfants avalent accidentellement des médicaments.

C'est beaucoup trop!

Voilà pourquoi récemment, le Secrétaire d'Etat à la Santé Publique, Roger Delizée, a fait voter un arrêté royal qui, au 1er janvier 1993, obligera les firmes pharmaceutiques à mentionner sur toutes les boîtes de médicaments le message «A tenir hors de la portée des enfants».

Pour soutenir cette initiative, une campagne de sensibilisation a déjà débuté. Tous les médecins généralistes, pédiatres et pharmaciens ont reçu une affiche évocatrice du slogan «A tenir hors de portée des enfants»

Dans chaque pharmacie, le patient peut trouver également un dépliant reprenant les principaux conseils.

D'autre part, en Communauté Française, la **Cellule Médicaments de Promocoop** a voulu relayer cette

action en sensibilisant d'autres publics que les médecins et les pharmaciens.

Ce sont surtout les parents et les professionnels de la petite enfance qui sont visés.

Le slogan est tout simple : **«Médicaments hors de portée, enfants hors de danger».**

Une fort belle illustration de J.C. Salémi soutient cette idée, rappelant à chacun d'entre nous que les médicaments peuvent traîner partout, que les enfants explorent sans relâche et que l'on n'est jamais trop prudent.

Un spécimen de cette affiche «Médicaments hors de portée, enfants hors de danger» vous est offert au centre de ce numéro d'Education Santé. Vous pouvez en obtenir d'autres exemplaires sur simple demande écrite à Promocoop - Cellule Médicaments, rue Haute 28 à 1000 Bruxelles. ■

Offrez la Collection APES pour les étrennes!

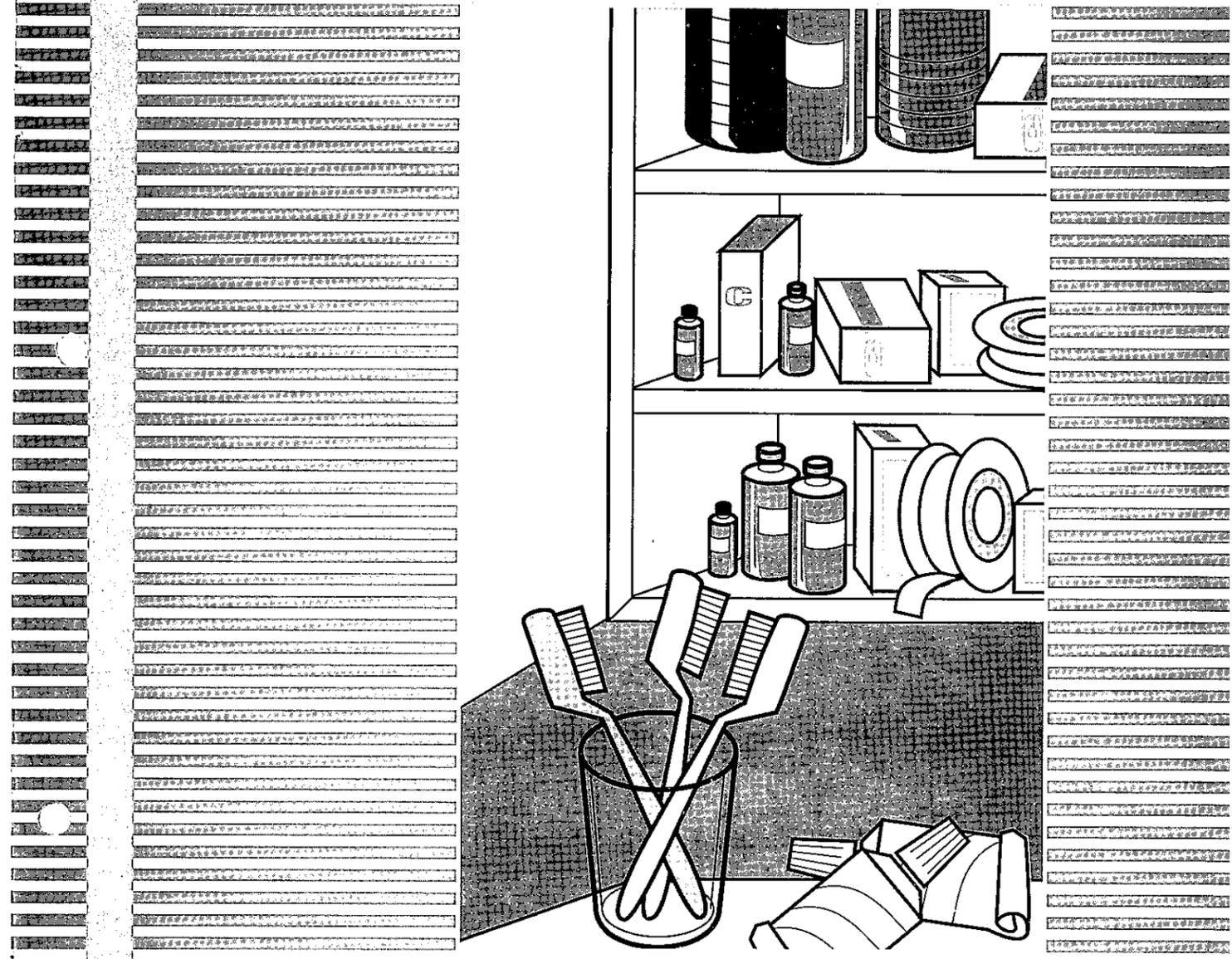
Le prix des fascicules de la collection "Méthodes au service de l'éducation pour la santé" diminue. C'est le moment d'en profiter en cette période de soldes...

