

L'ASTHME PEUT-IL ÊTRE ÉVITÉ CHEZ LES ENFANTS ?

L'asthme ne peut être évité. Vous pouvez limiter l'exposition de votre enfant à ce qui cause l'asthme, tout spécialement durant les premières années de sa vie, en faisant ce qui suit :

- Ne pas fumer dans la maison !
- Maintenir la propreté de votre maison.
- Tenir les chats ou chiens à l'écart de la chambre de votre enfant.
- Allaiter les bébés aussi longtemps que possible.

Le lait maternel est plus sain que le lait en poudre et peut retarder ou prévenir les allergies et l'asthme.

L'ASTHME PEUT ÊTRE TRAITÉ ET CONTRÔLÉ

Si vous pensez que votre enfant est asthmatique, veuillez consulter votre médecin. Vous contrôlez l'asthme en vous tenant à l'écart des causes de l'asthme ainsi qu'en prenant des médicaments tel que vous l'aura expliqué votre médecin. Ne prenez que les médicaments qui vous auront été prescrits par votre médecin.

Pour de plus amples informations sur l'asthme, veuillez consulter les sites Web :

www.cdc.gov/asthme

www.lungusa.com



Les informations pour cette brochure ont été adaptées des documents développés par :

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Office of Minority Health

The American Academy of Family Physicians

New York State Department of Health

Cette brochure a été développée grâce au financement du Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.

COORDONNÉES DE CONTACT :

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036 USA

Téléphone : 202 • 347 • 3507

Fax : 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Qu'est-ce que l'asthme ?

What is Asthma? (French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

QU'EST-CE QUE L'ASTHME ?

L'asthme est une maladie qui empêche de respirer correctement. Notre corps comporte des tubes qui transportent l'air aux poumons. L'asthme fait gonfler ces tubes et rend la respiration difficile. Il n'existe pas de remède pour l'asthme mais il peut être traité avec des médicaments et, parfois, peut même être prévenu.

L'ASTHME EST DIFFÉRENT DES RHUMES, DE LA GRIPPE, DE LA BRONCHITE ET DE LA PNEUMONIE

L'asthme n'est pas causé par un virus et ne peut se propager d'une personne à l'autre. Il n'existe pas de remède pour l'asthme mais il y a des médicaments qui permettent de prévenir voire traiter les attaques d'asthme.

QUELLES SONT LES CAUSES DE L'ASTHME ?

Les causes de l'asthme sont différentes d'une personne à l'autre. Les causes les plus courantes de l'asthme sont les suivantes :

- poussière,
- pollen,
- poils d'animaux domestiques,
- cafards,
- froid,
- polluants atmosphériques tels que la fumée de tabac, les gaz d'échappement de voitures,
- produits de nettoyage et parfums,
- maladie,

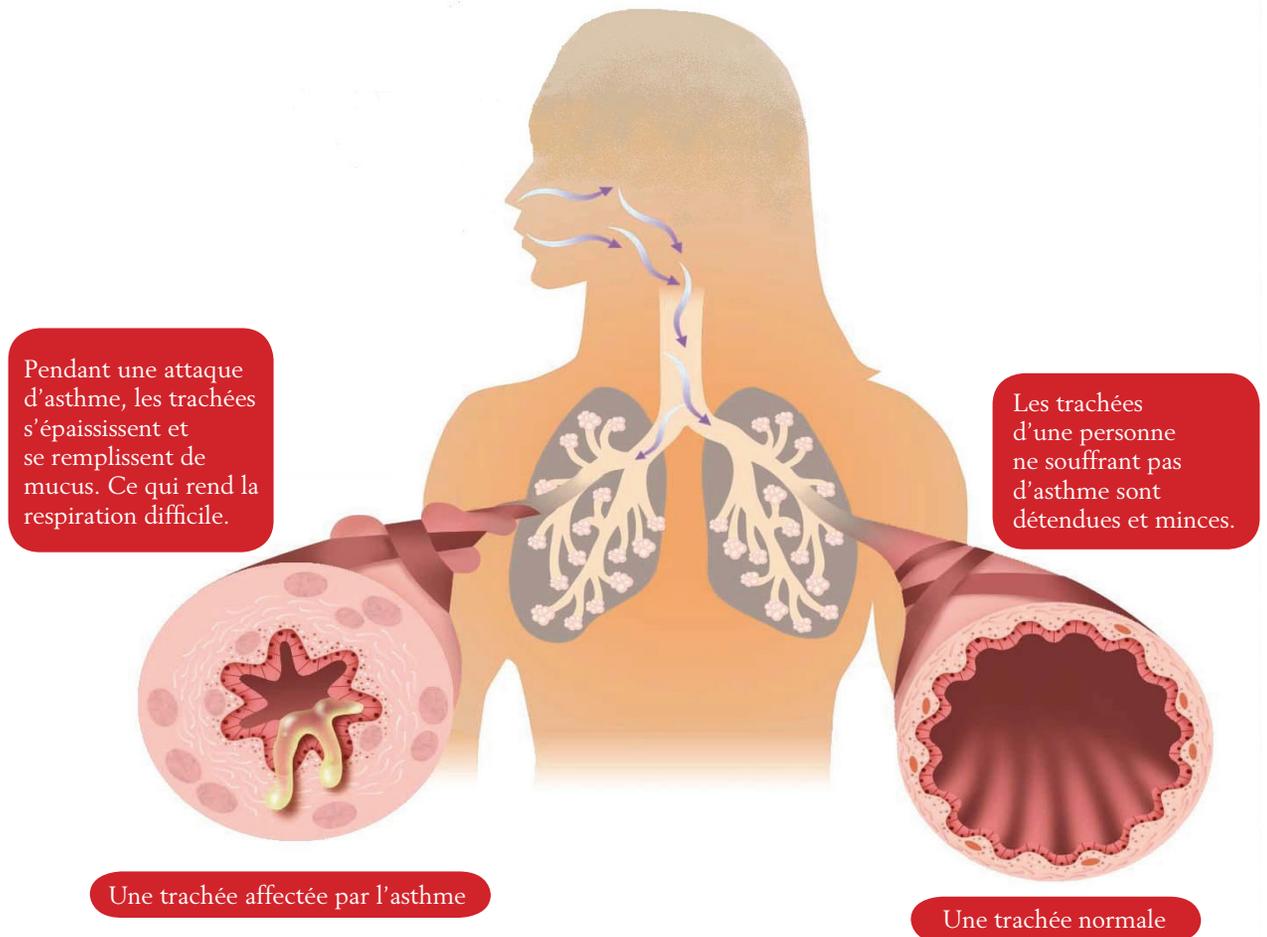
- temps froid et venteux, et
- exercice rigoureux ou difficile (ce qui ne veut pas dire que les personnes souffrant d'asthme ne peuvent pas faire d'exercices).

SIGNES DE L'ASTHME

L'asthme se déclenche parfois brusquement rendant la respiration difficile. C'est ce qu'on appelle une attaque. Si votre enfant

a l'un des problèmes suivants, il se peut qu'il soit asthmatique :

- respiration sifflante,
- souffle court,
- sensation de serrement dans la poitrine ou
- toux le soir ou le matin.



Resettling

REFUGEES IN AMERICA



Faits basiques relatifs au VIH et au SIDA

Le SIDA : syndrome immunodéficientaire acquis – est l'état final d'un grave état de santé causé par le virus immunodéficientaire humain, lequel est plus connu sous l'appellation de VIH. Le VIH fait que le corps perd ses défenses naturelles contre la maladie. Pendant une certaine période de temps (souvent pendant plusieurs années) le corps devient finalement faible et réceptif aux attaques de plusieurs types d'infections et de maladies que le corps n'est pas à même de combattre. Lorsque le corps cesse de lutter pour éradiquer certaines infections, une personne est alors diagnostiquée comme étant porteuse du SIDA.

Comment le VIH est-il transmis ?

Le VIH est transmis par le sang, le sperme et les sécrétions vaginales de personnes infectées. Le VIH peut être transmis d'une personne à une autre pendant certains actes sexuels ou le partage de seringues avec une personne infectée. Une mère qui a le VIH peut également transmettre le virus à son enfant lorsqu'il est encore dans le ventre de sa mère, pendant l'accouchement ou par l'allaitement. Il y a quelques années, quelques personnes furent infectées par le VIH par l'entremise de transfusions sanguines. De nos jours, les banques du sang sont obligées de tester la présence du VIH dans les dons de sang, rendant ainsi notre approvisionnement en sang le plus sûr du monde. Vous ne pouvez acquérir le VIH par un don du sang.

Faire un test VIH

Vous ne pouvez dire que telle ou telle personne est infectée par le VIH. Ce n'est pas parce qu'elle a l'air en forme et se sent en forme que celle-ci n'est pas séropositive. De nombreuses personnes ne savent même pas qu'elles sont infectées – du moins jusqu'au moment où elles se font faire un test VIH. Un simple test peut vous dire si vous avez été infecté par le virus HIV. Lorsqu'un virus pénètre dans votre corps, votre système immunitaire produit des anticorps. Le test VIH vous dit si votre corps a produit des anticorps au VIH.

Si vous êtes infecté, les anticorps VIH peuvent prendre jusqu'à six mois pour se développer. Durant cette période, même si vous n'avez pas développé d'anticorps au virus, vous pouvez encore transmettre le VIH à d'autres personnes.

Vous ne pouvez pas être infecté par :

- Les contacts quotidiens et ordinaires
- Les poignées de main
- Les étreintes, les baisers
- La toux, l'éternuement
- Le don du sang
- L'utilisation des piscines, sièges de toilettes
- Le partage des draps de lit, d'ustensiles alimentaires et de nourriture
- Les moustiques et autres insectes ou animaux.

If you are living with HIV how can you protect others?

No Risk

- Abstinence
- Do not breast feed your child

Some Risk

Disclose your HIV status to your sexual partner(s) before you have sex and engage in safer sex activities.

What is Safer Needle Use?

- Don't share needles if you are injecting drugs
- Don't share needles used for body piercing and tattoos.

For more information:

- Talk to your resettlement case worker
- Speak with your doctor

IRSA

1717 Massachusetts Avenue, NW #200
Washington DC 20036-2003
Tel: 202 • 797 • 2105 Fax: 202 • 347 • 2576
www.refugeesusa.org

Produced by the National Programs Division of IRSA

Comment pouvez-vous vous protéger ?

Aucun risque :

- Abstinence
- Si vous et votre partenaire avez été testés au VIH et que vous n'êtes pas infectés et que vous n'avez de relations sexuelles qu'entre vous

Quelques risques

- Rapports sexuels protégés
- Utilisation prudente d'une seringue

Que sont les rapports sexuels protégés ?

Les rapports sexuels protégés évitent d'avoir un contact avec le sperme, les sécrétions vaginales ou le sang. Parlez à votre partenaire des rapports sexuels protégés avant d'avoir une relation. Utilisez correctement un préservatif en latex chaque fois que vous avez un rapport. N'utilisez que des lubrifiants à base aqueuse. Les lubrifiants à base d'huile, tels que la vaseline ne devraient jamais être utilisés parce qu'ils peuvent affaiblir le préservatif et faire qu'il se rompe.

Qu'est-ce qu'une utilisation prudente d'une seringue?

Ne partagez pas la même seringue si vous vous injectez de la drogue. Utilisez les programmes d'échange de seringues dans lesquels les seringues déjà utilisées peuvent être échangées contre des seringues neuves ou bien rincez les seringues que vous avez utilisées dans de l'eau, à deux reprises, puis deux fois dans de l'eau de Javel durant 30 secondes, puis à nouveau rincez deux fois dans de l'eau.

Si vous vivez avec le VIH, comment pouvez-vous protéger les autres ?

Aucun risque :

- Abstinence
- N'allaiter pas votre enfant

Quelques risques :

Révélez que vous êtes porteur/porteuse du VIH à votre ou vos partenaires sexuels avant que vous n'ayez de rapports sexuels et ayez des rapports sexuels protégés.

Qu'est-ce qu'une utilisation prudente d'une seringue ?

- Ne partagez pas vos seringues si vous vous injectez des drogues
- Ne partagez pas des aiguilles utilisées pour le « piercing » et les tatouages

Pour plus d'informations :

- Parlez à la personne chargée de la réinsertion qui vous a été affectée
- Parlez à votre médecin

Basic Facts about HIV/AIDS

AIDS—Acquired Immune Deficiency Syndrome—is the final state of a serious health condition caused by the Human Immuno-deficiency Virus, more commonly known as HIV. HIV causes the body to lose its natural defenses against disease. Over a period of time (often many years) the body eventually becomes weak and open to attack by several types of infections and diseases that the body is unable to fight. When the body can no longer fight off certain infections, a person is diagnosed with AIDS.

How is HIV Transmitted?

