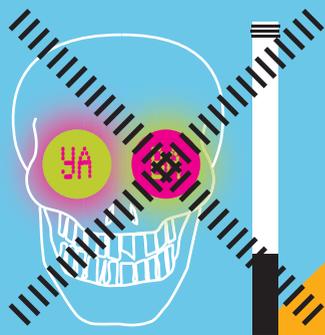
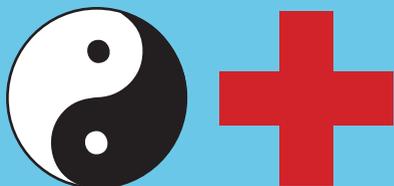


JE M'AIME PAS MAL!

GUIDE DE SANTÉ POUR JEUNES
CAHIERS PAUL BOUDET / CAMBODGE, LAOS, VIETNAM





AUTEURS



Philippe Chollet

Concepteur - Designer - Rédacteur

Diplômé d'une Licence en Ingénierie de la Santé et d'un Master en Nouveau Media, Philippe a notamment travaillé à la direction des relations internationales de l'Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique (EHESP), en tant que chargé de projets Media. Il a également pratiqué le reportage en Afrique Centrale et Asie Centrale et enseigné le Media à London Metropolitan Universty.

Depuis quelques années, il développe une activité «Art Interactif», particulièrement dans le domaine du documentaire. Il vit entre l'Europe et l'Asie du Sud-Est.

Renmongkol Kraucht

Rédacteur

D'origine cambodgienne, Renmongkol s'installe au Cambodge suite à des études de Droit faites en France. Il en est à sa deuxième participation au Projet Valease, puisqu'il est déjà co-auteur du Petit Guide de l'Environnement paru en 2007, toujours dans le cadre de la collection des Cahiers Paul Boudet.

Renmongkol est aujourd'hui professeur de français à l'Université Royale de Droit et des Sciences Economiques (URDSE) et au Centre Culturel Français (CCF) de Phnom Penh.



PRÉFACE



«Je m’aime pas mal». Un titre valise, une expression ludique, la vague réminiscence de défis de cour de récréation : «Même pas mal!», bondit l’enfant plein de vitalité, se redressant après une échauffourée sans conséquence avec un camarade. « Je m’aime pas mal », parole complice soufflée à l’adolescent narcissique et nerveux, qui traque dans le miroir les mues subies par son corps. Une phrase au diapason de ce moment-clé: celui où l’on affirme son ego pour parer à l’angoisse de devenir adulte. C’est à cette période marquée par un bouillonnement d’énergie, un éveil parfois désordonné que répond ce «Guide santé pour les jeunes», en entretenant son public avide d’expériences des quelques embûches qui peuvent se présenter sur la route, et de quelques mauvaises habitudes que l’on peut y contracter. Il le fait, non pas à la façon d’un tuteur ou d’un directeur de conscience, mais à la manière d’un camarade, d’un pote : celui qui ne néglige rien des joies et transports de ce temps fort de la vie, mais souhaite aussi évoquer les risques parfois encourus. D’où la bonne humeur communicative, l’explosion de couleurs qui jaillit de ces pages, sans rien négliger sur le fond quant à la qualité des conseils qui y sont prodigués. De plus, et c’est là son principal intérêt au sein de la collection des Cahiers Paul Boudet, ses auteurs l’ont conçu en cherchant à s’adresser au jeune public d’Asie du Sud-Est. En évoquant des sujets-clés (drogue, médecine...), et en partant de la manière dont ses questions sont abordées dans une région elle-même en voie de mutation. Le tout sans pudibonderie mais avec une créativité débridée... pour mieux faire passer la pilule. Atteindra-t-il son objectif? C’est maintenant au public concerné d’y répondre. Pourquoi une rédaction en français? Parce que les Cahiers Paul Boudet, c’est une envie d’offrir aux nombreux étudiants qui se pressent à l’heure actuelle dans les Centres culturels et autres alliances de la région un support qui leur parle et soit rédigé dans une langue qu’ils connaissent. Partager en leur compagnie quelques livres, sans prétention déplacée mais sans complexe non plus. Et puis, pour mettre ce livre dans plus de mains encore, des traductions viendront, en khmer, en lao... dans d’autres idiomes encore, why not? D’ici-là, souhaitons un franc succès à «Je m’aime pas mal», et une santé resplendissante à tous ses lecteurs!

Samuel Bartholin,
Directeur éditorial Cahiers Paul Boudet.

S

«La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité» OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

«État physique et mental relativement exempt de gênes et de souffrances qui permet à l'individu de fonctionner aussi longtemps que possible dans le milieu où le hasard ou le choix l'ont placé» René Dubos (Microbiologiste et Auteur).

ANTÉ

Les deux définitions de la santé proposées sur la page de gauche montrent bien qu'en terme d'exigence, l'idée que l'on se fait d'un état de santé peut grandement varier. Dans tous les cas, un minimum est tout de même requis.

Cet ouvrage se donne pour objectif de t'informer sur différentes problématiques liées à ta santé afin que tu puisses mieux appréhender ce que cela nécessite et implique.



Prévention - p 8

Moustique (Paludisme et Dengue), Grippe Aviaire, Maladies Sexuellement Transmissibles, Tuberculose, Cigarette, Alcool, Yaba, Hygiène, Alimentation, Foudre.



Premiers Secours - p 34



Puberté - p 36

Métamorphose, Contraceptions.



Médecines - p 42

Médecine CHINOISE, Médecine «MODERNE», Médicaments - Plantes : Le Match Choc, Les chemins de la guérison.



Systèmes de Santé - p 52

Genèse et Mécanique des Systèmes de Santé, Métiers de la Santé.

P / RÉVENTION

C'est l'ensemble des mesures à prendre afin d'éviter qu'un accident, une maladie ou une épidémie ne survienne. Elle consiste d'une part à limiter le risque, d'autre part à prévoir des mesures pour combattre le mal s'il survient.

ICI, nous nous pencherons sur différentes thématiques de prévention qui intéressent l'ASIE du SUD-EST



Moustique (Paludisme et Dengue) - p 10
Wanted Moustique Serial Tueur



Grippe Aviaire - p 12
Comité National de Lutte Contre la Grippe Aviaire / Avis à la population



Maladies Sexuellement Transmissibles - p 14
Vih / Sida et autres IST



Tuberculose - p 16
Maladie de la précarité



Cigarette - p 18
Cigarette / une partenaire... pernicieuse ou l'amour vache!



Alcool - p 20
Alcool Cool et pas Cooooooooooooooooool



Ya Ba - p 22
Ya Ba la drogue qui rend fou



Hygiène - p 24
Hygiène du Corps - Zones Sensibles
Maison, Rue et Nature - Zones Sensibles



Alimentation - p 28
Aliments, Côté Couleurs
Aliments, Côté Obscur



Foudre - p 32
Danger Foudre

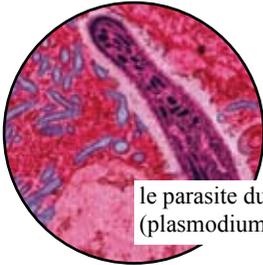
WANTED

MOUSTIQUE SERIAL TUEUR

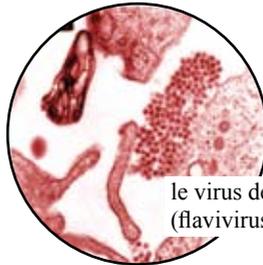
Les moustiques de genre Anophèle transmettent la malaria. Ils opèrent de la tombée de la nuit jusqu'à l'aube dans certaines zones rurales.

Les moustiques de genre Aedes sont, quant à eux, vecteurs de la dengue. Ils agissent surtout le jour et on les trouve principalement dans les villes. On parle d'épidémie de dengue, la maladie se propageant souvent par vagues en certaines saisons.

Au Cambodge, au Laos et au Vietnam, le paludisme (ou malaria) et la dengue sont des maladies relativement présentes. Elles sont transmises à l'homme par la salive des moustiques porteurs de parasites ou de virus quand ils te piquent. Un moustique porteur aura lui-même été contaminé en piquant un individu malade. Ainsi, le paludisme et la dengue se maintiennent et se propagent dans un cycle impliquant l'homme et le moustique.



le parasite du paludisme
(plasmodium)



le virus de la dengue
(flavivirus)

**vues
au microscope**

Il existe plusieurs types de paludisme et de dengue. Dans tous les cas ce sont des maladies qu'il faut prendre très au sérieux. Elles sont, en effet, la cause de milliers de morts chaque année en Asie du Sud-Est.

C'est pourquoi des symptômes du type forte grippe (grosse fièvre, frissons, asthénie...) doivent t'inquiéter et t'amener à voir un médecin. Ils peuvent être des signes avant-coureurs... il faut soigner!



SAUVE TA PEAU, ÉVITE LES... PIQÛRES

Porte des vêtements longs qui couvrent bien la peau.

Utilise des répulsifs du type spirale à brûler ou pommade et spray à appliquer sur la peau ou les vêtements.

Surtout, dors sous une moustiquaire!

Fais attention! Malgré une bonne réputation, la citronnelle est très peu efficace pour se protéger des moustiques.

LA MEILLEURE DÉFENSE, C'EST L'ATTAQUE

Limite les lieux de pontes.

Pour éviter la prolifération des moustiques, élimine les lieux de ponte, c'est-à-dire les eaux stagnantes: flaques, mares, trous d'arbres, mais aussi tout objet abandonné pouvant accumuler de l'eau de pluie comme les vieux pneus, les noix de coco... En réduisant les lieux de reproduction, on diminue le nombre de moustiques, donc les risques de maladies.

Piège et détruis.

Une solution maligne consiste à contrôler les lieux de ponte. Installe un réservoir d'eau avec des plantes aquatiques dans lequel tu introduis des poissons Guppy. Les moustiques y pondront et les poissons se chargeront de manger leurs larves avant qu'elles ne deviennent adultes.

AVIS À LA POPULATION



La pandémie liée au virus H1N1 (hautement contagieux) menace directement des millions de vies.