- La collection entière (9 numéros parus) au prix de 450 FB au lieu de 900 FB.
- A partir de 10 exemplaires achetés simultanément, ristourne de 50%, soit 500 FB au lieu de 1000 FB. Alors, un conseil, groupez vos achats!
- Le prix de vente au numéro n'a pas changé: il est toujours de 100 FB pièce.

Profitez dès maintenant de cette bonne nouvelle. Il n'y en aura pas pour tout le monde!

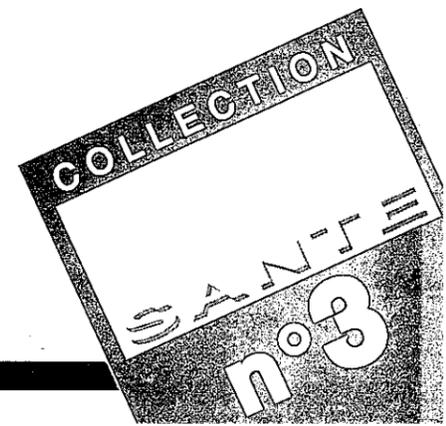
APES, Sart-Tilman Bâtiment B23, 4000 Liège. Tél.: 041/56.28.97.

OUTILS AU SERVICE DE L'EDUCATION POUR LA SANTE



La pharmacie familiale

Education Santé
rue de la Loi 121
1040 Bruxelles
Tél. : 02/237.48.53.



4. Reliez par une flèche les médicaments et leur classement.

compresse stérile	
onguent contre les brûlures	
sparadrap	médicament à usage externe
normacidine (médicament contre le brûlant)	médicament à usage interne
perdolan (antidouleur)	matériel de pansement
mercurochrome	

Quelques brochures et dépliants sur les médicaments

◆ Le bon usage des médicaments, 1981, brochure, 28p. Croix-Rouge de Belgique, service éducation pour la santé, chaussée de Vleurgat 84, 1050 Bruxelles, tél. 02/645.46.62.

◆ Que doit contenir la pharmacie familiale?, 1989, dépliant. Infor Santé ANMC, 121 rue de la Loi, 1040 Bruxelles, tél. 02/237.48.53.

◆ Que doit contenir la pharmacie familiale?, affichette.

◆ Médicament ami ou ennemi?, Ministère de la Santé Publique et de la Famille, Bruxelles, 1984, brochure, 36p.

◆ Pharmacie familiale et dates de péremption, fiche, 11/1984 Question Santé, rue du Viaduc 72, 1050 Bruxelles, tél. 02/512.41.74.

◆ La médication familiale, Club Pharmaceutique d'Education pour la Santé (F), dépliant Diffusion: Association Pharmaceutique Belge, rue Archimède 10, 1040 Bruxelles, tél. 02/230.26.85.

◆ Les antidouleurs, Infor Santé ANMC, 1991, dépliant.

◆ Les antidouleurs, infor Santé ANMC, 1991, affichette.

◆ Comment bien utiliser les antidouleurs, brochure Bayer Belgium S.A., av. Louise 143, 1050 Bruxelles.

◆ Médi-Minus, boîte-gadget Frères des Hommes, rue de Londres 18, 1050 Bruxelles, tél. 02/512.97.94.

◆ Pour bien utiliser vos médicaments, 1991, dépliant Cellule de coordination Bon usage des médicaments, Promocoop/Mouvement Coopératif Féminin, rue Haute 28, 1000, Bruxelles, tél. 02/513.44.92.

2. Voici un emballage de médicament.

a) sous quelle forme se présente le médicament ?

b) quel en est le prix ?

c) quelle en est la date de fabrication ?

d) quelle en est la date de péremption ?

e) est-il remboursé ?



