

GUIDE

DE RESSOURCES DE PROMOTION
DE LA SANTÉ POUR LA
POPULATION IMMIGRÉE
DE CASTILLE-LEÓN



Junta de
Castilla y León

GUIDE DE RESSOURCES
DE PROMOTION DE LA SANTÉ POUR LA POPULATION IMMIGRÉE
DE CASTILLE-LEÓN

AUTEURS:

Direction et coordination:

Santiago A. Mayor Vara
Guillermo Doménech Muñiz
Service de Promotion de la Santé et de Programmes Préventifs
Direction Générale de la Santé Publique et de la Consommation
Ministère de la Santé de la Communauté Autonome de Castille-León

Collaboration:

Amaya Hernández Rubio
Isabel González Román
M^o del Carmen Romero Hergueta
M^o Isabel Alonso Ceballos
Carmen Gabilondo Santander
Service de Promotion de la Santé et de Programmes Préventifs
Direction Générale de la Santé Publique et de la Consommation
Ministère de la Santé de la Communauté Autonome de Castille-León

M^o Henar Marcos Rodríguez
M^o Jesús Rodríguez Recio
Service de Surveillance Épidémiologique et des Maladies Transmissibles
Direction Générale de la Santé Publique et de la Consommation
Ministère de la Santé de la Communauté Autonome de Castille-León

Aide administrative:

Carmen Villaizán Gallardo
Service de Promotion de la Santé et de Programmes Préventifs
Direction Générale de la Santé Publique et de la Consommation
Ministère de la Santé de la Communauté Autonome de Castille-León

Edita:
Junta de Castilla y León ©
Consejería de Sanidad
Dirección General de Sanidad Pública y Consumo

Diseño y Maquetación: Q.estiondeimagen Comunicación
Imprime: Cícero Artes Gráficas

Depósito Legal: ZA-92-05

PRÉSENTATION

La Castille-León, tout comme d'autres Communautés Autonomes, a connu au cours des dernières années une hausse notable de la population immigrée, principalement en provenance des pays d'Amérique Latine, d'Europe de l'Est et du Maghreb.

La Déclaration Universelle des Droits de l'Homme (1948) reconnaît à tous les individus, indépendamment de leur origine ou rang social, le droit d'avoir accès à la santé et aux soins sanitaires. Par ailleurs, la Loi relative au statut des étrangers établit que les étrangers inscrits comme résidents en Espagne ont droit à l'assistance sanitaire dans les mêmes conditions que les Espagnols.

Pour cette raison, le Gouvernement de Castille-León, conscient des problèmes de la population immigrée et sensible à ceux-ci, a décidé de mettre en place un Plan Stratégique Intégral pour l'Immigration en Castille-León. Ce plan prévoit notamment une série d'actions dans le domaine de la santé.

Ces actions abordent les aspects qui supposent un risque particulier pour la santé lié aux caractéristiques de la population immigrée, en suivant quatre axes fondamentaux visant à encourager l'incorporation au système de santé, à garantir une assistance adaptée à la situation de l'immigré, à former les professionnels de la Santé concernant les aspects qui permettent une amélioration des rapports avec les patients et de l'assistance sanitaire, et à fomentier la participation à tous les programmes de promotion de la santé, afin d'obtenir l'implication totale et l'intégration au système de santé.

Nous sommes conscients de la nécessité d'obtenir une diffusion maximale de ces programmes, et présentons ce guide afin de mettre à la disposition des étrangers résidant en Castille-León, dans les langues les plus représentatives (espagnol, bulgare, roumain, arabe, anglais et français), les prestations de Promotion de la Santé et de Programmes Préventifs que l'Administration régionale offre à la population résidant dans cette Communauté Autonome. Et ce dans le cadre de la stratégie destinée à promouvoir la préparation de la population à la prise de décisions en matière de santé, chose qui, en définitive, a pour objectif de continuer à améliorer les programmes et les activités de promotion de la santé et de prévention des maladies, ainsi que leur diffusion au sein de la population de Castille-León.

Juan Vicente Herrera Campo
Président du Gouvernement de Castille-León

INTRODUCTION

Le présent guide, dont l'objectif est d'informer sur les programmes de promotion de la santé et de prévention des maladies, regroupe et décrit en un seul document les caractéristiques les plus significatives de chacun de ces programmes.

La guide est divisé en cinq blocs différenciés, en fonction de leurs caractéristiques intrinsèques, et couvre les principaux axes de la promotion de la santé.

La partie relative à la santé maternelle et infantile inclut la promotion de l'allaitement maternel, la détection des maladies congénitales et la détection des troubles de l'audition chez l'enfant.

Dans le cadre de la promotion de la santé à l'école sont développés les thèmes de la santé buccodentaire, de l'alimentation saine, ainsi que d'autres aspects préventifs.

De même, le guide aborde la promotion de la santé dans la Communauté Autonome au travers d'actions s'adressant aux jeunes, comme le service d'information et de conseil en matière de sexualité et de SIDA.

Quant à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer, des recommandations sont incluses en matière d'habitudes de vie saines, celles-ci étant ici très importantes, en particulier en ce qui concerne une alimentation saine et une activité physique régulière.

Le guide inclut également le Code Européen contre le Cancer en tant que norme fondamentale dans la protection contre cette maladie, ainsi que des informations relatives à la détection précoce du cancer du sein et du cancer du col de l'utérus.

Enfin, les vaccins, tant pour la population infantile que pour la population adulte, représentent l'un des outils les plus importants de contrôle et d'éradication de certaines des maladies transmissibles les plus fréquentes dans notre Communauté Autonome.

Ce projet du Gouvernement de Castille-León répond ainsi à l'objectif, ferme et nécessaire, de préserver, de protéger et de promouvoir la santé de la population immigrée résidant en Castille-León.

César Antón Beltrán
Ministre de la Santé de la Communauté Autonome de Castille-León

Présentation

Introduction

1- Promotion de la santé maternelle et infantile

Promotion de l'allaitement maternel

Détection précoce des maladies congénitales

Détection précoce des troubles de l'audition chez l'enfant

2- Promotion de la santé à l'école

Programme de santé buccodentaire

L'alimentation à l'âge scolaire

Prévention et traitement des poux

3- Promotion de la santé dans la Communauté Autonome

Promotion de la santé chez les jeunes

Site Internet : «Salud joven»

Numéro de téléphone d'information sur la sexualité

Information sur le SIDA

Promotion d'une vie saine

4- Détection précoce du cancer

Programme de détection précoce du cancer du sein

Programme de détection précoce du cancer du col de l'utérus

5- Vaccins

Calendrier de vaccination infantile

Calendrier de vaccination de l'adulte

De même que les habitants de Castille-León, les étrangers résidant dans cette Communauté Autonome ont le droit de bénéficier de l'assistance sanitaire ainsi que d'accéder aux programmes de promotion de la santé et de prévention des maladies.