HIV is transmitted through blood, semen, and vaginal fluids of infected persons. HIV can be passed from one person to another during certain sexual acts, or sharing needles with an infected person. A mother who has HIV can also transmit the virus to her child while in the womb, during delivery or by breast-feeding. Years ago, some people were infected by HIV through blood transfusions. Today, U.S. blood banks are required to screen donated blood for HIV, making our blood supply the safest in the world. You cannot get HIV from donating blood.

Taking an HIV Test

You can't tell if a person is infected with HIV. Just because they look fine and feel fine doesn't mean they're not HIV positive. Many people don't even know that they're infected—that is, unless they take an HIV test. A simple test can tell you if you have been infected with the HIV virus. When a virus enters your body, your immune system produces antibodies. The HIV test tells you if your body has produced antibodies to HIV.

If you are infected, HIV antibodies may take up to six months to develop. During this time, even though you have not developed antibodies to the virus, you can still transmit HIV to others.

You can't get infected by:

- Casual, everyday contact
- Shaking hands
- Hugging, kissing
- Coughing, sneezing
- Giving blood
- Using swimming pools, toilet seats
- Sharing bed linen, eating utensils, food
- Mosquitoes and other insects, animals

How can you protect yourself?

No Risk

- Abstinence
- If you and your partner have been tested for HIV and are not infected and you only have sex with each other

Some Risk

- Safer sex activities
- Safer needle use

What Are Safer Sex Activities?

Safer sex activities prevent contact with semen, vaginal fluids or blood. Talk to your partner about safer sex before having sex. Use a latex condom correctly every time you have sex. Use only water-based lubricants. Oil-based lubricants such as petroleum jelly should never be used because they may weaken the condom and cause it to break.

What is Safer Needle Use?

Don't share needles if you are injecting drugs. Use needle exchange programs where used needles can be exchanged for new ones, or rinse your used needles twice in water, twice in bleach for 30 seconds, and twice in water again.

L'IRSA remercie le personnel de l'Heartland Alliance for Human Needs and Human Rights ainsi que les services internationaux de l'YMCA [Union Chrétienne des Jeunes Gens] de Houston pour leur aide à la traduction.

sorbets et boissons gazeuses que votre famille consomme.

- Évitez les aliments frits et riches en matières grasses comme les pâtisseries, biscuits ou muffins.

D'autres façons de rendre vos repas plus sains:

- Mangez du pain à base de grains entiers et des céréales comme le pain au blé entier et du riz complet.
- Mangez des fruits et des légumes.
- Proposez de plus petites portions de fruits et buvez du jus de fruits en petites quantités.
- Pour cuisiner, utilisez les matières grasses, l'huile ou le beurre en petites quantités.
- Utilisez de l'huile de cuisson végétale en aérosol à la place de l'huile en bouteille, des matières grasses, du beurre ou de la margarine.
- Pour la cuisson, essayez de faire rôtir ou griller vos aliments, ou cuisez-les à la vapeur au lieu de les faire frire.
- Choisissez des viandes contenant moins de graisses (poulet, bœuf maigre ou dinde)
- Consommez du lait, du fromage et des yogourts sans matières grasses (écrémés) ou allégés en matières grasses (1% ou 2%)

Plus plus d'information, visitez la page internet:

American Heart Association
www.americanheart.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

Medline Plus
www.medlineplus.gov



Les informations continues dans ce brochure sont tirées du matériel développé par:

The U.S. Department of Agriculture

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

The American Heart Association

The American Obesity Association

Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du Département de la Santé et des Services Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



L'Obésité Infantile

(Childhood Obesity-French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

On parle d'obésité quand le corps est constitué de trop de tissus gras. L'obésité chez les enfants et les adolescents est une condition médicale sérieuse. L'obésité peut occasionner des problèmes de santé pouvant avoir des répercussions à l'âge adulte. L'obésité infantine peut provoquer de l'hypertension, des accidents vasculaires cérébraux (a.c.v.) et des crises cardiaques.

POURQUOI LES ENFANTS DEVIENNENT-ILS OBÈSES OU GROS?

Les causes les plus courantes de l'obésité infantine sont :

- Le manque d'exercice
- Trop d'activités sédentaires (par exemple la télévision)
- De mauvaises habitudes alimentaires
- Les parents qui forcent les enfants à trop manger

COMMENT AIDER VOTRE ENFANT À NE PAS SOUFFRIR D'OBÉSITÉ?

Enseigner de bonnes habitudes alimentaires à votre enfant et encourager l'activité physique dès le plus jeune âge. Faites en



sorte qu'une alimentation saine et l'activité physique soient des priorités pour toute la famille. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions pour vous aider à promouvoir un style de vie sain et actif pour toute la famille:

Créer un environnement actif

- Faites en sorte que la famille entière s'adonne régulièrement à des activités physiques comme la marche, jouer au football ou la danse.
- Laissez les enfants courir et jouer.
- Participez avec d'autres familles à des activités de groupes comme le football, ballon papier, ou jeu du chat et de la souris.
- Répartissez les tâches ménagères actives comme balayer ou tondre la pelouse entre tous les membres de la famille.
- Encouragez votre enfant à essayer un nouveau sport à l'école ou dans votre communauté
- Limitez le temps que votre famille passe devant la télévision
- Servez d'exemple à votre enfant en étant vous-même actif

Créez un environnement alimentaire sain:

- Proposez à votre famille des repas riches en fruits, légumes et grains.
- Préparez la nourriture ensemble. Les enfants aiment aider et peuvent ainsi apprendre à cuisiner et préparer des repas sains.
- Prenez vos repas ensemble à table et à des heures régulières.

- Demandez à vos enfants de manger lentement pour qu'ils puissent se rendre compte par eux-mêmes quand ils ont assez mangé.
- Évitez de faire d'autres activités en mangeant tel que regarder la télévision
- Évitez les aliments qui sont riches en calories, matières grasses ou sucre comme les bonbons, les boissons gazeuses, et les « chips ».
- Ne forcez pas votre enfant à manger s'il ou elle n'a pas faim. Si votre enfant refuse de manger d'une façon régulière, consultez un professionnel de la santé.
- Limitez les repas tout préparés à un maximum d'un par semaine.
- Évitez de recourir à la nourriture comme récompense ou punition pour vos enfants
- Offrez des sucreries comme des bonbons de temps à autres, mais pas à tous les jours.



Ayez régime alimentaire sain:

- Mangez des aliments variés, comprenant beaucoup de fruits et de légumes frais.
- Essayez d'éviter ou de limiter la quantité de « chips », biscuits, friandises, bonbons, beurre, margarine, mayonnaise, sel, aliments frits, glaces,

QUE FAIRE POUR MON ENFANT QUI EST MALADE?

Tout enfant qui a la grippe a besoin de beaucoup de repos et de liquides. Les enfants atteints des symptômes de la grippe doivent se rendre chez le médecin si d'autres membres de votre propre communauté ont aussi la grippe.

COMMENT ÉVITER D'ATTRAPER LA GRIPPE?

En se lavant souvent les mains souvent et en évitant les contacts avec les personnes atteintes de la grippe. Utilisez un mouchoir ou une serviette en papier quand vous toussiez ou éternuez, ceci vous aidera à ne pas transmettre votre grippe à d'autres.

Puisque la grippe est causée par un virus, un traitement aux antibiotiques ne peut pas la guérir. Se faire vacciner contre la grippe à chaque année (normalement à partir du mois d'octobre) vous aidera à éviter d'attraper la grippe. Le vaccin contre la grippe est grandement recommandé pour :

- les personnes âgées de 65 ans ou plus
- les patients de résidences pour personnes âgées
- les bébés âgés de six mois ou plus et les personnes souffrant de problèmes médicaux tels que l'asthme, ou de maladies de longue durée comme le VIH ou les maladies cardiaques, et
- les personnes qui sont souvent en contact avec des malades ou des personnes âgées.

Pour trouver une clinique de vaccination contre la grippe dans votre communauté, visitez:

www.flucliniclocator.org

Pour obtenir plus de renseignements sur le rhume et de la grippe, consultez les sites Internet suivants:

*The U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov*

*American Lung Association
www.lungusa.org*

*The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media
www.kidshealth.org*

• • •

Les informations compilées dans cette brochure sont une adaptation de documents créés par:

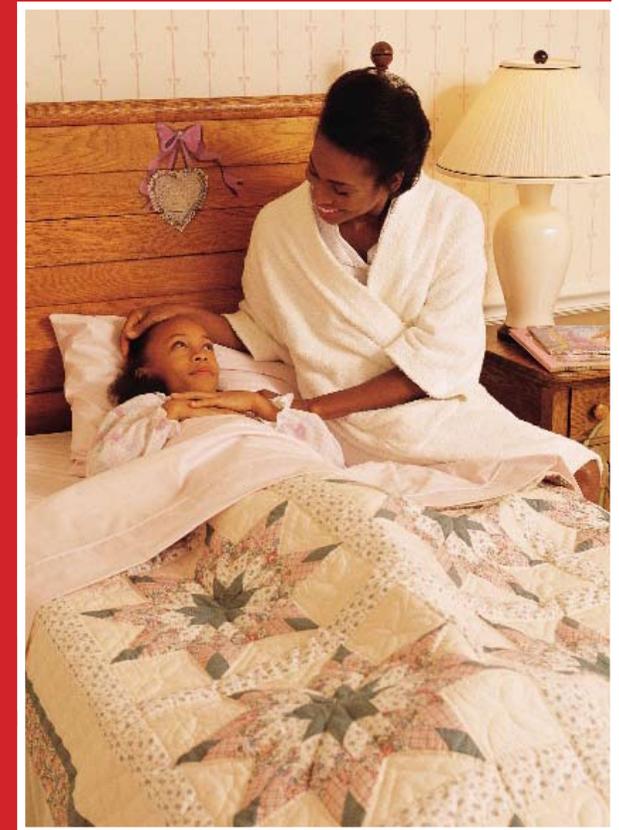
*The U.S. Food and Drug Administration
American Lung Association*

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media

Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du Département de la Santé et des Services Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Le rhume et la grippe (Cold and Flu-French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

LE RHUME

QU'EST-CE QUE LE RHUME?

Le rhume est une maladie très contagieuse causée par des virus qui se transmettent par voie aérienne et par des contacts directs avec une personne infectée. Le rhume est généralement plus courant pendant la saison froide.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DU RHUME?

Le premier signe d'un rhume est habituellement un chatouillement ou une irritation dans l'arrière-gorge. Les personnes atteintes du rhume peuvent avoir des problèmes respiratoires, se sentir congestionnées, tousser, éternuer, et avoir le nez coule.

QUI ATTRAPE LE RHUME ET QUELLE EN EST LA DURÉE?

Le rhume dure rarement plus de deux semaines et est généralement sans gravité. Les adultes l'attrapent normalement deux fois par an. Les enfants peuvent l'attraper jusqu'à huit fois par an.

QUE FAIRE POUR SE GUÉRIR D'UN RHUME?

La meilleure option en cas de rhume est de se reposer et de boire beaucoup de liquides. Des médicaments contre le rhume disponibles sans ordonnance peuvent en soulager les symptômes du rhume, mais le rhume se guéri habituellement sans l'aide de médicaments. Ne prenez pas d'antibiotiques pour le rhume. Les antibiotiques ne soulagent ou ne guérissent pas le rhume. Le rhume est causé par un virus, et les antibiotiques agissent contre les bactéries, et non pas contre les virus.

QUE FAIRE QUAND MON ENFANT EST MALADE?

Un enfant qui est malade nécessitera beaucoup de repos et de liquides. Si vous donnez des médicaments contre le rhume à des enfants, vous devez en lire attentivement les directives de près et administrer ces médicaments conformément à ces directives.

COMMENT EVITER D'ATTRAPER UN RHUME?

La meilleure façon d'éviter le rhume est de se laver souvent les mains souvent, et d'éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche. Restez à l'écart de ceux qui ont le rhume car le rhume peut se transmettre en toussant et en éternuant. Utilisez un mouchoir ou une serviette en papier quand vous toussiez ou éternuez, ceci vous aidera à ne pas transmettre votre rhume à d'autres. Ne partagez pas vos verres, couteaux et fourchettes avec quelqu'un qui a le rhume. Utilisez un produit désinfectant pour nettoyer les surfaces comme les tables, poignées de portes et téléphones.

