

# L'hôpital et VOUS

H.U.B.



Le magazine de votre hôpital - N°3 - JUIN 2024

## Pas de vacances pour la Santé...

L'Institut Jules Bordet, l'Hôpital Erasme, l'Huderf, le CRG, le CTR et le Lothier rassemblent leurs expertises pour vous faire passer un bel été...

## Pas de vacances pour la Santé!

Les vacances, ce moment tant attendu pour oublier le stress du quotidien!. Qui dit été, dit généralement soleil, chaleur, profiter de moments en plein air et d'une détente bien méritée. Notre objectif est de vous donner quelques trucs et astuces pour profiter des vacances en toute sécurité pour sa santé.

Nous aborderons des sujets qui vous concernent: vous et vos enfants. Il est essentiel de ne pas oublier que l'été peut également présenter des risques pour la santé, surtout pour les personnes fragiles ou atteintes de maladies chroniques.

Ce numéro estival vous fournit aussi des informations pratiques sur vos interactions avec l'hôpital comme la planification de vos rendez-vous, par exemple via notre application MYHUB, activité que nous n'avons pas toujours le temps d'organiser pendant l'année.

### Garder les bons réflexes

Les gestes de précaution au quotidien sont vos meilleurs alliés, même en vacances. La saison estivale est aussi souvent synonyme d'une vie sociale plus active, parfois aussi en terme de sexualité. Utilisez des protections appropriées, comme les préservatifs, pour éviter les infections sexuellement transmissibles. Pensez aux différents moyens de contraception disponibles pour éviter les grossesses non désirées. Qu'il s'agisse de pilules, de dispositifs intra-utérins (DIU), de vasectomie ou d'autres méthodes, il est important de choisir

celle qui vous convient le mieux et de consulter votre médecin pour toute question.

Les vacances sont aussi l'opportunité d'aller visiter de nouvelles contrées, proches ou lointaines. Pour partir en voyage en toute sécurité, vérifiez vos vaccins et commencez votre périple par un passage à la Travel Clinic pour les destinations plus lointaines. Au-delà de votre protection vaccinale, armez-vous de répulsifs et de moustiquaires, surtout si vous explorez des zones à risque.

### Bien bronzer en mangeant bien et en s'hydratant

Les vacances, c'est l'occasion de se déconnecter des écrans, de prendre du temps pour soi en sortant et s'aérant.

N'oubliez pas de prendre soin de votre peau pour éviter les coups de soleil et les cancers cutanés. Vous découvrirez notre décodage sur l'efficacité des crèmes solaires et l'importance de protéger des zones souvent oubliées comme les oreilles aussi, souvent oubliées lors de plongées ou de festivals.

Il n'y a pas de vacances pour la santé. Adopter les bons gestes, se faire dépister, se vacciner et prendre soin de sa peau sont autant d'actions qui vous permettront de profiter pleinement de cette période tout en préservant votre santé. Nous vous souhaitons de très belles vacances et de profiter pleinement de vos congés en toute sérénité!

RENAUD WITMEUR

Scannez ce QR CODE et retrouvez la version en néerlandais de l'édito



# Le dépistage précoce des maladies et des cancers: un suivi personnalisé



**DR JEAN-BENOÎT BURRIÓN**  
CHEF DE LA CLINIQUE DE PRÉVENTION ET DE DÉPISTAGE

**E**n cette période estivale, il est bon de rappeler que, bien que sa lumière soit indispensable à notre bien-être, le soleil peut être dangereux pour la peau. En particulier parce qu'il est un facteur de risque pour les cancers de la peau les plus dangereux: 10% d'entre eux sont liés aux mélanomes. Dans ce contexte, le dépistage doit être une priorité comme l'explique le Dr Jean-Benoît Burrión, chef de la Clinique de Prévention et de Dépistage à l'H.U.B., Institut Jules Bordet, «les dépistages réguliers sont essentiels pour anticiper et combattre efficacement les maladies et cancers associés à l'été.»

Aujourd'hui, les cancers de la peau, rapides et mortels, sont encore difficiles à anticiper. «Un grand nombre



N'hésitez pas à faire un contrôle préventif de votre peau.



de cancer est pris en charge à temps, mais il faut rappeler que le dépistage ne protège pas du risque. La sensibilisation doit encore être améliorée. Même si les données sont encourageantes puisque la survie à 5 ans est de plus de 95%, actuellement 8 % des personnes souffrant d'un mélanome malin décèdent de leur maladie.»

## Deux conseils de prévention

Pour anticiper ce type de cancer, il existe différents actes à poser :

**- Une première visite de dépistage** à l'âge 50 ans... Sauf quand on a conscience d'être dans une famille à risque où il convient de s'y rendre plus tôt.