3. Voici une notice de médicament.

a) à quoi sert-il ?

b) quelles sont les contre-indications ?

c) combien de comprimés un adulte peut-il prendre par jour au maximum ?

DISPRIL
COMPRIMÉS

ANALGESIQUE
FEBRIFUGE
GROUPE DES SALICYLES

La solubilisation de l'acide acétylsalicylique par le carbonate de calcium diminue les risques d'irritation de la muqueuse gastrique et en facilite la résorption.
DISPRIL est soluble dans l'eau, soulage rapidement et abaisse la température.
Il ne contient ni sodium, ni sucre.
DISPRIL possède les propriétés analgésiques et antirhumatismales de l'acide acétylsalicylique.

S.A. RECKITT & COLMAN - Pharma Destrée - Rue de la Bienvenue 7-9 - 1070 BRUXELLES ☎ 02/376.20.66

Composition: Acide acétylsalicylique 300 mg par comprimé.
Présentation: Boîtes de 24 et 240 comprimés, 480 comprimés réservée aux usages hospitaliers.
Les comprimés sont emballés sous feuille d'aluminium thermoscellée.

Indications: Traitement symptomatique de la douleur et de la fièvre d'origines diverses.
Maux de tête, maux de dents, névralgies, lombagos, douleurs nerveuses, douleurs périodiques.
Fièvre et douleurs lors de grippe, refroidissement ou après une vaccination.
Par son action anti-inflammatoire, DISPRIL est aussi indiqué pour le rhumatisme ou l'arthrite. Il est cependant souhaitable de recommander pour de telles indications la consultation préalable du médecin traitant.

Dosage: Adultes 2 à 3 comprimés par prise; ne pas dépasser 10 comprimés par 24 heures.
Enfants: ne pas administrer aux enfants en dessous de trois ans sans avis médical.
Enfants de 3 à 6 ans: 1/2 comprimé en une seule fois (150 mg). Ne pas dépasser 1 1/2 comprimé (450 mg) par jour.
Enfants de 6 à 10 ans: 3/4 de comprimé en une seule fois (225 mg); ne pas dépasser 2 comprimés et demi par 24 heures (750 mg).
Enfants de 11 à 15 ans: 1 comprimé 3/4 en une seule fois (500 mg); ne pas dépasser 5 comprimés (1.500 mg) par 24 heures.
Enfants à partir de 15 ans: voir doses adultes.
Ne pas dépasser ces doses, sauf avis contraire du médecin.

Mode d'emploi: Laisser se désagréger les comprimés dans un verre d'eau avant de l'absorber.
Durée d'utilisation, sauf avis médical différent: Adultes: à utiliser au maximum pendant 10 jours.
Enfants: à utiliser au maximum pendant 3 jours.

Avertissement: Consultez votre médecin lorsque le résultat se fait attendre.
Cessez l'utilisation de DISPRIL, lorsque vous constatez des bourdonnements d'oreille, une audition défectueuse, des vertiges, des nausées et des selles noires.
Ne prenez pas DISPRIL avant d'avoir consulté votre médecin, dans les cas suivants:
- lors de douleurs stomacales et intestinales.
- lors d'une hypersensibilité aux salicylates.
- La prise de DISPRIL lors d'hypersensibilité aux salicylates peut faire apparaître de l'asthme et des éruptions cutanées.
- lors de grossesse.
Durant la menstruation l'usage de DISPRIL peut accroître le risque d'hémorragie.
DISPRIL est un médicament: conservez-le hors de portée des enfants et à l'abri de la chaleur.
Veuillez regarder la date de péremption inscrite sur la boîte.

Constituants non actifs: Calcii carbonas - Acidum citricum - Amylum maydis - Saccharinum - Talcum - Natrii laurylsulfas q.s. pro compresso uno.

Numéro d'Enregistrement: 314 S 97 F 3.

Précautions à prendre lors d'absorption d'autres médicaments: Ne prenez pas DISPRIL sans consulter votre médecin lors d'utilisation simultanée avec des produits:
contre la coagulation sanguine (anti-coagulants)
contre la goutte
contre l'arthrite
ou avec des comprimés antidiabétiques.

Antidotes: Lors d'absorption de doses plus élevées que celles qui sont recommandées, veuillez avertir d'urgence votre médecin, même si les symptômes ne sont pas encore apparus.

**Introduction :
le rôle de la pharmacie familiale**

Dans la vie quotidienne de multiples petits incidents peuvent survenir: maux de tête, blessures, piqûres d'insectes, égratignures ...

C'est dans ces cas-là que votre pharmacie familiale joue son rôle: vous permettre de vous soigner sans pour cela devoir appeler le médecin à la rescousse. Cela signifie donc qu'il faut posséder chez soi un matériel de premiers soins et quelques médicaments usuels.