Pour contrecarrer la progression, le CNLCGA (Comité National de Lutte Contre la Grippe Aviaire) a décrété une série de mesures qui s'appliquent, sans délai, à l'ensemble de la population:

- Dès les premiers signes de fièvre, toute personne devient suspecte de contamination et doit être immédiatement et impérativement transférée dans l'unité de quarantaine la plus proche.
- Les masques anti-virus doivent être portés, dans la mesure du possible, en permanence.
- Les déplacements doivent être réduits au strict nécessaire (ceci afin de limiter la propagation de la maladie).
- Les contacts avec de la volaille ou la consommation de volaille sont strictement interdits.
- La découverte de volailles ou d'oiseaux morts doit être immédiatement et systématiquement signalée aux autorités.

Le CNLCGA en appelle à la responsabilité de chacun pour respecter et faire respecter ces mesures.

explication

En 1918, le H1N1 (virus de la grippe aviaire ou grippe du poulet) connaît une mutation qui rend désormais possible la contagion entre humains. Résultat: de 20 à 100 millions de morts sur la planète. A l'époque, c'est la Première guerre mondiale, aucune nation ne souhaite faire état d'épidémie donc de faiblesse dans ses rangs. Le drame sera donc passé sous silence. Seule l'Espagne, pays neutre, en fera l'écho, d'où le nom donné à la pandémie: la Grippe Espagnole. L'avis ci-contre est donc purement fictif, il ne fut jamais vu!

bien réel

Aujourd'hui, l'H1N1 a disparu. En revanche, un proche cousin, l'H5N1, a fait son apparition et déjà décimé des millions de volailles. Pour l'instant, les contaminations humaines ne se sont faites que suite à un contact étroit ou prolongé entre une personne et de la volaille infectée, avec alors un taux de mortalité particulièrement élevé.

Ceci dit, une plus grave menace pèse. Comme cela s'est produit avec l'H1N1, l'H5N1 pourrait muter et devenir transmissible à l'homme par l'homme. On assisterait peut-être alors à une nouvelle pandémie.

Pas de panique, nous n'en sommes pas là, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) veille et, à moins d'être exposé professionnellement à des oiseaux ou de dormir dans un poulailler, il n'y a pas trop d'inquiétudes à avoir. Par conséquent, rien ne vous empêche, après votre lecture, d'aller manger un bon poulet frit!



Vih / Sida et autres IST

Le VIH (Virus de l'Immuno-déficience Humaine) est le virus qui conduit à plus ou moins long terme au SIDA (Syndrome de l'Immuno-Déficience Acquis) qui se caractérise par l'affaiblissement extrême du système immunitaire.

Modes de transmission

On trouve le VIH dans le sperme, le liquide pré-spermatique, les sécrétions vaginales, le sang et le lait maternel des individus infectés. Une contamination est possible lorsque l'un de ces liquides rentre en contact avec une muqueuse (sexe, bouche, anus).

Se protéger

Il faut utiliser un préservatif pour les pénétrations vaginales et anales. Pour

la fellation, le risque de contamination existe également, mais il est plus faible. Il faut surtout éviter le sperme dans la bouche et, si l'on ne veut prendre aucun risque, il est recommandé d'utiliser un préservatif.

Dépistage

En cas de prise de risque, il est conseillé de se faire dépister. Pour un résultat complètement fiable, le test devra se faire 3 mois ou plus après la potentielle exposition au virus.

Traitement

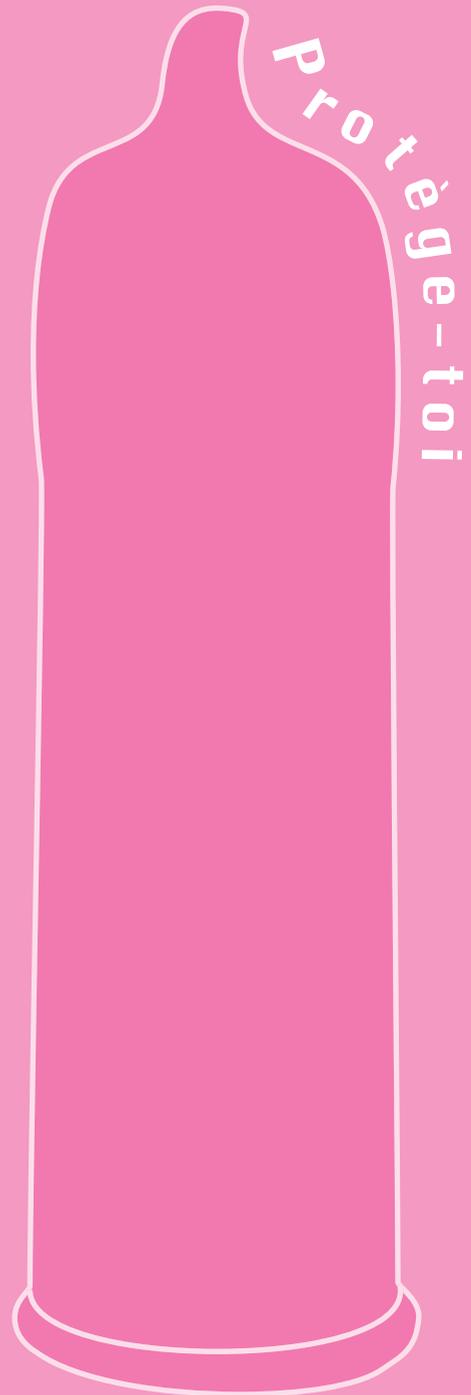
On ne guérit pas du SIDA, en revanche, il existe des médicaments (anti-rétroviraux) qui ralentissent sensiblement l'évolution de la maladie.

On l'a vu, le préservatif est la meilleure protection face au VIH. Il l'est aussi contre l'ensemble des IST (Infections Sexuellement Transmissibles) telles que la Blennorragie, les Chlamydiaes, les Condylomes, l'Hépatite B, l'Herpès, la Syphilis... Enfin, le préservatif est aussi un contraceptif qui empêchera une grossesse non souhaitée...

Mettre et retirer un préservatif

Le préservatif (ni périmé, ni abîmé!) doit être mis en place quand le pénis est en érection. On commence par ouvrir l'emballage, en veillant à ne pas endommager le préservatif. Puis, on pince le bout du préservatif entre le pouce et l'index (pas avec les ongles!) pour en chasser l'air, et on le place sur le gland. Tout en continuant de pincer le bout du préservatif, de l'autre main, on le déroule complètement jusqu'à la base du pénis (s'il ne se déroule pas, c'est certainement qu'il est mis à l'envers...).

Après l'éjaculation, on se retire totalement en maintenant le préservatif sur le pénis. Puis, on l'enlève. Enfin, on jette le préservatif usagé dans une poubelle. Car, bien sûr, on n'utilise un préservatif qu'une seule fois!



Tuberculose

Maladie de la précarité

La tuberculose, maladie infectieuse des poumons, est connue comme la maladie de la précarité. On la trouve logiquement très présente dans les pays en voie de développement. Rien qu'en Asie du Sud-Est, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) dénombre plusieurs centaines de milliers de décès par an liés à la maladie. Pourtant, certaines mesures peuvent limiter les risques de contamination et surtout on peut guérir de cette maladie.

Limite les risques:

La tuberculose est très contagieuse, tu peux facilement l'attraper au contact d'un malade lorsque celui-ci tousse, éternue, rit ou crache. La première mesure consiste donc à guérir les individus souffrants. Le signe suspect numéro 1 est une toux accompagnée de crachats. Si elle dure plus de deux semaines, la personne doit consulter un médecin. Si la maladie est confirmée, tes proches doivent porter un masque et se faire dépister.

La tuberculose touche principalement les personnes affaiblies par des conditions de vie difficiles. Autant que possible, évite donc de t'affaiblir. Pour cela, veille à vivre dans un environnement sain et salubre, et ne sombre ni dans l'alcoolisme ni dans la drogue...

Guéris:

Le traitement - pris sérieusement - garantit une guérison totale. Mais, il est long, puisqu'il dure six mois. Au bout d'un mois, le malade cesse d'être contaminant, mais comme pour les antibiotiques, il faudra prendre le traitement jusqu'au bout et correctement, ceci afin d'empêcher l'apparition de souches résistantes.



Si tu ne fais rien:

Dans la majeure partie des cas, la tuberculose est le fait du bacille de Koch. Heureusement, 9 fois sur 10, le système immunitaire réagit et maîtrise le germe évitant ainsi que la maladie ne se déclare. Mais s'il n'y parvient pas, alors les poumons (cible principale) seront attaqués et une infection s'y développera.

Sur plusieurs mois, lentement mais sûrement, cela engendrera des crachats (parfois accompagnés de sang), de la fièvre, un amaigrissement, le tout allant en s'aggravant. Note que durant toute cette période, tu es contagieux. On estime, d'ailleurs, qu'un malade contamine en moyenne une douzaine de personnes... Au bout du compte, c'est le décès dans 50% des cas.

Vaccin?

Un vaccin existe depuis 1921, il s'agit du BCG (bacille de Calmette et Guérin). Malheureusement, s'il est relativement efficace pour l'enfant, il ne l'est pas pour l'adulte.

L'importance de l'épidémie et sa résurgence dans les pays développés, notamment à cause de bacilles résistants aux médicaments, mais aussi du caractère opportuniste de la maladie pour les porteurs du VIH, poussent à de nouvelles recherches vers un vaccin plus efficace...

Anecdote!

En Europe, en des temps plus reculés, avant que l'on en sache autant sur la tuberculose, certaines superstitions associaient la maladie aux vampires. Le teint blafard des malades, le fait qu'ils mourraient à petit feu en crachant parfois du sang, laissait beaucoup d'espace à l'imagination...



Cigarette

une partenaire... pernicieuse,

Chapitre 1: des rencontres, des sales histoires

On la croise souvent, mais on la rencontre vraiment à l'occasion des premières sorties. Tout disposé à essayer quelque chose de nouveau, ou pour faire comme les amis, ou sous l'influence d'une pub (dans laquelle des gens "cool" ont la cigarette au bec), ou encore pour d'autres raisons, on fume!

Sans effets indésirables directs (hormis peut-être une haleine de fumeur), elle devient facilement une véritable partenaire à la vie à la mort... Oui, tous les fumeurs ont commencé par dire: "Je m'arrête quand je veux!". Mais un jour, ce n'est plus vrai: la dépendance est là! La cigarette peut alors tranquillement poursuivre son travail de sape de l'organisme. Et pas seulement du tien, elle fait partie de la famille et tout le monde en profite!