LA GRIPPE (INFLUENZA)

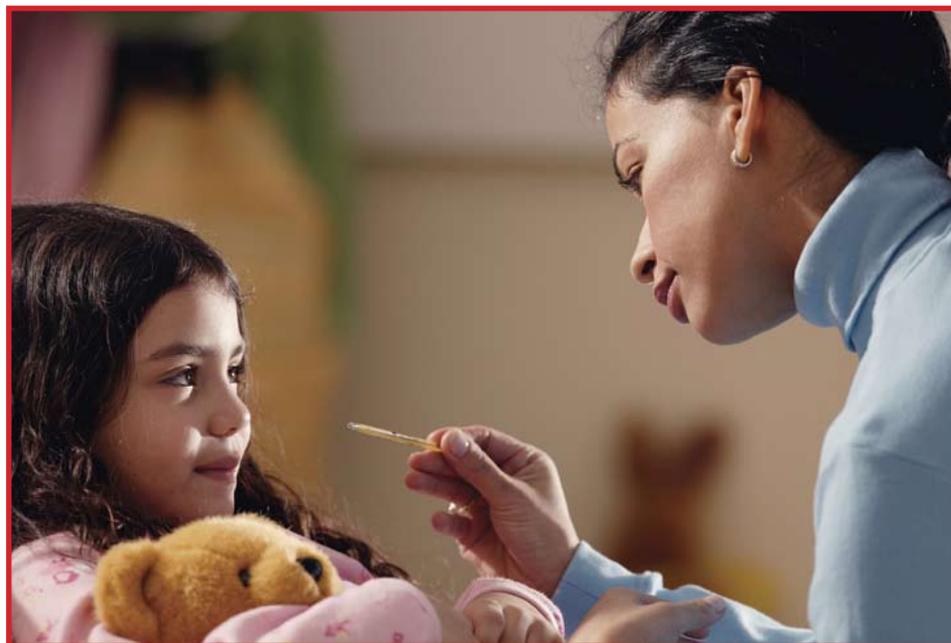
QU'EST-CE QUE LA GRIPPE?

La grippe ou influenza est une maladie des plus contagieuses qui s'attrape par un virus.

Les symptômes de la grippe ressemblent à ceux du rhume mais sont plus graves et peuvent comprendre de la fièvre, des douleurs corporelles et de la fatigue. La grippe ne dure normalement pas plus de deux semaines.

QUE FAIRE POUR SE GUÉRIR DE LA GRIPPE?

La meilleure façon de se guérir de la grippe est de se reposer et de boire beaucoup de liquides. Il existe des médicaments contre la grippe disponibles sans ordonnances qui peuvent aider à en réduire les symptômes de la grippe.



D'autres symptômes peuvent inclure :
maux de tête, manque d'appétit et
fatigue extrême.

Certains types de pneumonie peuvent
être évités grâce à un vaccin contre
la pneumonie. Le vaccin contre la
pneumonie est généralement administré
une seule fois, non pas tous les ans
comme le vaccin contre la grippe. Une
autre manière de prévenir la pneumonie
est de se faire vacciner contre la grippe
tous les ans. Si vous pensez être atteint
de pneumonie, veuillez consulter
immédiatement votre médecin.

POUR ÉVITER LA BRONCHITE, LA GRIPPE ET LA PNEUMONIE...

- Lavez fréquemment vos mains
- Faites-vous vacciner
- Évitez tout contact avec des
personnes qui ont la grippe
- Lorsque vous êtes malade, restez
chez vous, n'allez pas au travail ni à
l'école et ce, pour éviter de propager
les maladies
- Couvrez votre nez et votre bouche
d'un mouchoir en papier lorsque
vous toussiez ou que vous éternuez
- Mangez des fruits et des légumes, et
reposez-vous
- Lavez-vous les mains avant de
toucher vos yeux, votre nez et votre
bouche
- Veillez à bien épousseter votre
maison

**Pour de plus amples informations sur
la bronchite, la grippe et la pneumonie,
veuillez consulter les sites Web :**

www.lungusa.org

www.cdc.gov

www.kidshealth.org



*Les informations pour cette brochure
ont été adaptées des ressources et documents
développés par :*

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Iowa Department of Public Health

San Antonio Community Hospital.

New York State Department of Health

The Nemours Foundation

*Cette brochure a été développée grâce au financement
du Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement.*

COORDONNÉES DE CONTACT :

riht@uscridc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036 USA

Téléphone : 202 • 347 • 3507

Fax : 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Maladies respiratoires courantes

(Bronchite, grippe et pneumonie)

Common Respiratory Illnesses

(Bronchitis, Influenza and Pneumonia)

(French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

POURQUOI DEVRAIS-JE ME PRÉOCCUPER DES MALADIES RESPIRATOIRES ?

Aux États-Unis, les maladies respiratoires sont courantes durant les mois froids. Les maladies respiratoires peuvent vous rendre très malade. Certaines maladies respiratoires peuvent tuer les enfants ou les personnes âgées.

QU'EST-CE QUE LA BRONCHITE ?

La bronchite se produit lorsque le mucus remplit les trachées vers les poumons et rend la respiration d'une personne difficile.

Les symptômes de la bronchite sont les suivants :

- Toux produisant du mucus
- Maux de tête
- Fièvre
- Respiration difficile
- Frissons

La « bronchite aiguë » se produit généralement avec un gros rhume ou une autre maladie respiratoire. La bronchite aiguë peut disparaître après une ingestion abondante de liquides et beaucoup de repos. La bronchite ne peut être guérie ni évitée par une piqûre. Il existe des médicaments qui permettent à une personne atteinte de bronchite de se sentir mieux. Une bronchite qui dure plus de trois mois et plus de 2 ans est une « bronchite chronique ». La bronchite chronique est causée par le tabac ou par un travail dans une zone contenant de la poussière industrielle. Le meilleur moyen de traiter la bronchite chronique est d'arrêter de fumer et d'éviter toute exposition à la poussière industrielle.

Si vous pensez avoir une bronchite, veuillez consulter votre médecin pour traitement et conseils.

QU'EST-CE QUE LA GRIPPE ?

La grippe est causée par des microbes infectant le nez, la gorge et les poumons. Les symptômes de la grippe sont les suivants :

- forte fièvre,
- maux de tête,
- extrême fatigue,
- toux sèche,
- mal de gorge,
- nez qui coule ou nez bouché,
- nausée, vomissement ou diarrhée,
- douleurs musculaires et
- douleurs corporelles.

La grippe se propage d'une personne à l'autre par la toux et les éternuements.

La grippe peut rendre certaines personnes



extrêmement malades voire même les tuer. Parmi ces personnes, citons :

- enfants âgés de quelques mois à quelques ans,
- femmes enceintes,
- personnes âgées de 50 ans et plus,
- personnes atteintes de HIV/SIDA, asthme, maladie pulmonaire, maladie rénale ou maladie cardiaque.

Le meilleur moyen de prévenir la grippe est de se faire vacciner. La majorité des cas de grippe se produisant en décembre et en janvier, il est donc recommandé de se faire vacciner en octobre ou en novembre.

Les enfants, âgés de six mois ou moins, étant trop jeunes pour être vaccinés, les mamans et les membres de la famille doivent se faire vacciner pour éviter toute propagation de la grippe au bébé. Si vous pensez avoir la grippe, veuillez consulter immédiatement votre médecin.

QU'EST-CE QUE LA PNEUMONIE ?

La pneumonie ressemble à la grippe mais c'est en fait une infection des poumons. La pneumonie a généralement lieu avec la grippe. La pneumonie peut entraîner la mort chez les personnes très jeunes, âgées, infectées par le HIV/SIDA et celles qui sont très malades.

Les symptômes de la pneumonie sont les suivants :

- Toux avec mucus
- Fièvre accompagnée de frissons
- Douleurs thoraciques
- Respiration difficile

AIDEZ VOS ENFANTS À CONSERVER DES DENTS SAINES

Les enfants qui ont des caries auront des problèmes dentaires ultérieurement dans la vie et risquent d'avoir des dents qui ne sont pas droites.

Veillez à :

1. Allaiter votre bébé pendant sa première année.
2. Emmener votre enfant chez le dentiste à l'âge d'un an.
3. Brosser légèrement les dents de votre bébé avec du dentifrice.
4. Ne pas donner de sodas, de jus de fruits gazeux ou de jus en poudre à votre enfant.
5. Lui donner uniquement des jus de fruits 100 % naturels avec de l'eau dans une tasse, pas dans un biberon.

Les images de cette brochure ont été fournies par The Hesperian Foundation

Pour de plus amples informations sur la manière conserver vos dents saines, veuillez consulter les sites Web :

www.healthyteeth.org

www.hesperian.org



Les informations pour cette brochure ont été adaptées des documents développés par :

*Australian Research Center
for Population Oral Health*

California Department of Health Services

Federal Citizen Information Center

Cette brochure a été développée grâce au financement du Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.

COORDONNÉES DE CONTACT :

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036 USA

Téléphone : 202 • 347 • 3507

Fax : 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Conservez vos dents saines

Keeping Your Teeth Healthy (French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

LA PRÉVENTION EST IMPORTANTE

Prévenir signifie arrêter les douleurs dentaires et les caries avant qu'elles ne commencent. Traiter les caries ou remplacer des dents est particulièrement onéreux aux États-Unis. Il vaut mieux prévenir les maladies que les traiter.

POUR PRÉVENIR LES TROUBLES GINGIVAUX ET LES CARIES

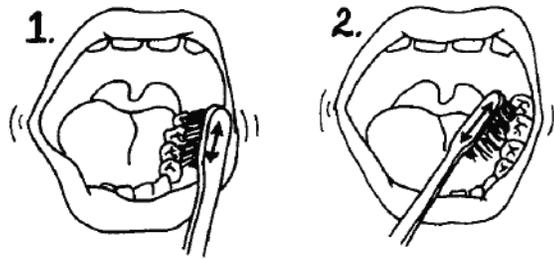
Il existe plusieurs façons de prévenir la détérioration et les douleurs dentaires et gingivales.

- Brossez-vous les dents trois fois par jour avec du dentifrice.
- Utilisez un fil dentaire pour enlever tout reste d'aliments entre vos dents.
- Allez chez le dentiste deux fois par an pour un nettoyage de dents.
- Mangez des aliments sans sucre.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Rincez-vous la bouche avec de l'eau après avoir bu du soda.
- Achetez une nouvelle brosse à dents tous les trois mois.

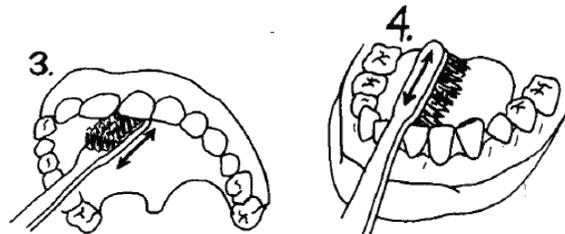
VISITE CHEZ LE DENTISTE

Prenez soin de vos dents. Aller chez le dentiste pour un nettoyage de dents deux fois par an est moins onéreux que de faire réparer ou remplacer des dents. Il se peut que les services dentaires pour enfants soient gratuits dans votre État. Demandez conseil à votre assistante sociale.

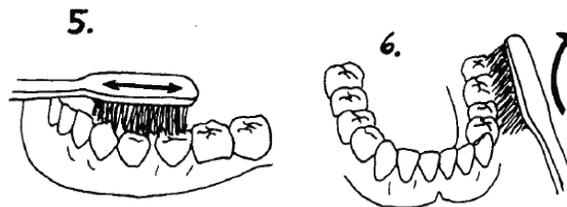
APPRENEZ À VOTRE FAMILLE À SE BROSSER LES DENTS CORRECTEMENT



N'oubliez de brosser vos dents du fond.



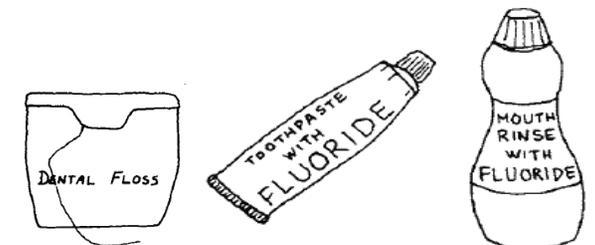
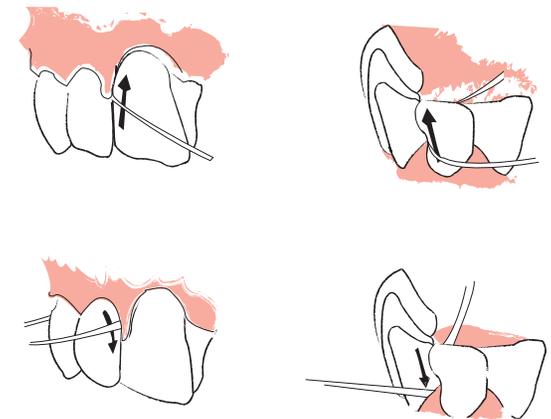
Brossez le dos et le haut de vos dents du devant.



Brossez également vos gencives

VOUS POUVEZ APPRENDRE À VOS ENFANTS À UTILISER CORRECTEMENT LE FIL DENTAIRE

Nettoyer vos dents avec un fil empêche d'endommager vos gencives. Lorsque vous utilisez le fil dentaire pour la première fois, vos gencives risquent de saigner parce qu'elles sont affaiblies. Continuez à utiliser le fil dentaire et vos gencives deviendront plus fermes. Les objets pointus et les cure-dents peuvent nuire à vos gencives ou entraîner des affections ou des infections gingivales. L'emploi d'une eau dentifrice permet d'éliminer les microbes dans votre bouche qui causent une mauvaise haleine.