Tout comme la trousse de

secours d'une voiture, votre pharmacie ne doit servir que de dépannage. En cas de persistance des symptômes ou d'apparition de symptômes inconnus, il est essentiel de consulter un médecin ou un pharmacien qui vous donnera conseils et médicaments appropriés.

Il faut donc agir en adulte responsable et connaître les limites de ses compétences en matière de soins de santé. Les médecins sont et doivent rester les personnes de référence

en ce domaine et, en tout cas, l'automédication doit être pratiquée avec prudence. Si vous ne constatez pas d'amélioration au bout de trois jours, n'hésitez pas à consulter un médecin.

Si un traitement médicamenteux est suivi de façon habituelle, il d'autant plus important de consulter le médecin avant de prendre un autre médicament, les interactions entre deux médicaments pouvant être néfastes.

Le rangement de la pharmacie

Où ranger la pharmacie familiale?

Le médicament peut être un produit dangereux, en particulier pour un enfant. Sa place est donc dans un endroit inaccessible pour lui. L'endroit idéal est une armoire qui doit être :

- hors d'atteinte de l'enfant (le plus important)
- fermée à clef
- située dans un endroit sec et frais (chambre). En tous les cas, ni dans la salle de bain, ni dans la cuisine.

Comment ranger la pharmacie familiale?

Un classement logique des différents médicaments, produits et matériel se révèle efficace dans les cas d'urgence. Cela permet aussi de vérifier régulièrement ce qui est à remplacer ou à renouveler.

Un moyen de rangement pratique et pas cher : des boîtes de plastique telles qu'on peut en trouver pour la conservation des aliments dans n'importe quelle grande surface.

La pharmacie familiale peut être organisée en quatre grandes catégories :

Les médicaments à usage interne

- ◆ Médicaments antidouleurs et contre la fièvre : aspirine ou paracétamol. Attention une prise trop fréquente d'aspirine peut entraîner des maux d'estomac ou des saignements.
- ◆ Médicaments contre le brûlant : produits à base d'oxyde

d'aluminium ou de magnésium. Pas de bicarbonate de soude : il est déconseillé pour tous, particulièrement les hypertendus, les insuffisants cardiaques et certains insuffisants rénaux.

◆ Contre la diarrhée : certains médicaments augmentent la consistance des selles et ont un effet absorbant.

Les médicaments à usage externe

◆ Produits pour désinfecter : tablettes de chloramine à dissoudre dans l'eau (action temporaire), alcool à 70°. Les poudres désinfectantes ralentissent parfois la cicatrisation des plaies. De plus, certaines personnes y sont allergiques. Attention, l'éther ne désinfecte pas.

◆ Médicaments qui soulagent et désinfectent les piqûres et les morsures d'insectes.

◆ Onguents contre les contusions avec gonflement.

◆ Produits contre les brûlures.

◆ Solution au dettol pour se désinfecter les mains après avoir soigné une plaie.

◆ Produits contre le nez bouché : le meilleur est le sérum physiologique. Ne pas utiliser plus de trois jours. Jeter le flacon et son contenu après l'usage.

Matériel de pansement.

- ◆ Compresses stériles.
- ◆ Bandes cambric (gaze).
- ◆ Sparadrap.
- ◆ Pansements d'urgence
- ◆ Ouate (à ne pas utiliser pour désinfecter une plaie ouverte).
- ◆ Thermomètre
- ◆ Ciseaux
- ◆ Pincettes pour ôter épines et

échardes.

- ◆ Manuel de premiers secours.

Médicaments à usage personnel

Prescrits par le médecin : il convient d'indiquer pour chacun de ces médicaments le nom de l'utilisateur, la maladie pour laquelle il a été prescrit, la posologie (nombre de prise par jour, à quel moment), la durée du traitement. Conservez aussi toujours le mode d'emploi dans l'emballage.

Quelques conseils utiles

Contre le brûlant : un remède simple si vous aimez : boire du lait.

Contre la diarrhée : manger des carottes bien cuites ou en boire l'eau de cuisson du riz.

Contre la constipation : les remèdes les plus recommandables sont : boire un ou deux litres d'eau en plus par jour, manger des fibres (son, légumes verts), les flocons d'avoine, les comprimés de son. Ces remèdes ne "débouchent" pas mais opèrent une rééducation des intestins.

Pour désinfecter : ne pas utiliser du mercurochrome : en colorant la blessure, il peut cacher une infection plus profonde sans la soigner. Attention, l'éther ne désinfecte pas.

Contre les brûlures : lorsqu'elle n'est pas ouverte, le meilleur remède est de maintenir la partie touchée sous un robinet d'eau froide. Lorsqu'il y a une cloque, ne pas la percer, utiliser des compresses stériles.

