

L'hôpital et VOUS



Le magazine de votre hôpital — N ° 10 — JUILLET 2025

Pas de vacances pour la santé



L'Institut Jules Bordet, l'Hôpital Erasme, l'Huderf, le CRG, le CTR et le Lothier,
regroupés pour vous offrir des conseils pratiques pour votre santé

Pas de vacances pour la santé

L'été offre ce luxe rare : celui de suspendre le temps. Le quotidien s'efface, les obligations ralentissent, les corps se relâchent. Mais la santé, elle, ne prend pas congé. Si la saison invite à l'oubli, elle ne doit pas nous faire perdre de vue certains gestes essentiels.

Le soleil, compagnon attendu des vacances, peut aussi devenir un adversaire discret. Il ne suffit pas d'appliquer de la crème solaire : encore faut-il choisir la bonne, la renouveler, et ne pas négliger ces zones que l'on oublie trop souvent — les oreilles, par exemple, fragiles et pourtant si exposées, notamment lors des baignades ou des festivals. Certaines substances médicamenteuses, elles aussi, interagissent avec les rayons UV, provoquant brûlures ou éruptions sévères. Ce que l'on applique sur sa peau n'est pas toujours neutre face au soleil.

Les vacances, parfois, n'épargnent pas les urgences. Une chute en randonnée, une piqûre allergique, une perte de connaissance... En ces instants, savoir protéger, alerter, réagir peut faire toute la différence. Mieux vaut s'y être préparé, avoir sa trousse de secours toujours prête et être conscient des bons réflexes à adopter.

L'insouciance estivale favorise aussi certaines prises de risque. Les infections sexuellement transmissibles, elles non plus, ne connaissent pas de trêve. Le préservatif demeure une protection incontournable, même quand l'instant semble léger.

Enfin, si l'été offre un moment pour déconnecter, il peut aussi nous permettre de prendre le temps pour nous. Moins pressé-e, on peut en profiter pour mettre à jour ses vaccins, programmer un dépistage, prendre rendez-vous pour ce bilan que l'on remet toujours à plus tard, etc. L'application MYHUB peut vous y aider.

Vous retrouverez dans cette nouvelle édition de « L'Hôpital et vous » toute une série de conseils pour vous accompagner tout l'été.

Profitez, respirez, explorez. Bel été à vous !

