

La Gazette Santé de Mauvezin



Novembre 2017 - Numéro 5

Maison de santé de Mauvezin

9 rue Tourneuve

05.62.67.24.54

Au Sommaire

Une consultation sage-femme 1/2 journée par semaine dans la MSP!

Depuis le 04 Octobre 2017, à la MSP de Mauvezin sont ouvertes des consultations de sages-femmes libérales **les mercredis ou jeudis.**



Si vous êtes en bonne santé (à partir de 14 ans), elles pourront vous accompagner en gynécologie pour:

- votre suivi gynécologique de prévention (examen clinique, frottis, prescription d'examen complémentaire (mammographies, échographie, bilan sanguin...))

- la prescription et le suivi de votre contraception avec notamment la pose des stérilets et implants hormonaux

- la surveillance physiologique de la ménopause.

Avec leur compétences en obstétrique seront également disponibles des consultations pour:

- la surveillance médicale de la grossesse

- la déclaration de grossesse

- la visite post natale

- l'IVG médicamenteuse.

Si une pathologie (problème de santé) est diagnostiquée lors de votre suivi, elles vous orienteront et faciliteront votre prise en charge vers un médecin traitant ou un spécialiste adapté.

Elles pratiquent des honoraires conventionnés et pris en charge par l'assurance maladie.

Pour un rendez-vous, vous pouvez les contacter sur leur portable :

Stéphanie LAMARQUE

Tel : 06 82 01 82 97

Fabienne BEDOUC-THAU

Tel : 06 79 69 97 22

Le rhume, comment le traiter ?

Page

La grippe, je me vaccine ?

Page

Les poux et les oxyures, les petites compagnies des cour

Page

DES INTERNES DANS LA MAISON DE SANTÉ ?

Un interne qu'est ce que c'est?

Les internes sont des étudiants en médecine qui ont passés leur sixième année d'étude médicale et peuvent exercer sous la responsabilité d'un médecin senior. Ce statut, l'étudiant le garde de 3 à 5 ans selon la spécialité médicale étudiée.

Durant leur cursus universitaire, les internes en médecine générale doivent réaliser des stages chez les médecins généralistes formés à l'encadrement de ces professionnels en devenir.

Comment cela fonctionne pour la MSP?

Ainsi, Dr Domas, Dr Fichot, Dr Fourcade reçoivent un ou plusieurs internes en formation à leurs côtés, **depuis le 02 novembre**.

Les internes resteront 6 mois sur la MSP de novembre à mai et seront ensuite remplacées par de nouveaux étudiants.

Pour l'heure les 2 internes sont:

- ☞ Magalie Pasamon
- ☞ Marie Lavignotte.

Que font-elles ?

Elles peuvent consulter seules, sous la responsabilité constante des médecins, cela permet aux médecins de vous offrir plus de plages de consultation. Ce stage leur permet de parfaire leur formation, et qui sait elle seront peut être vos futurs praticiens!

L'accueil des internes permet de faire connaître Mauvezin et sa maison de santé à de futurs jeunes médecins qui pourraient choisir de s'y installer

Et si vous ne vous sentez pas à l'aise avec l'idée ?

N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à solliciter les représentants de la Commission des usagers (cdumauvezin@gmail.com) pour de plus amples renseignements.



LE RHUME, COMMENT LE TRAITER?



Qu'est ce qu'un Rhume?

La rhinopharyngite, appelée couramment rhume, est une infection par un virus bénin de la muqueuse qui tapisse l'intérieur du nez et le pharynx (situé à l'arrière des fosses nasales).

La muqueuse du nez sécrète un liquide dont le rôle est d'humidifier en permanence l'air inspiré et de lutter contre les agents infectieux, tel que les virus.

En cas de contamination par un virus, cette muqueuse gonfle (c'est une inflammation), s'irrite et produit en grande quantité des sécrétions, de sorte que le nez « est bouché » ou que le nez « coule ».

La muqueuse du pharynx est également le siège d'une inflammation associant rougeur, gonflement et douleur.

La rhinopharyngite est une infection fréquente, bénigne **mais contagieuse**. C'est la pathologie infectieuse la plus fréquente chez l'enfant.