Fil dentaire

Dentifrice

Eau dentifrice

Votre famille et vos amis peuvent vous aider à maîtriser votre diabète en vous incitant à faire plus d'exercice et en choisissant de la nourriture plus saine.

L'exercice joue un rôle important dans le contrôle et la prévention du diabète. On recommande que tout le monde (hommes, femmes, jeunes et moins jeunes) fassent de l'exercice au moins 3 fois par semaine pendant au moins 30 minutes. Vous pouvez être plus actif en jouant au football, basket, handball, en sautant à la corde, en utilisant les escaliers ou en vous adonnant à la marche en famille.

Si vous souffrez du diabète, vous devriez :

- prendre les médicaments prescrits par votre médecin
- vérifier votre taux de sucre dans le sang tel qu'on vous l'a recommandé
- avoir sur vous une carte d'identité indiquant votre nom, adresse, condition médicale, ainsi qu'une liste de vos médicaments
- porter des vêtements et des chaussures confortables
- boire beaucoup d'eau
- faire de l'exercice régulièrement
- avoir toujours un bonbon dur, du jus de fruit, des raisins secs, ou une autre collation à portée de votre main au cas où votre taux de sucre était bas.

Pour obtenir plus de renseignements sur du diabète, veuillez visiter les sites

Internet suivants:

*American Heart Association
www.aha.org*

*The Centers for Disease
Control and Prevention
www.cdc.gov*

*The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov*

*American Diabetes Association
www.diabetes.org*

• • •

L'information contenue dans cette brochure est une adaptation de documents préparés par:

American Heart Association

American Diabetes Association

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

*Georgia State University, Department of
Geography and Anthropology*

The U.S. Department of Agriculture

*Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du
Département de la Santé et des Services Humains des
É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés.*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Qu'est-ce que le
Diabète? (Diabete-French)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

Le diabète est une maladie par laquelle le corps ne produit pas ou pas assez d'insuline. L'insuline est une hormone qui convertit la nourriture en énergie dont le corps a besoin pour fonctionner. Le diabète peut occasionner un surplus de sucre dans le sang, ce qui peut nuire au cœur, au cerveau, aux reins, aux vaisseaux sanguins et aux dents. Le diabète peut causer la cécité, la perte de fonctions sexuelles ou la mort.

PRINCIPAUX TYPES DE DIABÈTE

Le diabète de Type 1 affecte les enfants et les jeunes adultes. Autrefois, on l'appelait diabète juvénile.

Le diabète de Type 2 représente la forme de diabète la plus répandue. Jusqu'à récemment le diabète de Type 2 se retrouvait principalement chez les adultes. Maintenant on le retrouve également chez les enfants compte tenu du nombre grandissant d'enfants qui sont obèses, en surpoids ou sont inactifs.

Le diabète de gestation se retrouve chez certaines femmes enceintes.

COMMENT MAÎTRISER LE DIABÈTE?

Il n'y a pas de cure pour le diabète, mais on peut le maîtriser grâce à:

- des habitudes alimentaires saines
- l'activité physique (exercice)
- l'arrêt du tabac
- des médicaments (si nécessaire)

Healthy eating tips:

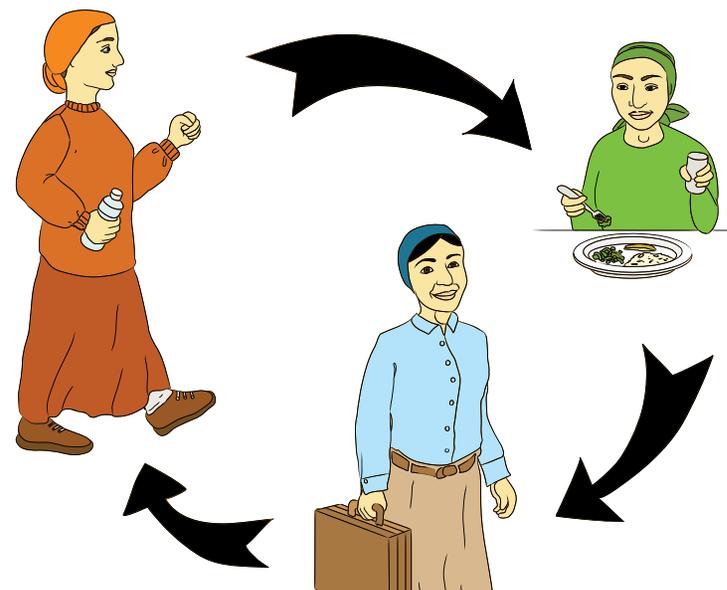
Conseils pour une alimentation plus saine:

- manger des aliments variés tous les jours pour obtenir toutes les vitamines et minéraux dont votre corps a besoin pour grandir et rester en bonne santé.
- limiter ou manger de plus petites portions de chips, biscuits, gâteries, bonbons, beurre, margarine, mayonnaise, sel, aliments frits, glaces, sorbets et boissons gazeuses.
- éviter les fritures et les aliments riches en matière grasse (pâtisseries, biscuits ou muffins).

ALTERNATIVES POUR RENDRE VOS REPAS PLUS SAINS

- essayez de manger du pain à base de grains entiers et de céréales comme le pain au blé entier et du riz complet
- mangez beaucoup de fruits et de légumes

- Pour la cuisine, utilisez les matières grasses, l'huile ou le beurre en petites quantités.
- Utilisez de l'huile de cuisson végétale en aérosol à la place de l'huile en bouteille, des matières grasses, du beurre ou de la margarine.
- manger des morceaux de viande maigre tels que du poulet, de la dinde et du bœuf maigre
- Consommez du lait, du fromage et des yogourts sans matières grasses (écrémés) ou allégés en matières grasses (1%)



QUE DOIS-JE FAIRE EN CAS DE VIOLENCE AU FOYER ?

Si une personne dans votre foyer vous fait du mal ou fait du mal à vos enfants, il est important que vous demandiez de l'aide :

1. Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance : un ami, un voisin, un membre de votre famille ou votre assistante sociale.
2. Composez le 911 si vous êtes en danger immédiat. La police viendra chez vous et vous protégera vous et vos enfants.
3. Si vous ne parlez pas anglais, appelez la « National Domestic Violence Hotline » : 1-800-799-7233. Les appels sont gratuits. Dites à l'opérateur quelle langue vous parlez. L'interprète vous dira ce que vous devez faire et où trouver de l'aide dans votre ville.

Les appels aux « Domestic Violence Hotlines » sont CONFIDENTIELS. Vous n'êtes pas obligée de donner votre nom. L'opérateur ne parlera à personne de votre appel.

Pour de plus amples informations sur la violence au foyer dans les communautés de réfugiés, veuillez consulter les sites Web suivants :

www.endabuse.org

www.atask.org

www.apiahf.org/apidvinstitute

www.tapestri.org

www.mosaicservices.org

www.hotpeachpages.net



Les sites Web ci-dessus incluent des informations supplémentaires dans de nombreuses langues parlées par les réfugiés.

Cette brochure a été développée grâce au financement du Office of Refugee Resettlement, Department of Health and Human Services.

COORDONNÉES DE CONTACT :

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036 USA

Téléphone : 202 • 347 • 3507

Fax : 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



La violence au foyer Violence in the Home (French)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

EN QUOI CONSISTE LA VIOLENCE AU FOYER ?

La violence au foyer s'appelle souvent abus. Il y a abus lorsqu'une personne fait quelque chose pour nuire à une autre personne ou pour l'effrayer à maintes reprises. Par abus, on entend : nuire au corps d'une personne, blesser les sentiments d'une personne ou lui faire faire des choses qui lui donnent mauvaise conscience ou qu'elle ne veut pas faire. Il y a également abus lorsque l'on essaie de faire croire à une personne qu'elle n'est ni intelligente ni forte ou même incapable de prendre des décisions quant à sa propre vie.

QUI PEUT ÊTRE VICTIME D'ABUS ?

N'importe qui peut être victime d'abus : adultes, enfants et personnes âgées. Dans les familles victimes d'abus, les femmes, les enfants et les personnes âgées sont le plus souvent les personnes qui souffrent le plus.

ENFANTS

Les enfants témoins de la violence au foyer se sentent effrayés et tristes. Ils sont très souvent convaincus que leur comportement est la cause de cette violence. Il est malsain pour des enfants de vivre dans un foyer violent. Les enfants témoins de la violence dans leurs foyers ont des difficultés scolaires, commencent à utiliser des drogues et de l'alcool, et risquent de devenir violents eux-mêmes.

ÊTES-VOUS VICTIME DE VIOLENCE ?

Vous êtes victime de violence si quelqu'un dans votre foyer :

- vous pousse, vous gifle ou vous donne des coups de poing,
- menace de vous tuer ou de vous blesser,
- menace d'emmener vos enfants,
- vous critique et vous humilie tout le temps,
- ne vous laisse pas voir votre famille ou vos amis,
- vous force à avoir des relations sexuelles lorsque vous ne le souhaitez pas,
- ne vous laisse pas travailler ou avoir votre propre argent,
- ne vous permet d'apprendre l'anglais ou à conduire,
- menace de vous renvoyer dans votre pays et
- prend vos papiers d'immigration.

C'EST UN CRIME

La violence au foyer ne doit pas être tenue secrète. La violence physique ou sexuelle à l'encontre d'un membre de la famille est une infraction à la loi aux États-Unis. La police et les tribunaux protègent toutes les victimes de la violence au foyer. Une protection spéciale est accordée aux enfants, aux femmes et aux personnes âgées. Une personne qui est violente au foyer peut être appréhendée.

CE N'EST PAS VOTRE FAUTE

Si vous êtes victime de violence, cela ne veut pas dire que vous n'êtes pas une bonne épouse ou mère. Une personne qui vous maltraite veut contrôler votre vie.

VOUS N'ÊTES PAS SEULE

Si quelqu'un dans votre famille vous maltraite, vous devez savoir que vous n'êtes pas seule. Plus de deux millions de femmes sont victimes de violence de leurs maris et compagnons aux États-Unis chaque année.

Si vous connaissez quelqu'un victime de violence, faites-lui savoir qu'il existe de l'aide :

- Service d'urgence 911 : police et ambulance.
- Refuge pour victimes de la violence au foyer : logement sûr et gratuit pour les femmes et leurs enfants.
- Ordonnance de protection temporaire : un juge du tribunal de la famille peut ordonner qu'une personne violente quitte le domicile et se tienne à distance de son épouse et de ses enfants.
- Assistance judiciaire : les victimes à faible revenu peuvent obtenir les services d'un avocat gratuitement qui les aidera avec leurs affaires judiciaires, telles que : ordonnance de protection, garde d'enfants, pension alimentaire pour enfant ou divorce.

SI VOUS ALLEZ À LA SALLE D'URGENCE

(ER):

- 1) Ayez sur vous le nom et le numéro de téléphone de votre médecin
- 2) Informez l'infirmière et le médecin des médicaments que vous prenez
- 3) Informez l'infirmière et le médecin si vous êtes atteint d'une condition médicale

Allez à l'urgence dans les cas suivants:

- Perte de conscience
- Fracture d'un os
- Toux ou vomissement de sang
- Maladie sérieuse soudaine
- Engourdissement du visage, jambes ou bras
- Brûlures majeures
- Blessure à la tête
- Blessure d'un petit enfant

N'allez pas à la Salle d'Urgence pour:

- Maux d'oreille
- Rhume, toux ou grippe
- Brûlures (mineures)
- Entorses
- Immunisation
- Vaccins contre la grippe
- Maux de gorge

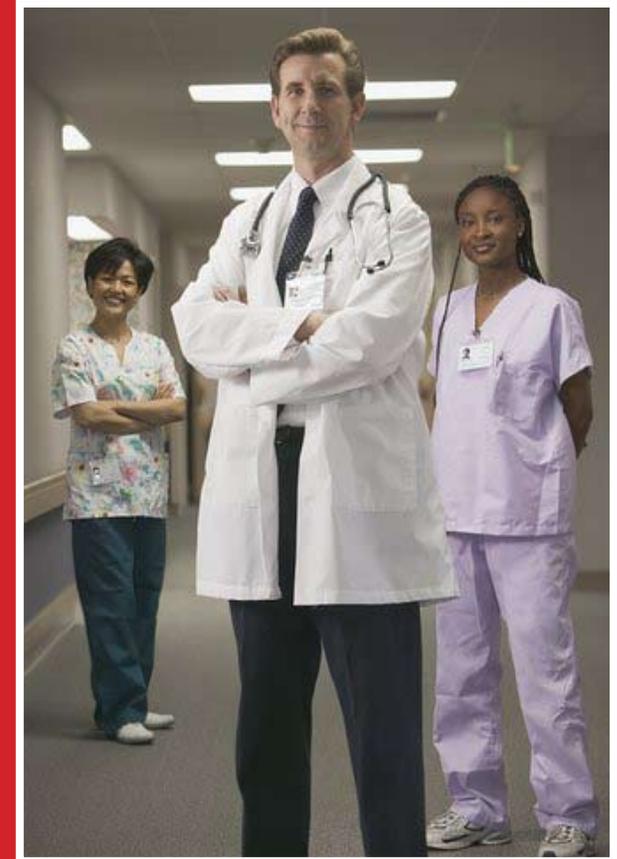
En cas d'urgences composez le 911



Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du Département de la Santé et des Services Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Soins Médicaux aux Etats-Unis

(ER Visits-French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

SOINS MÉDICAUX AUX ETATS-UNIS

Aux Etats-Unis il y a plusieurs façons d'obtenir des soins médicaux, mais les plus utilisées sont:

- Visites dans un cabinet médical
- Cliniques de Soins Urgents (parfois appelées Cliniques Walk-In ou sans rendez-vous)
- Salles d'Urgences (E.R.)