La Loi de Cohésion et Qualité du Système National de Santé reconnaît comme titulaires des droits à la protection de la santé et aux services sanitaires tous les Espagnols et les étrangers sur le territoire national, selon les termes prévus par la Loi.

Par ailleurs, la même Loi établit que les Administrations Publiques devront orienter leurs actions en matière de santé publique de façon à incorporer des mesures actives empêchant la discrimination de tout groupe de population qui, pour des raisons culturelles, linguistiques, religieuses ou sociales, aurait des difficultés particulières à accéder de façon effective aux prestations sanitaires du Système National de Santé.

L'article 11 de la Loi susmentionnée, «Prestations de Santé Publique», dispose que la prestation de Santé Publique est l'ensemble des initiatives organisées par les Administrations Publiques afin de préserver, protéger et promouvoir la santé de la population, et que les prestations dans ce domaine comprendront, entre autres, les actions suivantes:

- La protection de la santé.
- La promotion de la santé.
- La prévention des maladies et des déficiences.

Le Ministère de la Santé de la Communauté Autonome, au travers de la Direction Générale de la Santé Publique et de la Consommation, développe depuis plusieurs années une série de programmes et d'activités visant à la promotion de la santé et à la prévention des maladies, ainsi qu'à la diffusion de ces programmes au sein de la population de la Communauté Autonome.

Ces prestations sont réalisées dans les Centres de Santé, les Centres de Soins Primaires et les Hôpitaux Publics du Service Régional de Santé, et ce de façon **TOTALEMENT GRATUITE**.

Le droit à l'assistance sanitaire est considéré comme un droit universel et est réglementé conformément à ce qui suit:

QUI A DROIT À L'ASSISTANCE SANITAIRE?

Les étrangers se trouvant en Espagne et étant inscrits au *Registre des habitants de la commune* dans laquelle ils résident habituellement ont droit à l'assistance sanitaire dans les mêmes conditions que les Espagnols.

Les étrangères enceintes se trouvant en Espagne ont droit à l'assistance sanitaire au cours de leur grossesse, de l'accouchement et de la puerpéralité.

Aux étrangers de moins de 18 ans se trouvant en Espagne, il ne sera exigé aucun document pour la prestation sanitaire ordinaire, sous réserve qu'ils présentent un justificatif de leur âge.

Pour les personnes non inscrites au Registre des habitants de la commune et/ou sans carte de santé, l'assistance est limitée aux cas d'urgence, de maladie grave ou d'accident, et à la poursuite de ces soins jusqu'à la sortie du centre médical.

QUELS DOCUMENTS SONT-ILS NÉCESSAIRES POUR DEMANDER LA CARTE DE SANTÉ?

- Photocopie et original du passeport ou d'une autre pièce d'identité.
- Certificat de recensement prouvant l'inscription au Registre des habitants de la commune (Padrón Municipal).
- Si la personne concernée travaille, No de Seguridad Social.
- Si la personne concernée ne travaille pas, certificat attestant l'insuffisance de ressources économiques.

OÙ DEMANDER LA CARTE DE SANTÉ?

Dans le centre de santé rattaché au lieu de résidence.

Toutes les informations sur les démarches à suivre pour obtenir les documents nécessaires peuvent être obtenues auprès des services sociaux des mairies, des centres de santé, des associations et organisations non gouvernementales d'aide à la population immigrée.

1

PROMOTION DE LA SANTÉ MATERNELLE ET INFANTILE





PROMOTION DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

Le lait maternel est l'aliment que produit la nature pour nourrir l'enfant. C'est un aliment prévu spécifiquement pour lui et qu'il digère facilement.

Il contient toutes les substances dont le bébé a besoin pour sa croissance et favorise le développement de l'intelligence.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande:

D'alimenter l'enfant avec du lait maternel exclusivement jusqu'à l'âge de 6 mois.

De poursuivre l'allaitement maternel au moins jusqu'à ce que l'enfant ait un an, en introduisant peu à peu d'autres aliments.

De continuer à allaiter jusqu'à deux ans ou plus.

Conseils pour bien allaiter:

Placez votre enfant de façon à lui donner le sein dans les 30 premières minutes de sa vie.

Donnez le sein à votre enfant chaque fois qu'il le demande et durant tout le temps qu'il désire. Ne pensez pas à l'heure.

Pour maintenir une production de lait abondante, allaitez votre enfant avec un sein puis offrez-lui l'autre sein lorsque le premier est vide. Commencez la tétée suivante par le sein le plus rempli.

Jusqu'à 6 mois, votre bébé n'a besoin d'aucun autre aliment que le lait maternel. Ne lui donnez pas de sérum, d'eau, de jus de fruit, ni d'autre type de lait.

Lorsque le bébé aura atteint 6 mois, vous pourrez introduire d'autres aliments tout en continuant à l'allaiter.

Ne donnez pas de suce à votre enfant, car cela peut gêner l'apprentissage de l'allaitement maternel.



AVANTAGES DE L'ALLAITEMENT

Pour la mère:

Il permet d'établir une relation très spéciale entre vous et votre bébé.

Chaque tétée est un moment de tranquillité et de joie passé avec votre enfant.

Les hormones de la lactation vous détendent et facilitent le sommeil. Si vous allaitez votre enfant, vous dormirez mieux tous les deux.

L'allaitement vous donne confiance en votre capacité de vous occuper du bébé et évite la tristesse et la dépression qui suivent l'accouchement.

Il aide l'utérus à récupérer sa taille normale, diminue la perte de sang suivant l'accouchement et les risques d'anémie.

Le corps de la mère se rétablit mieux après une longue période d'allaitement.

L'allaitement diminue le risque d'ostéoporose, de cancer du sein et de l'ovaire.

Pour l'enfant:

La lactancia es fuente de seguridad y consuelo.

Le contact intime, peau contre peau, renforce le lien qui unit l'enfant à sa mère.

Le lait maternel est le premier «vaccin» que reçoit l'enfant, les anticorps du lait maternel le protégeant contre les infections.

Il renforce ses défenses: l'effet se prolonge au-delà de la période d'allaitement.

L'enfant nourri au sein présente moins de risque d'allergie aux aliments, de diarrhée, d'infection respiratoire, de bronchite, de pneumonie, d'otite, d'eczéma, d'asthme et de diabète.

Le lait maternel contient tous les éléments nécessaires au développement correct du cerveau et du système nerveux.

On attribue à l'allaitement maternel un moindre risque de morts subites chez l'enfant.

Grâce à lui, les os du palais, la mâchoire et les dents se forment mieux.

Il offre une protection contre l'ostéoporose et les maladies vasculaires dégénératives.

Pour la famille:

Personne ne doit se lever la nuit pour préparer quoi que ce soit.