**- Idéalement consulter son dermatologue une fois par an** ou une fois tous les deux ans : «Aujourd'hui, il réalise des cartographies qui permettent un vrai suivi sur le long terme. Le dermatologue, avec la cartographie digitalisée, compare l'évolution de lésions pigmentées pour repérer la

lésion qui a changé ou si une nouvelle lésion est apparue.»

### Un conseil :

**«N'hésitez pas à consulter l'application (eDerma). Il s'agit d'une application efficace en matière de prévention.»**

## Que faire en cas de doute ? Appeler son dermatologue

Si vous avez un bouton ou une lésion sur votre peau qui évolue de manière anormale, selon vous ou un proche, nous vous invitons à contacter votre médecin ou votre dermatologue. «Il faut être attentif à sa peau et ne pas attendre. Certains cancers peuvent évoluer très rapidement après le changement d'un grain de beauté ou lorsqu'il y a un changement d'apparence. Sans paniquer, il faut le faire vérifier. Un critère clinique important reste l'intuition du patient.»

## Prévenir le risque: Où travaillez-vous?

Toutes les personnes qui travaillent à l'extérieur sont également plus exposées: «les agriculteurs, les éboueurs, les ouvriers du bâtiment sur les toitures, les

maçons...Un projet de loi est d'ailleurs en cours pour le remboursement des traitements pour les mélanomes professionnels.» ajoute le Dr Jean-Benoit Burrión

## Dangers de certains médicaments

Certains médicaments peuvent augmenter le risque de cancer de la peau. Avec certains médicaments, les patients doivent surveiller régulièrement l'état de leur peau et limiter l'exposition au soleil.

Par exemple :

- **l'hydrochlorothiazide** (souvent associé à un traitement contre l'hypertension artérielle)
- **l'Imuran** (traitement immunosuppresseur)

## Votre durée d'exposition de l'enfance à aujourd'hui

«Pour les mélanomes, un des facteurs importants est votre durée d'exposition au soleil de l'enfance à votre âge actuel.

L'exposition pendant l'enfance et l'adolescence est un facteur de risque important. Evitez surtout les heures critiques»

## Un test rapide: ABCDE

### Asymétrie:

Deux moitiés du grain de beauté n'ont pas la même forme.

### Bordure:

Contour du grain de beauté irrégulier.

### Couleur:

Couleur du grain de beauté présentant des teintes de brun clair, de brun et de noir.

### Diamètre:

Taille du grain de beauté est supérieure à 6 mm de diamètre (gomme à effacer au bout d'un crayon).

### Evolution:

Changement de la couleur, de la taille, de la forme ou de la texture du grain de beauté.

## L'efficacité des crèmes solaires contre les cancers de la peau



En matière de prévention, le choix des crèmes solaires et l'importance d'une application soignée et régulière sont essentiels

pour une protection optimale contre les rayons nocifs et ce, tout au long de l'année. Il existe 6 catégories de peau: des peaux

plus sombres aux plus claires: «Il faut évidemment bien choisir sa crème solaire mais la première stratégie est de réduire l'exposition avec un vêtement, un chapeau... surtout pour les enfants.

Factor) fait référence à la protection contre les UV-B, responsables des coups de soleil et qui peuvent engendrer un cancer de la peau.» Pour ce type de peau, on peut privilégier un SPF 50.

“  
Ce n'est pas parce qu'on se protège avec une crème que l'on peut se permettre plus d'exposition.

Trois types de crèmes sont à retenir: Protection moyenne (SPF 15, 20 et 25), haute protection (SPF: 30 et 50) et très haute protection (SPF 50+ pour les enfants).

Attention, si un écran solaire (SPF 50/50+) bloque environ 98 % des rayons UV-B, il n'offre toutefois pas une protection totale. Il convient de remettre de la crème toutes les 2 h et surtout après être sorti de l'eau. Il est indispensable de bien lire ce qui est écrit sur le flacon: il existe en effet des crèmes solaires pour le corps et le visage. Il s'agit d'un aspect important puisque le visage est souvent exposé à découvert.

Le dermatologue peut vous expliquer votre type de peau. En Belgique, nous avons plutôt généralement un type de peau 2. Sur les flacons de crèmes, le facteur de protection ou SPF (Sun Protection

## Quelle prise en charge quand on est atteint d'un cancer?

La stratégie médicale est d'abord de prendre en charge et de suivre les personnes à risques. «Le fait d'avoir déjà eu un cancer de la peau, un mélanome, est un facteur de risque d'en faire un deu-

xième. Ces personnes-là doivent être suivies de près. Nous avons la cartographie, mais nous avons aussi des outils optiques comme la dermatoscopie qui permettent de mieux détecter. Il faut savoir

que 10% des mélanomes ont une origine génétique. Sachant cela, il nous est dès lors possible de surveiller» ajoute le Dr Jean-Benoît Burrión

### Zéro tabac!

Profitez de l'été pour arrêter de fumer! Cela a un impact sur de nombreux cancers: 25% des cancers sont directement liés au tabac et ils pourraient être évités...

