

# La Gazette Santé de Mauvezin



## Août 2017 - Numéro 4

Maison de santé de Mauvezin

9 rue Tourneuve

05.62.67.24.54

Au Sommaire

### *De nouveaux professionnels dans la Maison de Santé!*

**Depuis le 1er avril 2017 Céline Bergé sophrologue s'est installée dans la Maison de Santé.**

**Elle consulte au cabinet le mercredi en journée  
et sur rendez-vous**

**Pour la contacter faites le:  
06 13 01 28 19**

**Son bureau est au premier étage en face du secrétariat médical**



### La Maladie de Lyme



Page  
2-3

### Les bons gestes de l'été à adopter



Page  
4-5

### Un Commission des usagers dans le Maison de Santé?!



Page  
6

**Nous accueillons également Marion Cuvillier diététicienne, qui remplace Emi-  
lie Miquel depuis le 1er juillet 2017.**

**Elle consulte le jeudi sur rendez-vous**

**Vous pouvez la contacter au:  
06 08 64 34 12**



**Un doute, une question sur la sophrologie ou la diététique? n'hésitez pas à en  
parler à votre médecin traitant!**

# LA MALADIE DE LYME

## JE RECONNAIS LA MALADIE ET SES SYMPTOMES

La maladie de Lyme est une maladie provoquée par une bactérie nommée *Borrelia burgdorferi*, qui est transmise par la morsure d'une tique infectée.

La bactérie est habituellement transportée par des oiseaux, des souris, des écureuils et d'autres petits animaux. Les tiques sont infectées par la bactérie quand elles se nourrissent d'un animal contaminé. La bactérie peut être transmise aux humains lorsqu'ils sont mordus par une tique infectée. Dans des circonstances normales, la maladie de Lyme ne peut être transmise d'un humain à un autre, ni par d'autres animaux ou par l'entremise d'aliments. Les animaux de compagnie (chats et chiens) peuvent contracter la maladie de Lyme, mais ils ne semblent pas contaminer les êtres humains. Ils peuvent toutefois apporter les tiques infectées chez vous.



On peut souvent décrire les symptômes de la maladie de Lyme comme se produisant en 3 stades, même si les personnes infectées ne font pas toutes l'expérience des 3 stades.

### Les 3 stades de la maladie:

<p><b>Stade 1</b></p> <p>Lésion rouge (5 à 20 cm de diamètre), lésion en cocarde-fatique, les maux de tête, les frissons et la fièvre, les douleurs musculaires et articulaires et l'enflure des ganglions lymphatiques</p>	
<p><b>Stade 2</b></p> <p>Faiblesse ou une fatigue extrême, de la douleur et une raideur articulaires intenses, des maux de tête, de la faiblesse au niveau des muscles du visage, une irritation des yeux, des éruptions cutanées et une irrégularité du rythme cardiaque.</p>	
<p><b>Stade 3</b></p> <p>maux de tête, des étourdissements, des engourdissements, des changements dans la capacité à penser clairement et même de la paralysie. Ce stade de la maladie peut durer plusieurs mois ou années.</p>	<p>LA MALADIE DE LYME</p>

**DIAGNOSTIC**

Un diagnostic de la maladie de Lyme est posé à partir d'une évaluation des symptômes. Le médecin tient compte de la possibilité d'une exposition récente aux tiques dans des régions qui en sont infestées. Il est possible qu'il utilise des analyses de sang pour déceler la présence d'anticorps contre les bactéries (il se peut que ces anticorps n'apparaissent pas avant 2 à 6 semaines après l'infection).