QUAND SE PRÉSENTER DANS UN CABINET MEDICAL?

Il faut avoir un rendez-vous pour pouvoir se présenter dans un cabinet médical. Prenez un rendez-vous dans les cas suivants:

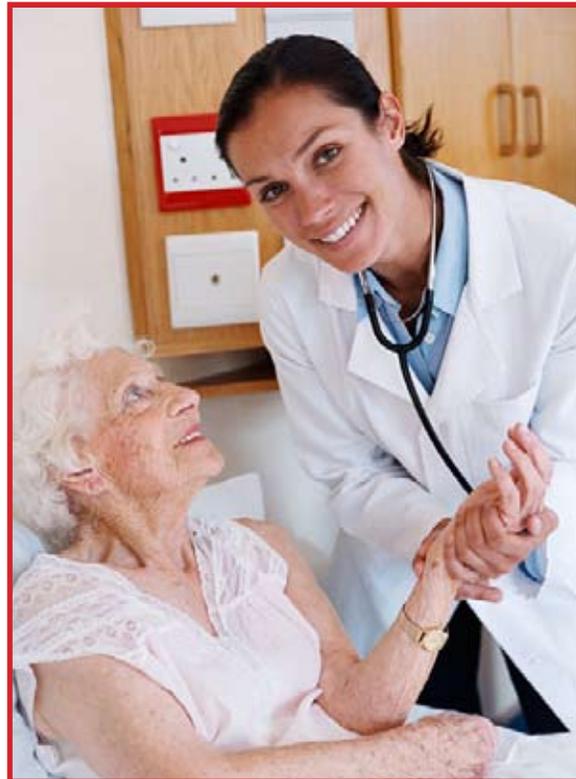
- rhume, toux ou grippe
- maux d'oreilles
- injections contre des allergies
- immunisation
- examens physiques annuels

QUAND SE PRÉSENTER DANS UNE CLINIQUE DE SOINS URGENTS?

Les cliniques de soins urgents ou cliniques sans rendez-vous ressemblent beaucoup aux cabinets médicaux mais il n'est pas requis de prendre un rendez-vous. Plutôt que de voir votre médecin, vous verrez le médecin qui est de garde à la clinique de soins urgents. Ces cliniques se trouvent souvent à proximité d'hôpitaux ou de centres commerciaux, et sont souvent ouvertes tôt le matin jusqu'à tard le soir. Vous pouvez vous rendre dans une clinique

de soins urgents pour des maladies et blessures mineures telles que:

- maux d'oreilles
- coup de soleil ou brûlures sans gravité
- rhume, toux ou grippe
- fièvre modérée
- examens de routine pour l'école ou le travail
- injections contre des allergies



QUAND SE RENDRE À LA SALLE D'URGENCE?

Les Salles d'Urgence, ou E.R. se trouvent dans les hôpitaux. Elles sont souvent ouvertes 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Les coûts à la salle d'urgence seront plus élevés que lors d'une visite dans un cabinet médical ou dans une clinique de soins urgents. Il est possible aussi que vous ayez à attendre longtemps à l'urgence si votre condition n'est pas sérieuse. N'allez à la salle d'urgence qu'en cas de véritable urgence ou de conditions sérieuses telles que:

- Douleur dans la poitrine, engourdissement du visage, d'un bras ou d'une jambe, ou difficulté à parler
- Forte fièvre et cou raide, confusion mentale, ou trouble respiratoire
- Essoufflement profond (difficulté à respirer)
- Empoisonnement
- Perte soudaine de conscience
- Toux ou vomissement de sang
- Symptômes soudains, anormaux et sérieux

Veillez demander à votre médecin s'il accepte votre régime d'assurance avant d'aller le voir. Si vous avez une assurance, ayez toujours votre carte d'assurance avec vous.

POURQUOI DOIS-JE OBTENIR UNE ASSURANCE MALADIE ?

Les soins de santé sont extrêmement onéreux aux États-Unis. Si vous n'avez pas d'assurance et qu'il vous faut aller à l'hôpital, vous serez responsable de toutes les factures. Avoir une assurance maladie vous permettra de couvrir une partie des frais. Avec une assurance maladie, vous vous protégez sur le plan financier.

COMMENT PUIS-JE AVOIR UNE ASSURANCE MALADIE POUR MES ENFANTS ?

Certains employeurs offrent une assurance maladie pour leurs employés et les membres de leurs familles. La majorité des administrations des États offrent une assurance maladie gratuite pour les enfants de familles à faible revenu. Informez-vous auprès de votre assistante sociale sur les plans gouvernementaux dans votre État.

QUE SE PASSE-T-IL SI JE N'AI PAS LES MOYENS DE PAYER UNE ASSURANCE MALADIE ?

Il se peut que puissiez obtenir une assurance maladie par le biais de votre emploi ou de celui de votre conjoint(e). Certains employeurs paient tous ou partie des frais mensuels d'une assurance maladie. Il est important de savoir si votre emploi offre des prestations de maladie. Avoir des prestations de maladie est important et peut protéger votre famille en cas d'urgence. Demandez conseil à votre assistante sociale sur la manière d'obtenir une assurance maladie ou d'autres programmes de santé.

Pour de plus amples informations sur Medicaid, veuillez consulter le site Web :

www.cms.hhs.gov/home/medicaid

• • •

Cette brochure a été développée avec l'aide des informations et ressources provenant de :

Centers for Medicare and Medicaid Services

Administration for Children and Families

U.S. Dept. for Health and Human Services

Cette brochure a été développée grâce au financement du Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.

COORDONNÉES DE CONTACT :

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036 USA

Téléphone : 202 • 347 • 3507

Fax : 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Medicaid et assurance maladie Medicaid and Health Insurance (French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

MEDICAID ET ASSURANCE MALADIE

Les services de santé aux États-Unis ne sont pas gratuits et peuvent être très onéreux. Les réfugiés peuvent recevoir de l'aide en payant les soins de santé par le biais de programmes tels que « Medicaid » et « Refugee Medical Assistance » (Assistance médicale pour les réfugiés). D'autres particuliers ou familles achètent une assurance maladie par le biais de leur emploi ou de leur propre chef. Cette brochure explique la manière dont les réfugiés peuvent utiliser les programmes « Refugee Medical assistance », Medicaid et l'assurance maladie pour payer les services de santé.

QU'EST-CE QUE MEDICAID ?

Medicaid est un programme d'assistance médicale conçu pour aider les familles à faible revenu à payer leurs factures médicales en tout ou en partie. Les familles réfugiées ayant des enfants à charge peuvent obtenir Medicaid lorsqu'elles viennent aux États-Unis. Chaque État a des exigences

différentes sur les personnes pouvant obtenir Medicaid et pendant combien de temps. Veuillez demander à votre assistante sociale les conditions requises de Medicaid dans votre État. Si vous recevez Medicaid, vous devez avoir une carte Medicaid avec un numéro.

QUELS SONT LES TYPES DE PLANS MEDICAID ?

Les différents plans Medicaid ont différents médecins qui exercent dans différents endroits. Veuillez à choisir un plan ayant un médecin près de chez vous. Il se peut que vous receviez des formulaires sur différents plans par courrier. Veuillez à choisir un plan qui vous convienne ou demandez à votre assistante sociale de vous aider.

QUI PEUT M'AIDER À OBTENIR MEDICAID ?

Votre assistante sociale vous aidera à faire une demande de Medicaid au cours de votre premier mois aux États-Unis auprès du Department of Human Services. Vous devriez recevoir une carte par courrier que vous pourrez utiliser à l'hôpital.

QUE DOIS-FAIRE SI JE NE REMPLIS PAS LES CONDITIONS REQUISES POUR OBTENIR MEDICAID ?

Les réfugiés peuvent avoir droit à Medicaid pendant 7 ans s'ils remplissent les conditions requises de leur État. Les réfugiés sans enfants ou qui gagnent trop d'argent peuvent ne pas remplir les conditions requises de Medicaid. Les réfugiés n'ayant pas droit à Medicaid peuvent obtenir une *Refugee Medical Assistance* pendant les 8 premiers mois suivant leur arrivée initiale aux États-Unis. Le programme « Refugee Medical Assistance » est à la disposition des réfugiés, asilés, entrants cubains/haïtiens et victimes de trafic.

SI JE BÉNÉFICIE DE MEDICAID, OÙ DOIS-JE ME RENDRE POUR OBTENIR DES SOINS MÉDICAUX ?

Aux États-Unis, certains hôpitaux et médecins acceptent Medicaid et certains ne le font pas. Veuillez à contacter le médecin pour savoir s'il accepte votre programme Medicaid avant de prendre rendez-vous.

COMBIEN DE TEMPS DURE MEDICAID ?

À la suite des huit premiers mois aux États-Unis, les réfugiés n'ont plus droit au programme « Refugee Medical Assistance », toutefois, il se peut qu'ils aient toujours droit à Medicaid. Il est important que les familles réfugiées reçoivent tous leurs vaccins au cours des huit premiers mois tandis que ceux-ci sont gratuits. Lorsque Medicaid vient à expiration, avoir une assurance maladie peut aider les familles à payer les frais de soins de santé.

QU'EST-CE QUE L'ASSURANCE MALADIE ?

L'assurance maladie est un programme qui aide à couvrir les frais de soins médicaux d'une personne. Une personne peut payer une certaine somme d'argent chaque mois auprès d'une compagnie d'assurances ou bien avoir cette somme déduite de leur salaire. Si la personne tombe malade, la compagnie d'assurances couvre une partie des factures médicales. Certains hôpitaux n'acceptent pas certains régimes d'assurance.

- des fruits,
- du lait, des yaourts ou du fromage, et
- de la viande et des haricots.

Votre exposition à certaines substances peut nuire au bébé dont vous êtes enceinte. Veuillez vous tenir à l'écart des choses suivantes :

- insecticides, produits d'entretien et peinture,
- fumée de cigarettes,
- boissons alcoolisées (bière, vin et alcool) et
- grandes quantités de café, de thé ou de boissons gazeuses. Les boissons alcoolisées peuvent entraîner des malformations congénitales, des lésions cérébrales voire même la mort. La fumée de cigarettes peut entraîner une naissance prématurée et un poids de naissance trop petit pour que le bébé puisse être en bonne santé.

OÙ PUIS-JE ALLER POUR OBTENIR DES SOINS PRÉNATAUX GRATUITS OU À PRIX RÉDUITS ?

Vous pouvez obtenir de l'aide pour payer vos soins médicaux durant votre grossesse. Ces soins prénataux peuvent vous aider à avoir un bébé en bonne santé. Chaque État a un programme d'aide. Pour en savoir plus sur le programme de votre État, veuillez appeler le : 1-800-311-2229 ou demandez à votre assistante sociale s'il existe d'autres options.

Pour de plus amples informations sur une grossesse en bonne santé, veuillez consulter les sites Web :

www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare

www.4women.gov/faq/prenatal

www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc

www.kidshealth.org/parent/



Les informations pour cette brochure ont été adaptées des documents développés par :

U.S. Department of Health and Human Services

Centers for Disease Control

International Food Information

Council Foundation

March of Dimes

State Family Planning Administrators

Center for Health Training, WA

Cette brochure a été développée grâce au financement du Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.

COORDONNÉES DE CONTACT :

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036 USA

Téléphone : 202 • 347 • 3507

Fax : 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Grossesse en bonne santé Healthy Pregnancy (French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

Être enceinte est un moment très important dans la vie d'une femme. Cette brochure fournit des informations sur la façon d'avoir une grossesse en bonne santé par le biais de « détection précoce », de « soins prénataux » normaux et d'une alimentation saine.

QU'EST-CE QUE LA DÉTECTION PRÉCOCE ?

La détection précoce consiste à découvrir suffisamment tôt que vous êtes enceinte. Cela vous aidera à mieux prendre soin de vous-même et de votre bébé.