## L'H.U.B est à la pointe de la technologie du diagnostic

L'Hôpital Universitaire de Bruxelles utilise des techniques d'imagerie non invasives pour des diagnostics rapides et précis du cancer de la peau. Seul hôpital en Belgique à pouvoir compter sur une combinaison de deux machines ultra-précises permettant un diagnostic en temps réel, l'H.U.B accompagne ses patients en proposant une prise en charge rapide de ce type de cancer.

L'équipe d'imagerie cutanée non invasive du service de dermatologie est dirigée par le Pr Mariano Suppa et la Pr Véronique del Marmol, avec la collaboration de plusieurs jeunes médecins experts



PR VÉRONIQUE DEL MARMOL  
CHEFFE DU SERVICE  
DERMATOLOGIE

dans ce domaine. Leur expertise et l'utilisation de ces outils de pointe permettent à l'H.U.B de proposer

une prise en charge des cancers de la peau «plus rapide, précise et moins invasive pour les patients.»

Traditionnellement, le diagnostic des cancers de la peau repose sur un examen visuel par dermatoscopie suivi d'une biopsie, une procédure souvent longue, coûteuse et invasive. Pour pallier ces inconvénients, le service de dermatologie de l'H.U.B utilise désormais des techniques d'imagerie non invasives de pointe. Seul en Belgique à disposer du LC-OCT en dermatologie (combinaison de la microscopie confocale et de la tomographie en cohérence optique), l'H.U.B offre la

possibilité d'un diagnostic en temps réel sans recours à un laboratoire externe. Cet outil est assisté par un système d'intelligence artificielle qui affine le diagnostic et détecte les lésions suspectes. En plus de son utilité diagnostique, cette technologie facilite la décision et le suivi des traitements. En cas de mélanome ou de carcinome nécessitant une chirurgie, le LC-OCT permet de déterminer des marges préchirurgicales précises, assurant l'ablation complète des cellules cancéreuses. Il permet également de vérifier l'efficacité des traitements en identifiant les zones suspectes restantes après intervention.



# Santé des yeux: «Favoriser des activités pour regarder au loin»



**PR ELIE MOTULSKY**  
DIRECTEUR DE SERVICE  
D'OPHTALMOLOGIE



**PR LAVINIA POSTOLACHE**  
DIRECTRICE DE SERVICE  
ASSOCIÉE D'OPHTALMOLOGIE

Les écrans, le soleil, les vacances sont un défi pour la santé des yeux des plus petits mais aussi des adultes. Le Pr Elie Motulsky, chef de service d'ophtalmologie de l'H.U.B rappelle que profiter des vacances pour veiller à la santé des yeux est une belle opportunité.

«Il convient de se protéger les yeux du soleil avec une casquette et une lunette solaire. Il attire l'attention sur la prévention en particulier pour la pratique sportive, comme le vélo, ou encore pour des activités manuelles comme le bricolage ou le jardinage doivent être pratiquées avec des lunettes de protection.»

## Les 3 conseils pratiques des Pr Postolache et Motulsky

- **Les lentilles de contact:**  
«Attention pour les porteurs de lentille de contact, il est fortement déconseillé de les porter dans la piscine.»
- **Se frotter les yeux:**  
«Ce n'est jamais un bon réflexe. Quand on a un grain de sable dans l'œil, il faut se rincer l'œil avec de l'eau claire plutôt que de le frotter.»
- **Les feux d'artifice et pétards:**  
«Attention aux explosifs et aux bouchons de champagne qui avec les fêtes nationales, peuvent blesser les yeux.»

## La question du filtre bleu sur les lunettes

L'utilisation des lunettes avec un filtre bleu pour les ordinateurs doit encore faire l'objet de validation par des études complémentaires. Par contre, il reste important de «faire des pauses toutes les 30 minutes pour la lecture de près...et de prendre le temps de regarder au loin pour reposer les muscles de l'œil. L'usage accru des téléphones et écrans fait que notre regard est constamment stimulé de près, mettant nos muscles en tension.» note le Pr Elie Motulsky

## Quels types de lunettes choisir:

La lumière du soleil contient des radiations ultraviolettes qui peuvent provoquer des effets néfastes aigus, mais plus souvent chroniques, à effet cumulatif sur l'œil. «Pendant les vacances, on va avoir 30% de l'exposition aux UV de l'année. L'enfant a une absorption plus grande de la lumière parce que le cristallin est plus transparent. Il est donc plus dangereux pour lui. Pour ceux qui ont déjà des lunettes correctrices, pas d'excuses, il existe aussi des clips solaires (à poser sur les lunettes)» dit la Pr Lavinia Postolache en souriant.