Chapitre 2: généreuse... en toxines...

mercure	acétaldéhyde	toluène	phénol	méthanol	
pyrène	dibenzacridine	uréthane	ammoniac	butane	
dimethylnitrosamine		naphtylamine	acétone	toluidine	plomb



	goudron	acide cyanhydrique	monoxyde de carbone	nicotine
arsenic	benzopyrène	cadmium	polonium 210	styrène
chlorure de vinyle	naphtalène	acroléine		DDT

ou l'amour vache !

Chapitre 3 : une relation fatale

La présence de nicotine dans la cigarette te rendra dépendant d'elle, elle te manquera quand tu n'en auras pas, tu voudras la poser sur tes lèvres, sans forcément prendre du plaisir. Tu es simplement pieds et poings liés, prisonnier, prisonnière.

*La profusion d'éléments nocifs en elle te rongera. **4** millions, c'est le nombre de décès par an dans le monde liés à la cigarette (presque l'équivalent de la population du Laos). Cancers en tout genre (poumons, bouche, pharynx, pancréas, reins, vessie...), les substances toxiques s'infiltrant partout! Mais il y a aussi les maladies cardio-vasculaires, les problèmes respiratoires, l'impact sur ta fertilité, toutes ces choses qui t'affaiblissent. Au bout du compte, tu es en moins bonne forme maintenant! Et tu réduis considérablement ton espérance de vie.*

Chapitre 4 : recommencer à zéro

Recommencer à zéro avec la cigarette, c'est s'en débarrasser à jamais et au plus vite! Pour résister à l'envie, plusieurs solutions sont possibles. Vois ce qui marche le mieux pour toi. Tu peux penser à tes dents que tu veux garder blanches, à ta peau que tu souhaites maintenir fraîche, à tes performances sportives qu'il faut entretenir... Tu peux également songer à ton entourage que tu souhaites préserver du "tabagisme passif". Tu peux aussi penser à des perspectives plus lointaines - mais inévitables - de sérieux problèmes de santé...

Rompre avec la cigarette demande patience et détermination, les rechutes se faisant souvent entre le deuxième et sixième mois. C'est pourtant un challenge qui en vaut la chandelle!... Mais le mieux reste de ne jamais, jamais commencer!



Comme
on dit au
Québec: “La
modération a
bien meilleur
goût!”

ALCOOL



Depuis
l'âge préhistorique,
l'alcool est produit et
consommé. En Asie du Sud-Est,
il est généralement préparé à partir
du riz, de la canne à sucre ou encore de
l'écorce de bois, mais on trouve également
toutes sortes d'alcools importés.

L'éthanol ($\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$) est la substance
active obtenue après fermentation. Selon
sa teneur, l'alcool sera dit plus ou moins
fort. Ainsi, un Whisky à 50% sera
certainement beaucoup plus
fort qu'une Bière à 5%.

L'alcool
est souvent
associé à la fête pour
les effets euphorisants et
relaxants qu'il procure, mais
il est aussi apprécié pour ses
qualités gustatives.

Bien sûr, tout cela fonctionne
dans les limites d'une
certaine quantité
ingérée...

Ya Ba, et la fatigue s'efface pour plusieurs jours.

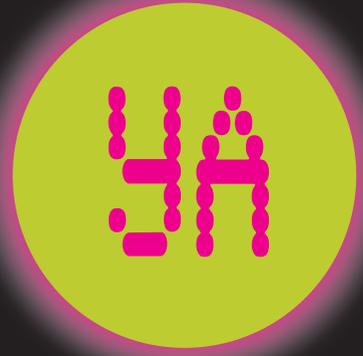
Seulement, les effets de cette drogue (illégal) sont désastreux pour toi, pour les autres, tout de suite et pour longtemps.

La liste est longue!

Sur le plan psychique, toutes sortes de sentiments et sensations extrêmes apparaissent, tels que l'agressivité, la paranoïa, les hallucinations. Totalement incontrôlés, ils peuvent conduire à des actes de panique, suicidaires ou de grande violence. La drogue crée également des dommages cérébraux irréversibles qui peuvent rendre ces sensations chroniques. Ya Ba en thaï, cela veut dire «médicament fou», et ce n'est pas pour rien.

En outre, le Ya Ba est une drogue hautement addictive, les «descentes» sont longues et psychologiquement difficiles, le Ya Ba expose à de sérieux risques d'accidents vasculaires et les overdoses sont fréquentes.

Bref, le Ya Ba, n'y touche surtout pas!



LA DROGUE



Le Ya Ba se présente généralement sous forme de cachets colorés, on en trouve de toutes les couleurs.

Il est composé de Méthamphétamine, aussi appelée Ice ou Cristal (une drogue psycho-stimulante euphorisante), mélangée à de la caféine (psycho-stimulant bien connu qui, à forte dose, provoque des insomnies).

Inquiétante histoire...

La Méthamphétamine a été utilisée au cours de la Seconde guerre mondiale par les troupes allemandes, Hitler lui-même en consommait, ainsi que les kamikazes japonais.

Sous forme Ya Ba, sa consommation s'est développée en Asie du Sud-Est à partir de la Thaïlande où, dans les années 60, on pouvait en acheter dans les stations-service. Le Ya Ba était alors largement utilisé par les camionneurs qui accumulaient les jours de travail. Depuis, les autorités du Sud-Est asiatiques ont constaté les ravages sur leurs populations et pris des mesures. Cependant, de nombreux laboratoires clandestins existent toujours.

OUT REND FOU

Zones sensibles

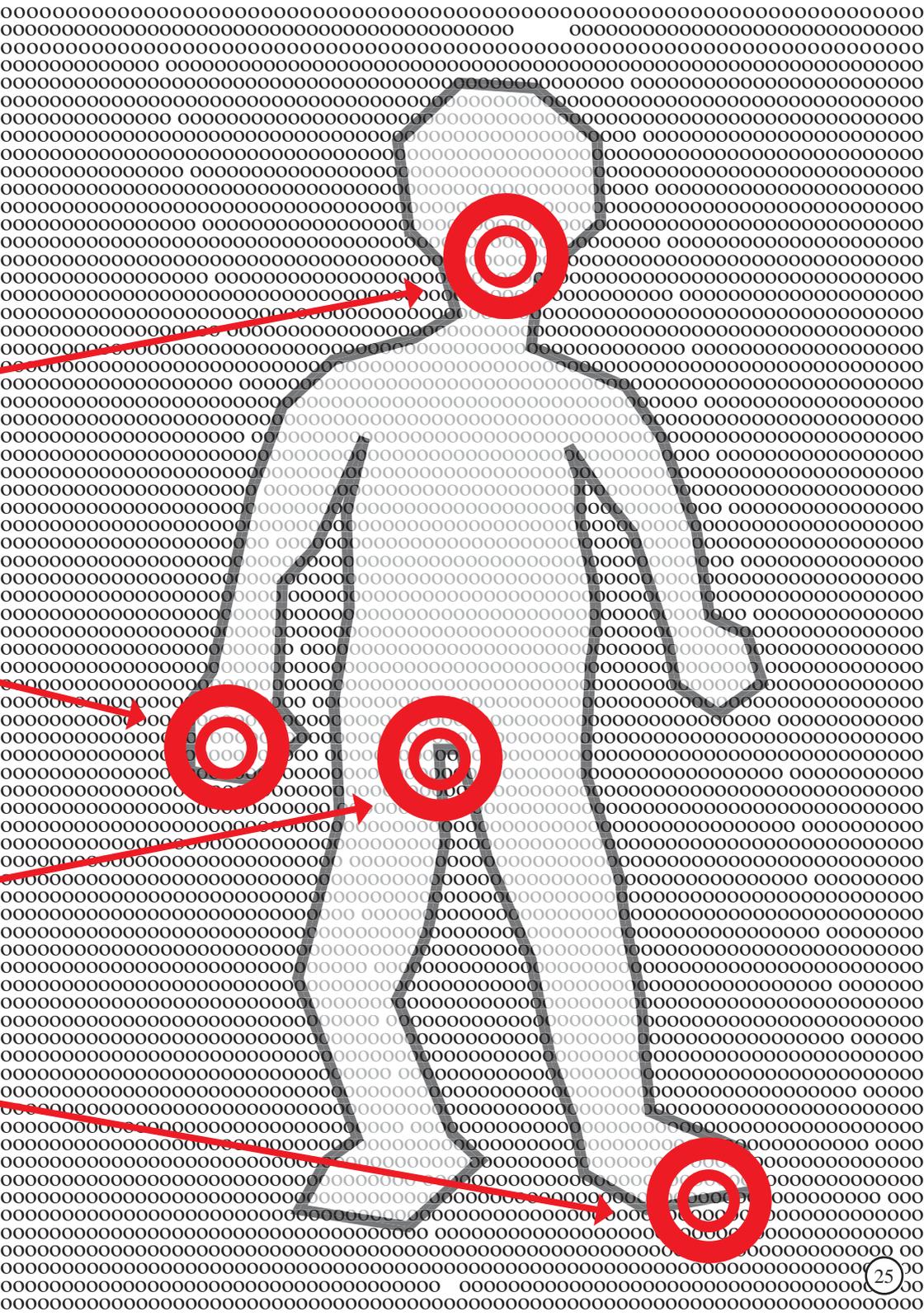
Hygiène du Corps

Contre le sourire «dents pourries» et la mauvaise haleine, pense à ton hygiène bucco-dentaire. Brosse toi régulièrement les dents, au minimum deux fois par jour, de préférence après les repas. N'abuse pas des aliments contenant du sucre tels que les confiseries, les jus de fruits... ils peuvent donner des caries. En revanche, consomme des produits laitiers qui diminuent le taux d'acidité de la bouche.

Zone de contact numéro 1, les mains représentent un lieu de transit idéal pour les germes en tous genres. Donc: «Opération mains propres»! Ceci consiste à se laver les mains avant de manipuler des aliments, de manger, de t'occuper de quelqu'un, ou encore après être allé aux toilettes ou avoir été en contact avec des animaux... Un bon lavage nécessite l'utilisation d'un savon et un rinçage énergique.