Vous pouvez allaiter votre enfant n'importe où, le lait est toujours à la bonne température.

Il est plus facile d'élever un enfant en bonne santé. Les enfants nourris au sein ont moins de risques d'être hospitalisés.

LA GROSSESSE EST LE MOMENT DE PRÉPARATION À L'ALLAITEMENT

Parlez avec des femmes qui ont allaité avec succès et rencontrez des mères qui allaitent afin de chercher un soutien.

Au cours de la grossesse, lisez un bon livre sur l'allaitement. Vous y apprendrez les conditions à réunir pour un allaitement heureux, et cela vous aidera à vous préparer émotionnellement.

Prenez contact avec la sage-femme et avec des organisations de soutien à l'allaitement maternel.

N'importe quelle femme peut nourrir son enfant au sein, indépendamment de la taille de la poitrine et de la forme du mamelon.



DÉTECTION PRÉCOCE DES MALADIES CONGÉNITALES

QUE SONT LES MALADIES CONGÉNITALES? (Hypothyroïdie, phénylcétonurie et fibrose kystique)

Ce sont des maladies qui sont présentes à la naissance, bien que le nouveau-né ne présente pas de symptômes. Pour cette raison, le diagnostic précoce ne peut avoir lieu qu'en laboratoire.

Si elles ne sont pas détectées et traitées à temps, elles peuvent être à l'origine d'un handicap mental et/ou d'altérations importantes dans différents organes.

Les maladies analysées sont les suivantes: hypothyroïdie, phénylcétonurie et fibrose kystique.

Comment les détecter?

Par le prélèvement et l'analyse postérieure de sang provenant du talon des nouveaux-nés (test de Guthrie).

Où et quand réaliser le test?

Le prélèvement de sang doit être effectué entre le 3^{ème} et le 5^{ème} jours de vie de l'enfant.

Il est effectué à la Maternité de l'hôpital, dans le service de Pédiatrie, ou dans le Centre de Santé.

Tout le matériel nécessaire au prélèvement de sang et à son envoi postérieur au laboratoire est fourni.

Il est très important d'envoyer l'échantillon le plus vite possible au laboratoire.

Dans quels cas un deuxième échantillon est-il demandé?

Lorsque l'échantillon disponible est insuffisant.

Chez les nouveaux-nés pesant moins de 2,5 kg.

Lorsque la mère est atteinte d'une maladie de la thyroïde.

COMMUNICATION DES RÉSULTATS

Les résultats relatifs à l'hypothyroïdie et à la phénylcétonurie sont envoyés à l'adresse du patient, dans les quinze jours suivant l'envoi du prélèvement de sang.

Les résultats relatifs à la fibrose kystique ne seront communiqués que s'ils s'avèrent suspects ou positifs.

Si la réponse tarde, vous pouvez appeler le laboratoire de Pédiatrie de la Faculté de Médecine de Valladolid, au 983 423 189 (de 9h à 14h, du lundi au vendredi).



DÉTECTION PRÉCOCE DES TROUBLES DE L'AUDITION CHEZ L'ENFANT

Pourquoi est-il important de réaliser le test?

La surdité chez les nouveaux-nés n'est pas fréquente, mais ses conséquences sont très importantes.

Un enfant qui n'entend pas a de grandes difficultés pour apprendre à parler et à communiquer.

Plus tôt vous saurez si votre enfant souffre d'une perte de l'audition, plus tôt il pourra être traité.

En quoi consiste le test?

Un écouteur est placé dans l'oreille de l'enfant pendant qu'il dort ou est calme, et enregistre automatiquement les sons qui arrivent à son oreille, déterminant ainsi si l'enfant les entend correctement.

Où et quand réaliser le test?

Le test doit être effectué avant que l'enfant ne sorte de l'hôpital.

Si pour quelque raison que ce soit il ne peut être effectué, vous devez contacter le Service ORL de l'hôpital, qui vous informera.

Quels sont les résultats possibles?

Si les résultats du test sont satisfaisants: votre bébé entend bien, et un cachet sera apposé à son Document de Santé Infantile (qui vous sera donné à la Maternité) pour que son pédiatre sache que le test lui a été fait.

Si les résultats ne sont pas ceux attendus: cela ne signifie pas que l'enfant souffre réellement d'une perte d'audition. Cela indique simplement qu'il faut procéder à des examens plus poussés, et pour ce faire, le test sera répété avant que l'enfant ait un mois.

En cas de doute concernant l'audition de votre enfant, consultez le pédiatre.

2


PROMOTION DE LA SANTÉ À L'ÉCOLE



PROGRAMA DE SALUD BUCO-DENTAL



CUIDA TUS
DIENTES

 Junta de
Castilla y León

PROGRAMME DE SANTÉ BUCCODENTAIRE

En quoi consiste le programme?

Il consiste à réaliser des rinçages hebdomadaires avec une solution de fluorure de sodium à 0,2 % (pendant au moins 20 semaines au cours de l'année scolaire). Il est conseillé aux parents de continuer à l'appliquer pendant les vacances.

Les rinçages ne doivent pas être effectués chez les enfants de moins de 6 ans ou qui ont du mal à retenir le liquide sans l'avaler.

À qui s'adresse-t-il?

Aux élèves de 6 à 12 ans de centres d'enseignement de Castille-León.

Quel est l'objectif du programme?

Diminuer la fréquence des caries dentaires et de la maladie périodontale chez l'enfant.

LES CARIES DENTAIRES

Elles constituent la maladie buccodentaire la plus fréquente chez les enfants

C'est une maladie infectieuse, qui ne se guérit pas de façon spontanée

Elle est influencée par:

La consommation de sucres.

Les bactéries présentes dans la bouche.

La résistance de la dent.

LA MALADIE PÉRIODONTALE

Elle se caractérise par le saignement des gencives et le mouvement progressif des dents, pouvant occasionner leur chute.

Elle affecte principalement les gencives et le maxillaire.

Elle se produit en raison d'une hygiène buccale déficiente.

Comment aider votre enfant à prévenir ces maladies?

En soignant son alimentation:

En supprimant les aliments sucrés (bonbons, chewing-gums, boules de gomme, «friandises», etc. ...).

En réduisant la consommation de sucre, surtout entre les repas. Il est possible de manger des aliments sucrés en dessert au cours des principaux repas, mais immédiatement après, il faut se laver les dents.

Entre les repas, il faut manger des fruits, du fromage, boire du lait, etc.