La catégorie UV 400 offre une protection complète ou les catégories 3 et 4 sont conseillés pour une forte luminosité (et ceci aussi bien pour les enfants que pour les adultes)

## La question du strabisme

L'H.U.B propose une consultation ophtalmologique pédiatrique spécifique sur les sites de l'Hôpital des enfants et de l'Hôpital Erasme. La consultation d'ophtalmologie pédiatrique prend en charge toute une série de pathologies parmi lesquelles, le strabisme comme le souligne la Pr Postolache: «Cela concerne 2 à 5% de la population. L'enfant ne regarde plus de manière coordonnée avec ses deux yeux. Les parents ou le dépistage scolaire se rendent souvent compte qu'il y a un strabisme chez l'enfant. Il viendra en consultation et le port de lunettes, avec un cache si besoin, lui sera alors proposé pour permettre une récupération visuelle de l'œil fainéant. Dans certains cas, la chirurgie sera la solution.»

Et pour la myopie? En général, la plus fréquente arrive vers l'âge de

6-8 ans. Une myopie évolutive est liée aux facteurs environnementaux. «Cela devient un problème de santé publique. Elle est liée avant tout au fait de vivre en ville et de regarder de près trop longtemps. Les enfants ne sont plus assez dans la nature à regarder au loin. Je donne un conseil aux parents: sortez avec vos enfants dans la nature. C'est mieux que de stigmatiser les enfants qui regardent les écrans. Sortez-les.» ajoute la Pr Postolache.

## Des écrans, mais pas trop vite

Pour les écrans, l'OMS et l'association de pédiatre de France donnent des conseils clairs:

- **OMS: pas d'écrans avant 2 ans et limiter à une heure par jour entre 2-5 ans**
- **APF: pas d'écrans avant 3 ans; pas de console de jeu avant 6 ans, pas d'internet avant 9 ans et pas de réseaux sociaux avant 12 ans**
- **Le danger des écrans est aussi important pour le retard de langage, les troubles psychologiques, l'isolement, etc.** «Nous constatons de plus en plus de strabisme aigu lié aux écrans chez les enfants et les adolescents. Cela n'existait pas avant. Parfois, si on réagit vite, on peut récupérer rapidement... mais parfois l'enfant doit être opéré. Surtout quand ils consomment trop les écrans.» précise la Pr Postolache

# Surpoids et sédentarité : « L'activité physique est une priorité »



**E**n consultation, les pédiatres et les diététiciennes rencontrent de plus en plus de jeunes en surpoids.

Face à cette évolution actuelle de la société et de l'éducation, pour le Dr Sylvie Tenoutasse, Directrice du service EDM, Endocrinologie, diabétologie et Maladies Métaboliques et nutrition de l'enfant, trois priorités sont importantes: favoriser une vie équilibrée, une alimentation variée et des activités régulières. Par exemple, pour les activités physiques, il convient de tenir compte de l'accessibilité financière de centres de sports qui ne sont pas trop éloignés du domicile des parents ou de favoriser les activités parascolaires: «Il existe aussi les mouvements de jeunesse.»

Elle attire aussi l'attention sur certains éléments: «De nombreux parents ou éducateurs mettent l'accent sur la pratique du foot mais ceci peut avoir un effet négatif car les enfants moins prometteurs se retrouvent souvent



**DR SYLVIE TENOUTASSE**  
DIRECTRICE DU SERVICE EDM,  
ENDOCRINOLOGIE,  
DIABÉTOLOGIE ET MALADIES  
MÉTABOLIQUES ET NUTRITION  
DE L'ENFANT

sur le banc et font donc moins de sport. Il faut vraiment que l'entraînement soit accessible à toutes et tous.». Dr Tenoutasse insiste sur un autre aspect: «Il doit être permis de commencer une activité sportive à un âge tardif: certains clubs acceptent plus difficilement des jeunes qui commencent le sport à 15 ans.»

Enfin, les plaines de jeux de quartier peuvent être une opportunité pour bouger et se socialiser, tant pour les jeunes enfants que pour les parents.

## Les boîtes à tartines:

Avant tout, il convient évidemment de faire attention en été à ce que l'on met dans les boîtes à lunch

**Pour avoir une boîte à tartines équilibrée, on y met:**

- **féculent:**  
tranches de pain, riz/pâtes/  
pommes de terre/quinoa...
- **protéines:**  
fromage, charcuterie maigre  
(jambon, filet de poulet, filet  
de dinde...), poisson (thon,  
sardines...), œufs...
- **matière grasse de qualité:**  
de l'huile (colza, olive...) un  
peu de beurre..
- **légumes:**  
carottes, concombre, to-  
mates cerises, chou fleur...

Pour elle, les parents doivent avoir aussi une réflexion sur l'alimentation: «Pendant les journées scolaires, il convient de favoriser l'accès aux repas des cantines qui sont souvent gratuits dans les écoles de la ville de Bruxelles. On peut y manger des fruits et légumes. Il faut surtout éviter les produits ultra transformés et favoriser l'eau dans les gourdes.»