Les infections fongiques ou mycoses, c'est la présence de champignons, parfois au niveau du sexe. Les infections bactériennes du type cystite ou pyélonéphrite, c'est la colonisation des voies urinaires par des bactéries. Des odeurs repoussantes au niveau des parties génitales, c'est un indicateur de sérieux laisser-aller... Tous sont le résultat d'une mauvaise hygiène intime. Et l'hygiène intime, c'est tous les jours un lavage avec de l'eau légèrement savonneuse puis un rinçage des parties génitales.

Soumis à rudes épreuves, nos pieds sont sensibles. Lave les quotidiennement à l'eau tiède et au savon, sèche les soigneusement surtout entre les orteils et maintiens les à l'air libre tant que possible. Ainsi, tu éviteras de nombreux désagréments, tels que les mycoses.



Zones sensibles

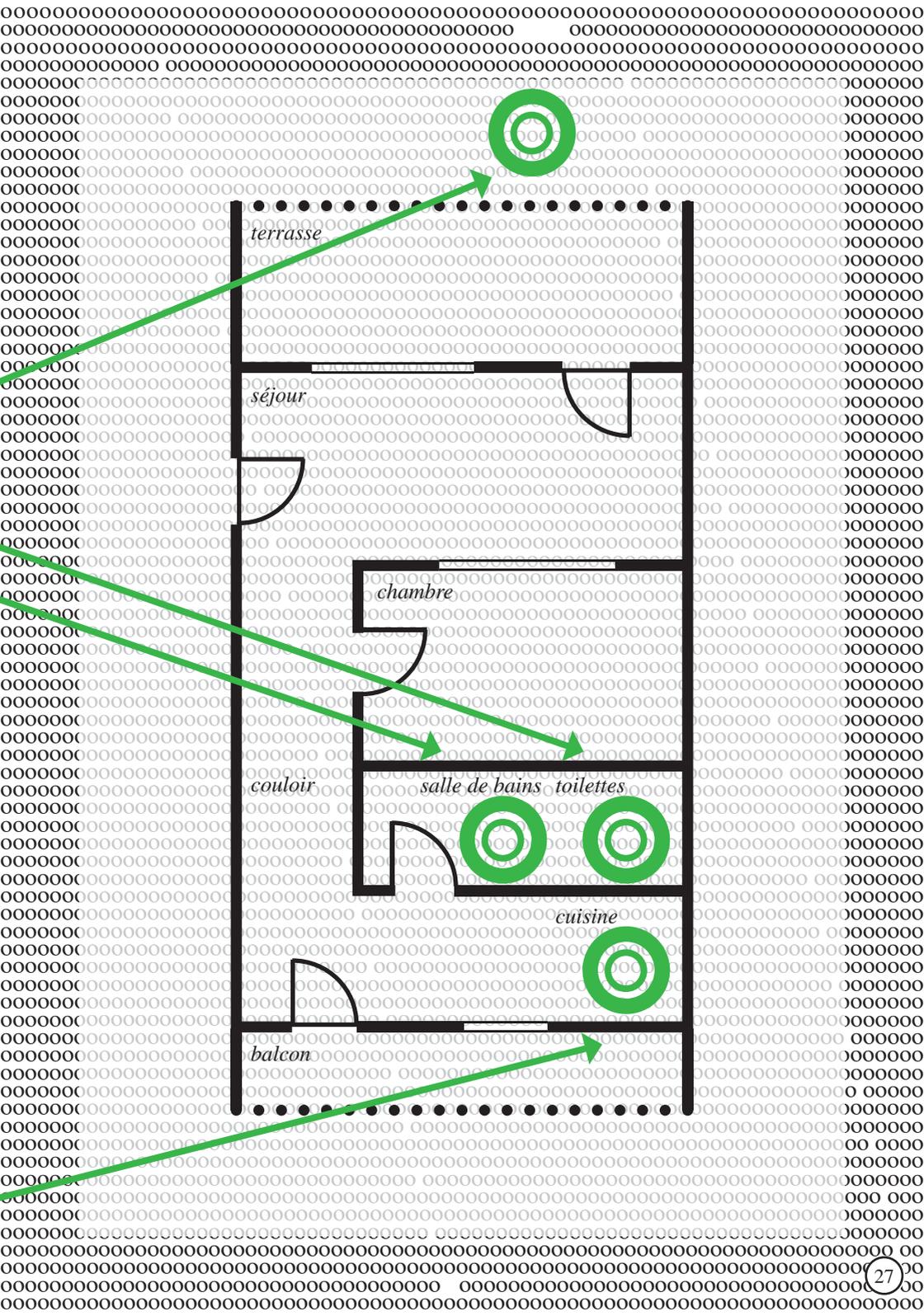
Maison, Rue et Nature

Les déchets abandonnés autour de la maison, dans la rue, ne sont pas seulement responsables de mauvaises odeurs. Ils sont potentiellement dangereux. En effet, ils attirent les mouches, les rats et autres bestioles vecteurs de maladies. En outre, leur décomposition peut contaminer les sols, puis les eaux... Les déchets doivent donc être déposés dans une poubelle munie d'un couvercle (qu'il faudra évidemment refermer).

Les toilettes doivent être régulièrement détartrées. En effet, le tartre est un terrain apprécié par les bactéries. Il faut aussi souvent désinfecter, particulièrement la lunette et la charnière.

La salle de bains, souvent humide et chaude, peut facilement se transformer en paradis pour les bactéries et les champignons. Donc, après chaque utilisation, il faut rincer la douche et le lavabo. Il faut aussi régulièrement désinfecter, détartrer et aérer. En outre, chaque utilisateur doit disposer de ses propres affaires de toilette. Les serviettes et gants doivent être maintenus au sec!

Dans la cuisine, on cuisine. Pour éviter d'ajouter au repas des éléments indésirables, un certain nombre de règles d'hygiène s'imposent. Le plan de travail doit se situer bien au-dessus du sol, éloigné de la poubelle, et on doit veiller à le maintenir propre. Les ustensiles de cuisine doivent être lavés après chaque utilisation, les éponges et torchons doivent être remplacés régulièrement. Enfin, la glacière ou le réfrigérateur seront lavés et désinfectés chaque semaine.



terrasse

séjour

chambre

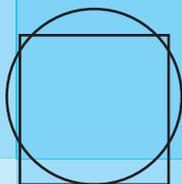
couloir

salle de bains toilettes

cuisine

balcon

Aliments, Côté Couleurs



Chaque jour ton corps doit s'approvisionner en vitamines, minéraux, fibres, lipides, glucides, protéines. Ceci, afin de renouveler ses cellules, nourrir ses organes... Un apport équilibré et quotidien de ces composants est donc essentiel à ton bien-être. Ces composants étant présents dans la plupart des aliments, mais en proportions différentes, il est recommandé de manger varié!

Tu mangeras toute ta vie, c'est évident... Sur la longueur, tu imagines bien que ton régime alimentaire ne sera pas sans conséquence sur ta santé. C'est, en effet, ce que tu auras ingéré qui te constituera! Pense donc à limiter la consommation de certains aliments qui peuvent être nocifs, comme le sucre, les viandes rouges... De même, préfère les produits frais et exempts de composants chimiques.

En somme, pour être "bien dans ton assiette", sache ce que tu mets dedans et, des années durant, ton corps te sera reconnaissant.

Qu'avez-vous déjà
mangé aujourd'hui
??



Menu



En respectant la Pyramide Alimentaire

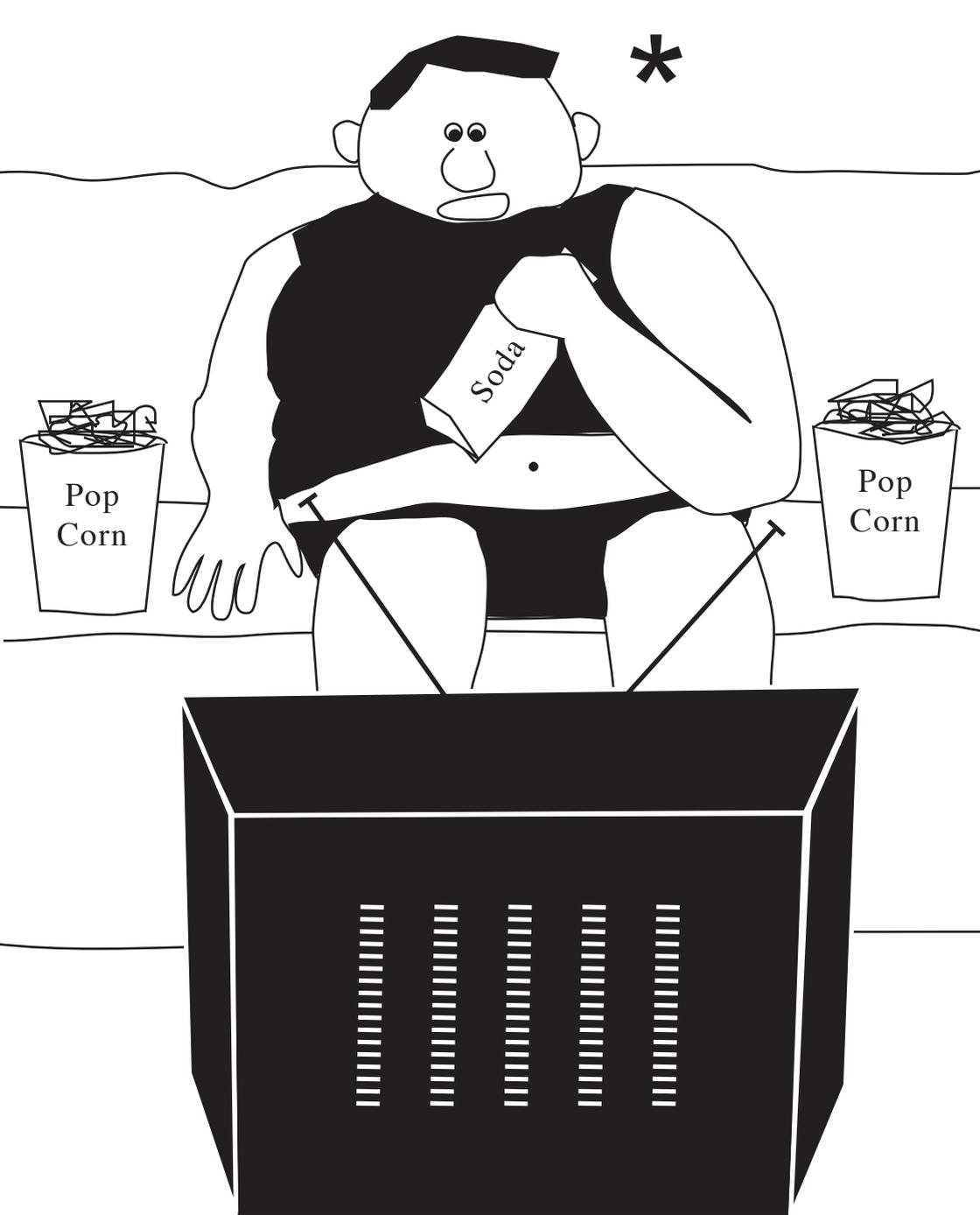
Aliments, Côté Obscur



Abuse du sucre, de l'alcool, des graisses, du sel, des produits surgelés et en boîte (pleins de composants chimiques) et grignote entre les repas, avachi sur le divan face à la TV, c'est une déclaration de guerre à ton corps!