**LA DIRECTION DE
LA COMMUNICATION**



Les oreilles : les grandes oubliées des vacances

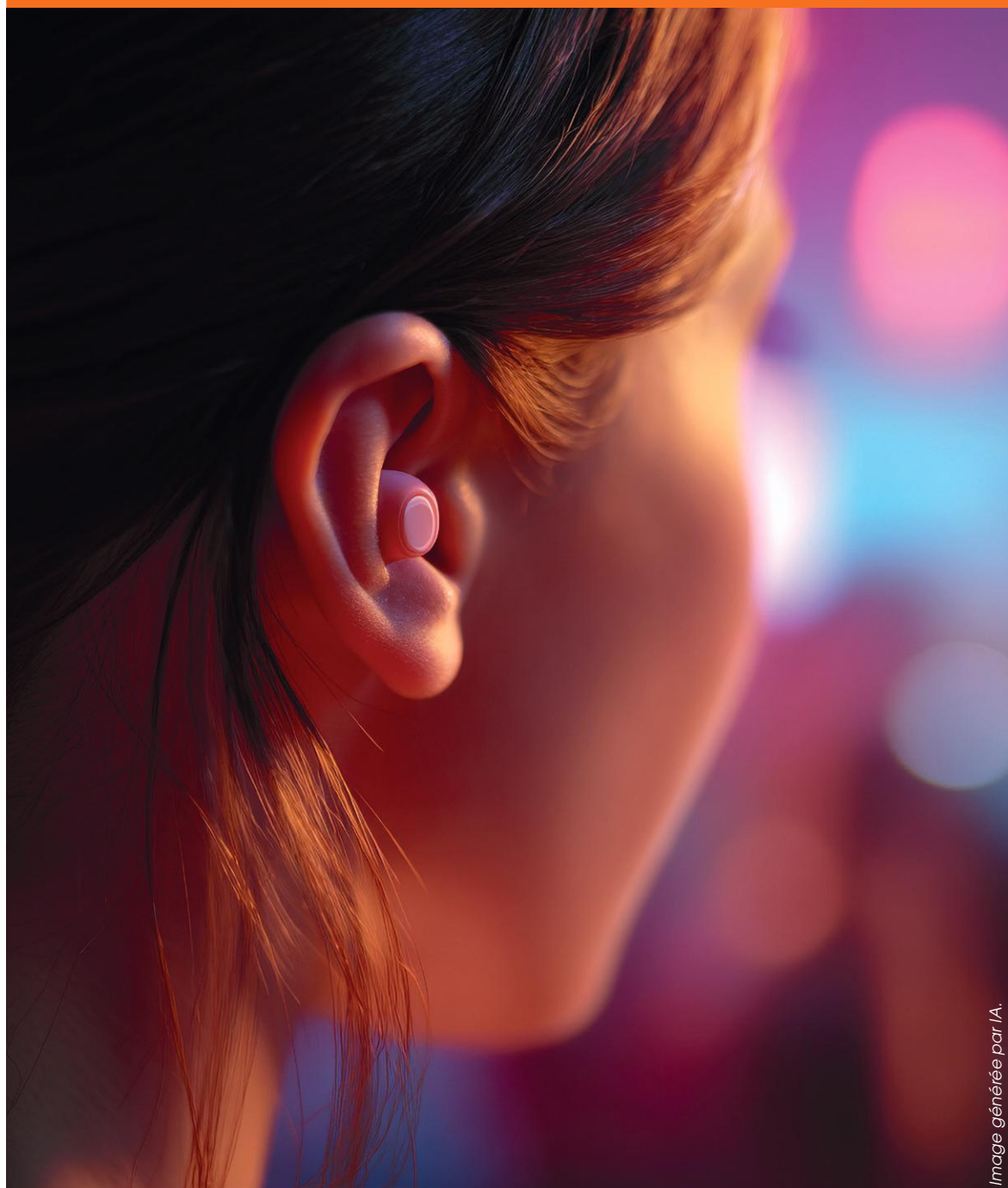


Image générée par IA.

Éditeur responsable | Sudinfo - Pierre Leerschool Rue de Coquelet 134 - 5000 Namur | **Rédaction** | Vincent Liévin et F.D. | **Comité de rédaction** : Renaud Witmeur (Directeur Général), Jean-Michel Hougardy (Directeur Général médical), Anna Groswasser (Directrice Générale Adjointe), Frédérique Meeus (Directrice Communication) | **Mise en page** | Sudinfo Creative | **Impression** | Rossel Printing



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL





DR MAXIME NIESEN
OTO-RHINO-LARYNGOLOGUE
À L'H.U.B.

Lorsque l'on parle des vacances, le mot « oreille » n'est pas le premier mot qui vient à l'esprit. Pourtant les deux sont liés par le « bruit » notamment. La période estivale est synonyme de détente et de plaisir, mais elle comporte également des risques pour notre santé auditive.

« Notre oreille interne et nos tympanes peuvent être mis à rude épreuve lors de diverses activités estivales. Les concerts, festivals, et voyages (en avion, bateau ou voiture) peuvent nous donner du fil à retordre et, dans le pire des cas, provoquer des dommages irréversibles. » explique le Professeur Maxime Niesen, Oto-rhino-laryngologue à l'H.U.B.

« Nos oreilles sont précieuses, fragiles et il convient de les garder

en bonne état toute notre vie parce que nous naissons avec environ 20 000 cellules dans notre oreille interne. Ces cellules sont précieuses car elles ne se régénèrent pas : ce qui est perdu ne se récupère jamais, d'où l'importance cruciale d'en prendre soin. »

Le danger du bruit

« Lors d'expositions sonores intenses, un phénomène inflammatoire se produit dans l'oreille et présente des risques significatifs pour notre audition. Après un concert, il est fréquent de ressentir des bourdonnements dans les oreilles, parfois pendant plusieurs heures. Ce symptôme, bien que temporaire dans certains cas, peut être le signe précurseur de dommages plus graves. »

Comment mieux protéger vos oreilles ?

La protection de vos oreilles passe par des gestes simples mais efficaces.