NOM : DATE :
PRENOM :

Prétest concernant l'animation sur la pharmacie familiale

- Le rôle de la pharmacie familiale est d'éviter les frais dus à une consultation médicale.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX
- Tout comme le médecin, le pharmacien peut donner des conseils quant à l'utilisation de médicaments.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX
- La pharmacie familiale peut se trouver dans la cuisine ou dans la salle de bain.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX
- Un médicament générique est moins cher mais aussi efficace qu'un autre.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX
- S'il n'y a pas de date de péremption, un médicament a une validité de 5 ans à partir de la date de fabrication.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX
- Il faut trier sa pharmacie familiale une fois par an au minimum.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX
- L'automédication est le fait de prendre des médicaments sans avis médical.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX
- La prise massive d'un médicament peut accélérer la guérison d'une maladie.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX
- Pour désinfecter une plaie, l'éther ou le mercurochrome peuvent convenir.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX
- Le type de remboursement des médicaments par la mutuelle est indiqué sur l'emballage.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX

NOM : DATE :
PRENOM :

Test relatif à l'animation "pharmacie familiale"

Vous avez eu une animation concernant la pharmacie familiale. Nous souhaiterions savoir ce que vous en avez retenu.

1. Pouvez-vous donner une définition des mots suivants ?

- automédication :
- surconsommation :
- accoutumance :
- date de péremption :

Avis aux lecteurs d'Education Santé: le texte qui suit fait référence à la Banque de Médicaments du Mouvement Ouvrier Chrétien. D'autres activités liées au domaine du médicament peuvent aussi faire l'objet de pistes pédagogiques spécifiques.

Nous tenons à présenter un chapitre concernant l'aspect pédagogique que peut revêtir une animation axée sur la pharmacie familiale et la Banque de Médicaments. Ce qui suit est purement informatif et peut être adapté aux groupes avec lesquels vous travaillez. Certaines applications peuvent paraître difficiles à organiser. Elles seront d'autant mieux appréciées des participants, les impliqueront davantage et leur donneront l'occasion d'appliquer les connaissances théoriques acquises lors de l'animation.

Il serait intéressant pour nous d'avoir un écho de vos animations et une critique du dossier que vous tenez en mains. N'hésitez donc pas à nous contacter à ce propos.

Objectifs généraux

Le but final de l'animation est de faire prendre conscience au participant :

- ◆ du danger de la surconsommation médicamenteuse;
- ◆ des limites de l'automédication;
- ◆ de l'existence de modes de récolte de médicaments périmés ou dont on n'a plus l'usage.

Objectifs de connaissance

A la fin de l'animation, le participant devra :

- ◆ décrire l'endroit idéal de la pharmacie familiale;
- ◆ décrire comment ranger la pharmacie familiale;
- ◆ donner quelques conseils pour éviter l'utilisation de médicaments lors de maux bénins;
- ◆ donner une définition correcte d'automédication, surconsommation, médicaments génériques, posologie.

Objectifs de savoir faire

A la fin de l'animation, le participant devra :

- ◆ pouvoir, à partir de l'emballage d'un médicament en donner le nom, la forme de condi-

tionnement, la catégorie de remboursement, la date de fabrication, la date de péremption;

◆ pouvoir, à partir de la notice, trouver le rôle du médicament, la posologie, les contre-indications, les effets secondaires, le mode de conservation.

◆ pouvoir donner, à partir de l'emballage, la date limite de l'utilisation du médicament.

Quelques pistes de travail

◆ Un exercice facile à réaliser et très visuel : demander aux participants d'apporter chacun les médicaments dont ils n'ont plus usage, de les rassembler tous en tas, de les trier (périmés/non périmés) puis de distinguer les médicaments d'usage courant ou pas (d'après les codes).

◆ Un montage dia existe à Infor Santé Caritas et est disponible gratuitement. Il explique le fonctionnement de la Banque de Médicaments. Du matériel didactique peut également être emprunté.