Tu seras alors moins performant sur les pistes de danse, au stade et pour tes études. Tu t'exposeras à des maladies comme le diabète, l'obésité ou les problèmes cardio-vasculaires.

Alors prends garde au côté obscur de certains aliments et aux désastreuses habitudes alimentaires !



*

Ce jeune homme, qui découvre le côté obscur des aliments à la télévision, ferait mieux de manger équilibré et faire du sport!

DANGER

FOUDRE

En Asie du Sud-Est, les orages sont fréquents et les accidents mortels dus à la foudre se comptent par dizaines chaque année. Pourtant, quelques règles à suivre pourraient diminuer le nombre de victimes.

Que faire quand un orage survient?

- Le mieux, trouve un abri clos. Ne te mets surtout pas sous un arbre isolé.

La foudre est attirée par les points élevés, donc évite de faire office de point élevé et évite les hauteurs.

- Ne reste pas sur un espace plat et vide tel que les rizières, les terrains de sport...
- Evite les zones surélevées comme le sommet des collines, les terrasses sur les toits...

Le courant transporté par la foudre est attiré et se propage mieux via les matières conductrices d'électricité. Evite les contacts avec l'eau et les métaux.

- Si tu te baignes, sors de l'eau.
- Evite les objets métalliques ou contenant du métal comme le téléphone, un parapluie, une fourche...
- Débranche les câbles d'antenne et d'alimentation électrique du téléviseur.

En cas d'accident, il faut immédiatement porter secours à la victime (qui ne t'électrocutera pas!). Si celle-ci ne respire plus et le pouls est arrêté, un massage cardiaque accompagné d'un bouche-à-bouche peut sauver la vie!

Jusqu'à 100 000 000 de Volts
Jusqu'à 100 000 km/s
Jusqu'à 30 000 °C



PREMIERS SECOURS

C'est l'ensemble des techniques d'aide apportées aux personnes victimes d'un accident, d'une catastrophe, d'un problème de santé ou d'un problème social compromettant à court terme leur état de santé. Ces techniques permettent d'apporter des réponses efficaces devant un danger vital et ont comme objectif d'en minimiser les conséquences tout en assurant la survie des personnes en leur prodiguant les premiers soins d'urgence. Les premiers secours sont le maillon initial en amont de la chaîne des secours jusqu'à la prise en charge par des services d'urgence spécialisés.

La **Croix Rouge** dispense des formations aux premiers secours.



En suivant une formation tu apprendras à bien réagir face à des situations d'urgence. Notamment, tu découvriras les gestes qui sauvent la vie, mais aussi comment donner correctement l'alerte.

Tu es invité à visiter le site web local de la Croix Rouge pour de plus amples informations.



Cambodge:
www.redcross.org.kh



Laos:
www.laoredcross.org



Vietnam:
www.redcross.org.vn

PUBERTÉ

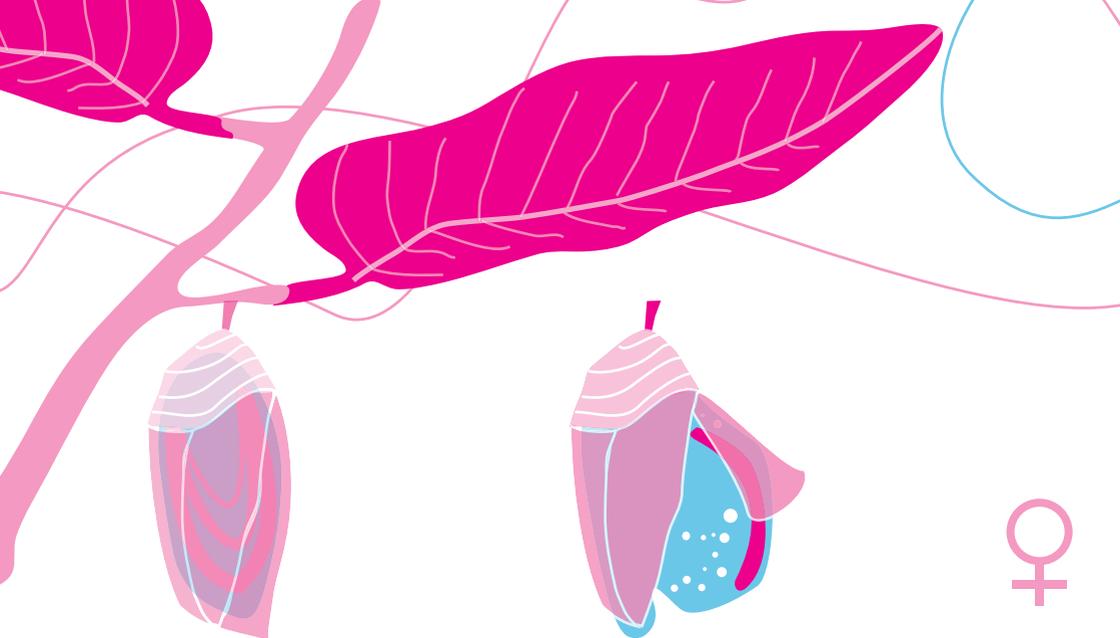
C'est une étape du développement humain marquant la transition de l'enfance à l'adolescence. Elle se signale notamment par une croissance rapide et le développement des caractères sexuels avec de notables changements comportementaux.



Puberté - Une Métamorphose - p 38



Premières Contraceptions - p 40

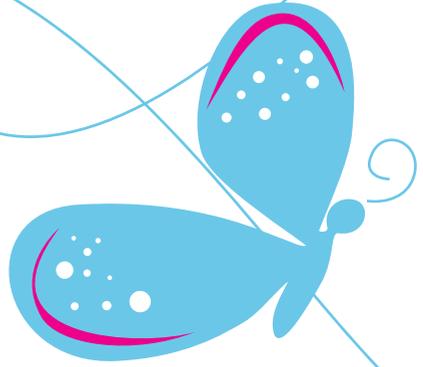


Un peu comme la chrysalide qui devient papillon, L'ENFANT, pour devenir ADULTE, passe par une période de transformation. Chez les humains, cette étape s'appelle la puberté. Elle est due à des modifications hormonales importantes qui conduisent à des changements physiques, sexuels, psychologiques et émotionnels. En particulier, on observe l'apparition du désir sexuel et la capacité de donner la vie.

Ces changements peuvent s'avérer plus ou moins difficiles à gérer. En effet, passer du monde de l'enfance à celui des adultes n'est pas forcément une mince affaire: il te faut accepter la nouvelle personne que tu deviens et trouver ton équilibre dans un rapport nouveau qui s'établit avec les autres.

PUBERTÉ

UNE MÉTAMORPHOSE



Chez les FILLES, la puberté démarre généralement vers l'âge de 13 ans. Les traits remarquables sont le développement des seins et de la vulve, le développement de la pilosité pubienne et des poussées de croissance. Mais la puberté chez les filles, c'est surtout le début des règles et de la capacité à procréer. Les règles sont parfois douloureuses et se caractérisent par un écoulement sanguin menstruel par le vagin. Cela est dû à la désagrégation de l'endomètre, c'est à dire des parois utérines qui peuvent accueillir un ovule fécondé. Le saignement dure le plus souvent trois à cinq jours. Il peut être absorbé par des serviettes ou des tampons hygiéniques. Les règles s'interrompent pendant les grossesses et disparaîtront définitivement à la ménopause vers l'âge de 50 ans.

Chez les GARÇONS, la puberté commence généralement à partir de 13 ans, mais peut aussi bien débuter plusieurs années après. Quant à sa durée, elle est aussi très variable. On remarque l'apparition des poils pubiens, le développement du pénis et des testicules, la voix mue vers le grave, la pomme d'Adam devient visible et on assiste à une poussée de croissance. Parfois, on observe une gynécomastie, c'est à dire une augmentation de volume des seins, qui sera passagère... Enfin et surtout, les testicules produisent des spermatozoïdes, ce qui, là aussi, donne aux garçons la capacité de procréer.

PREMIÈRES CONTRACEPTIONS

La puberté donne la capacité de procréer. Concrètement, un rapport sexuel entre un homme et une femme peut engendrer une grossesse chez cette dernière et, neuf mois plus tard, la naissance d'un enfant. Les deux amants deviennent donc parents!

Événement merveilleux s'il est souhaité, beaucoup plus compliqué si ce

n'est pas le cas...

Afin d'éviter de te retrouver dans une situation non voulue et lourde de conséquences, lis la suite...

La contraception regroupe l'ensemble des méthodes qui permettent de diminuer la probabilité de fécondation. La contraception correspond aux procédures qui empêchent l'oeuf fécondé de se développer.

La pilule du lendemain a une action contraceptive. Pour être efficace, elle doit être prise dans les 72 heures suivant un rapport sexuel non ou mal protégé, dont on soupçonne qu'il en résulte un risque de grossesse. Elle est illégale dans certains pays d'Asie du Sud-Est. L'avortement est une contraception tardive. Il peut être difficilement vécu et, sans prise en charge médicale sérieuse, il peut être dangereux. Il est donc préférable d'éviter d'en arriver là. À suivre, un ensemble de solutions...