PROGRAMA DE SALUD BUCO-DENTAL

LA SONRISA DE LA SALUD



CUIDA TUS
DIENTES

Junta de
Castilla y León

En contrôlant son hygiène buccale:

- Il doit se brosser les dents et les gencives chaque jour et en profondeur, avec un dentifrice au fluor:
 - Après chaque repas, et surtout après le dîner.
 - De haut en bas, sur la face interne, la face externe et la surface de mastication des dents.
 - Avec une petite brosse à dents, qui puisse accéder à tous les recoins de la dent.
- Le fait de se brosser les dents une fois de temps de temps n'évite pas la maladie. Habituez votre enfant à se brosser les dents régulièrement.

Avec du fluor:

Le fluor renforce l'émail des dents et les rend plus résistantes aux caries.

- Votre enfant doit continuer à réaliser les rinçages hebdomadaires au fluor pendant la période des vacances, tout comme il le fait à l'école dans le cadre du Programme de Santé Buccodentaire.
- Voici comment réaliser les rinçages hebdomadaires:
 - Avec des solutions de fluorure de sodium à 0,2 %.
 - Jamais chez les enfants de moins de 6 ans ou qui ont du mal à retenir le liquide sans l'avaler.
 - En se brossant bien les dents avant de procéder au rinçage.
 - Rincer en retenant 10 ml de solution dans la bouche pendant une minute et en la faisant passer entre les dents.
 - Une fois la minute passée, il faut recracher le liquide.

En allant périodiquement chez le dentiste

Pirámide de la Alimentación Saludable. SENC



FUENTE: SENC

L'ALIMENTATION À L'ÂGE SCOLAIRE

Dès le début de l'âge scolaire, l'alimentation peut se voir influencée par le fait de manger dans une cantine scolaire, aussi les parents devront connaître le menu hebdomadaire de la cantine, pour pouvoir le compléter avec d'autres aliments.

L'ingestion de sucres (friandises, sucreries, bonbons) a une influence très néfaste sur le développement et la surveillance des caries dentaires, raison pour laquelle elle doit être limitée. Il faut toujours se brosser les dents après avoir consommé ceux-ci.

De 6 à 10 ans, la croissance est plus lente et continue, et l'activité physique augmente. Les enfants adaptent généralement leurs repas à l'horaire de l'école, et consomment fréquemment entre les repas des pâtisseries, des sucreries et des aliments industriels frits qui contiennent une grande quantité de graisses (maïs grillé, chips, etc.).

De 11 à 14 ans, le rythme de croissance et l'activité physique exigent un apport énergétique plus élevé. Un certain désordre alimentaire peut apparaître, en raison de l'autonomie dont les enfants veulent faire preuve concernant leurs habitudes, et il se produit une hausse de la consommation de friandises, aliments industriels frits et nourriture de type fast-food (hamburgers, pizzas, etc.). Nous devons surveiller l'apport en protéines, ainsi que l'apport en légumes secs, poisson et produits laitiers, et réduire la consommation excessive de graisses.

Le nombre de calories apporté par le régime doit être suffisant et en accord avec l'âge et l'exercice que l'enfant réalise, pour éviter l'obésité.

Il faut répartir l'apport énergétique sur toute la journée en 3 ou 4 repas. Une bonne journée commence par un bon petit-déjeuner, continue par un déjeuner qui ne doit pas être copieux, et s'achève par un dîner simple, après un goûter équilibré.

Les substances que contiennent les aliments doivent maintenir un certain rapport entre elles afin d'obtenir un équilibre. Les hydrates de carbone, que l'on trouve notamment dans le pain, les céréales, les légumes secs, les fruits et les tubercules, doivent apporter 55 % du total. Les graisses ne doivent pas excéder 35 % et les protéines, que l'on trouve principalement dans le poisson, la viande, les produits laitiers, les œufs, les légumes secs et les fruits secs, doivent fournir entre 12 et 15 %.

- Augmenter la consommation de fruits et légumes.
- Diminuer la consommation de pâtisseries et aliments industriels frits.
- Ne pas consommer de boissons gazeuses ou contenant de la caféine.
- Modérer la consommation de sel.
- Faire de l'exercice physique à l'air libre.

Que no le
pique



PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES POUX

Que sont les poux?

Ce sont des insectes parasites, très petits, de couleur marron grisé, qui vivent dans les cheveux. Les lentes, leurs œufs, sont brillantes, dures et d'une couleur jaunâtre. Elles adhèrent fortement aux cheveux, et le fait de se peigner ne les fait pas se détacher. Le premier indice de présence des poux est généralement une démangeaison persistante au niveau de la tête.

Comment se transmettent-ils?

Ils vivent sur la tête des personnes, non sur les animaux, et passent d'une tête à l'autre très facilement. Ils se transmettent par proximité entre les têtes.

Il faut éviter l'usage commun d'objets tels que foulards, épingles à cheveux, peignes, casquettes... ayant été en contact avec des poux ou des lentes.

Comment les traiter?

Le traitement n'est justifié que chez les enfants ayant des poux. Lorsque l'enfant n'a pas de poux, même s'il y a des cas dans son entourage, il faut continuer à appliquer les mesures préventives, mais ne pas suivre de traitement.

Appliquer le traitement à toutes les personnes contaminées en même temps.

Appliquer une lotion antiparasitaire sur l'ensemble des cheveux et le cuir chevelu. Ne pas recouvrir les cheveux d'une serviette ou autre. Ne pas laver les cheveux avant l'application de la lotion. Au bout de 2 à 4 heures, laver les cheveux avec un shampoing normal ou antiparasitaire, rincer avec de l'eau et du vinaigre, puis retirer les lentes avec la main, ou avec un peigne aux dents très resserrées.

Répéter le traitement au bout de 10-20 jours, pour supprimer les nouveaux poux avant qu'ils n'arrivent à maturité, et par conséquent avant qu'ils ne pondent.

Une fois le traitement correctement commencé, l'enfant peut aller à l'école.

Comment prévenir l'apparition des poux?

Il n'existe aucune lotion ni aucun shampoing qui empêche l'apparition des poux. Soigner l'hygiène personnelle. Peigner et brosser quotidiennement les cheveux. Ne pas échanger les peignes avec d'autres personnes. Nettoyer fréquemment les peignes et brosses à cheveux. Vérifier fréquemment la tête des enfants, en particulier derrière les oreilles et dans la nuque.

3

PROMOTION DE LA SANTÉ DANS LA COMMUNAUTÉ AUTONOME





<http://www.jcyl.es/saludjoven>

SALUD JOVEN

PROMOTION DE LA SANTÉ CHEZ LES JEUNES

Site Internet : SALUD JOVEN (<http://www.jcyl.es/saludjuven>)

L'accès se fait par le site Internet institutionnel du Gouvernement de Castille-León. Les différents contenus thématiques ont été élaborés et abordés par différents organismes et institutions de notre Communauté Autonome.

Ce site dispose de liens vers d'autres institutions, associations autonomiques et nationales qui abordent des thèmes liés aux modes de vie et à la santé des jeunes.