Attention ! Le tabagisme des parents et le terrain allergique sont des facteurs favorisant l'apparition d'une telle infection.

Quels sont les symptômes?

Le virus provoque une gêne au passage de l'air dans le nez. Il s'accompagne parfois d'un écoulement nasal clair ou épais, d'éternuements, de toux, d'un mal de gorge, de maux de tête, d'un enrouement, d'une fatigue et d'une fièvre, généralement inférieure à 38,5 °C.

Comment je le traite?

Aucun médicament n'assure la guérison du rhume. **Le rhume guérit spontanément généralement en moins de 10 jours!**

C'est vos propres défenses immunitaires qui combattent le rhume.

Les médicaments de la toux, des écoulements du nez et du rhume permettent parfois d'amoindrir les symptômes mais ont cependant de nombreux effets indésirables. Aussi si vous traitez quotidiennement parlez-en à votre médecin ou pharmacien **Parlez-en à votre médecin afin d'éviter d'éventuelles réactions dangereuses!**

Quelques mesures simples suffisent souvent pour vous aider à éliminer le virus:

- ☞ boire de l'eau régulièrement en cas de fièvre et pour apaiser le mal de gorge ;
- ☞ éviter la fumée du tabac, irritante.
- ☞ Consommer des boissons chaudes, du miel et des bonbons à sucer aident à soulager la toux et le mal de gorge.
- ☞ Laver vous les nez, jeter vos mouchoirs
- ☞ Lavez vous les mains après vous être mouché

Pour diminuer le risque de transmission aux autres personnes, mieux vaut : tousser, éternuer et se moucher dans des mouchoirs jetables (et les jeter), bien se laver les mains, éviter d'approcher les personnes en état de santé fragile et les nourrissons.

LA GRIPPE, JE ME VACCINE?

Qu'est ce que le grippe?

D'origine virale, la **grippe saisonnière** est une infection respiratoire aiguë très contagieuse. Elle revient chaque automne et dure jusqu'au printemps.

Comment se transmet-elle?

Par les gouttelettes de salive contaminées, projetées en parlant, en éternuant ou en toussant. Ainsi des millions de virus se retrouvent alors dans l'air, avant d'être inhalés par d'autres personnes qui seront contaminées à leur tour et ainsi de suite ;

La contamination peut également se faire par le biais des mains et d'objets souillés par des gouttelettes de salive.

Les symptômes et le diagnostic de la Grippe:

Après la contamination par le virus de la grippe saisonnière, la maladie se déclare **sous 48 h en moyenne**.

La grippe saisonnière se manifeste par :

- une forte fièvre (autour de 39 °C) ;
- une fatigue intense ;
- des douleurs musculaires (courbatures) et articulaires diffuses ;
- des maux de tête ;
- puis une toux sèche.

Chez les personnes fragiles, comme les personnes âgées, les personnes atteintes de certaines maladies chroniques, la grippe peut se compliquer de troubles respiratoires. C'est pour éviter ce type de complications que les personnes fragiles sont invitées à se faire vacciner gratuitement.

La vaccination antigrippale, 2017-2018:

Le vaccin contre la grippe a été élaboré en vue d'apporter une protection contre les trois souches de virus grippaux les plus susceptibles de circuler : les souches de virus A (H1N1) et (H3N2) et d'une souche de virus B.

Comme les souches virales rencontrées varient d'une année à l'autre, il est indispensable de se faire vacciner chaque année. Il faut **environ deux semaines après le vaccin pour être protégé**. Le vaccin est **efficace environ 6 mois**.

Le vaccin est particulièrement recommandé et gratuit pour certaines catégories de personnes :

- La vaccination de la grippe saisonnière est fortement recommandée pour les personnes les plus fragiles (personnes âgées de 65 ans et plus, femmes enceintes, personnes atteintes de certaines affections chroniques, personnes obèses). Le virus est plus dangereux pour elles car il peut entraîner des complications graves.
- La vaccination des soignants et des personnes en contact régulier avec des personnes présentant un risque de grippe sévère (personnes âgées, nourrissons, malades...) est vivement conseillée.
- La vaccination de l'entourage familial des nourrissons de moins de 6 mois particulièrement fragiles est recommandé.