Le préservatif

Il en existe pour les hommes, mais aussi pour les femmes. Moins connu, le préservatif féminin est pourtant plus solide et il permet de meilleures sensations. En outre, il peut être placé plusieurs heures avant un rapport...

Dans tous les cas, le préservatif fait «barrage» entre les spermatozoïdes et l'ovule, ce qui empêche la fécondation et la suite... Note, et c'est très important, que le préservatif est le seul contraceptif qui protège du SIDA et autres infections sexuellement transmissibles (IST).



La pilule contraceptive

Elle existe pour les femmes et des versions pour les hommes sont à l'étude. C'est un comprimé composé d'hormones de synthèse qui viennent interférer avec le cycle menstruel. Ainsi, la pilule modifie l'endomètre, pour qu'il ne puisse plus accueillir un ovule, et la glaire cervicale qui devient imperméable aux spermatozoïdes. Attention, la pilule est à prendre tous les jours. En cas d'oubli une fécondation peut se produire.

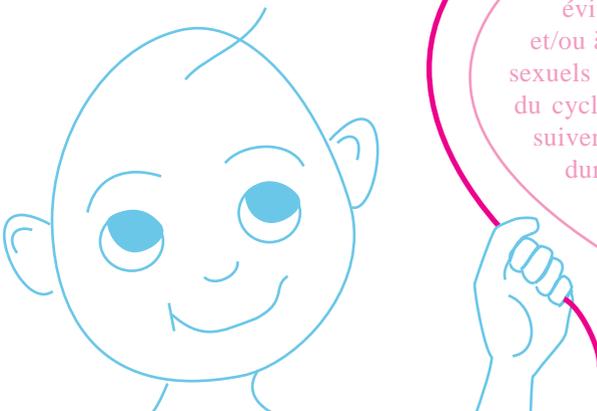
Le stérilet ou DIU (Dispositif Intra Utérin)

Il s'agit d'un dispositif en forme de T placé par le médecin dans la cavité utérine. Sa composition, en partie en cuivre, est spermicide: elle détruit donc les spermatozoïdes et évite ainsi la fécondation. En outre, le corps étranger que constitue le stérilet a pour effet d'empêcher la nidation si une fécondation s'est toutefois produite. L'œuf ne peut, en effet, se fixer à l'endomètre et se désagréger. Le stérilet constitue la méthode contraceptive la moins coûteuse pour une utilisation à long terme.



Les méthodes naturelles

Moins sûres, elles consistent à éviter les éjaculations intra-utérines et/ou à s'abstenir d'avoir des rapports sexuels durant les phases de fertilité du cycle menstruel. Les dix jours qui suivent la fin des règles sont ceux durant lesquels la probabilité d'ovulation est la plus forte.



MÉDECINES

La médecine est une science, un art et une technique dont l'objet est à la fois l'étude du corps humain et de son fonctionnement, ainsi que la conservation et le rétablissement de la santé.

LES approches médicales sont nombreuses et les parcours thérapeutiques souvent multiples en ASIE du SUD-EST. DOSSIER...



Médecine «MODERNE» - p 44



Médecine CHINOISE - p 46



LE MATCH CHOC - p 48



Les chemins de la guérison - p 50

Médecine « MODERNE »

Guérir les maladies et les pathologies, telle est la raison de la médecine moderne. Basée sur l'observation physique de la personne malade, elle est synonyme d'urgence et de réparation.

Une médecine technique

Surtout, c'est une médecine qui est techniquement très performante avec des machines de plus en plus sophistiquées. Elle dépend des avancées scientifiques, des nouvelles découvertes technologiques, du développement de la chimie ou de la biologie. Elle est en perpétuel mouvement, elle évolue sans cesse. De nouveaux remèdes sont découverts régulièrement. On réussit à guérir des personnes qui seraient restées malades par le passé. Ainsi, certains cancers sont maintenant curables. De nombreux vaccins sont

disponibles contre un grand nombre de maladies.

Une médecine spécialisée



Ce qu'il faut aussi retenir de la médecine moderne, c'est qu'elle est spécialisée. On classe souvent les médecins en quatre catégories: par pratique, par type de patient, par organe et par affection. Ainsi, par exemple, les chirurgiens s'occu-

pent des interventions à l'intérieur du corps, les gynécologues sont compétents en matière de médecine de la femme, les cardiologues traitent les maladies du cœur, les oncologues sont les spécialistes des cancers... La liste des spécialités est encore incroyablement longue.

Un besoin en ressources humaines

Les techniques modernes de soins de santé dépendent d'un grand nombre de professionnels de haut niveau, réunis dans des équipes aux compétences complémentaires. Il n'y a pas que des médecins. On compte, parmi tant d'autres, des infirmiers, des aides-soignants, des sages-femmes s'occupant des femmes enceintes, ou encore des ergothérapeutes ou kinésithérapeutes spécialisés dans la rééducation.

Aujourd'hui, nous allons accompagner une jeune fille, mademoiselle Ty. Elle se rend pour la première fois dans un hôpital. "Je dois subir une opération chirurgicale. Une opération bénigne, paraît-il", nous raconte Ty, s'étonnant à voix haute de la blancheur des lieux. "Jusqu'aux vêtements", dit-elle. Nous partons à la rencontre du docteur Hak, le chirurgien qui doit opérer notre nouvelle amie. Nous croisons des médecins, des infirmières, des sages-femmes pour aider à l'accouchement... et des malades, beaucoup de malades. Le décor ordinaire d'un hôpital.

Le Docteur Hak est un homme jovial et chaleureux. Il se montre d'emblée rassurant. "C'est une opération bénigne; Dans deux jours, vous serez sur pied et en pleine forme. Vous pourrez même faire un petit jogging si l'envie vous prend. Les risques existent toujours mais sont très minimes", précise-t-il tout de même. Plus tard, il nous expliquera que la chirurgie sert à réparer un traumatisme grave, à soigner une infection, à extraire une partie malade ou encore à corriger une malformation. "C'est le fleuron de la médecine moderne", conclut-il.

Nous nous dirigeons alors vers une salle un peu spéciale. Avant l'opération, mademoiselle Ty a rendez-vous avec une machine hautement technologique: le scanner. Grâce aux rayons X, le scanner permet d'étudier le cerveau, la cage thoracique, l'abdomen ou encore les os. Il détecte les anomalies qui ne sont pas visibles sur des radiographies standard ou à l'échographie. Le technicien allonge la jeune fille sur la table d'examen qui, en un instant, commence à coulisser à travers un gros anneau émetteur des fameux

rayons X. Mademoiselle Ty ne doit pas bouger pendant tout l'examen alors que le tube tourne autour d'elle. Un peu plus tard, les images en coupes fines de son corps seront imprimées sur un film pour pouvoir être étudiées.

Ensuite, nous voyons l'anesthésiste. Il est armé d'aiguilles. "A l'aide de seringues, je vais vous injecter un produit anesthésique dans la partie à opérer. Vous allez rester consciente mais ne ressentirez pas de douleur pendant l'intervention", explique le médecin. En effet, l'anesthésie, en supprimant la douleur, permet une chirurgie de qualité. A la fin de l'entretien, il demande à mademoiselle Ty son poids pour évaluer la dose de produit nécessaire.

Deux jours plus tard, nous rencontrons une mademoiselle Ty en pleine forme à sa sortie de l'hôpital. Elle se fait un plaisir de nous raconter comment la suite s'est déroulée. "J'ai dû ne rien manger, rien boire six heures avant l'opération. Puis, je me suis rincée avec vigueur à la teinture d'iode pour désinfecter tout mon corps. Quelques instants plus tard, les infirmiers sont venus me chercher pour m'emmener en salle d'opération. L'anesthésiste m'y attendait. Puis, le chirurgien est arrivé pour m'opérer. J'étais fatiguée et me suis endormie rapidement. Plus tard, je me suis réveillée dans ma chambre où j'ai appris que l'opération s'était déroulée avec succès".

Tout est bien qui finit bien. Nous nous saluons et nous disons à la prochaine fois. "Mais pas dans un hôpital!", s'empresse d'ajouter en riant mademoiselle Ty.

MÉDECINE CHINOISE



Vieille de plusieurs milliers d'années, la médecine traditionnelle chinoise est née de la vision taoïste qui recherche l'harmonie, l'équilibre, le juste milieu. Son objectif est de renforcer ce qui est précieux plutôt que d'aller contre ce

.....
Se maintenir en bonne santé plutôt que d'attendre et devoir se soigner.
.....

qui va mal. Elle s'intéresse principalement à la prévention de la maladie. En d'autres termes, elle essaie de garder les gens en bonne santé et à l'écart des maladies.

La médecine traditionnelle chinoise considère chaque homme comme un être unique. Ainsi, le diagnostic et le traitement seront uniques, adaptés à chaque individu quelles que soient les pathologies. Elle est basée sur une vision complète et entière de notre corps, nos pensées et notre esprit, en liaison avec l'univers.

Les théories fondamentales de la médecine tradi-

tionnelle chinoise sont le Yin Yang, les cinq mouvements (Wu Xing) et l'énergie (Qi). Le Yin Yang, les cinq éléments et le Qi sont une manière d'expliquer le fonctionnement de l'univers, de la nature et de l'homme.



La médecine traditionnelle chinoise compte cinq disciplines principales qui représentent différentes façons de soigner. Elles peuvent être utilisées séparément ou tout simplement considérées comme un art de vivre. Ce sont la pharmacopée (utilisation des plantes médicinales),

l'acupuncture (art thérapeutique par implantation d'aiguilles), la diététique (soigner par l'alimentation), le massage Tui Na (manipulation du corps), et les exercices énergétiques comme le Tai Ji Quan et le Qi Gong (gymnastique dérivée des arts martiaux traditionnels).

La médecine traditionnelle vietnamienne est une proche cousine de la médecine traditionnelle chinoise. Le grand principe est la représentation de l'arbre de vie. Le médecin est comme un jardinier qui doit soigner les racines de l'arbre pour qu'il soit beau, qu'il porte de beaux fruits.