Contenu:

- Sexualité.
- Anorexie et boulimie.
- Drogues.
- Santé et voyages.
- Alimentation saine.
- Infection par le VIH/SIDA.
- Exercice physique et sport.
- Prévention des accidents.
- Autres numéros de téléphone et adresses utiles.



INFORMACIÓN SOBRE **SEXUALIDAD**

Información sobre
las enfermedades de
transmisión sexual,
VIH - SIDA
y los métodos
anticonceptivos

901 15 14 15

Un teléfono para todas tus dudas. Atención y asesoramiento
Horario: martes, miércoles y viernes de 18:00 a 24:00 horas.
Cuenta de la Dirección: 3074 número al Servicio Social Castilla y León.



NUMÉRO DE TÉLÉPHONE D'INFORMATION ET CONSEIL EN MATIÈRE DE SEXUALITÉ, SIDA ET AUTRES MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

901 15 14 15

ANONYME ET CONFIDENTIEL
(Il vous sera répondu en espagnol)

Qui répond?

Un groupe de professionnels qui comprennent les problèmes des jeunes en matière de sexualité, et que le Gouvernement de Castille-León met à votre disposition.

Quels sont les horaires de disponibilité?

Vendredi, samedi et dimanche, de 19h00 à 24h00.

Le reste du temps, un répondeur informe des horaires.

Combien coûte l'appel téléphonique?

50% du prix de l'appel, si vous le réalisez depuis la Communauté Autonome de Castille-León.

De quoi vous informe-t-on?

Outre le SIDA, quelles sont les autres maladies sexuellement transmissibles (M.S.T.)?

Vous êtes enceinte... qui peut répondre à vos questions?

Où vous rendre pour avoir davantage d'informations?

Quelles sont les méthodes de contraception les plus sûres et les plus efficaces?

Le préservatif s'est déchiré... que faut-il faire?

Dans quelle situation est il opportun d'utiliser un préservatif?

En cas de pratiques sexuelles à risque:

-Partenaires sexuels multiples.

-Antécédents de M.S.T. chez vous ou chez votre partenaire.

-Partenaire qui consomme des drogues par voie intraveineuse.

-Relations sexuelles avec un partenaire inconnu sans préservatif masculin ou féminin

N'oubliez pas, vous pouvez poser n'importe quelle question en matière de: sexualité, VIH/SIDA, M.S.T., contraceptifs...



INFORMATION SUR LE S.I.D.A.

Le SIDA est une maladie provoquée par un virus qui s'appelle VIH ou virus du SIDA. Ce virus s'attaque aux défenses de l'organisme et fait en sorte que nous ayons plus d'infections et même un certain type de cancer. Une personne dans le corps duquel le VIH est présent est une personne infectée.

Une personne infectée peut se sentir bien et ne pas soupçonner qu'elle a le VIH, mais si elle ne reçoit pas de traitement médical, elle développera le SIDA au terme d'une dizaine d'années. Même si elle n'a pas développé le SIDA, elle peut infecter d'autres personnes si elle ne prend pas les précautions nécessaires.

Pour savoir si l'on est infecté, il suffit de faire une simple analyse de sang. Ce test peut être effectué gratuitement dans n'importe quel centre de santé.

Comment se transmet-il?

- Au cours des relations sexuelles avec pénétration (vaginale, anale ou orale) sans préservatif, entre hommes et femmes ou entre hommes.
- Par injection avec des seringues ou des aiguilles ayant été utilisées par des personnes infectées.
- Par utilisation d'instruments coupants tels qu'aiguilles de tatouage et piercing, rasoirs et lames de rasoir, ayant été en contact avec le sang d'une personne infectée, ou par des pactes de sang.
- Une femme enceinte infectée par le VIH peut le transmettre à son fils ou à sa fille durant la grossesse, durant l'accouchement ou en l'allaitant.

Comment ne se transmet-il PAS?

- En vivant, travaillant ou sortant avec une personne infectée.
- En allant à la même école qu'un enfant infecté.
- En se donnant la main, en se serrant dans les bras ou en s'embrassant.
- En dormant dans le même lit.
- En ayant des contacts sexuels sans pénétration.
- En partageant des couverts, en mangeant dans le même plat ou en buvant du même verre.
- En utilisant des toilettes publiques, des douches ou en allant à la piscine.
- Par la piqûre d'un moustique ou par les animaux domestiques.
- En Espagne, il n'y a pas non plus de risque à donner ou à recevoir du sang.

Comment éviter l'infection

- Utilisez toujours un préservatif lorsque vous avez des relations sexuelles avec pénétration.
- N'utilisez pas de seringues ni d'aiguilles ayant été utilisées par d'autres personnes.
- Ne partagez pas d'instruments coupants ayant été en contact avec le sang d'autres personnes.

Il est bon de faire le test pour savoir si vous êtes infecté. Plus tôt vous le saurez, plus tôt vous pourrez prendre les médicaments que votre médecin vous recommandera, en ayant bien soin de toujours utiliser un préservatif au cours de vos relations sexuelles avec pénétration, afin de ne pas infecter l'autre personne.



PROMOTION D'UNE VIE SAINTE

Prévention des maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de mort en Castille-León. Dans leur apparition interviennent des facteurs liés au mode de vie, au tabac, à l'alimentation inadéquate, à la sédentarité et à la consommation excessive d'alcool.

Comment prévenir les maladies cardiovasculaires?

- En ne fumant pas.
- En réduisant la consommation d'alcool.
- En marchant 30 minutes par jour de façon régulière.
- En utilisant les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- En n'utilisant pas la voiture pour des déplacements courts.
- En ayant une alimentation variée et équilibrée, avec tous les nutriments nécessaires.
- En limitant la consommation de graisses, surtout de graisses saturées (beurre, pâtisserie industrielle, graisses animales)
- En augmentant la consommation quotidienne de fruits et légumes, avec au moins 5 portions par jour
- En limitant la consommation de produits riches en sucres, comme les friandises, les sucreries et les sodas
- En réduisant la consommation de sel et, si possible, en utilisant du sel iodé.
- En buvant entre 1 et 2 litres d'eau par jour.
- En réalisant un suivi médical et en appliquant les recommandations du personnel sanitaire de votre centre de santé.

Recommandations du code européen contre le cancer:

- Ne pas fumer.
- Éviter l'obésité.
- Réaliser une activité physique modérée tous les jours.
- Augmenter la consommation de fruits et légumes variés.
- Réduire la consommation de graisses, surtout de graisses d'origine animale.
- Pour les personnes qui boivent, limiter la consommation à un maximum de deux verres par jour.
- Éviter l'exposition excessive au soleil.
- Suivre les conseils de santé relatifs à l'exposition à des substances et/ou sources cancérogènes.
- À partir de 30 ans, les femmes devraient se soumettre à des tests de détection précoce du cancer du col de l'utérus (à partir de 20 ans s'il existe des facteurs de risque).
- À partir de 45 ans, les femmes devraient se soumettre à une mammographie pour la détection précoce du cancer du sein.
- À partir de 50 ans, les femmes et les hommes devraient se soumettre à des tests de détection précoce du cancer du colon.
- Participer à des programmes de vaccination contre l'hépatite B s'adressant aux nouveaux-nés et aux adolescents.