**J'APPREND A ME PROTEGER !**

		<p>Je porte des vêtements aux couleurs claires afin de localiser plus facilement les tiques au retour de promenade</p>
	<p>Je pulvérise des produits à base de perméthrine sur les vêtements, en particulier chaussures, pantalons, chaussettes, autour du col, autour des poignets, autour des bas de pantalons</p>	
<p>Je marche sur les chemins</p>		<p>Je mets le bas du pantalons dans les chaussettes et porter des chemises manches longues</p>
	<p>J'applique des insectifuges à base de DEET (diéthyltoluamide) sur la peau exposée</p>	

**COMMENT RETIRER LES TIQUES ?**

Pour retirer une tique de la peau, utilisez une pince à épiler ou une pince à tique, tenez la tique par la tête aussi près de la peau que possible et tirez lentement, mais fermement. Évitez de tordre ou d'écraser la tique lorsque vous la retirez. Ne comprimez pas le corps de la tique, car cette action pourrait accélérer le processus d'infection.

N'appliquez pas de gelée de pétrole ni d'alcool et n'utilisez pas une allumette chaude ni de vernis à ongles ni d'autres produits ou remèdes maison pour retirer la tique. Après avoir soigneusement retiré la tique, nettoyez la région avec un antiseptique. Si vous décelez une signe d'inflammation ou d'infection, allez voir votre médecin traitant!

**PETITS RAPPELS**

Protégez-vous!

Portez une attention toute particulière aux personnes un peu plus sensibles (enfant, femme enceinte, personne âgée, personne malade...) après une sortie en pleine nature

**En cas de doute n'hésitez pas à consulter votre médecin! Une antibiothérapie est préconisée dans ce type d'affection!**

# LES BONS GESTES DE L'ÉTÉ À ADOPTER !

## MORSURE DE SERPENT

### Ce qu'il faut faire en cas de morsure de serpent ?

Tout d'abord : prévenez les secours

Ensuite : nettoyez la plaie à l'eau et au savon puis si vous en avez appliquez un anti-septique (Bétadine, Eau Oxygénée ou Dakin)

Retirez tous les garrots potentiels ( bague, montre, bracelet)

Posez un bandage **non serré** sur le membre sur lequel se trouve la morsure.

Si besoin immobilisez le membre avec une attelle cela permettra de soulager la douleur

Enfin si possible appliquez de la glace enveloppée dans un linge afin de réduire la douleur et la formation d'un œdème (gonflement).

Afin d'aider l'équipe médicale : réunissez le maximum de renseignements concernant les circonstances de la morsure, l'aspect du venin, l'évolution de la plaie.



### Ce qu'il ne faut pas faire

Ne pas inciser la peau

Ne pas sucer la plaie (ceci est dangereux pour le sauveteur s'il présente des lésions buccales)

Ne pas faire de garrot

Ne pas donner de boissons qui peuvent augmenter le rythme cardiaque (pas de café, de thé, d'alcool, ...)

Ne pas appliquer d'alcool ou d'Ether sur la plaie

Ne pas injecter d'anti venin (ce geste ne doit être réalisé qu'en service hospitalier à cause du risque d'allergie).

Ne prenez pas de risque à attraper le serpent.

## PIQUIRE DE MEDUSE

### Ce qu'il faut faire

Sortez la personne de l'eau calmement

Rincez à l'eau de mer chaude si possible

Déposez du sable sur la piqûre puis laissez sécher et rincez de nouveau à l'eau de mer chaude pendant 30 minutes. Il est inutile de frotter.

Si des fragments de tentacules sont visibles, vous pouvez les retirer à l'aide d'une pince à épiler

Pour calmer la douleur, administrez du paracétamol.



### Ce qu'il ne faut pas faire :

Ne pas rincer à l'eau douce

Ne pas frotter.

Ne pas inciser, ni sucer la plaie.

Ne pas faire de garrot il est déconseillé d'uriner sur la plaie à cause du risque de surinfection.

## PIQURE DE GUEPE OU D'ABEILLE

### Ce qu'il faut faire

S'il s'agit d'une piqûre d'abeille ; retirez le dard sans comprimer le sac à venin, utilisez pour cela une carte ou avec l'ongle.