Les principales particularités concernent le choix des plantes médicinales et l'engouement populaire pour l'acupression. On insiste également sur ce qu'on appelle les vertus morales. Le médecin vietnamien est invité à étudier autant les sciences que les arts, pour développer la vertu d'humanité si nécessaire à la relation praticien-patient.

Au fur et à mesure que nous roulons, de plus en plus d'enseignes sont écrites en chinois. J'ai décidé de tester pour vous, chers lecteurs, l'acupuncture, une des principales branches de la médecine chinoise. Je rentre dans le cabinet du docteur Li. Autour de moi se trouvent de nombreuses boîtes remplies d'herbes, racines et autres minéraux. Il me présente un lot d'aiguilles. "Elles sont stériles pour éviter les infections", remarque le docteur. Je lui raconte mes petits maux de tête. Comme tout bon médecin chinois, il m'attrape le poignet pour me prendre le pouls. Il m'annonce alors son diagnostic. La pudeur m'empêche de vous dévoiler les problèmes qu'il a trouvés!

Le ballet des aiguilles peut commencer. Je n'ai pas mal. C'est à peine plus douloureux qu'une morsure de moustique. Je me regarde dans le miroir. Je ressemble de plus en plus à un hérisson humain. L'acupuncteur manie avec dextérité ses aiguilles et continue à les planter dans mon corps.

Tel un conteur, le docteur Li m'explique que tout commence avec le Yin Yang, les deux faces complémentaires qui existent dans toute chose. "C'est le chaud et le froid, le haut et le bas, la lumière et l'ombre, la femelle et le mâle..." Il rajoute, enthousiaste: "Voyez-vous, le Yin et le Yang sont partout autour de nous et sont présents dans chacune de nos actions, le Yin complète le Yang et vice versa". J'apprends donc que, selon la médecine chinoise, c'est

le dérèglement entre mon Yin et mon Yang qui me rendra malade. Ce déséquilibre entre le trop plein et le vide d'énergie empêche le Qi ("énergie vitale de l'être") de circuler librement dans le corps. L'objectif de l'acupuncture est de rétablir l'harmonie entre le Yin et le Yang. "On utilise actuellement 361 points d'acupuncture. Je pique en des endroits particuliers du corps pour diriger le cours de vos énergies", ajoute un docteur qui prend de plus en plus l'allure d'un chef d'orchestre avec ses aiguilles dans les mains.

La séance se termine tranquillement. "Très peu de scientifiques soutiennent l'efficacité de l'acupuncture", regrette le docteur Li un peu fataliste. Très vite, il reprend du poil de la bête et me rappelle que l'acupuncture reste, tous les jours, utilisée par des millions de gens dans le traitement de la dépression, des allergies, de l'asthme, de l'arthrite, des problèmes de reins ou de vessie, de la constipation, de la diarrhée, du rhume et de la grippe, des étourdissements, de la dépendance au tabac, de la fatigue, des problèmes gynécologiques, des maux de tête, de la paralysie, de l'hypertension, du syndrome prémenstruel, des sciatiques, des problèmes sexuels, du stress, des tendinites et des troubles de vision.

Je salue le bon acupuncteur et sors de son cabinet. Je n'ai plus mal à la tête.

Le MATCH CHOC



VS



Bienvenue au GSS, le Grand Stade de la Santé. Le match entre les médicaments et les plantes est équilibré sur le papier. Dès l'entame, les médicaments marquent le premier but grâce au soutien de la chimie moderne et de l'argent des laboratoires pharmaceutiques. Rappelons que les médicaments sont le plus souvent destinés à guérir, à soulager ou à prévenir des maladies. Ils peuvent en combattre la cause - c'est le cas des antibiotiques contre les infections bactériennes - ou en atténuer les manifestations, comme les antalgiques utilisés pour soulager la douleur.

En ce début de match, les médicaments jouent bien. Ils sont nor-

malement prescrits par des médecins à leurs patients. Ceux-ci vont alors les acheter chez un pharmacien qui peut également donner de très bons conseils. Pour l'instant, l'ensemble des joueurs et du staff technique réalise de belles choses. Gare tout de même aux effets secondaires, indésirables et autres interactions médicamenteuses!

C'est ainsi que l'équipe des médicaments commence à commettre des erreurs. Certains joueurs sur le terrain sont de mauvaise qualité. D'autres semblent périmés. Il y en a même qui ne devraient pas jouer ensemble. En effet, dans cette partie du monde, des problèmes rendent fragile la défense des médicaments. Les besoins sont immenses, ce qui entraîne une

concurrence pas toujours éclairée pour tirer les prix vers le bas.

Pour lutter contre les contrefaçons et les malfaçons, des médicaments de qualité doivent être mis à disposition à bas coût. S'ils ne sont pas accessibles à la plus grande partie de la population, la défaite pourrait arriver beaucoup plus vite que prévu. A ce niveau de la compétition, aucune faute ne pardonne et la défense des médicaments pourrait craquer sous les assauts de l'équipe des plantes.

Égalisation par l'équipe des plantes.

Bien avant l'arrivée de la médecine moderne, innombrables sont les populations qui se soignaient et qui se soignent toujours grâce aux plantes. En effet, elles jouent un rôle essentiel en Asie dans la prévention et le traitement des maladies. Dans ce match, elles attendent patiemment leur heure comme elles l'ont toujours fait depuis des millénaires.

Attention! Tout ce qui est naturel n'est pas forcément inoffensif. Le jeu des plantes devient un peu plus agressif. Certaines plantes contiennent des principes actifs qui peuvent être extrêmement puissants, d'autres sont toxiques même à faible dose. Comme les médicaments, le jeu des plantes n'est pas non plus sans danger. Cependant, à la vue du match, on ne peut nier que les plantes ont

des effets préventifs et curatifs pour de nombreuses maladies et affections.

Revenons-en au match. Il faut faire un choix et décider de revenir aux fondamentaux de la santé. Dans une liste de près de 2000 plantes, fruits, légumes et racines médicinales, les plantes décident de faire rentrer deux attaquants qui ont déjà fait leurs preuves: les deux G, le gingembre et le ginseng. Le premier est connu pour prévenir le mal des transports et soulager les nausées. La renommée du second pour lutter contre la fatigue et le surmenage n'est plus à démontrer. Bonne décision du médecin-entraîneur d'origine chinoise. Les plantes viennent d'égaliser sous les applaudissements soulagés des herboristes et phytothérapeutes du monde entier.

Egalité à l'issue du temps réglementaire. Les plantes et les médicaments vont devoir jouer les prolongations...

LES CHEMINS

Quand
on est malade,
que faire pour guérir
?

Voilà une question aux réponses nombreuses et parfois déroutantes. En effet, les choix qui s'offrent à nous sont multiples et peuvent faire du chemin de la guérison un véritable parcours du combattant.

AUTOMEDICATION

Parfois, on commence par essayer de se guérir soi-même: avec des plantes achetées sur le marché ou des médicaments qu'on se procure en pharmacie. On appelle cela l'automédication. Elle peut se révéler hasardeuse voire dangereuse en cas de mauvais usage ou dosage. Attention, ce n'est pas parce que telle pilule a une forme originale ou une belle couleur qu'elle sera efficace contre tout. De même, un médicament contre la chute de cheveux ne sera pas forcément conseillé pour lutter contre des maux de tête.

MEDICINE TRADITIONNELLE

On peut aussi consulter un médecin traditionnel. Certains expliquent qu'ils reçoivent leurs talents de guérisseur d'un esprit, d'autres sont les détenteurs de secrets millénaires transmis de génération en génération. Certains sont sérieux et d'autres des charlatans. Selon, on peut guérir ou pas....

Les malades peuvent également aller aux

hôpi-
taux régio-
naux voire natio-
naux. Malheureusement,
la prise en charge n'est pas
toujours gratuite et l'issue d'un
séjour hospitalier n'est pas tou-
jours concluante... Car, contrairement
à certaines idées reçues, il ne suffit pas
de poser un pied dans un hôpital pour être
immédiatement guéri. Les institutions et le
matériel hospitalier sont parfois de mauvai-
se qualité. Des appareils peuvent rester en
panne des mois faute de techniciens ou de
moyens pour les réparer. Des médicaments
peuvent manquer. En outre, les médecins,
souvent mal payés dans le secteur public,
préfèrent parfois exercer dans des clini-
ques privées.

Ces cliniques privées sont-elles la
solution? Pas toujours, la qualité
y varie grandement. Et si par-
fois elles sont remarquable-
ment équipées et dotées d'un
personnel hautement quali-
fié, elle pèchent ailleurs:
elles sont malheureusement
hors de prix pour la majorité
de la population!

Ainsi, le parcours thérapeuti-
que se révèle compliqué, pas
toujours efficace, pas toujours
inefficace...

Un conseil alors: restez en bon-
ne santé!

HOPITAL

CLINIQUES PRIVÉES

DE LA GUERISON

SYSTÈMES DE SANTÉ

Un système de santé décrit les moyens organisationnels et stratégiques mis en place par un pays afin d'assurer une continuité et une qualité des prestations de santé. L'étude d'un système de santé permet de comprendre la nature et le fonctionnement de la prise en charge médicale et sociale, le financement et la gestion des dépenses liées à la santé, les moyens de lutte ou de prévention mis en place dans le cadre de politiques sanitaires, le déploiement et la formation des ressources humaines ou encore les moyens de recherche scientifique mis en place.

ICI, nous évoquerons la genèse des Systèmes de Santé et nous nous pencherons sur une de ses composantes essentielles: la Sécurité Sociale. Puis, nous nous attarderons sur les métiers de la santé. En Asie du Sud-Est les Systèmes de Santé sont en construction, le «chantier» avance, sans doute y aura-t-il des opportunités d'emploi...



Genèse et Mécanique des Systèmes de Santé - p 54



Métiers de la Santé - p 56

GENÈSE ET MÉCANIQUE DES SYSTÈMES DE SANTÉ

C'est suite à la grande dépression économique de 1929, aux deux guerres mondiales de 1914-1918 et 1939-1945 et dans un contexte économique favorable, que l'émergence de fortes solidarités nationales a débouché sur l'apparition d'un Etat Providence dans l'essentiel des pays développés. C'est aussi à cette même période que fut adoptée par l'assemblée générale des Nations Unies la déclaration universelle des droits de l'Homme dont l'article 22 stipule:

Toute personne, en tant que membre de la société, a droit à la sécurité sociale; elle est fondée à obtenir la satisfaction des droits économiques, sociaux et culturels indispensables à sa dignité et au libre développement de sa personnalité, grâce à l'effort national et à la coopération internationale, compte tenu de l'organisation et des ressources de chaque pays.