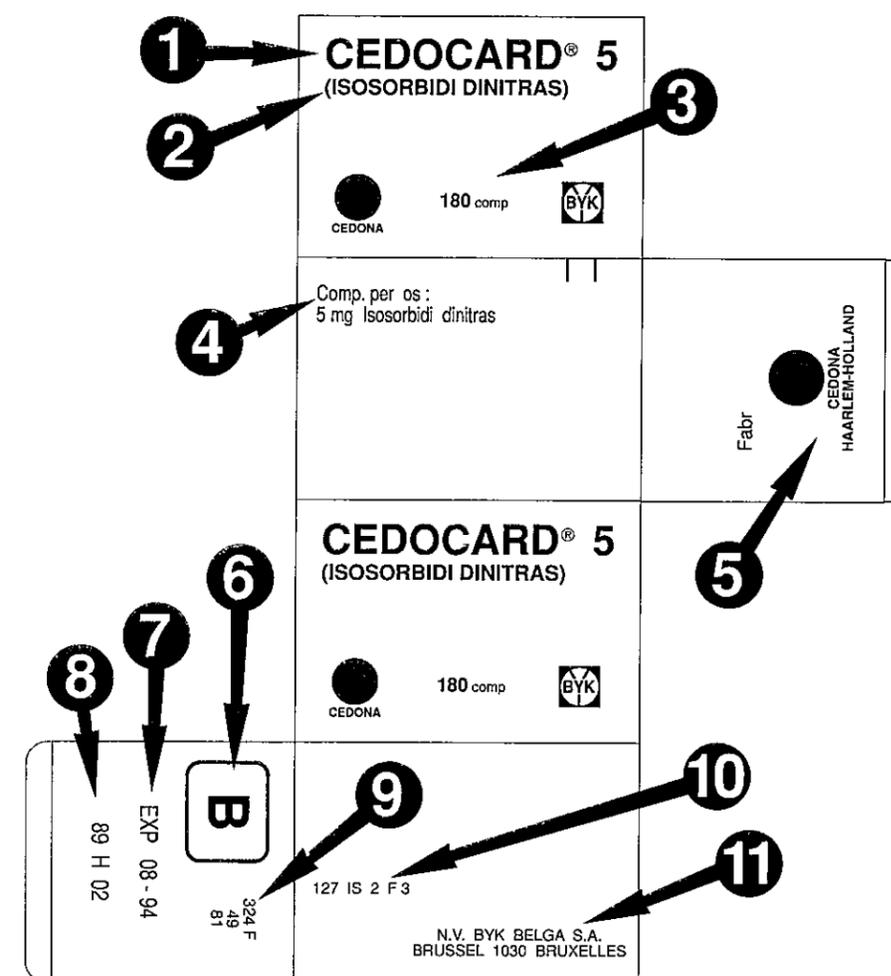
◆ Un autre exercice : faire retrouver, à partir de la notice et de l'emballage, les informations les plus importantes : indications, posologie, précautions, date de péremption,...

◆ L'idéal est d'amener une boîte qui puisse servir de pharmacie familiale avec des emballages de médicaments, du matériel de premier soin et de les ranger de la façon expliquée précédemment.

L'emballage et ses renseignements

Remarque: l'exemple ci-contre ne peut en aucun cas être considéré comme une publicité.

1. nom déposé = marque du produit.
2. nom générique.
3. type et forme de conditionnement, quantité.
4. formule du produit.
5. CEDONA = nom du fabricant.
6. B = catégorie de remboursement
7. date de péremption.
8. n° du lot, date de fabrication.
9. 324 frs = prix public, 49 = montant à charge avec remboursement préférentiel (VIPO), 81 = montant à charge pour un assuré ordinaire.
10. 127 = N° d'autorisation du fabricant
- IS 2 F 3 = N° d'enregistrement de la spécialité.
11. BYK BELGA S.A. = nom de l'importateur qui met le produit sur le marché et en est responsable.



La date de fabrication

La date de fabrication est généralement poinçonnée en code dans le carton de la boîte.

Exemple : 90 C 26
90 = année
H = lettre correspondant au

mois (A=janvier, B=février, C=mars) ici = mars
26 = jour du mois.

Attention
La date de péremption est indiquée clairement (exp, per, valable). Si la date de péremption n'est pas indiquée, le produit est valable 5 ans à partir

de la date de fabrication.

Prudence en ce qui concerne les sirops, solutions, collyres... Ouverts, ils ne se conservent pas plus d'un mois. Au delà, le produit n'est plus valable. Un truc : indiquer sur l'emballage du produit la date à laquelle vous l'avez ouvert.

Le prix public

Le prix public est souvent accompagné d'une lettre encadrée A, B, C, Cs, Cx. Chaque lettre encadrée a sa signification. Il existe aussi pour chaque médicament plusieurs prix. Ceux-ci sont inscrits sur la boîte et correspondent à des types de remboursements différents selon le statut des utilisateurs.

A remboursement intégral (100%)

B 1er prix : prix plein
2ème prix : tarif VIPO : remboursé à 85% (le patient paie 15%, avec un maximum de 200 frs)
3ème prix : tarif normal : remboursé à 75% (le patient paie 25%, avec un maximum de 300 frs)

C 1er prix : prix plein
2ème prix : tarif VIPO : remboursé à 50% (le patient paie maximum 300 frs)
tarif normal : remboursé à 50% (le patient paie maximum 500 frs)

Cs (entre autres les médicaments contre le vieillissement)
1er prix : prix plein
2ème prix : tarif normal remboursé à 40% (le patient paie 60% sans maximum).