- Porter des bouchons d'oreilles lors des concerts ou festivals est essentiel. Ces protections sont souvent distribuées gratuitement dans les festivals. Il existe aussi des bouchons sur mesure, parfois partiellement remboursés par les mutuelles.
- Attention : les bouchons d'oreilles constituent une protection supplémentaire mais ne sont pas une solution parfaite face à une exposition sonore intense et prolongée.
- S'éloigner régulièrement de la source sonore pendant 15-20 minutes. Ces pauses auditives permettent à vos oreilles de récupérer. Profitez-en pour vous rendre au bar, discuter calmement avec des amis dans un endroit plus calme.

Bref, la **règle d'or** pour préserver votre audition repose sur deux facteurs essentiels :

- l'intensité du son • la durée d'exposition.

Plus le son est fort, plus le temps d'exposition doit être court. Trouver un équilibre entre ces deux facteurs est fondamental pour profiter pleinement de l'été sans compromettre votre capital auditif.

Les troubles de l'oreille

Parmi les risques liés à une exposition sonore excessive, on trouve :

- **La perte d'audition** (partielle ou totale),
- **Les acouphènes** (bourdonnements ou sifflements persistants)
- **L'hyperacousie** (sensibilité excessive aux sons).

Ces troubles peuvent devenir permanents et affecter considérablement la qualité de vie.

Mal des transports : écoutez vos oreilles

Le mal des transports, fréquent pendant les vacances, est directement lié au fonctionnement de notre oreille interne. Notre cerveau interprète notre environnement grâce à trois sources d'information : notre vision, nos capteurs de proprioception et le vestibule de l'oreille interne. Le mal des transports survient lorsque ces informations sont contradictoires, entraînant nausées, maux de tête et vertiges. « Certaines personnes y sont plus sensibles que d'autres et il existe heureusement des solutions. De manière générale, qu'il s'agisse de voyages en bateau, en voiture ou en avion, gardez un point de repère fixe à l'horizon, mangez léger et restez bien hydraté. En voiture, privilégiez la place avant pour réduire les symptômes. »



Des traitements médicamenteux sous forme de comprimés ou de patchs peuvent être utilisés en prévention. Certaines versions antérieures d'antihistaminiques, disponibles sur prescription, sont également efficaces. Une

approche innovante consiste à suivre des séances d'accoutumance avec des casques de réalité virtuelle, qui aident à habituer progressivement notre cerveau aux sensations provoquant le mal des transports.



Et en cas de vacances en voiture ?

En voiture, il est recommandé

- de faire des pauses régulières (toutes les 2h) pour se dégourdir les jambes et refixer son attention
- de sécuriser chaque enfant dans un siège adapté, même à l'étranger.
- De regarder la route devant lui (pas sur le côté), sans trop de lecture ou d'écran et qu'il s'assoie dans le sens du mouvement si l'enfant est sensible aux vomissements lors des trajets.

Mieux protéger ses enfants : les trucs et astuces

Les vacances en famille, les camps scouts ou louveteaux, les stages en plein air, les longues et belles journées dans le jardin, pendant ces moments de détente, les enfants passent des moments merveilleux mais pas toujours sans risque.



PR INGE ROGGEN
DIRECTRICE DU SERVICE
DES URGENCES PÉDIATRIQUES
DE L'HUDERF

La professeuse Inge Roggen, directrice du service des urgences pédiatriques de l'HUDERF nous l'explique : « Dès l'arrivée de l'été, les accidents liés aux activités extérieures explosent. Les trampolines sont à l'origine de nombreuses fractures, parfois très complexes liées aux collisions violentes lors de saut à plusieurs sur la petite toile. Les trottinettes électriques, quant à elles, engendrent également leur lot d'accidents : le port du casque est impératif, et une seule personne à la fois doit

les utiliser. Il faut être vigilant sur les règles de sécurité de base. »

Et si je pars à l'étranger, comment m'assurer d'être bien préparé ?