QUE FAIRE SI VOUS PENSEZ ÊTRE ENCEINTE ?

Si vous pensez être enceinte, vous pouvez acheter un kit de test de grossesse dans n'importe quelle pharmacie sans ordonnance. Si le test indique que vous êtes enceinte, veuillez consulter votre médecin. Votre médecin confirmera le résultat en effectuant un autre test. Il est recommandé que vous alliez le voir dans les deux premiers mois de votre grossesse. Votre médecin répondra à toutes vos questions et préoccupations concernant votre grossesse. Il est important que vous rendiez visite à votre médecin dès que possible pour obtenir des soins prénataux.

EN QUOI CONSISTENT LES SOINS PRÉNATAUX ?

Les soins prénataux sont les soins médicaux que vous recevez lorsque vous êtes enceinte.

Prenez soin de votre bébé et de vous-même de la façon suivante :

- obtenir des soins prénataux tôt.
- avoir des visites de soins prénataux périodiques. Votre médecin vous donnera plusieurs rendez-vous pendant votre grossesse. N'en manquez pas un seul !
- suivre les conseils de votre médecin.

Les soins prénataux incluent également des tests de laboratoires, des examens ultrasons et d'autres tests de dépistage. Ces tests sont administrés afin d'assurer votre bien-être et celui de votre bébé durant la grossesse.

POURQUOI AI-JE BESOIN DE SOINS PRÉNATAUX ?

Les soins prénataux peuvent aider à garder vous et votre bébé en bonne santé. Les bébés de mamans qui auront reçu des soins prénataux auront vraisemblablement un poids de naissance plus élevé et une grossesse moindre. Les médecins peuvent détecter des problèmes suffisamment tôt lorsqu'ils voient les mères une fois par mois ou tous les deux mois. Un traitement précoce peut éviter l'aggravation des problèmes. Des soins de santé périodiques sont ce qu'il y a de mieux pour vous et votre bébé. Demandez conseil à votre assistante sociale sur le médecin à consulter ou sur des services de traduction.

COMMENT PUIS-JE AVOIR UNE GROSSESSE SAINTE ?

Pour garder vous et votre bébé en bonne

santé durant votre grossesse, procédez comme suit :

- buvez six à huit verres d'eau, de jus de fruit naturels et de lait par jour,
- prenez des vitamines qui contiennent « acide folique », « fer » et « calcium »,
- faites des exercices en marchant,
- dormez suffisamment,
- demandez à votre médecin si les médicaments que vous prenez sont sans danger pour vous et votre bébé,
- faites-vous vacciner contre la grippe et
- évitez le stress.

Pour avoir une grossesse saine, veillez à manger chaque jour :

- des grains (riz, pain, couscous ou semoule de maïs),
- des légumes,



le sang, celui-ci érige des murs dans les artères. Avec le temps, il provoque un durcissement des artères les rendant plus étroites ce qui ralentit ou bloque la circulation du sang vers le cœur. Ceci peut provoquer une crise cardiaque.

SYMPTOMES DE CHOLESTEROL ELEVE

Un niveau élevé de cholestérol affiche rarement des signes précurseurs, il n'est donc pas facile de savoir si vous en souffrez à moins de subir un test sanguin. Les adultes de plus de 40 ans devraient faire vérifier leur niveau de cholestérol régulièrement par leur médecin.

COMMENT PRÉVENIR LES MALADIES CARDIAQUES

Il est possible de prévenir les maladies cardiaques! En modifiant simplement votre régime alimentaire et en faisant de l'exercice physique, vous pouvez réduire vos risques de souffrir de maladies cardiaques.

- Augmentez votre activité physique – faites de l'exercice (même si ce n'est que de la marche) pendant 30 minutes au moins 3 fois par semaine.
- Évitez de fumer ou de rester à proximité de personnes qui fument
- Réduisez votre stress
- Limitez votre consommation d'alcool
- Contrôlez votre poids
- Mangez beaucoup de fruits et de légumes frais

Plus plus d'information, visitez la page internet:

*American Heart Association
www.americanheart.org*

*National Stroke Association
www.stroke.org*

*The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov*

*The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov*



Les informations continues dans ce brochure sont tirées du matériel développé par:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du Département de la Santé et des Services Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Les Maladies Cardiaques (Heart Disease-French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

QU'EST-CE QU'UNE MALADIE CARDIAQUE?

Une maladie cardiaque est une condition au cours de laquelle l'oxygène et le sang riche en substances nutritives ne se rendent pas au cœur. Ceci peut causer une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral (a.v.c.) ou la mort.

QU'EST-CE QU'UNE CRISE CARDIAQUE?

Le cœur fonctionne 24 heures par jour, il pompe de l'oxygène et du sang riche en substances nutritives dans le corps. Le sang atteint le cœur en passant par les artères. Quand une personne mange des aliments qui ne sont pas bons pour la santé et ne fait pas d'exercice, des graisses s'accumulent dans ses artères. L'accumulation de graisses ou plaque peut se rompre et provoquer des caillots sanguins. Ceci est néfaste pour le cœur car les caillots réduisent la circulation du sang vers le cœur et peut ainsi causer une crise cardiaque.

SYMPTOMES D'UNE CRISE CARDIAQUE:

- Douleur au centre de la poitrine qui dure plus de quelques minutes ou qui disparaît et revient
- Douleur dans l'un des bras ou dans les deux, dans le dos, le cou, la mâchoire ou l'estomac
- Essoufflement (difficulté à respirer, souffle court) avec ou sans douleur dans la poitrine
- Avoir des Sueurs froides, nausées ou impression qu'on va s'évanouir

Les femmes présentent les mêmes symptômes que les hommes, mais les femmes sont plus sujettes que les hommes à ressentir des symptômes courants comme l'essoufflement, des nausées/vomissements et des douleurs dans le dos et dans la mâchoire.

QUE FAIRE SI VOUS PENSEZ ÊTRE VICTIME D'UNE CRISE CARDIAQUE?

Dirigez-vous vers un téléphone et composez le

911 sans tarder. N'attendez pas. Rendez-vous à l'hôpital sans tarder. Ne conduisez pas votre véhicule pour vous rendre à l'hôpital si vous êtes victime d'une crise cardiaque.

QU'EST-CE QU'UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRALE (A.V.C.)?

Un accident vasculaire cérébrale survient lorsqu'un vaisseau sanguin fournissant de l'oxygène et des substances nutritives au cerveau explose ou est bloqué par un caillot sanguin ou une autre substance. Lorsque ceci survient, une partie du cerveau ne reçoit plus le sang et l'oxygène dont il a besoin. C'est ce qu'on appelle un A.V.C. Lorsque l'oxygène n'atteint plus le cerveau, les cellules nerveuses meurent rapidement. Ce qui provoque des dégâts permanents au cerveau. La partie du corps qui est normalement régie par les cellules endommagées arrête de fonctionner lorsque les cellules nerveuses meurent.

SYMPTOMES D'UN A.V.C.:

- Engourdissement soudain ou faiblesse du visage, d'un bras ou d'une jambe, plus fréquemment d'un seul côté du corps.
- Difficulté à parler ou à comprendre
- Difficulté à voir d'un oeil ou des deux yeux
- Difficulté à marcher, étourdissement, perte d'équilibre ou de coordination
- Mal de tête aigu soudain et sans cause précise

QUE FAIRE SI VOUS PENSEZ ÊTRE VICTIME D'UN A.V.C.?

Dirigez-vous vers un téléphone et composez le 911 sans tarder. N'attendez pas. Rendez-vous à l'hôpital sans tarder. Ne conduisez pas votre véhicule pour vous rendre à l'hôpital si vous êtes victime d'un A.V.C. Notez à quelle heure les premiers symptômes se sont manifestés. Le traitement d'un A.V.C par des médicaments peut réduire ses effets à long terme.

HYPERTENSION OU TENSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE

QU'EST-CE QUE LA TENSION ARTÉRIELLE?

Chaque fois que le cœur bat, il pompe du sang dans les artères. La tension artérielle représente la force du sang qui pousse contre les parois des artères. Tension artérielle élevée ou hypertension signifie que cette force est trop élevée, indiquant que votre cœur travaille trop fort. Vous ne ressentez pas que votre cœur travaille plus fort. Mais l'hypertension peut s'avérer une maladie très grave et mortelle. À défaut d'être traitée, l'hypertension peut causer les conditions suivantes:

- insuffisance cardiaque
- néphropathie
- crise cardiaque
- accident vasculaire cérébrale (A.V.C.)
- changement au niveau de la vue et cécité

SYMPTOMES DE L'HYPERTENSION:

Il n'y a pas de signes précurseurs pour l'hypertension. De ce fait, on fait allusion "au tueur silencieux". Il est possible de traiter et maîtriser l'hypertension en suivant un régime sain et en faisant de l'exercice régulièrement. Faites vérifier votre tension artérielle pour savoir si vous êtes atteint d'hypertension.

QUE SIGNIFIE CHOLESTEROL?

Le cholestérol est une substance molle qui ressemble à la graisse et se trouve dans le sang. Il est normal d'avoir du cholestérol puisqu'il sert à créer des cellules nécessaires au bon fonctionnement du corps. Cependant, trop de cholestérol peut provoquer des maladies cardiaques, ou une crise cardiaque.

Un niveau élevé de cholestérol dans le sang est l'un des facteurs principaux attribué aux maladies cardiaques. Quand il y a trop de cholestérol dans

ne faut PAS partager des seringues déjà utilisées ou malpropres. Certaines villes disposent de programmes d'échange de seringues permettant l'échange de seringues déjà utilisées contre de nouvelles.

SI VOUS VIVEZ AVEC LE VIH, VOUS POUVEZ EVITER LA TRANSMISSION DE LA MALADIE AUX AUTRES SI:

- vous n'allaites pas
- vous bénéficiez des soins et traitements prénataux
- vous informez votre partenaire sexuel que vous êtes porteur ou porteuse du VIH avant d'avoir des relations sexuelles.
- vous avez des relations sexuelles plus sûres (utilisation de préservatifs et de barrages dentaires)
- vous ne partagez pas vos seringues servant à percer le corps, aux injections et au tatouage

APPRENEZ À UTILISER UN PRESERVATIF MASCULIN CORRECTEMENT:

- ouvrez l'emballage du préservatif avec vos doigts et NON PAS AVEC VOS DENTS
- pincez le bout du préservatif pour vous assurer qu'il n'y a pas d'air dans le préservatif
- posez le préservatif le long du pénis en érection. Si vous n'arrivez pas à le dérouler, il est préférable de le jeter et de recommencer avec un nouveau préservatif.
- après la relation sexuelle et l'éjaculation, tenez la partie inférieure du préservatif et retirez le pénis.
- jetez le préservatif usagé dans la poubelle et nettoyez le pénis.
- NE RÉUTILISEZ PAS LES PRESERVATIFS.
- exercez-vous avant d'avoir à vous servir d'un préservatif.

Pour plus d'information sur l'examen du HIV dans ta communauté, appelle:

1-800-342-2437

Plus plus d'information, visitez la page internet:

www.cdc.gov

www.hivpositive.com

www.thebody.com

• • •

Les informations continues dans ce brochure sont tirées du matériel développé par:

The National Minority AIDS Council

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Body Health Resources Corporation

Ce brochure a été développé avec le support du Département des Affaires Sociales et de la Santé, Bureau de Réinstallation des Réfugiés.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW

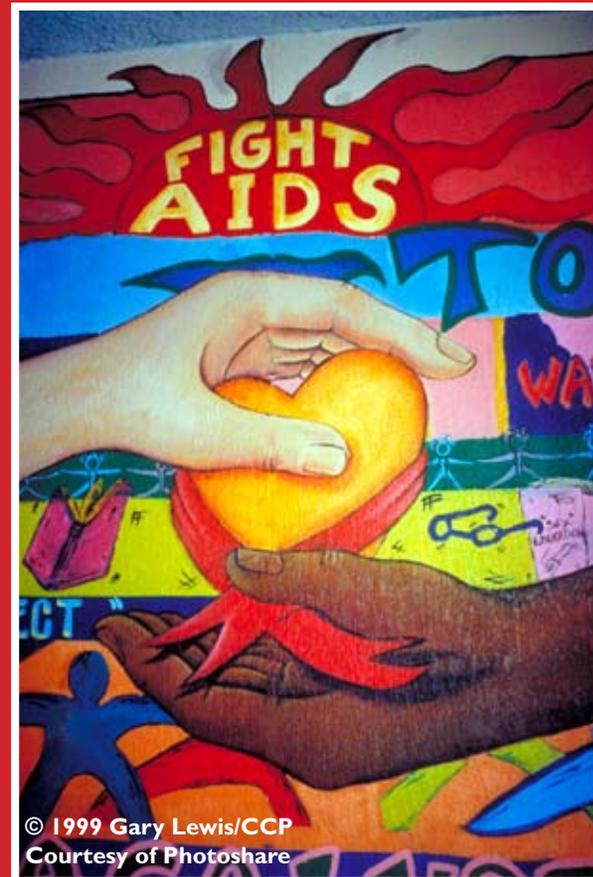
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



COMBATTEZ LE SIDA
(Aids-French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

DONNEES DE BASE SUR LE VIH /SIDA

Le virus VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine) est le virus qui cause le SIDA (Syndrome de l'Immunodéficience Acquise). Le virus démunit le corps de ses défenses naturelles contre la maladie y compris contre les maladies courantes comme le rhume. Selon un médecin, une personne est atteinte du SIDA quand son corps est affaibli et ne peut plus se défendre contre certaines maladies.