4

DÉTECTION PRÉCOCE DU CANCER





PROGRAMA
DE DETECCIÓN
PRECOZ DE

CÁNCER DE MAMA



Junta de
Castilla y León

PROGRAMME DE DÉTECTION PRÉCOCE DU CANCER DU SEIN

Le cancer du sein est un grave problème de santé qui concerne une femme sur dix. La fréquence de ce type de tumeurs augmente avec l'âge.

À qui s'adresse-t-il?

Aux femmes résidant dans la Communauté Autonome de Castille-León dont l'âge est compris entre 45 et 69 ans.

Que peut-on faire pour prévenir le cancer du sein?

Il est impossible d'éviter son apparition, mais il peut être détecté alors qu'il est encore de petite taille, ce qui permet d'obtenir la guérison dans 80 % des cas.

La mammographie est le meilleur test pour une détection précoce. Elle permet de détecter entre 90 et 95 % des tumeurs.

Qu'est-ce qu'une mammographie?

C'est une radiographie des seins qui utilise de faibles niveaux de radiation. En général, deux mammographies de chaque sein sont réalisées. C'est un test simple et rapide.

Comment accéder au programme?

Si vous ne recevez pas de lettre à ce sujet à votre adresse, vous pouvez demander des informations auprès de votre Centre de Santé. Si vous avez déjà participé au Programme, vous recevrez une lettre vous rappelant la date de votre prochaine visite médicale de contrôle.

Comment faut-il aller se faire faire une mammographie?

Le jour où vous vous rendez à l'unité de mammographie, il est préférable de ne pas utiliser de talc, déodorant ou crème sur les seins ou sous les aisselles, car ils peuvent affecter la qualité de l'image mammographique.

Pour réaliser la mammographie, vous devrez retirer les vêtements qui vous couvrent le buste. Ce jour-là, portez des vêtements commodes et faciles à retirer.

Avec quelle fréquence faut-il faire ce test?

Il faut répéter les mammographies de façon périodique, en général tous les deux ans, sauf si un intervalle plus court vous est indiqué.

Quels seront les résultats du test?

Dans la plupart des cas, le résultat est négatif, c'est-à-dire qu'aucune pathologie n'est détectée, ou alors une légère altération bénigne des caractéristiques radiologiques, qui ne nécessite pas d'examen supplémentaires.

Si une image douteuse ou suspecte est détectée, vous serez appelée pour une consultation afin de procéder à une évaluation. Il peut être nécessaire de réaliser d'autres examens, voire une biopsie, même si dans la plupart des cas, l'existence d'AUCUNE pathologie maligne n'est confirmée.

PROGRAMA DE
DETECCIÓN PRECOZ
DE CÁNCER DE
**CUELLO
DE ÚTERO**



Junta de
Castilla y León

PROGRAMME DE DÉTECTION PRÉCOCE DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Le cancer du col de l'utérus est une tumeur à croissance lente, qui se développe dans le col de l'utérus et qui, au départ, ne produit pas de symptômes.

Quel est le principal facteur de risque?

L'infection par le Virus du Papillome Humain (VPH) est le principal facteur de risque associé à cette tumeur. C'est une infection sexuellement transmissible qui ne produit généralement pas de symptômes et peut se guérir toute seule. Mais si elle ne guérit pas, il existe un risque de développer le cancer.

Le comportement sexuel des hommes et des femmes est le facteur le plus important lorsqu'il s'agit de différencier les populations présentant un risque élevé ou faible de développer un cancer du col de l'utérus.

Est-il possible de le prévenir?

Il est possible de prévenir l'infection en utilisant des préservatifs (surtout dans les cas de relations sexuelles occasionnelles et/ou avec un partenaire non stable).

Les cellules du col de l'utérus infectées par le VPH s'altèrent et occasionnent des lésions précancéreuses que l'on peut découvrir en réalisant de façon périodique des examens cytologiques.

Qu'est-ce que l'examen cytologique?

C'est un test facile à réaliser et inoffensif qui consiste à recueillir à l'aide d'une spatule en bois ou d'une brosse quelques cellules du vagin et du col de l'utérus.

Avec quelle fréquence faut-il le réaliser?

Après deux examens cytologiques normaux réalisés à un an d'intervalle, l'intervalle entre les examens suivants sera de 3 ans, excepté dans les cas spéciaux nécessitant une autre fréquence, sur indication du médecin.

Quelles femmes doivent participer au programme?

Les femmes de 30 à 65 ans ayant des relations sexuelles.

Les femmes de plus de 20 ans:

- Ayant plusieurs partenaires sexuels ou un partenaire ayant lui-même plusieurs partenaires.
- Ayant des infections génitales répétées.
- Ayant des antécédents de lésions dans le col de l'utérus.
- Souffrant d'une infection par VPH.
- Ayant une profession à risque : travail dans le monde du sexe.

Les femmes de plus de 65 ans n'ayant pas fait d'examen cytologique auparavant.

PROGRAMA DE
DETECCIÓN PRECOZ
DE CÁNCER DE
**CUELLO
DE ÚTERO**



Junta de
Castilla y León

Quelles femmes n'ont pas besoin de participer?

Les femmes qui n'ont pas de relations sexuelles.

Les femmes auxquelles il a été pratiqué une hystérectomie totale (c'est-à-dire qui n'ont pas d'utérus ni de col de l'utérus).

Les femmes de plus de 65 ans ayant réalisé des examens cytologiques ayant donné des résultats négatifs au cours des 5 dernières années.

Les femmes munies d'un stérilet doivent procéder aux examens programmés.

Les femmes ayant des gênes génitales (douleur, démangeaison, brûlure, saignement, etc.) doivent aller voir le médecin.

Où faire l'examen cytologique?

Dans votre Centre de Santé.

Vous y obtiendrez des informations et un rendez-vous (lieu, jour et heure) pour réaliser l'examen cytologique.

L'examen cytologique ne remplace pas une consultation médicale.

Quels résultats donne-t-il?

Positifs: une altération est suspectée et des examens supplémentaires sont nécessaires. Vous devez alors aller voir votre médecin.

Négatifs: aucune altération précancéreuse ni infection n'est détectée. Vous êtes alors informée du moment où vous devez revenir pour le contrôle suivant.

Négatifs mais nécessitant le traitement d'une autre infection: aucune altération précancéreuse n'est appréciée, mais une autre infection produite par un autre germe est détectée. Vous devez alors aller voir le médecin.