« Il est possible de se préparer en un seul clic en consultant le site ITG.be ou l'app Wanda afin de connaître les modalités de vaccination ou de traitement préventif avant son départ. Côté infectieux, la vigilance s'impose au retour des vacances. Certaines gastro-entérites, comme celles à *Campylobacter* (bactérie typique du bassin méditerranéen), nécessitent des analyses spécifiques. En parallèle, les infections graves comme la malaria réap-

paraissent chaque été, faute de traitement préventif adéquat. »

La rougeole, êtes-vous en ordre ? Et votre enfant ?

Dans de nombreux pays, la rougeole reste un problème comme dans les pays non-Africains ou certaines parties de la France où la couverture vaccinale est insuffisante. « Avec une mortalité estimée à 0,2 % et des complications dans 50 % des cas, cette maladie virale reste sans traitement. Elle présente une caractéristique préoccupante : elle efface la mémoire immunitaire des maladies et des vaccins précédents. Vérifier le statut vaccinal des enfants et les risques liés à la zone de vacances restent donc une étape indispensable avant le départ. »

Un souci ?

3 réflexes à retenir en cas d'urgence pédiatrique en vacances :

Lorsqu'une situation se dégrade, en vacances ou dans toute autre circonstance, n'oubliez pas que votre enfant vous voit et décode la situation à travers vos yeux et votre attitude.

En cas de soucis avec votre enfant :

1 Rester calme - l'enfant calque ses émotions sur l'adulte.

2 Appeler le 112 - sans attendre si vous jugez que l'enfant est en danger

3 Ne rien lui donner à manger ou à boire - en cas d'intervention chirurgicale possible.

Que doit contenir la trousse idéale pour partir en vacances ?

Gardez toujours votre trousse à l'abri des variations de température et protégez la bien de la chaleur. Remplissez la des éléments suivants :

- Médicaments personnels, paracétamol/ibuprofène, pince à tique, thermomètre,

solution de réhydratation (ORS), désinfectants doux (l'eau et le savon fonctionnent aussi), sparadraps, Enterol...

- Une photo des traitements éventuels des enfants et des adultes sur votre smartphone

- Pour les enfants qui souffrent de maladie chronique, prévoir la dose suffisante des traitements habituels (même un peu plus) et se munir du carnet de santé afin d'éviter de mauvaises surprises.



Noyades : « même dans des petites quantités d'eau »

La noyade est l'un des drames estival le plus redouté. Et attention, la noyade ne se fait pas uniquement dans les piscines de grande profondeur, ceci peut aussi survenir dans une très petite quantité d'eau.

« La surveillance active est le seul geste de prévention efficace. Oubliez la notion de « noyade sèche » (une noyade à retardement qui surviendrait subitement des heures, voire des jours après une suffocation suite à une immersion dans l'eau), elle n'existe pas. Seule l'hypoxie (manque d'apport en oxygène au niveau des tissus de l'organisme) lors d'une baignade pourrait entraîner la mort. »

En cas de noyade, chaque minute compte :

- **le premier geste est d'appeler le 112** et de **pratiquer la ventilation** (bouche à bouche) en attendant l'arrivée des secours.
- **pour pratiquer la bouche à bouche** : 5 insufflations suivies de 30 compressions thoraciques puis de 2 insufflations, 30 compressions et ainsi de suite.
- **L'utilisation d'un DEA** (Défibrillateur Externe Automatique) peut s'avérer utile, mais en étant extrêmement prudent et en s'éloignant un maximum du point d'eau.

Des patients plus à risques

Lors des vacances et des changements importantes de température, une attention particulière doit être apportée aux patients drépanocytaires qui font plus facilement des crises pendant les fortes chaleurs. Avec cette particularité liée à la déformation de leurs globules rouges, une déshydratation peut amener à une solidification du sang et donc à des artères bouchées.

Premiers secours : n'hésitez pas à vous former

L'HUDERF mènera plusieurs campagnes estivales via les réseaux sociaux, notamment autour de la canicule, des carnets de vaccination et des gestes d'urgence. Par ailleurs, des organismes comme la Croix-Rouge restent des références incontournables pour apprendre les bons réflexes rapidement.

-Les parents ou animateurs de camp peuvent suivre des formations à la Croix Rouge de Belgique : la réanimation de base (BLS), la prise en charge des brûlures, la gestion des corps étrangers.



Piqûres, allergies et brûlures : que faire?