Vous n'avez pas reçu votre coupon et vous rentrez dans une des catégories ci-dessus? Pas d'inquiétude votre médecin peut vous en éditer un!

Les infirmières sont habilités à vous vacciner!

Rapprocher vous de votre cabinet Infirmier

Pensez à vous munir de votre prescription ou de votre coupon Assurance Maladie, et de votre carte vitale!

LES NUISIBLES DES COURS DE RÉCRÉS!

LES OXYURES

Qu'est ce que les oxyures

L'oxyure est un parasite du tube digestif (intestin grêle, gros intestin, rectum et anus) se présentant sous la forme d'un ver appartenant à la famille des ascarides d'une longueur de 4 à 9 mm.

Ces vers ressemblent à de petits filaments blancs.

Il touche essentiellement les enfants allant à l'école, les personnes placées dans des structures hospitalières de type psychiatrique, en long séjour, et les personnes âgées.

La contamination est extrêmement fréquente en milieu scolaire, puisqu'elle touche 40 % des enfants de 2 à 7 ans. Elle est d'autant plus difficile à contrôler que les œufs d'oxyure résistent plusieurs semaines dans le milieu extérieur (sous-vêtements, literie, sol).

Contamination :

La contamination par des oxyures, se fait par l'intermédiaire des aliments, des doigts et particulièrement des ongles contaminés, qui transportent les œufs transmettant de cette manière la maladie.

L'oxyurose, chez les enfants, se transmet également par la literie, les jouets etc..

Symptômes:

- Prurit (démangeaison) de l'anus apparaît soit de manière vespérale (le soir), soit de manière nocturne.
- L'enfant est susceptible de faire des cauchemars et de présenter un sommeil perturbé. · Asthénie (fatigue).
- Irritabilité, agitations.
- Douleurs abdominales.
- Diarrhée.
- Difficultés scolaires.

Traitement Antiparasitaire

Il doit être appliqué à l'ensemble de la famille et consiste à utiliser des médicaments (Flubendazole donné en 2 prises séparées de quinze jours), les antihelminthiques (contre les vers).

Le Plan récidive:

- Suivez le traitement à la lettre.
- Coupez les ongles de votre enfant régulièrement et plutôt courts.
- Lavez-lui les mains le plus souvent possible, surtout après un passage aux toilettes et avant chaque repas, en prenant soin de bien frotter le dessous des ongles.
- Apprenez-lui à ne pas porter ses mains à la bouche.
- Changez ses sous-vêtements tous les jours.
- Faites un ménage régulier et rigoureux des sols.
- Equipez votre enfant de pyjamas afin d'éviter tout grattage et la dissémination des œufs dans le lit.
- Nettoyez la literie, les jouets en peluche à l'eau très chaude.
- Désinfection des draps, des couvertures, des vêtements, etc..



LES POUX

Tout savoir sur eux:

Les poux se nichent sur le cuir chevelu, les poils ou les vêtements des humains. Un pou vit environ entre 3 et 4 semaines. Les œufs, appelés lentes, sont blanchâtres.

Les poux se déplacent sur la tête en rampant et les lentes restent collées aux cheveux. On les trouve principalement derrière les oreilles, sur la nuque et sur le dessus de la tête. Ils sont de plus en plus résistant aux traitements.

La présence de poux n'est pas provoquée par un manque d'hygiène, ils se développent dans un milieu sec et propre.

Symptôme :

Démangeaisons du cuir chevelu.

Transmissions :

- par contact direct
- par contact indirect, lors d'échanges de bonnets par exemple



Comment les éviter :

Il n'existe pas de traitement préventif, il faut vérifier l'absence de poux chez un enfant régulièrement en passant un peigne très fin dans les cheveux mouillés et attacher les cheveux des filles permet d'éviter la contamination.

Traitement :

Chimique : ce sont des insecticides et/ou des ovicides contre-indiqués chez les enfants de moins de 30 mois et les femmes enceintes. Trouvé en pharmacie demander l'avis de votre pharmacien.