Approchez une source de chaleur (cigarette ou allume cigare incandescent) en veillant à ne pas brûler la personne.

Appliquez un pansement chaud ou de l'eau chaude sur la plaie.



### Ce qu'il ne faut pas faire

Ne pas comprimer.

Ne pas appliquer de glaçon (le froid pourrait permettre la conservation du venin)

### ATTENTION :

En cas d'allergie ou de piqûres multiples (20 au moins) : **cela peut être une urgence vitale** , il vous faut donc appeler le **SAMU en composant le 15 ou le 112**.

Pour le cas d'une piqûre dans la bouche ou la gorge : vous pouvez sucer un glaçon **en vous rendant aux urgences**.

#### Les dangers des rayons de soleil

##### À la suite immédiate d'une exposition:

il peut être à l'origine de coups de soleil, de réactions allergiques ou de problèmes de vue.

##### À long terme, une exposition excessive accroît les risques :

*Pour la peau :* le soleil accélère le vieillissement et peut entraîner des cancers cutanés tels que les mélanomes. Les mélanomes ressemblent à des grains de beauté anormaux qui peuvent se situer sur n'importe quelle partie du corps. Ces cancers, de plus en plus fréquents, peuvent être guéris s'ils sont traités à un stade précoce.

*Pour les yeux :* les rayons du soleil favorisent l'apparition de cataractes et d'atteintes graves de la rétine

#### Petit traité pour un bon été :

- Recherchez l'ombre et évitez le soleil entre 12h et 16h
- Protégez particulièrement les ENFANTS dont la peau et les yeux sont très sensibles
- Protégez vous en portant T-shirt, lunettes et chapeau
- Appliquez régulièrement de la crème solaire.
- Ne vous exposez pas au ultraviolets artificiels en cabine de bronzage

##### En cas de canicule :

**Buvez régulièrement de l'eau,**

**Mouillez votre corps**

**Mangez en quantité suffisante**

**Evitez les efforts physiques**

**Maintenez votre maison au frais**

**Ne buvez pas d'alcool.**



#### CONSEILS POUR ÉVITER LE CANCER DE LA PEAU



# UNE COMMISSION DES USAGERS DANS MA MAISON DE SANTE ?!

## POURQUOI ?

Veiller au respect de mes droits en tant qu'utilisateur et me rappeler mes devoirs

Contribuer à l'amélioration de la prise en charge et de la qualité de mes soins et de ceux de mes proches

Me permettre d'exprimer mes remarques ou mes mécontentements vis-à-vis de la Maison de santé (son fonctionnement, les locaux, l'offre de soin...)

Lorsque je fais remonter mes remarques, la commission a le DEVOIR de les étudier, de me faire un RETOUR, et si cela est faisable d'engager des ACTIONS CORRECTIVES.

Tout cela en assurant le secret professionnel et en respectant l'anonymat !!

## SES REPRESENTANTS élus pour 4 ans :

Bonzom Christian - Retraité de la banque

Castex Angélique - Infirmière libérale de la MSP

Commère Patricia - Agricultrice et éleveuse de chiens

Floury Maryline - Enseignante

Fourcade Fabien - Médecin Généraliste de la MSP

Lecoq Sandrine - Infirmière libérale de la MSP

Porté André - Retraité de la Mairie de Toulouse

Samson Pierre - Guérisseur

Zueras Hélène - Infirmière libérale de la MSP

## COMMENT LES CONTACTER :

Par mail à l'adresse suivante : [cdumauvezin@gmail.com](mailto:cdumauvezin@gmail.com)

Par lettre à l'adresse suivante :

Samson Pierre

13 rue Roger Carrère

32120 MONTFORT

Ou par téléphone :

SAMSON Pierre	06 67 10 23 25
PORTE André	05 62 59 74 53
BONZOM Christian	06 82 26 06 41
COMMERE Patricia	06 22 59 11 87