À tout moment lors d'une promenade, à la plage, dans le jardin, une piqûre peut survenir.

est le même, utiliser un EpiPen et appeler le 112

- Le plus important est de retirer le dard, d'appliquer du froid sur la zone touchée et d'administrer un antihistaminique/antalgique pour diminuer les effets de la piqûre.
- En cas d'allergique sévère les symptômes seront identiques à une allergie aux cacahouètes : gonflement du visage, problème respiratoire allant jusqu'à une perte de connaissance. Le traitement

- En cas de brûlures, c'est le 20/20/20 qui reste le plus efficace. Enlever les vêtements et pratiquer le refroidissement pendant 20 min, sous une eau à 20 degrés et à 20 cm de la plaie. Ensuite, ne plus rien mettre sur la zone touchée et aller aux urgences.

« Attention, nous voyons bien souvent des blessés par brûlures arriver avec du beurre ou de la crème, ceci ne fonctionne pas et peut même accentuer la brûlure. »

Maladies sexuellement transmissibles :

« Vacances, on n'oublie pas tout ! »

La vie, la joie, les rires, l'insouciance au bord de la piscine, en boîte de nuit. La déconnexion après une année intense d'étude ou de travail est souvent méritée. On a besoin de lâcher prise.... Mais à quel point et avec quelles conséquences ?

Un simple mal de tête le lendemain ou une maladie pour plusieurs semaines ou mois ? Un

petit tour de la question avec le Pr. Jean-Christophe Goffard, directeur du service de Médecine interne de l'H.U.B. « Parmi les risques en vacances, il existe les infections sexuellement transmissibles (IST) qui regroupent toutes les infections pouvant être contractées lors de rapports sexuels – vaginaux, anaux ou oraux, avec ou sans pénétration. Chlamydia, gonorrhée, syphilis,

herpès génital, papillomavirus (HPV), VIH ou encore hépatites B et C touchent des publics variés en Belgique. »

L'éducation sexuelle est parfois freinée dans certains milieux, nourrissant la pratique de rapports clandestins et non protégés dans certains cas. Le plaisir est sain pourvu qu'il s'appuie sur le consentement explicite, sans ju-



PR JEAN-CHRISTOPHE GOFFARD

DIRECTEUR DU SERVICE DE MÉDECINE INTERNE DE L'H.U.B.





gement, y compris en vacances. Les jeunes se scindent : certains très informés et ouverts, d'autres influencés par des opinions stigmatisantes sur les réseaux sociaux. L'enjeu est de lutter contre la radicalisation et de promouvoir un dialogue respectueux.

Au-delà des soins, un hôpital universitaire a une mission pédagogique :

sortir de ses murs, intervenir dans les associations et les écoles, soutenir scientifiquement les acteurs de terrain. Plate-forme Prévention Sida, Dépistage.be, O'YES (prévention primaire dans l'enseignement supérieur) sont des partenaires clés pour l'H.U.B. Une information fiable, gratuite et adaptée à chaque public circule dans le but de sensibiliser et décomplexer l'intimité consentie.

La hausse des contaminations en été peut être favorisée par les voyages vers des régions à forte prévalence, les festivals propices aux rencontres et la hausse de la libido liée au soleil. « Le message reste le même : le dépistage et une prévention active sont les clés d'une sexualité épanouie, surtout à l'approche de l'été. Mais, malgré un arsenal de prévention bien fourni, ces outils restent sous-utilisés ou méconnus : vaccination, PrEP, dépistage ciblé dans les populations à hauts risques ou les jeunes femmes pour le dépistage de chlamydia par exemple. »

Chaque année, le Centre de référence VIH de l'Hôpital Erasme observe un pic d'IST pour les tranches d'âges de 20 à 40 ans à la rentrée de septembre. « Vacances, nouvelles rencontres, séjours à l'étranger, moments de découvertes : l'été favorise les rencontres et l'usage de substances récréatives licites et illicites qui désinhibent augmentent la prise de risque et la rencontre de nouveaux germes. Lorsque des symptômes apparaissent, l'accessibilité rapide à une consultation est nécessaire pour rassurer et prendre en charge les patients et éviter une transmission secondaire. Néanmoins un grand nombre d'IST restent asymptomatiques et ne peuvent être dépistées que sur base de test réalisé dans un certain délai après l'exposition. Le VIH, les hépatites ne peuvent être exclues qu'après 6 semaines de délai, alors que les chlamydias, la syphilis, le gonocoque peuvent être écarté après 2 semaines. »