L'Etat Providence, c'est quoi?

C'est l'État qui assure une protection sociale aux citoyens victimes des aléas de la vie (maladie, accident, vieillesse, décès, chômage...). Ceci a conduit, pour ce qui concerne l'aspect santé, à la mise en place de Systèmes de Santé complexes dont l'une des composantes essentielles est la Sécurité Sociale.

La Sécurité Sociale, c'est quoi?

C'est un système d'indemnisation qui, entre autre, finance les soins de santé et compense les pertes de salaire en cas de maladie.

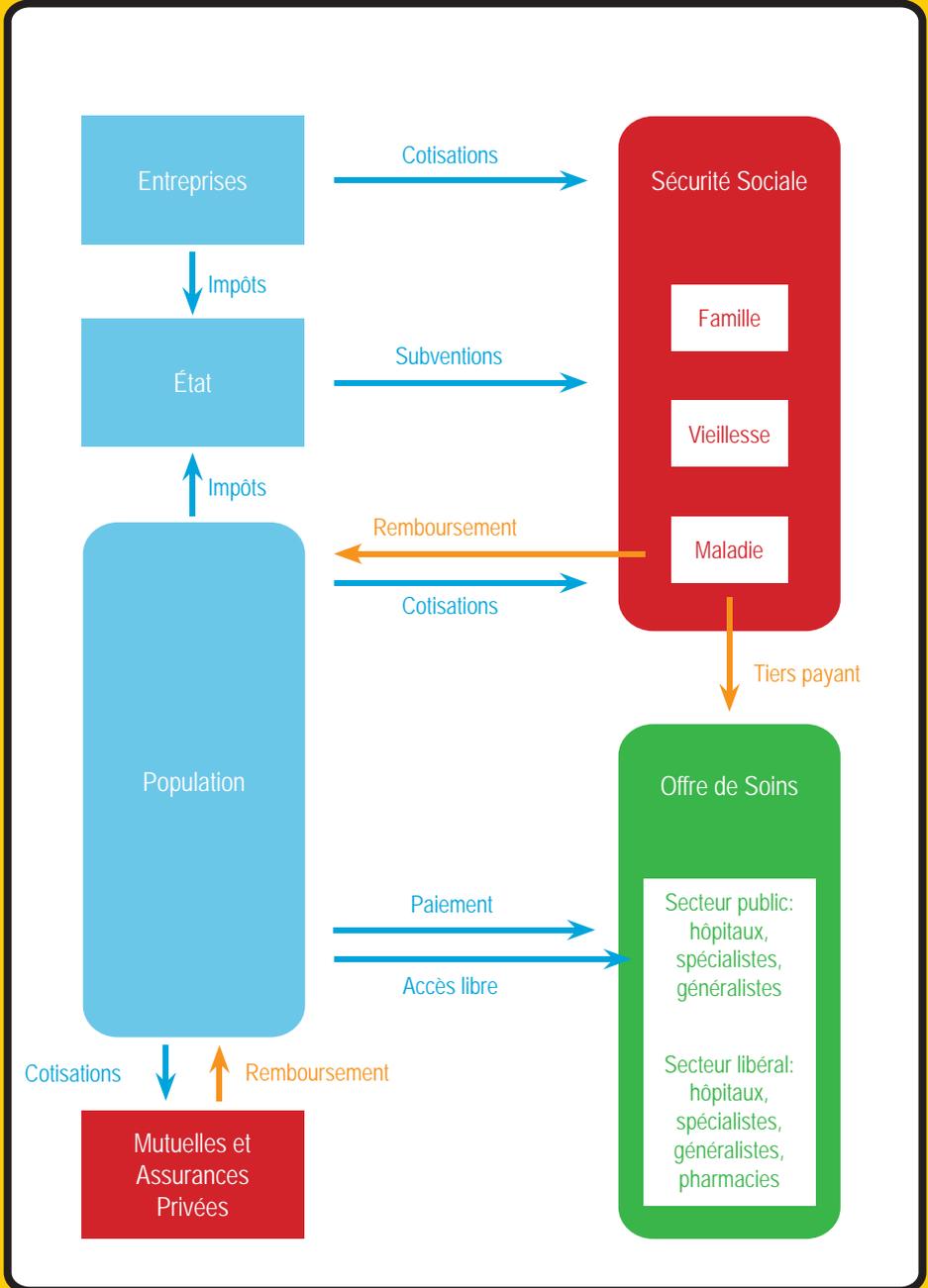
A titre d'exemple, ci-contre, le système «à la française».

Il est dit «mixte». C'est à dire que son financement est à la fois issu de régimes obligatoires d'assurance-maladie fondés sur une affiliation professionnelle (cotisations versées par les salariés et leur employeur) et financés par les impôts (subventions versées par l'Etat), comme on le voit sur le schéma.

La prise en charge par la Sécurité Sociale varie selon le type de prestation. Par exemple, les frais d'hospitalisation sont remboursés à 80 %, une visite chez un médecin généraliste à 70% et, pour les médicaments, cela va de 0 à 100%.

Cette prise en charge peut se faire par remboursement ou par tiers payant, c'est à dire que la Sécurité Sociale paye directement le service de soins, sans que le bénéficiaire n'ait à avancer l'argent.

Enfin, notons qu'il existe des mutuelles et assurances privées qui proposent une protection complémentaire. Par exemple, cela peut correspondre aux 30% non pris en charge par la Sécurité Sociale en cas d'une visite chez un médecin généraliste.





Ils sont nombreux. On a bien sûr toutes les professions médicales et paramédicales, mais aussi toutes les fonctions de direction, d'administration, logistique, d'enseignement et de recherche. En voici une liste (non exhaustive) qui te donnera une vue générale et, qui sait, suscitera peut-être chez toi une vocation...

Professions médicales

Le médecin généraliste

Il écoute, il ausculte puis, soit il pose son diagnostic et donne un traitement au malade en lui expliquant de quoi il souffre, soit il l'invite à se rendre chez un médecin spécialiste ou dans un laboratoire pour des examens complémentaires.

Les médecins spécialistes

Il y a en médecine un grand nombre de spécialités. En voici quelques-unes:

Le cardiologue est spécialiste des maladies cardio-vasculaires; le chirurgien est celui qui opère pour soigner une blessure, retirer une tumeur; l'anesthésiste dirige l'anesthésie lors d'une intervention chirurgicale; le dentiste s'occupe de la santé des dents et des gencives; le gynécologue est spécialisé dans la prévention et le traitement des maladies de l'appareil génital; l'ophtalmologue s'occupe des maladies des yeux; le pédiatre est spécialiste des soins aux enfants; le psychiatre s'occupe des troubles psychiques et des maladies mentales.

Le pharmacien

C'est le spécialiste des médicaments. Il sait les préparer mais également conseiller les patients qui viennent se les procurer dans sa pharmacie.

La sage-femme

Elle assiste les femmes pendant leur grossesse et accouchement et prodigue les premiers soins aux nouveau-nés.





Professions paramédicales

L'ergothérapeute

Il s'occupe des personnes souffrant d'un handicap physique ou psychique et les aide à développer au maximum leur autonomie.

Le kinésithérapeute

Il est spécialiste de la rééducation motrice et fonctionnelle par le massage. Il intervient souvent auprès des sportifs.

L'ambulancier

Il transporte les malades ou les blessés. Il peut être amené à prodiguer des soins d'urgence.

L'infirmier

Il travaille généralement en milieu hospitalier et assiste le médecin en prodiguant les soins indiqués par lui (donner les médicaments, faire les perfusions...). Après avoir suivi une formation complémentaire, l'infirmier peut être spécialisé. Par exemple, on trouve des infirmiers de bloc opératoire ou encore des infirmiers psychiatriques.

Professions administratives, techniques et plus encore...

Ce sont toutes les fonctions qui participent, sans être directement liées aux soins, à la bonne marche d'un Système de Santé. Elles sont très nombreuses.

Rien qu'à l'hôpital, on trouve les métiers administratifs et d'accueil, les métiers liés aux systèmes d'information et télécommunication, les métiers de l'hôtellerie-restauration, les métiers de l'organisation, de la qualité, de l'hygiène et de la gestion des risques, les métiers des ressources humaines...

En élargissant encore, n'oublions pas tous les métiers d'enseignement et de recherche.

Ainsi,

tu trouveras dans le domaine de la santé des possibilités de parcours professionnels divers et variés où tu pourras exercer tes talents pour le bien-être des autres.

Sites internet :

Il existe de nombreux sites internet qui traitent de la santé. Signalons tout particulièrement l'encyclopédie en ligne wikipedia.org qui propose, souvent en plusieurs langues, de nombreux articles sur différentes thématiques de santé (à noter, en bas de page, des liens qui renvoient vers des sites spécialisés).

Également, notons le site bien-être et santé destiné au grand public doctissimo.fr.

Remerciements à:

Chamroeun Kheng, Isabelle Longeanie, Pascale Hancart Petitet, Pierre-Regis Martin, Ronan Durand, Sonia Thorens, Sophy Norn, Yvette Chollet, William Sherlaw et à l'équipe de SEAD (Sharing Experience for Adapted Development).



Editions de la Bibliothèque Nationale du Cambodge
Directeur de la publication: Dominique Freslon
Service de coopération et d'action culturelle, Ambassade de France, Cambodge
Rédacteur en chef délégué: Jean-Jacques Donard
Directeur éditorial Cahiers Paul Boudet: Samuel Bartholin

Impression: Big Art (96, rue 454, Phnom Penh, Cambodge)
© BNC-VALEASE 2009
ISBN 9-789995-083588 imprimé au Cambodge

Le contenu de ce cahier n'engage en rien l'ambassade de France au Cambodge ni le ministère français des Affaires étrangères et européennes.



AUTEURS

PHILIPPE CHOLLET
RENMONGKOL KRAUCHT

PRÉFACE

SAMUEL BARTHOLIN