Vous recevrez les informations relatives aux résultats de votre examen cytologique directement ou au travers de votre médecin ou Centre de Santé.

Entre la réalisation d'un examen cytologique et le suivant, des symptômes peuvent apparaître. Dans ce cas, faites appel à votre médecin.

Comment faut-il aller à l'examen cytologique?

-Vous ne pouvez pas avoir vos règles ce jour-là. Il est préférable d'y aller 12-16 jours après le début de la menstruation.

-Sans avoir utilisé d'ovules ni de crèmes vaginales jusqu'à cinq nuits avant.

-Sans avoir eu de relations sexuelles au cours des 24 heures précédentes.

-Le matin du jour en question, lavez l'extérieur de vos parties génitales, sans introduire d'eau dans le vagin.

-Vous devez vous rendre à l'examen en étant calme, avec des vêtements commodes et faciles à retirer et remettre.

5

VACCINS



Les vaccins protègent la population des maladies infectieuses qui peuvent être graves. Même si dans votre pays d'origine, vous avez pu être vacciné contre certaines maladies, les vaccins recommandés dans notre Communauté Autonome et inclus dans les calendriers de vaccination sont différents.

Que sont les vaccins et comment agissent-ils?

Les vaccins sont des produits biologiques obtenus à partir de bactéries ou de virus affaiblis ou morts, qui sont généralement administrés par injection. Le vaccin stimule de façon naturelle les défenses de la personne qui est vaccinée, car il a le même aspect que le micro-organisme d'origine, mais ne produit pas de maladie, ou le fait de façon très légère. Ainsi, l'organisme est préparé pour se défendre de façon efficace en cas de présence de l'agent infectieux.

Qui doit se vacciner?

Les vaccins doivent être administrés tout au long de la vie. Les enfants, les adolescents, les jeunes, les adultes et les personnes âgées pourront être vaccinés **gratuitement** avec les vaccins recommandés en fonction de leur âge ou de la maladie.

Pourquoi est-il conseillé de vacciner les enfants?

Parce que les vaccins évitent des maladies contagieuses pour lesquelles il n'existe pas toujours de traitement spécifique. Tous les enfants doivent être vaccinés, car de cette manière, il est possible de parvenir à l'élimination de certaines maladies contre lesquelles nous vaccinons, comme cela a été le cas par exemple pour la variole, la poliomyélite, actuellement éradiquée en Europe, et la rougeole, en cours d'éradication dans notre pays.

Si votre enfant n'est pas vacciné et qu'il est exposé au germe responsable de la maladie, il peut souffrir de maladies infantiles dangereuses telles que la coqueluche, la rougeole ou la poliomyélite qui, dans certains cas, présentent des complications graves, voir mortelles.

Pourquoi est-il conseillé de se vacciner à tout âge?

Les vaccins préviennent des maladies qui sont aussi importantes à l'âge adulte. Il est essentiel de maintenir durant toute la vie la protection obtenue grâce à la vaccination infantile, ou de se protéger à cet âge contre les infections pouvant avoir de graves conséquences.

De quels vaccins ont besoin les enfants et quand faut-il les administrer?

Le **Calendrier des Vaccinations de la Communauté Autonome** indique les vaccins recommandés et le moment de leur administration. Il est périodiquement modifié pour être adapté aux nouvelles recommandations.

Les vaccins inclus dans le Calendrier sont GRATUITS pour TOUS les enfants de la Communauté Autonome.

Si pour quelque raison que ce soit, le calendrier des vaccinations est interrompu ou retardé, il n'est PAS nécessaire de recommencer la série de vaccins depuis le début, il suffira d'administrer les doses manquantes.

Dans des cas spéciaux, certains enfants pourront se voir administrer d'autres vaccins dans le calendrier, mais uniquement sur indication de leur médecin ou pédiatre.

Chaque vaccin reçu doit être inscrit sur le **cahier de vaccination** pour qu'il soit possible de vérifier à tout moment l'état des vaccins de l'enfant. Pour cette raison, lorsque vous irez faire vacciner votre enfant, emmenez toujours ce cahier et vérifiez que les doses administrées sont inscrites.

Calendrier des vaccinations infantiles de Castille-León

CALENDRIER OFFICIEL DES VACCINATIONS SYSTÉMATIQUES		
Âge recommandé	Type de Vaccin	Dose
Nouveau-né	-Hépatite B	1 ^{ère} dose
2 mois	-Polioomyélite, Diphtérie, Tétanos, Coqueluche acellulaire, Haemophilus influenzae b -Meningocoque C -Hépatite B	1 ^{ère} dose 1 ^{ère} dose 2 ^{ème} dose
4 mois	-Polioomyélite, Diphtérie, Tétanos, Coqueluche acellulaire, Haemophilus influenzae b -Meningocoque C	2 ^{ème} dose 2 ^{ème} dose
6 mois	-Polioomyélite, Diphtérie, Tétanos, Coqueluche acellulaire, Haemophilus influenzae b -Meningocoque C -Hépatite B	3 ^{ème} dose 3 ^{ème} dose (*) 3 ^{ème} dose
15 mois	-Rougeole, Rubéole, Oreillons	1 ^{ère} dose
18 mois	-Polioomyélite, Diphtérie, Tétanos, Coqueluche acellulaire, Haemophilus influenzae b	4 ^{ème} dose (Renforcement)
6 ans	-Diphtérie, Tétanos, Coqueluche acellulaire -Rougeole, Rubéole, Oreillons	Rappel 2 ^{ème} dose
11 ans	-Varicelle	Dose unique (**)
12 ans	-Hépatite B	Règle de 3 doses (***)
14 ans	-Tétanos-diphtérie adultes	Rappel

(*) Pour certains vaccins existant sur le marché, seules 2 doses sont nécessaires
 (***) Pour les personnes susceptibles de contracter la maladie uniquement
 (***) Règle de 3 doses pour ceux qui ne sont pas correctement vaccinés préalablement contre l'hépatite B

De quels vaccins ont besoin les adultes?

Les vaccins recommandés à l'immigré adulte sont les mêmes que ceux recommandés pour toute la population et inclus dans le Calendrier de l'Adulte de notre Communauté Autonome. Dans des cas spéciaux, en raison d'une maladie ou d'une situation à risque, d'autres vaccins non inclus dans le calendrier pourront être recommandés.

Calendrier de Vaccination de L'adulte

15 - 35 ans	34 - 64 ans	>65 ans
	Tétanos	
	Diphthérie	
Rougeole		Grippe
Rubéole		Pneumocoque
Oreillons (femmes 15-45 ans)		

Quelles sont les maladies que ces vaccins permettent d'éviter?