Il est possible de prévenir l'infection par le VIH. Les personnes infectées par le VIH peuvent vivre longtemps en bonne santé grâce à des soins médicaux de qualité et une détection précoce.

SE SOUMETTRE AU TEST VIH

Le HIV est transmissible par le sang, par les spermés, par le lait maternel, par les fluides vaginal des personnes infectées. Le HIV peut être transmissible d'une personne à l'autre au cours de l'acte sexuel, du partage des seringues, des tatous, du percing, pendant l'accouchement d'un enfant, et de l'allaitement maternel.

Aux Etats-Unis, le sang utilisé lors des transfusions fait l'objet de tests pour éviter tout danger de contamination lors des dons du sang ou de transfusions médicales. Vous ne pouvez pas contracter le VIH en donnant du sang.

Les risques qu'une mère transmette le VIH à son enfant lors de l'accouchement peuvent être diminués considérablement grâce aux soins prénataux et aux traitements médicaux contre le VIH. Il est important que les femmes enceintes subissent le test de dépistage du VIH pour éviter qu'elles ne transmettent le VIH à leur bébé.

SE SOUMETTRE AU TEST VIH

Il est impossible de se rendre compte si une personne est atteinte du VIH ou non. Certaines personnes peuvent avoir l'air d'être en bonne

santé, en forme ou de forte corpulence, ne pas présenter de lésions ou de contusions bien qu'elles soient porteuses du VIH ; de ce fait elles peuvent transmettre la maladie à d'autres. L'unique façon de savoir si une personne est porteuse du virus est qu'elle se soumette au test VIH.

Le test VIH est simple et facile. Dans la plupart des villes il y a des endroits où l'on peut se faire tester à prix réduit ou gratuitement. Le test pour le VIH requiert soit un échantillon de cellules prélevées à même la bouche ou un échantillon de sang prélevé sur un doigt. Les résultats sont connus en l'espace de 20 minutes. La plupart des villes offrent des tests confidentiels ou anonymes.

- Le test confidentiel enregistre le nom de la personne qui se soumet au test et rapporte confidentiellement ce nom aux autorités de la Santé Publique tel que le Département de la Santé de l'État.
- Le test anonyme n'exige pas que la personne qui se soumet au test donne son nom. On utilise alors un code d'identification unique à la personne. Un test anonyme signifie que seule la personne qui a subi le test peut en connaître le résultat.

VOUS NE POUVEZ PAS ÊTRE CONTAMINÉ PAR LE VIH APRÈS:

- des contacts anodins
- une poignée de main
- une accolade, un baiser
- que quelqu'un à proximité de vous ait toussé ou éternué
- avoir donné du sang
- avoir nagé dans une piscine
- vous être assis sur un siège de toilette
- avoir partagé des draps de lit
- avoir partagé des fourchettes, cuillères, baguettes, couteaux, assiettes, bols ou verres
- des piqûres de moustiques ou d'autres insectes

VOUS ENCOUREZ QUELQUES RISQUES DE CONTRACTER LE VIH

même si vous avez adopté:

- des pratiques plus sûres en matière de sexualité
- des pratiques plus sûres dans l'utilisation de seringues

QUE SIGNIFIE "AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES PLUS SÛRES?"

Des relations sexuelles plus sûres bloquent les contacts directs avec le sperme, les sécrétions vaginales et le sang avec l'utilisation correcte de préservatifs en latex (masculin ou féminin) et d'un barrage dentaire ("digue dentaire" en latex)

Before having sex

Avant d'avoir des relations sexuelles:

- discutez avec votre partenaire de la pratique de relations sexuelles plus sûres
- exercez-vous à utiliser des préservatifs en latex (masculin ou féminin) correctement avant d'avoir un rapport sexuel
- n'ayez pas de relations sexuelles après avoir consommé de la drogue ou de l'alcool
- n'utilisez pas de lubrifiants à base d'eau ou de gel lubrifiant à base de pétrole

Les produits de contraception tels que pilules, injections, anneaux, timbres contraceptifs ("patch") et éponges n'empêchent pas la transmission du virus VIH /SIDA. Il faut aussi utiliser un préservatif en latex (masculin ou féminin).

EN QUOI CONSISTE "L'UTILISATION PLUS SÛRE DES SERINGUES?"

L'utilisation plus sûre des seringues consiste à éviter tout contact direct avec le sang quand on utilise une seringue propre ou neuve lors de l'injection de drogues et de médicaments, pour percer une partie du corps ou pour le tatouage Il faut se servir de seringues propres ou non utilisées pour injecter des drogues et des médicaments. Il

Si celui-ci dure plus de trois jours ou s'empire, emmenez votre bébé chez le médecin. Lavez toujours vos mains au savon après avoir changé la couche de votre bébé et ce, pour éviter toute propagation des microbes.

LAVEZ VOTRE BÉBÉ

NE laissez JAMAIS votre bébé tout seul. Si vous devez absolument sortir de la salle de bains, enveloppez votre bébé dans une serviette et emmenez-le avec vous. Après le bain, enveloppez immédiatement votre bébé dans une serviette en veillant à couvrir sa tête.

JOUEZ AVEC VOTRE BÉBÉ

Jouer avec votre bébé peut être amusant et est également important pour le développement de son cerveau. Même si votre bébé est trop jeune pour comprendre ce que vous dites, il est important qu'il apprenne à communiquer. Voici quelques activités que vous pouvez entreprendre pour faciliter le développement social de votre bébé.

- Tenez votre bébé dans vos bras aussi souvent que possible et montrez-lui que vous l'aimez.
- Lisez à votre bébé au moins 6 heures par semaine.
- Chantez à votre bébé.
- Parlez à votre bébé.

Pour de plus amples informations sur la santé de l'enfant, veuillez consulter les sites Web :

www.cdc.gov/women/kids/index

www.momandbaby.org

www.kidshealth.org



Cette brochure a été développée avec l'aide des informations et ressources provenant de :

Centers for Disease Control

National Center for Education in Maternal and Child Health

Cette brochure a été développée grâce au financement du Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.

COORDONNÉES DE CONTACT :

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036 USA

Téléphone : 202 • 347 • 3507

Fax : 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Gardez votre bébé en bonne santé
Keeping Your Baby Healthy
(French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

PRENEZ SOIN DE VOTRE BÉBÉ

Observer son bébé grandir et apprendre peut être un moment passionnant dans la vie d'un parent. Il y a des activités que vous pouvez faire pour aider votre bébé à grandir à la fois physiquement et émotionnellement. Cette brochure vous permet de garder votre bébé heureux et en bonne santé dans votre nouvelle résidence aux États-Unis.

LE MÉDECIN DE VOTRE BÉBÉ

Les parents et les médecins sont des partenaires qui collaborent à la bonne santé des bébés. Les parents connaissent leurs bébés mieux que quiconque et ce, parce qu'ils passent le plus de temps avec eux. Le médecin de votre bébé connaît sa santé, sa croissance et sa nutrition.

ALIMENTEZ VOTRE BÉBÉ

Le lait maternel est une très importante source d'alimentation pour votre bébé et est plus nourrissant que le lait de vache ou le lait en poudre. Allaitiez votre bébé aussi longtemps que possible. Ne lui donnez des aliments solides qu'à partir de l'âge de 6 mois. Assurez-vous que votre bébé mange beaucoup de légumes et de fruits. Évitez le miel, les jus de fruits et le lait de vache jusqu'à l'âge d'un an.

CONSULTEZ LE MÉDECIN DE VOTRE BÉBÉ

Les bébés grandissent et se développent rapidement au cours de la première année de leur vie. Les médecins et infirmières en Amérique souhaitent voir votre bébé à plusieurs reprises. En général, lorsque votre bébé a deux jours, un mois, deux mois, quatre mois, six mois, neuf mois et un an.

Ces consultations sont très importantes parce qu'elles offrent au médecin l'occasion d'observer et de s'assurer que votre bébé est en bonne santé et que son développement est adéquat. Le médecin de votre bébé examinera les yeux et les oreilles du bébé et lui administrera des vaccins.

Aux États-Unis, les médecins recommandent que votre bébé soit vacciné pour ce qui suit :



- hépatite B,
- DTaP,
- PCV,
- hib,
- polio,
- MMR
- hép A et
- varicelle.

Le médecin de votre bébé vous donnera une liste des vaccins dont aura besoin votre bébé et quand ceux-ci devront être administrés.

POUR ÉVITER TOUT ÉRYTHÈME FESSIER

Les bébés qui portent des couches développent souvent des érythèmes fessiers. Pour éviter et guérir ces derniers, tenez compte des quelques conseils suivants :

- Changez les couches dès qu'elles sont sales.
- Utilisez un onguent pour couches afin de guérir les érythèmes. Il est recommandé d'utiliser un onguent à l'oxyde de zinc ou A&D.
- Laissez votre bébé sans couche une partie de la journée.
- Si un érythème se développe sur les jambes et à la taille de votre bébé, changez la marque de couches que vous utilisez.
- Des érythèmes se produisent parfois lorsque votre bébé est allergique à un nouveau type d'aliments. Arrêtez tout aliment nouveau pour voir si l'érythème disparaît.

CÉLÈBRES AMÉRICAINS HANDICAPÉS

Franklin Roosevelt,
Président des États-Unis
Déficience physique

Marlee Matlin, *actrice*
Malentendante

Terrance Parkin, *nageur olympique*
Malentendant

Jim Abbott, *joueur de baseball*
professionnel
Amputé

Magic Johnson, *joueur de basket-ball*
pour la NBA à la retraite
VIH séropositif

Ray Charles, *musicien*
Non-voyant

Chris Burke, *acteur*
Syndrome de Down

Pour de plus amples informations sur
les personnes handicapées, veuillez
consulter le site Web :

www.disabilityinfo.gov



*Les informations pour cette brochure ont été
développées à partir de documents provenant de :*

U.S. Department of Commerce

Economics and Statistics Administration

U.S. Census Bureau

*The National Women's Health Information
Center*

*U.S. Department of Health
and Human Services*

Office on Women's Health

*Cette brochure a été développée grâce au
financement du Department of Health and
Human Services Office of Refugee Resettlement.*

COORDONNÉES DE CONTACT :

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036 USA

Téléphone : 202 • 347 • 3507

Fax : 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Vivre avec des
incapacités aux
États-Unis**
**Living with Disabilities in
the United States**
(French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

QUELS SONT LES SIGNES D'INCAPACITÉS ?

Les personnes handicapées peuvent avoir une condition physique ou mentale qui rend certaines activités difficiles pour elles. Ces conditions peuvent affecter chez une personne :

- apprentissage,
- ouïe,
- élocution,
- respiration,
- marche,
- vue et
- autonomie.

VIVRE AVEC UNE INCAPACITÉ AUX ÉTATS-UNIS

Vivre aux États-Unis a de nombreux bons côtés. L'un d'entre eux est que les Américains pensent que les personnes handicapées peuvent être actives et travailler mais qu'elles auront besoin d'aide.

Il y a plus de 50 millions de personnes handicapées aux États-Unis. Près de la moitié des personnes handicapées travaillent.

Il se peut que les Américains considèrent les personnes handicapées différemment que les personnes de votre pays d'origine. Cette brochure vous aidera à en savoir plus sur les services pour personnes handicapées aux États-Unis.

Aux États-Unis, les personnes handicapées peuvent :

- aller à l'école,

- se marier ou devenir parents,
- travailler,
- conduire,
- faire du sport et
- devenir professionnelles

Il existe des lois aux États-Unis qui aident les personnes handicapées à vivre une vie heureuse et productive.

LES ENFANTS HANDICAPÉS

Certains enfants sont nés ou deviennent handicapés. Ce n'est souvent la faute de personne. Il se peut que vous ayez l'habitude de prendre soin de votre enfant tout seul ou toute seule mais, aux États-Unis, vous avez de l'aide. Il est tout à fait normal de demander et de recevoir une aide.

Les enfants handicapés peuvent aller à une école locale et recevoir une aide supplémentaire, à savoir une « éducation spéciale ». Les enseignants et le personnel de l'établissement scolaire élaboreront des programmes scolaires conçus pour répondre aux besoins spéciaux de chaque enfant handicapé.