Cx 1er prix : prix plein
2ème prix : tarif normal remboursé à 25% (le patient paie 75% sans maximum)

Si l'y a pas mention de ces lettres, le médicament est entièrement à charge du patient.

Notons aussi que certains médicaments peuvent être remboursés avec l'accord du médecin-conseil de la mutualité.

L'importance de la notice

On peut trouver sur la notice accompagnant le médicament une série d'information dont la lecture est indispensable.

1. la dénomination, le groupe et la composition du médicament

2. les indications: dans quel(s) cas et comment prendre le médicament.

3. la quantité de médicaments à prendre pendant un laps de temps déterminé, le mode d'administration (ex. avant,

pendant ou après les repas ; à jeun ; une demi-heure après le repas). Respectez rigoureusement ces consignes.

4. les contre-indications : les circonstances dans lesquelles le médicament peut être nocif et doit donc être évité.

5. les effets indésirables ou effets secondaires.

6. les précautions à prendre, notamment en raison des incompatibilités ou interactions entre médicaments eux-mêmes ou entre médicament et aliment ou alcool.

7. les conditions de conservation.

1	Dénomination et groupe CEDOCARD ® 5 - 10 - 20 - 40 Dinitrate d'isosorbide. Médicaments qui dilatent les vaisseaux (nitrés).
2	Indiqué dans CEDOCARD ® 5 mg est indiqué dans le traitement et la prévention des crises d'angine de poitrine (il existe deux manières de prendre le médicament: le laisser fondre en dessous de la langue ou l'avaler avec de l'eau). CEDOCARD ® 10 mg, 20 mg et 40 mg sont indiqués dans la prévention et le traitement d'entretien de l'angine de poitrine et de l'insuffisance cardiaque aiguë et chronique en combinaison avec des tonifiants du coeur (digitaux) et/ou des diurétiques (médicaments qui favorisent la production d'urine) si nécessaire.
3	Comment l'utiliser et en quelle quantité Il appartient à votre médecin de déterminer la quantité précise à prendre. Angine de poitrine - Traitement d'une crise d'angine de poitrine: laisser fondre 1 ou 2 comprimés CEDOCARD ® 5 mg en dessous de la langue. - Prévention d'une crise d'angine de poitrine imminente ou prévisible: laisser fondre 1 ou 2 comprimés CEDOCARD ® 5 mg en dessous de la langue ou avaler avec un peu d'eau CEDOCARD ® 10 mg ou CEDOCARD ® 20 mg. - Prophylaxie et traitement d'entretien: avaler 3 à 4 fois par jour 1 ou 2 comprimés CEDOCARD ® 10 mg ou CEDOCARD ® 20 mg ou 3 à 4 fois par jour 1 comprimé CEDOCARD ® 40 mg. Insuffisance cardiaque La quantité à prendre dépend de la sévérité de la maladie. Afin de éviter les rares cas de baisse soudaine de la tension, il est conseillé de commencer par des doses faibles. Les quantités seront par après progressivement augmentées. Les quantités habituelles sont 1-2 comprimés CEDOCARD ® 10 mg ou CEDOCARD ® 20 mg ou 1 comprimé CEDOCARD ® 40 mg toutes les 4 à 6 heures. Les comprimés peuvent être pris, si nécessaire, en même temps que des tonifiants du coeur et/ou des diurétiques. Rappel: - Seul le CEDOCARD ® 5 mg peut être pris sous la langue ou avalé. - CEDOCARD ® 10 mg, CEDOCARD ® 20 mg et CEDOCARD ® 40 mg doivent toujours être avalés.
4	Cas où l'usage du médicament doit être déconseillé Une tension basse (= hypotension), certaines maladies graves du coeur (choc cardiogénique, cardiomyopathies obstructives, péricardite constrictive), important manque de globules rouges (= anémie grave), trop de tension à l'intérieur du crâne (= hypertension intracrânienne) et une trop grande sensibilité au produit.
5	Effets non désirés Des maux de tête et une rougeur du visage, disparaissant après quelques jours malgré la poursuite du traitement, sont décrits. Vertiges et baisse de la tension artérielle en position debout peuvent également apparaître. De rares cas d'éruption sur la peau sont décrits comme signe de trop grande sensibilité.
6	Précautions particulières Dans tous les cas, il est conseillé de débuter le traitement par de faibles dosages pour dépister d'éventuelles chutes de tension artérielle, rares cependant. Lors de l'arrêt brutal du traitement, il existe un risque de crise d'angine de poitrine grave. Utilisation en cas de grossesse et de lactation Durant la grossesse et la période d'allaitement il est préférable de ne pas prendre le produit. Conduite d'un véhicule et utilisation de machines Il existe un risque de baisse de la tension artérielle accompagnée de vertige; soyez attentifs à l'apparition de ce phénomène lorsque vous conduisez un véhicule ou utilisez des machines. Mesures en cas d'utilisation de trop fortes doses Les signes de surdosage sont: accélération ou ralentissement importants du coeur, chute importante de la tension artérielle accompagnée de vertige; dans ce dernier cas, commencer par relever les jambes du patient et contacter un médecin. Il n'existe pas d'antidote spécifique. Formes, voies d'administration, conditionnements et mode de délivrance CEDOCARD ® 5 mg: comprimés à laisser fondre sous la langue ou à avaler avec de l'eau; emballages de 60 et 180 comprimés blancs. CEDOCARD ® 10 mg: comprimés à avaler avec de l'eau; emballages de 100 comprimés roses. CEDOCARD ® 20 mg: comprimés à avaler avec de l'eau; emballages de 100 comprimés bleus. CEDOCARD ® 40 mg: comprimés à avaler avec de l'eau; emballages de 100 comprimés verts. Le pharmacien ne délivre CEDOCARD ® que sur présentation d'une prescription médicale.
7	Conservation A température ambiante, dans son emballage d'origine CEDOCARD ® peut être conservé jusqu'à la date d'expiration qui figure sur l'emballage après la mention 'EXP.' (./.). Les deux premiers chiffres renseignent le mois, les deux derniers l'année. Exemple: EXP: 07/93 = juillet 1993. La date de péremption correspond au premier jour du mois renseigné.