Les avancées à l'H.U.B : l'exemple de la PrEP

Au sein de l'Hôpital Universitaire de Bruxelles (H.U.B), les consultations de prévention permettent de fournir la PrEP et de suivre les avancées majeures dans ce domaine. Le Lé-nacapavir – injection sous-cutanée semestrielle – offre une perspective révolutionnaire, bien que non encore remboursée. « Notre Centre de Référence VIH s'appuie également sur des infirmier-es-sexologues qui assurent un accueil décomplexé : dépistage et conseil, délivrance de la PrEP, suivi sexologique. Le centre est aussi en contact avec les plannings familiaux, et le milieu associatif (Plate-forme Prévention Sida, Ex-Aequo...) pour permettre au patient de moins ressentir le côté médicalisé de sa démarche. »



Quelle prévention possible ?

Face à cette autre réalité des vacances, une information claire est essentielle pour protéger sans culpabiliser. Vaccination, prévention, dépistage : reste le trio indissociable.

- **Préservatif** : toujours efficace, mais peu utilisé pour le sexe oral malgré les risques.
- **Vaccins** : HPV et hépatite B (rattrapage jusqu'à 26 ans, voire 40 ans pour le HPV) ; envisager le vaccin MPox pour les publics à risque.

- **PrEP VIH** : continue ou « on-demand » lors d'un séjour dans une zone à forte prévalence (Afrique subsaharienne, Asie du Sud-Est, Amérique du Sud, Europe de l'Est).
- **Doxy-PEP** : un comprimé de doxycycline dans les 72 h post-rapport réduit les risques de chlamydia et syphilis ; à évaluer au cas par cas pour éviter l'antibiorésistance.
- **PEP VIH** : traitement d'urgence après exposition sexuelle ou accidentelle.

La Travel Clinic : le meilleur moyen de partir tranquille en vacances



Vous partez en vacances à l'étranger ? N'oubliez pas de vous rendre à la Travel Clinic.



PR MAYA HITES
DIRECTRICE DE LA CLINIQUE
DES MALADIES INFECTIEUSES ET
TROPICALES & TRAVEL CLINIC

Toute l'année pour vos différents voyages vous pouvez y recevoir des conseils pratiques qui pourront vous éviter de très nombreux désagréments. En effet, découvrir de nouveaux horizons est une expérience enrichissante, mais voyager implique la prise de certaines précautions en matière de santé. Chaque destination présente des risques sanitaires spécifiques que les voyageurs doivent connaître et anticiper : se renseigner avant de partir n'est pas seulement recommandé, c'est une nécessité pour préserver sa santé à l'étranger.

Une étape importante

C'est précisément dans cette optique que la Travel Clinic de l'Hôpital Universitaire de Bruxelles (H.U.B) joue un rôle primordial. Loin d'être une simple formalité administrative, une visite dans cette clinique spécialisée constitue une étape essentielle

pour tout voyageur soucieux de sa santé.

La Professeur Maya Hites, directrice de la clinique des Maladies Infectieuses et Tropicales & Travel Clinic, revient sur cet accompagnement du parcours du voyageur à la Travel Clinic : « Une consultation à la Travel Clinic de

La vaccination

Les recommandations vaccinales varient considérablement selon les destinations mais aussi en fonction des épidémies en cours dans certaines régions. L'hépatite A, particulièrement dangereuse chez les personnes âgées, ou encore de la fièvre jaune, transmise par les piqûres de moustiques obligent la vaccination dans de nombreux pays tropicaux. Cette dernière présente toutefois des contre-indications pour les personnes immunodéprimées, d'où l'importance d'une évaluation médicale personnalisée. Certains vaccins courants peuvent être administrés par un médecin généraliste mais les plus spécifiques aux voyages internationaux requièrent l'expertise d'une Travel Clinic, qui dispose des produits appropriés et de l'expérience nécessaire pour évaluer correctement les besoins particuliers de chaque voyageur.