Ecologique :

la mayonnaise :

Masser le cuir chevelu avec la mayonnaise

Laisser reposer 2 heures

Peigner, nettoyer avec votre shampoing habituel et rincer les cheveux

L'huile essentielle d'arbre à thé :

Mélanger 1cuillère à café d'huile d'arbre à thé et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Appliquer la solution sur le cuir chevelu et frottez

Laisser agir 10-15 min

Peigner, nettoyer avec votre shampoing habituel et rincer les cheveux

L'huile de coco + Camphre (sauf pour épileptique) : à réaliser pendant 4 jours

Mélanger l'huile de coco et la poudre de camphre (à trouver en pharmacie)

Appliquer la solution sur la tête chaque nuit

Laver les cheveux le matin et peigner

Le bicarbonate de soude : très efficace contre les lentes

Répartir le bicarbonate sur le crâne

Masser plusieurs minutes et laver

Penser à traiter l'environnement de la personne infectée :

Mettre le doudou au congélateur pendant 8 heures

Ne pas utiliser de sèche-cheveux car la chaleur favorise le développement des poux

Les draps, vêtements, oreillers, les peignes etc... les mettre dans un sac plastique hermétique pendant 10 jours, les poux mourront, Puis laver le linge à 60°C

Traiter les sièges auto et les canapés avec un antiparasitaire

Ce qui ne sert à rien :

Changer les taies d'oreillers tous les jours

Débuter un traitement dès que l'enfant se gratte la tête sans avoir vérifié la présence de lentes ou de poux

Se parfumer à la lavande

Se teindre les cheveux

LES HUILES ESSENTIELLES POUR FAIRE FACE À L'HIVER

Afin de prévenir les maux de l'hiver, ou de les adoucir, il existe des solutions parmi les huiles essentielles.

Les Huiles essentielles étant des produits actifs, nous recommandons pour ce qui est des enfants de moins de 6 ans, des personnes asthmatiques, épileptique, ainsi que les femmes enceintes de demander conseil à leur médecin avant d'en consommer.

Tout d'abord avant l'arrivée de l'hiver il est de bon ton de renforcer son immunité afin d'éviter le plus possible les tracas des refroidissements. Pour ce faire nous avons l'huile essentielle (HE) de Ravintsara. Prendre une goutte dans une cuillère à café de miel, trois fois par jour, ou diluée dans un peu d'huile d'olive en massage léger sous la plante des pieds, tout en prenant de l'huile essentielle (HE) de citron jaune en même temps afin de détoxifier et drainer le foie ...

De façon générale pour le rafraîchissement qui accompagne l'hiver vous pouvez prendre :

HE Ravintsara (antiviral),

HE tee tree (anti-infectieux),

HE eucalyptus radié (calme la toux),

HE épine noire (booster),

Prendre une goutte de chaque dans une cuillère à café de miel, trois fois par jour, ou diluée dans un peu d'huile d'olive en massage léger sous la plante des pieds.



En accompagnement de votre traitement prescrit par le médecin ou en prévention :

Pour les angines, HE Niaouli et HE Lavande Vraie deux gouttes de chaque diluées dans un peu d'huile d'olive en massage léger sur le plexus solaire

Pour les bronchites, HE Eucalyptus Radié (fluidifiant), HE myrte vert (calme la toux), HE tee tree (anti-infectieux), prendre une goutte dans une cuillère à café de miel, trois fois par jour, ou diluée dans un peu d'huile d'olive en massage léger sous la plante des pieds

Pour le nez bouché : HE Eucalyptus Globuleux, HE Menthe Poivrée, HE Niaouli, une goutte de chaque sur un mouchoir et ... respirez

Pour la rhinopharyngite, plus communément appelé rhume, **HE Eucalyptus Radié (fluidifiant du mucus), HE menthe poivrée (décongestionnant),** diluée dans un peu d'huile d'olive en massage léger sous la plante des pieds.

Attention quelle que soit votre pathologie ou vos symptômes, il est important de prendre RDV avec votre médecin. Vous pourrez discuter avec lui de la prise d'huiles essentielles en complément du traitement prescrit.

Certaines huiles essentielles peuvent interagir avec vos traitements médicaux, avant de prendre des huiles essentielles parlez en avec votre médecin ou votre pharmacien.