Quelques conseils

◆ Lisez attentivement la notice d'emploi qui se trouve dans la boîte de médicament ou sur l'étiquette du flacon et tenez en compte sauf avis médical contraire. En cas de doute, il faut recontacter le médecin ou le pharmacien. Conservez bien cette notice avec le médicament dans la boîte d'origine.

◆ N'utilisez pas les médicaments conseillés par un voisin ou un ami : une personne n'est

pas l'autre. Mieux vaut consulter votre médecin de famille. Celui-ci vous connaît et vous proposera un traitement personnel.

◆ Une fois l'an, triezy votre pharmacie familiale et ne gardez que les médicaments courants non périmés et ceux qui relèvent d'une médication régulière. Donnez les médicaments dont vous n'avez plus l'usage à une organisation genre "Banque de Médicaments".

◆ C'est à vous de déterminer le

médecin qui vous convient le mieux, avec lequel le dialogue est facile, qui vous écoute et répond à vos questions. Cela lui permettra de vous connaître, de vous conseiller judicieusement et ainsi d'éviter toute surconsommation médicamenteuse.

◆ Les personnes qui prennent habituellement des médicaments doivent demander conseil auprès du médecin ou du pharmacien avant d'en prendre d'autres supplémentaires : certaines associations sont dangereuses.

Deux dangers : L'automédication et la surconsommation

L'automédication

L'automédication est l'acte de se soigner soi-même sans passer par le médecin. Elle est utile pour les cas bénins mais peut devenir dangereuse. En effet, l'automédication peut provoquer :

◆ l'accoutumance : il faut augmenter sans cesse les doses pour obtenir le même résultat (ex: les somnifères);

◆ la dépendance : le corps demande alors certaines substances chimiques dont il doit normalement se passer (ex: laxatifs contre la constipation);

◆ des intoxications : l'abus

d'antidouleurs peut par exemple provoquer des atteintes rénales.

C'est pourquoi l'automédication doit être de courte durée (3 jours maximum). La persistance ou l'apparition de nouveaux troubles impliquent obligatoirement l'appel du médecin.

Quoi qu'il en soit, l'automédication est proscrite chez la femme enceinte ou allaitante, le nouveau-né et l'enfant.

La surconsommation

Quelques exemples de surconsommation :

◆ consultations de plusieurs médecins (ex un généraliste + un spécialiste) qui prescrivent chacun des médicaments différents mais que le malade consomme sans discernement.

◆ médicament = solution de facilité : pour se soulager plus rapidement, on n'hésite pas à y recourir alors que d'autres moyens de guérison existent.

◆ prise massive ou prise conjuguée de plusieurs médicaments en imaginant accélérer le processus de guérison.

◆ préférence donnée à l'absorption de médicaments plutôt qu'à une vie plus saine (alimentation saine, sommeil, exercices physiques)

C O

C C

**MÉDICAMENTS
hors de portée**

**ENFANTS
hors de danger**



CELLULE MÉDICAMENTS DU M.C.F. • PROMOCOOP
Avec l'aide de la Communauté Française de Belgique