Image générée par IA.

L'H.U.B suit un protocole rigoureux conçu pour offrir des recommandations adaptées à chaque voyageur. La visite débute par une vérification du carnet de vaccination existant. »

Un questionnaire à remplir

Un questionnaire détaillé portant sur la destination précise du voyage est rempli au préalable de la consultation. Cette collecte d'informations permet aux spécialistes d'évaluer les risques sanitaires spécifiques et de formuler des recommandations personnalisées concernant les vaccins nécessaires ou conseillés. « L'objectif n'est pas simplement de vacciner, c'est avant tout d'informer le voyageur sur les précautions à prendre en fonction de sa situation particulière. De plus, les voyageurs peuvent également consulter la plateforme www.Wanda.be où se trouve les recommanda-

Prévention des maladies tropicales

Dans un monde où la mobilité internationale est devenue courante, la médecine des voyages s'affirme comme une spécialité incontournable pour concilier découverte du monde et préservation de sa santé. Certaines destinations présentent des risques sanitaires particuliers et nécessitent une attention renforcée. La préparation sanitaire fait partie intégrante d'un voyage réussi, au même titre que la planification de l'itinéraire ou la réservation de l'hébergement.

- **Le méningo-encéphalite à tiques (FSME)**, représente un danger réel notamment en Europe de l'Est.
- **La malaria (ou paludisme)** reste la première des maladies tropicales en termes de prévalence et de gravité. La prévention de cette infection transmise par les moustiques a consi-

dérablement évolué ces dernières années. De nouveaux traitements oraux prophylactiques offrent désormais une efficacité accrue avec moins d'effets secondaires que les anciennes options comme le Lariam, longtemps associé à des effets indésirables notables.

- **La prévention médicamenteuse** ne constitue qu'une partie de la stratégie, la protection physique contre les piqûres de moustiques reste essentielle : utilisation régulière de répulsifs efficaces, port de vêtements longs, utilisation de moustiquaires imprégnées d'insecticide dans les zones à risque. Ces mesures simples mais rigoureuses permettent de réduire considérablement le risque d'exposition non seulement au paludisme mais aussi à d'autres maladies vectorielles comme la dengue ou le chikungunya.

tions belges sur la médecine de voyage, élaborés par des experts belges. Cette ressource précieuse permet d'accéder à des informations fiables et à jour sur les exigences sanitaires et les

risques épidémiques des différentes régions du globe. »

La clientèle des Travel Clinic est diverse : touristes, diplomates ou encore des personnes

qui rendent visite à leur famille dans leur pays d'origine. Tous partagent un besoin commun de protection contre les maladies infectieuses potentiellement présentes dans leur destination.

Quelques conseils indispensables pour **prendre soin** de votre peau

A la plage ou en terrasse, en rue ou en montagne, votre peau mérite toute votre attention.



PR FARIDA BENHADOU
DERMATOLOGUE À L'H.U.B.

Au-delà de mettre de la crème au bon moment, certains risques guettent et ils sont parfois méconnus comme nous l'explique la Professeure Farida Benhadou, dermatologue à l'H.U.B. : « La photosensibilité est une réaction exagérée de la peau à la lumière et en particulier aux rayons du soleil. Elle se manifeste par des rou-

geurs, des démangeaisons, des éruptions ou même des brûlures sévères. Ce phénomène peut être déclenché par certaines substances présentes dans des médicaments ou des aliments courants qui augmentent le risque de coup de soleil ou de réaction cutanée inattendue. En Belgique, environ 8 % des effets indésirables cutanés liés aux médicaments sont dus à la photosensibilité. Il est donc essentiel de lire attentivement les notices, d'éviter l'exposition directe au soleil pendant le traitement et de se protéger efficacement. »

Quels médicaments et aliments interagissent avec le soleil ?

Plusieurs antibiotiques, antidépresseurs, diurétiques ou traitements contre l'acné peuvent amener certaines réactions une

Quelles crèmes solaires apposer ?