## Deux conseils pratiques:

-«**Eviter les sodas** et ne les consommer éventuellement que lors d'événements exceptionnels comme un anniversaire ou une fête»

-«**Les épices:** un élément intéressant pour faire découvrir d'autres goûts dès le plus jeune âge. Les épices ne coûtent pas chers: curcuma, épices marocaines, asiatiques, africaines, de la citronnelle, de la cannelle... on est pas obligé d'acheter du safran.»



«Pendant les vacances, les enfants sont souvent moins surveillés et peuvent grignoter davantage entre les repas. De plus, les activités de plein air et les changements d'horaire peuvent perturber les routines de brossage. Les principaux défis incluent la consommation excessive de sucre et la négligence des habitudes de brossage».

### Ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé....

«Une alimentation riche en sucres et en aliments transformés a des effets délétères sur la santé bucco-dentaire des enfants. Pour prévenir les caries, les maladies de gencives, l'érosion dentaire, il est essentiel de promouvoir des habitudes alimentaires saines dès le plus jeune âge et d'assurer une hygiène bucco-dentaire adéquate. Les parents et les éducateurs jouent un rôle clé en fournissant des aliments nutritifs et en éduquant les enfants sur l'importance de prendre soin de leurs dents».

## L'impact sur les dents et la santé

Une alimentation riche en sucres et en aliments transformés a des effets délétères sur la santé bucco-dentaire des enfants. «La consommation de boissons acides comme les sodas, boissons énergisantes et jus de fruits peut causer une érosion de l'émail dentaire. L'acide attaque l'émail, rendant les dents plus vulnérables aux caries et hypersensibles aux variations de température. Il convient aussi d'éviter de consommer des aliments riches en sel» précise la dentiste Fairouz Ben Abdelouahed, Directrice du service de dentisterie/orthodontie.



**FAIROUZ BEN ABDELOUAHED**  
DIRECTRICE DU SERVICE  
DE DENTISTERIE/  
ORTHODONTIE

## Que manger quand?

### Tranches d'Âge et Recommandations

- **Tout-petits (1-3 ans):**  
Offrir des aliments comme des morceaux de pomme, carotte cuite légèrement croquante et surtout abandonner la tétine!
- **Enfants d'âge scolaire (6-12 ans):**  
Inclure des aliments comme des sandwiches, des baguettes) avec des viandes maigres, légumes crus dans les repas quotidiens.
- **Enfants d'âge préscolaire (3-5 ans):**  
Encourager la consommation de snacks croquants (noix, fruits entiers) pour renforcer les muscles.
- **Adolescents (13-18 ans):**  
Encourager des choix alimentaires incluant des aliments durs et croquants (pomme, carotte crue) et surtout éviter les fast food!

## Les 5 conseils pratiques

### pour les camps et stages de vacances:

- **Offrir des options saines:**  
les repas et les collations proposés sont équilibrés et nutritifs, en incluant des fruits, des légumes, des produits laitiers, des céréales complètes et des sources de protéines maigres.
- **Encourager l'hydratation:**  
Favorisez la consommation d'eau tout au long de la journée.
- **Promouvoir l'hygiène bucco-dentaire:**  
Fournissez des brosses à dents et du dentifrice, et encouragez les enfants à se brosser les dents après les repas.
- **Planifier des activités physiques:**  
Intégrez des jeux et des activités physiques pour encourager un mode de vie actif, en famille ou autres amis
- **Créer un environnement positif:**  
Encouragez un environnement où les enfants se sentent soutenus dans leurs choix alimentaires et leurs habitudes d'hygiène bucco-dentaire, sans stigmatisation ni pression.

## Ne pas manger trop Mou

Une alimentation trop molle peut sérieusement compromettre le développement des muscles masticateurs et des mâchoires chez les enfants. Il est crucial d'introduire et de maintenir une variété d'aliments avec des textures différentes pour stimuler la mastication

et promouvoir un développement bucco-dentaire sain. Des choix alimentaires judicieux à chaque tranche d'âge peuvent prévenir des problèmes orthodontiques et musculaires à long terme, assurant ainsi une croissance optimale des structures faciales et dentaires.

# Ne pas oublier de vérifier vos vaccins (hépatite A, rougeole...) avant de partir en vacances



**A**u moment de réserver son billet avant de partir en vacances, il est essentiel que chaque personne ait une bonne connaissance de son état de vaccination.