Le calendrier des vaccinations de Castille-León inclut les vaccins contre les maladies suivantes:

HÉPATITE B

L'hépatite B est une maladie du foie produite par un virus qui se transmet par contact avec le sang, relations sexuelles ou transmission mère-enfant durant la grossesse et après l'accouchement.

Elle ne présente pas toujours de symptômes, mais si la maladie se manifeste, la peau et les yeux prennent une couleur jaunâtre, et les autres symptômes sont nausées, douleur d'estomac et fatigue. Chez certaines personnes le virus peut rester dans l'organisme durant toute la vie (porteurs) et provoquer une infection chronique du foie ainsi que de graves complications avec le temps (cirrhose, cancer du foie, décès). Parfois, les personnes infectées ne savent pas qu'elles le sont et peuvent être une source de contagion pour d'autres personnes.

DTCa-Polio inactivé- Hib

Ce vaccin combiné dit «pentavalent» permet de recevoir 5 vaccins à la fois en une seule injection.

Le vaccin combiné Diphthérie-Tétanos-Coqueluche acellulaire-Haemophilus influenzae type b et Polio inactivé prévient les maladies suivantes, produites par des bactéries:

-**Diphthérie:** c'est une maladie très grave qui entraîne l'obstruction progressive des voies respiratoires, en raison de l'inflammation du larynx et de la création de membranes qui peuvent aller jusqu'à provoquer l'asphyxie. Elle peut aussi entraîner des complications de type neurologiques et cardiaques.

- Tétanos**: on l'attrape au travers de blessures, et elle produit des contractures musculaires très douloureuses qui peuvent provoquer l'asphyxie chez l'enfant si elles affectent les muscles de la respiration.
- Coqueluche**: il s'agit d'une maladie respiratoire très contagieuse qui se caractérise par une toux persistante et irritative qui empêche l'enfant de boire, de manger et de bien respirer, et qui est grave chez les nourrissons. Cette maladie peut être prévenue à l'aide d'un nouveau type de vaccin (**coqueluche acellulaire**) mieux toléré que le vaccin traditionnel.
- Polio inactivé**: depuis janvier 2004, le vaccin traditionnel de Polio oral a été remplacé par cet autre vaccin injectable, dont l'administration est plus comode et qui présente moins d'effets secondaires.
- Haemophilus influenzae type b (Hib)**: l'Hib est une bactérie qui se trouve généralement dans la gorge et se transmet d'une personne à une autre à travers les sécrétions respiratoires. Elle peut passer de la gorge dans le sang et produire des maladies très graves chez les moins de 5 ans: **méningite**, épiglottite et autres infections graves telles que la pneumonie et l'arthrite.

MÉNINGOCOQUE C

Le vaccin contre le méningocoque C de type conjugué prévient la maladie produite par le méningocoque de séro groupe C, lequel, tout comme d'autres méningocoques comme le B, est une cause de **méningite** et de septicémie chez les enfants. Actuellement, il n'existe pas de vaccin pour le séro groupe B.

TRIPLE VIRAL ou ROR

Il s'agit d'un vaccin contre trois maladies produites par un virus qui se transmet très facilement d'une personne à l'autre à travers les sécrétions respiratoires. Bien que dans de nombreux cas, elles soient bénignes, à certaines occasions, elles entraînent de graves complications et peuvent être mortelles, comme dans le cas de la rougeole.

- Rougeole**: elle se caractérise par une forte fièvre, éruption cutanée, toux, rhinite et conjonctivite. Elle est plus grave chez les nourrissons et chez les adultes, pouvant se compliquer en pneumonie ou en encéphalite.
- Oreillons**: cette maladie se caractérise par l'inflammation de l'une ou des deux glandes salivaires, les parotides. En général, c'est une maladie bénigne, mais elle peut parfois occasionner une méningite et la surdité. Chez les hommes, adolescents ou adultes, elle produit assez fréquemment une inflammation des testicules (orchite) et peut provoquer la stérilité.
- Rubéole**: c'est une maladie bénigne chez l'enfant, mais qui peut avoir de graves conséquences chez les femmes enceintes qui en souffrent au cours des premières semaines de grossesse, car elle peut affecter le fœtus et provoquer une fausse couche ou des altérations congénitales (surdité, cataracte, malformations cardiaques et retard mental). Pour cette raison, il est nécessaire que toutes les femmes soient correctement vaccinées lorsqu'elles atteignent l'âge de fertilité.

GRIPPE

La grippe est une maladie respiratoire aiguë d'origine virale. La plupart des gens atteints de grippe se rétablissent en moins d'une semaine, sans traitement ni soins hospitaliers. Mais chez les personnes âgées ou qui souffrent d'une maladie chronique (comme le diabète, les affections cardiaques et les maladies respiratoires), la grippe peut présenter de graves complications.

Cette maladie se présente chaque année sous forme d'épidémie saisonnière qui commence au cours des derniers mois de l'automne et au début de l'hiver. La **SEULE** mesure efficace pour prévenir la grippe est la vaccination, qui doit être effectuée au mois d'octobre.

Contre la grippe, il faut se revacciner tous les ans.

PNEUMOCOQUE

Le pneumocoque est un germe qui peut causer une maladie grave, surtout chez les personnes âgées et les malades chroniques.

La **SEULE** mesure efficace pour prévenir la maladie à pneumocoques est la vaccination. Le vaccin contre le pneumocoque est généralement administré une seule fois au cours de la vie.

Où peut-on se vacciner?

Les vaccins du calendrier sont administrés gratuitement dans les hôpitaux, les centres de santé et les centres de soins, ainsi que dans les centres de vaccination agréés.

Les vaccins sont-ils sûrs?

Oui. Il est très rare que les vaccins produisent une réaction grave, mais cela peut arriver. Toutefois, les risques d'attraper une maladie grave en ne se vaccinant pas sont bien plus élevés.

Les vaccins provoquent-ils des effets secondaires? Comment réagir?

Oui, certains vaccins peuvent provoquer des effets secondaires. Les plus fréquents sont de légers problèmes tels que légère fièvre, malaise général, éruption cutanée, inflammation et douleur à l'endroit de l'injection. Une légère gêne est normale et ne doit pas vous alarmer.

CE QU'IL FAUT SAVOIR:

Les vaccins préviennent les maladies infectieuses chez les enfants et à tout âge. Rendez-vous dans votre Centre de Santé pour vous informer. Vous pourrez y être vacciné. Présentez tout document où sont inscrits les vaccins que vous avez reçus auparavant. Il vous sera remis un carnet de vaccination attestant les vaccins reçus. Emmenez-le toujours avec vous lorsque vous allez vous faire vacciner.

Il est possible que l'on vous propose d'autres vaccins si vous êtes atteint de certaines maladies.

Les vaccins sont sûrs.

En cas de doute, consultez votre médecin ou votre infirmière.