Avant toute autre chose, il est important de différencier les types de rayonnements ultraviolets qui se décomposent en trois catégories :

- Les UVA représentent 95% des UV atteignant la terre, pénètrent profondément dans la peau et causent le vieillissement cutané et les taches pigmentaires.
 - Les UVB, plus énergétiques, provoquent les coups de soleil et favorisent les cancers cutanés, mais sont partiellement filtrés par l'atmosphère.
 - Les UVC, les plus dangereux, sont normalement entièrement bloqués par la couche d'ozone et n'atteignent pas la surface terrestre.
- **Les dermatologues** s'accordent sur plusieurs mesures

fondamentales : l'application d'une crème solaire à indice de protection élevé (idéalement SPF 50 parfois 100) reste indispensable, mais ne doit jamais constituer la seule ligne de défense.

- **Le SPF, ou « Sun Protection Factor »** (facteur de protection solaire), est l'indice qui mesure le niveau de protection offert par une crème solaire contre les rayons UVB, responsables des coups de soleil et de certains dommages cutanés.
- **Privilégier des filtres minéraux** aux filtres chimiques car ils permettent une protection immédiate et ne pénètrent pas l'épiderme. Les filtres minéraux sont adaptés aux peaux sensibles ou pour les enfants.

Quand mettre une crème solaire ?



Quelques précautions suffisent pour éviter les mauvaises surprises :

- Limiter l'exposition entre 10h et 16h : L'évitement des heures de forte intensité solaire représente une mesure préventive particulièrement efficace. C'est durant cette période que les rayons UV atteignent leur pic d'intensité.
 - Appliquer un écran solaire haute protection
 - Porter des vêtements couvrants
- En cas de réaction cutanée, une crème apaisante peut suffire, mais si les symptômes sont importants ou durables, il est recommandé de consulter. Demander toujours conseil à un professionnel de santé en cas de doute.

fois en contact avec le soleil. En voici le détail :

- **Antibiotiques** : ils augmentent la sensibilité de la peau aux UV
- **Antidépresseurs** : ils peuvent provoquer des réactions inflammatoires cutanées
- **Diurétiques*** : ils rendent la peau plus vulnérable
- **Traitements contre l'acné** : ils augmentent le risque de brûlures solaires
- **Médicament ou une substance qui augmente la production d'urine et favorise l'élimination du sel et de l'eau** par les reins

- **Le kétoprofène en gel*** : il peut déclencher une brûlure après une simple exposition au soleil

* souvent utilisé contre les douleurs musculaires, est particulièrement connu pour ce risque.

Par ailleurs, il est bon à savoir que certains aliments contiennent des substances naturelles qui augmentent la sensibilité de la peau à la lumière : une consommation importante avant exposition au soleil d'agrumes, de panais, de céleri ou d'huiles essentielles de citron ou de bergamote peut entraîner des rougeurs, des irritations ou des taches pigmentées.

Selon les données de Sciensano publiées en 2024, 13 % de la population belge présente une suspicion de TCA. Ce chiffre atteint 18 % chez les adolescentes et 7 % chez les adolescents, avec une prévalence plus marquée à Bruxelles (18 %) qu'en Flandre (12 %).

Ce nouveau trajet de soins repose sur un réseau structuré : au premier niveau, les médecins généralistes, psychologues et diététiciens conventionnés, soutenus par les Équipes Multidisciplinaires Ambu-

L'H.U.B rappelle l'importance d'une détection précoce et d'une prise en charge rapide, soulignant que les TCA sont des pathologies complexes pouvant entraîner de graves complications, notamment somatiques et psychiatriques, et dans les cas les plus sévères, un risque suicidaire.

[illegible]

1. Ils sont heureux sur la plage en réalisant des châteaux
2. En avant en anglais...
3. Ils naviguent sur la mer
4. Elle est au bras des enfants/bébés pour qu'ils ne coulent pas
5. Sur les bateaux pour bien prendre le vent
6. Ton essuie avant de rentrer de la plage, il est... Avant de le remettre dans ton sac
7. Avec les vacances, il est l'heure de partir en...
8. Il prend bien le vent,... cerf-volant
9. Quand il fait chaud, ta maman te demande: tu as bien... ?



S	T	N	V	F	N	E	1	
					O	G	2	
X	U	A	E	T	A	B	3	
	B				4	V		
			E	E	U	O	B	5
S	E	L	I	O	V	6		
			L			7		
			P					
			8					