«Il est toujours opportun d'en parler avec son médecin traitant ou de venir à une consultation voyage chez nous. Que le voyage se fasse en France, en Espagne, en Italie et pas seulement en cas de départ en Asie ou en Afrique. Même pour aller en Europe de l'Est ou en Suisse et ou faire du scoutisme, du camping ou de la marche, il faut penser à sa mise à jour de son vaccin tétanos (les hommes adultes ne sont pas souvent à jour), à la prévention vaccination contre les



**PR MAYA HITES**  
CHEFFE DE CLINIQUE  
DES MALADIES INFECTIEUSES ET  
TROPICALES

tiques qui peuvent donner un problème d'encéphalites (une infection du cerveau)...» explique la Pr Maya Hites Chef de clinique des maladies infectieuses et tropicales.

## Maladies sexuellement transmissibles : «Il existe différents outils de prévention et un suivi de qualité»

Pour les maladies sexuellement transmissibles, l'été peut être un moment de relâchement individuel alors que les maladies sexuellement transmissibles sont en hausse partout dans le monde. Il convient donc de prendre des précautions. «S'il y a des symptômes qui apparaissent, il faut réagir vite et se rendre dans une consultation de maladies infectieuses ou en immunodéficience. Il faut être vu rapidement.»

Le Pr Jean-Christophe Goffard insiste sur un élément essentiel: «Quand on parle de sexe et de prévention, l'important est de ne pas mettre la peur



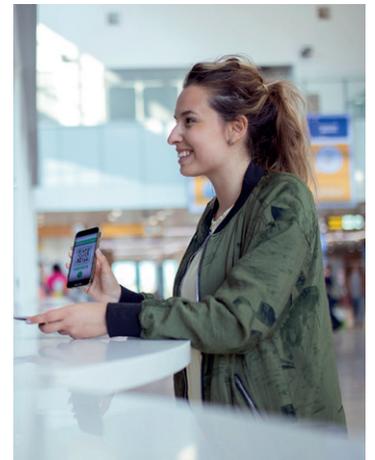
**PR JEAN-CHRISTOPHE GOFFARD**  
DIRECTEUR DU SERVICE  
DE MÉDECINE INTERNE

en avant. Il convient cependant de toujours penser se protéger avec un préservatif.»



## Les vaccins recommandés en fonction de la destination:

- le vaccin hépatite A,
- le vaccin contre la fièvre jaune
- **La rougeole**: La seconde dose du vaccin contre la rougeole n'est pas assez administrée chez nous. «De nombreuses familles ne font pas le suivi. Pourtant, ce vaccin est important pour les personnes (enfant et adulte) qui voyagent vers une zone où la rougeole circule... Cela arrive dans certaines zones en France, en Europe, en Afrique...La morbidité reste importante.»
- **La vaccination covid et la grippe** en cas de départ dans les pays où c'est l'hiver en juillet/août pour les personnes de plus de 60 ans ou avec des maladies chroniques ou hépatiques ou neurologiques....
- **La prise des médicaments contre la malaria** est aussi fortement conseillée suivant la destination de voyage (Afrique...). «Chaque année, des gens en meurent (lorsqu'ils ne prennent pas le traitement anti-malarique lorsqu'il est indiqué) . L'été passé, deux enfants sont arrivés dans un état inquiétant.»





## Un conseil pratique

Si la priorité est de prendre un rendez-vous à temps avant de partir (au moins un mois à l'avance), il existe aussi des consultations post-voyage. «Si les personnes ont de la fièvre ou des maladies digestives jusqu'à 6 mois après un voyage, je conseille de faire un bilan chez nous. Nous avons une équipe qui a travaillé plusieurs années en Afrique et en Asie»

## Il existe 4 différents outils de prévention:

- **l'usage du préservatif est essentiel pour le VIH...** mais il n'est pas suffisant pour d'autres IST comme la syphilis, la gonorrhée, l'hépatite B, la chlamydia, le gonocoque, qui peuvent se transmettre très bien par le sexe oral pour lequel les personnes ne mettent pas de préservatif.

- **Il existe des vaccinations très efficaces contre l'hépatite B et l'hépatite A, HPV** (aussi bien pour les filles que pour les garçons). Ces vaccins permettent d'éviter des IST.

- **Dépistage:** actuellement pour les chlamydias et les gonocoques, des vaccins sont en développement mais il faut avant tout être dépisté et traité pour éviter d'être contagieux. Le dépistage doit se faire en discussion avec son médecin. Parfois, le patient n'ose pas à en parler avec son généraliste.

«Le dépistage doit être réalisé après chaque rapport à risque

*suivant un timing adapté: pour la détection du VIH pour être certain d'un résultat négatif, il faut 6 semaines après le dernier rapport. On peut toutefois réaliser un dépistage plus tôt si on considère que le dernier rapport a été à haut risque. Pour le gonocoque et le Chlamydia, on peut être positif dès les 5 à 6 jours qui suivent le rapport à risque.»*

- **Des médicaments de prévention existent aussi:** pour le VIH, c'est la PREP: prendre des pilules tous les jours ou à la demande. «Notre service est accessible. C'est remboursé pour les hommes ayant des rapports avec des hommes ou avec des personnes appartenant à des groupes où l'épidémie est concentrée.» Il existe aussi des préventions médicamenteuses contre le gonocoque et le chlamydia et la syphilis. Cela, à ce stade, marche mieux pour les deux premiers.

## La gratuité des soins et de la prévention

«Nos infirmières donnent des conseils précis et proposent des dépistages nécessaires en fonction des prises de risque. Un suivi médical est réalisé en fonction des résultats avec un conseil personnalisé et bienveillant. Nos

*infirmières sont aussi sexologues et prennent en charge toutes les identités de genre et les orientations sexuelles.»*

V.II.





# Breaking NEWS

## Des prises de rendez-vous facilitées grâce à MY HUB

La connexion est possible avec Itsme



Android



iOS

L'application de l'H.U.B est désormais compatible avec Itsme. Une manière sûre et facile de gérer vos rendez-vous avec les spécialistes de nos hôpitaux, votre dossier administratif et bien plus encore.

## Erasmé Beaux investissements pour l'Hopital Erasme

C'est avec enthousiasme que nous avons appris l'octroi d'un financement pour lancer la construction prochaine d'un nouvel hôpital Erasme. Situé sur le Campus d'Anderlecht, le nouvel hôpital verra le jour à quelques pas à peine de l'ancien et se rapprochera de l'Institut Jules Bordet. Les synergies déjà bien présentes pourront se voir renforcées.

## Drépanocytose: Une révolution thérapeutique à l'Hôpital des Enfants

Publication d'une étude majeure co-réalisée par le Dr Laurence Dedeken, les chercheurs de l'HUDERF et le service d'héματο-oncologie de l'HUDERF dans «The New England Journal of Medicine». Leur travail met en lumière la thérapie génique dans le traitement des patients atteints de drépanocytose

## Sang, plasma, plaquettes: il faut donner maintenant!

Les stocks de sang sont au plus bas, c'est le moment d'être solidaire

Quel que soit votre don de sang plasma ou plaquettes, le Service du Sang de la Croix-Rouge vous invite à donner MAINTENANT! Sans ce geste essentiel, les personnes malades ne pourront recevoir le traitement dont elles ont besoin.

Toutes les informations sur le don de sang à l'Hôpital Erasme sont ici. Voyez aussi le site de la Croix-Rouge pour d'autres informations: <https://www.donneurdesang.be/>

## [BORDET] Zoom sur les conseils et soins infirmiers bien-être

A l'Institut Jules Bordet, un accompagnement «bien-être» est proposé à tous les patients qui souhaitent des conseils et/ou des soins en vue d'apaiser les éventuels effets indésirables de leurs traitements qui impactent leur image corporelle.

Pour les contacter:  
[bien-etre.DI@hubruxelles.be](mailto:bien-etre.DI@hubruxelles.be)

## [Huderf & Erasme] Nouvelle consultation pour les troubles du comportement alimentaire à l'Hôpital des Enfants et à l'Hôpital Erasme

Nous sommes heureux de vous annoncer l'ouverture d'une nouvelle consultation spécialisée à l'Hôpital des Enfants (Huderf). Cette consultation est dédiée au dépistage et au traitement des troubles du comportement alimentaire (TCA) chez les jeunes patients

- **Huderf**
- **Service de Pédiopsychiatrie de l'Hôpital Universitaire des Enfants: 02 477 3180**
- **Formulaire de prise de rendez-vous**
- **Erasmé: EMC Consultation infanto Juvénile**
- **Secrétariat: 02 /555 32 96**
- **Formulaire de prise de rendez-vous**



**H.U.B**

HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BRUXELLES  
ACADEMISCH ZIEKENHUIS BRUSSEL

INSTITUT JULES BORDET  
Hôpital Erasme  
ULB

**L'HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BRUXELLES (H.U.B) RECRUTE !**

**Rejoignez nos équipes engagées !**

**HET ACADEMISCH ZIEKENHUIS VAN DE ULB (H.U.B) WERFT AAN!**

**Kom onze geëngageerde teams versterken!**

**Découvrez nos offres d'emplois :**

**Ontdek onze vacatures:**

# La santé en été expliquée aux enfants

Qu'il fasse beau ou pluvieux, le soleil reste dangereux pour la peau. Même si ce n'est pas chouette, se protéger est nécessaire : mettre de bonnes lunettes de soleil, porter un chapeau ou une casquette et idéalement un t-shirt permet d'éviter des rayons du soleil agressifs.

A long terme, et sans protection, les coups de soleil répétés peuvent provoquer, notamment, des cancers de la peau : les mélanomes.

## Comment savoir si un proche a un mélanome ?

Les mélanomes ne sont pas toujours graves mais il faut pouvoir les identifier. Pour les détecter, il faut se rendre chez un médecin pour faire un dépistage. A l'H.U.B, des médecins appelés des dermatologues sont spécialistes de la peau. Ces spécialistes observent tout le corps pour voir si un bouton ou une tache brune pourrait causer un problème de santé. Il peut faire un genre de carte, comme une carte de géo-

graphie, de tout le corps de la personne pour surveiller sa peau sur plusieurs années.

## Bien mettre de la crème solaire

En plus de prendre le temps nécessaire pour bien l'appliquer sur toutes les parties du corps exposées, il faut veiller à choisir la protection parfaite contre les rayons nocifs. En fait, en matière de prévention, le choix des crèmes solaires est également important.

D'autre part, avant de partir en vacances, il est bien de prendre le temps avec ses parents et son docteur de faire le point sur la vaccination. As-tu bien reçu toutes les doses de ton vaccin contre la rougeole ? Si tu vas dans un pays en dehors de l'Europe, il existe aussi des vaccins ou des médicaments à prendre comme ceux pour lutter contre une maladie comme la Malaria. Ton médecin de famille ou les spécialistes de l'H.U.B. peuvent

répondre à toutes tes questions pour ne pas que tu tombes malades en vacances.

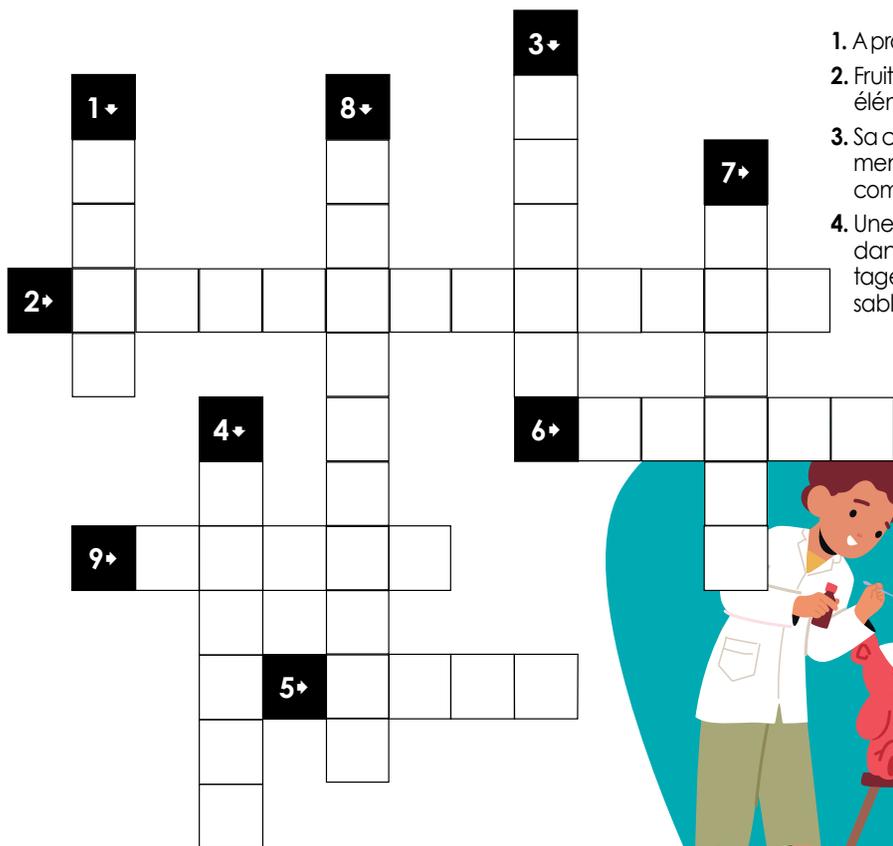
## Pas trop d'écrans, jouer dehors.

Même si nous adorons toutes et tous passer du temps devant les écrans, les vacances sont aussi l'occasion de pouvoir reposer ses yeux et s'amuser avec les copains. Prendre l'air, jouer dehors est bon pour la santé. Regarder au loin dans le jardin, au parc, à la montagne ou à la mer est très bon pour les yeux et peut éviter de devoir aller voir un médecin pour les yeux...

**Nous vous souhaitons de très belles vacances!**



## Mots Fléchés



1. A protéger du soleil avec de la crème
2. Fruits, légumes et eau font partie des éléments sains de l'...
3. Sa consommation augmente fortement le risque d'avoir un cancer. Il compose une cigarette notamment.
4. Une maladie que l'on peut prévenir dans de nombreux cas. Le dépistage et la prévention sont indispensables pour la détecter à temps.
5. Un élément de votre corps à protéger avec des lunettes de soleil
6. A bien choisir avant de s'exposer au soleil et à bien étaler
7. Il peut être dangereux pour la peau des grands et des petits
8. Un acte que, chaque jour, on peut accomplir pour réduire le risque de tomber malade
9. Être en bonne.... n'a pas de prix



## Réponses