SERVICES DE SOUTIEN

Il existe également des groupes et organismes privés qui apprennent aux personnes handicapées à faire ce qui suit :

- apprendre à lire ou utiliser une canne,
- apprendre à prendre soin de soi,
- apprendre de nouvelles compétences professionnelles et trouver un emploi,

- apprendre à se déplacer dans une ville ou utiliser une banquette,
- apprendre à cuisiner pour soi et
- apprendre à utiliser un fauteuil roulant.

Les personnes qui prennent soin de personnes handicapées doivent parler à leur assistante sociale pour trouver les services dans leurs communautés et la manière de s'en servir.

PRENDRE SOIN DE PERSONNES HANDICAPÉES

Il peut être très difficile de prendre soin de personnes handicapées. Aux États-Unis, des ressources sont à la disposition de quiconque prenant soin d'un membre handicapé de sa famille. Certaines personnes handicapées vivent avec leurs familles ou dans des foyers spéciaux. Renseignez-vous auprès de votre assistante sociale sur les ressources mises à la disposition des familles de personnes handicapées.

Les personnes qui s'occupent de personnes handicapées doivent prendre soin d'elles-mêmes. Voici plusieurs façons de prendre soin de soi :

- trouver le temps de faire des exercices,
- s'informer sur les ressources communautaires,
- demander et apprécier de l'aide,
- avoir une alimentation saine,
- se reposer suffisamment,
- trouver un système de soutien,
- prendre le temps de se détendre et
- prendre le temps pour soi.

CONSEILS POUR UNE VIE PLUS ACTIVE:

- Marchez! Faites de la marche rapide pendant 15 minutes chaque jour
- Allez danser
- Jouez avec vos enfants
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur
- Descendez de l'autobus un arrêt plus tôt
- Regardez moins la télévision, et bougez pendant les annonces publicitaires
- Stationnez votre voiture un peu plus loin de l'endroit où vous faites vos emplettes ou vos courses.

DEVENIR PLUS ACTIF AUGMENTE VOS CHANCES:

- de réduire vos risques de maladie cardiaque, A.C.V. et de diabète.
- d'améliorer la stabilité de vos articulations.
- d'augmenter et d'améliorer la portée de vos mouvements.
- de prévenir l'ostéoporose et les fractures
- d'améliorer votre humeur et réduire les symptômes d'anxiété et de dépression
- d'augmenter votre confiance en vous
- de réduire le stress

Pour obtenir plus d'information sur le l'obésité, veuillez consulter les sites

Internets suivants:

American Heart Association
www.americanheart.org

American Diabetes Association
www.diabetes.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

Medline Plus
www.medlineplus.gov



Les informations continues dans ce brochure sont tirées du matériel développé par:

The Centers for Disease Control and Prevention

The U.S. Department of Agriculture

American Heart Association

American Obesity Association

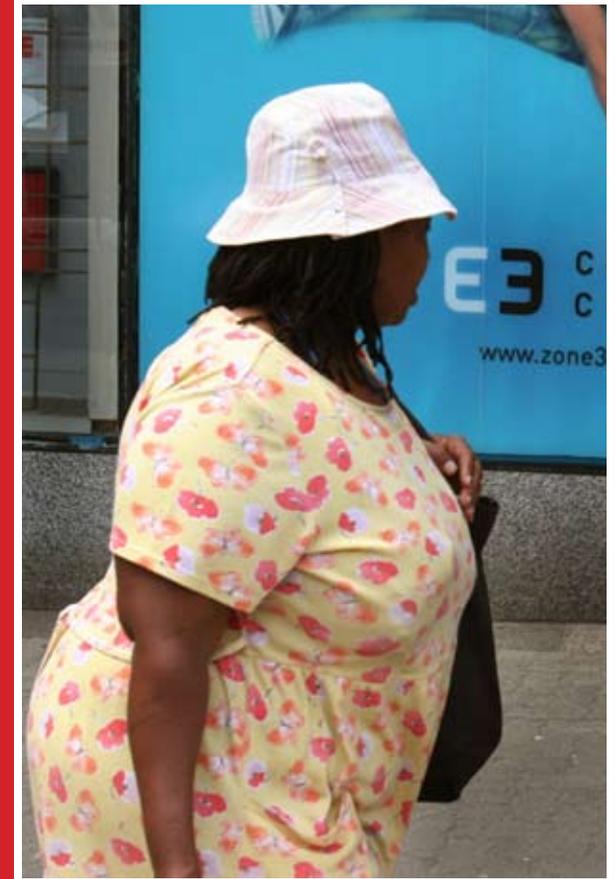
American Diabetes Association

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du Département de la Santé et des Services Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



QU'EST CE QU'UNE OBESITE?

(Obesity-French)



www.refugees.org

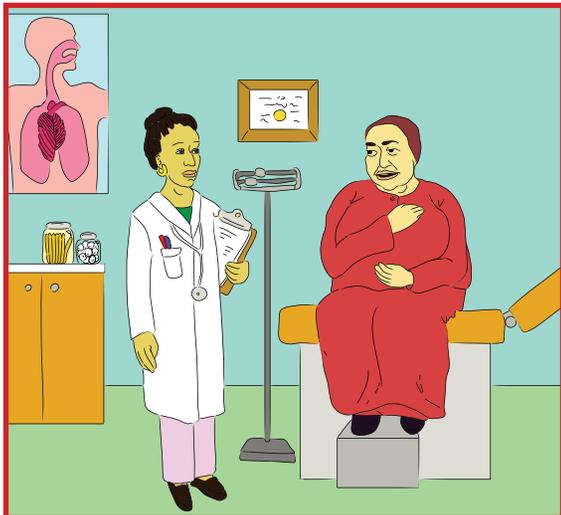
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

QUEST-CE QUE L'OBÉSITÉ?

L'obésité est une maladie qui se manifeste quand une personne détient trop de tissus graisseux et est en surpoids. La cause la plus courante de l'obésité est un excès dans l'alimentation et un manque d'exercice. Il arrive que les réfugiés souffrent d'obésité quand ils s'installent dans un nouveau pays et acquièrent de nouvelles habitudes alimentaires.

L'obésité peut affecter le cœur, les poumons, les articulations et les os. L'obésité peut occasionner des blessures aux os et aux articulations, et raccourcir l'espérance de vie d'une personne. L'obésité diminue la possibilité de se mouvoir, et peut avoir de sérieuses conséquences médicales dont:

- Hypertension
- Diabète
- Maladie cardiaque
- Accident cardio-vasculaire (A.C.V.)
- Problèmes respiratoires



COMMENT PRÉVENIR L'OBÉSITÉ ?

- En étant physiquement actif au moins 3 fois par semaine pendant au moins 30 minutes. Vous pouvez augmenter votre activité physique en marchant, en pratiquant des sports, en jardinant ou en montant et descendant les escaliers.
- En arrêtant de fumer. Fumer aggrave les effets néfastes de l'obésité sur la santé
- En mangeant plus de fruits et de légumes
- En limitant la quantité d'alcool que vous buvez.

CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION PLUS SAINE:

- Mangez des aliments variés chaque jour pour bénéficier des vitamines et minéraux dont votre corps a besoin pour grandir et être en bonne santé.
- Essayez d'éviter ou de limiter la quantité de «chips», biscuits, friandises, bonbons, beurre, margarine, mayonnaise, sel, aliments frits, glaces, sorbets et boissons gazeuses
- Évitez les aliments frits et riches en matières grasses comme les pâtisseries, biscuits ou muffins.

D'AUTRES FAÇONS DE RENDRE LES REPAS PLUS SAINS:

- Essayez de manger du pain à base de grains entiers et des céréales comme le pain au blé entier et du riz complet
- Mangez beaucoup de fruits et de légumes.

- Pour cuisiner, utilisez les matières grasses, l'huile ou le beurre en petites quantités.
- Utilisez de l'huile de cuisson végétale en aérosol à la place de l'huile en bouteille, des matières grasses, du beurre ou de la margarine.
- Pour la cuisson, essayez de faire rôtir ou griller vos aliments, ou cuisez-les à la vapeur au lieu de les faire frire.
- Choisissez des viandes contenant moins de graisses (poulet, bœuf maigre ou dinde)
- Consommez du lait, du fromage et des yogourts sans matières grasses (écrémés) ou allégés en matières grasses (1% ou 2%)



- Informer son prestataire de soins médicaux de tout changement sur sa condition
- Aller à ses rendez-vous ou les annuler selon la politique de son prestataire de soins médicaux
- Payer pour tout acte médical qui n'est pas couvert par son assurance.

Pour obtenir plus de renseignements sur les droits des patients, veuillez visiter les sites Internet suivants:

Le Département de la Main-d'œuvre –

www.dol.gov

L'Agence de la Recherche et de la Qualité des Soins de Santé –

www.ahrq.gov

L'Association des Hôpitaux Américains –

www.hospitalconnect.com



Les informations compilées dans cette brochure sont une adaptation de documents créés par:

La Commission du Président des Etats-Unis portant sur "La qualité d'abord: de meilleurs soins médicaux pour tous les Américains."

Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du Département de la Santé et des Services Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Photo credit: USCRI/Albany

Responsabilités et Droits des Patients

(Patient's Rights-French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

VOUS AVEZ DROIT À:

- Des soins médicaux de qualité sans égard à votre race, croyance, âge, sexe, orientation sexuelle ou nation d'origine;
- Des soins qui respectent vos croyances psychosociales, spirituelles et culturelles quant à votre façon de percevoir la maladie ;
- Des soins prodigués avec considération et respect;
- Obtenir des informations sur vos prestataires de soins médicaux, votre plan de soins médicaux et sur les institutions de soins médicaux ;
- A ce que l'on vous présente l'information de façon à ce que vous la compreniez;
- Recevoir des soins médicaux d'urgence si vous y consentez. (Vous devrez payer pour ces services);
- Exprimer toute plainte ou inquiétude concernant les services et les soins médicaux qui vous sont prodigués, et qu'on y réponde sans délais;
- A ce que votre dossier médical et les informations vous concernant restent confidentiels;
- Consulter et demander une copie de votre dossier médical;

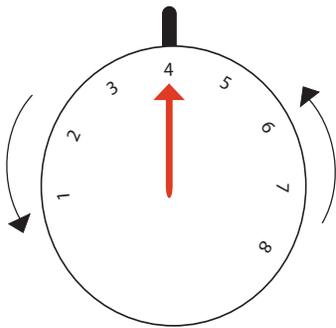
- Faire éliminer ou corriger toute erreur et information erronée ainsi que toute autre chose figurant dans votre dossier médical qui vous paraît douteuse;
- Poser des questions à votre prestataire de soins médicaux, ainsi qu'aux employés et techniciens;
- Vous faire expliquer les examens et traitements médicaux pour pouvoir les comprendre;
- Choisir le traitement médical que vous désirez recevoir; et
- Participer activement à votre traitement médical.

RESPONSABILITÉS DU PATIENT:

- Communiquer avec son prestataire de soins médicaux
- Se renseigner sur sa condition ou son traitement
- Fournir des renseignements aussi honnêtes et complets que possible
- Suivre le traitement et prendre les médicaments tels qu'ils ont été prescrits
- Poser des questions au sujet du traitement, des risques et des examens.



- Lavez vos planches à découper, vos plats et vos plans de travail à l'eau chaude savonneuse ou à l'eau de Javel après les avoir utilisés.
- Coupez les légumes et les viandes sur des planches à découper différentes.
- Utilisez des planches à découper en plastique plutôt qu'en bois où les bactéries ont plus de mal à se dissimuler.
- Utilisez un essuie-tout au lieu d'un chiffon pour nettoyer après toute préparation alimentaire.
- Ne mettez pas de viande cuite sur une assiette ou une surface ayant été en contact avec de la viande crue.
- Conservez toujours le lait frais au réfrigérateur.
- Ne recongelez jamais de la viande décongelée.
- Ne conservez pas d'aliments dans une boîte de conserve ouverte.
- Conservez la température de votre réfrigérateur sur moyen pour protéger vos aliments.



« Préservez vos aliments en conservant votre réfrigérateur froid »

Pour de plus amples informations sur la sécurité et l'hygiène alimentaires, veuillez consulter les sites Web :

www.cdc.gov/cleanhands

www.cdc.gov/foodsafety



Les informations pour cette brochure ont été adaptées des documents développés par :

*European Union Risk Analysis
Information Network*

Media Materials Clearinghouse

Centers for Disease Control

Cette brochure a été développée grâce au financement du Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.

COORDONNÉES DE CONTACT :

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036 USA

Téléphone : 202 • 347 • 3507

Fax : 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Hygiène personnelle
et de l'habitation
Personal and Home Hygiene
(French)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

METTEZ FIN À LA PROPAGATION DES MICROBES — LAVEZ-VOUS LES MAINS

Se laver les mains est le meilleur moyen de prévenir les maladies telles que les rhumes et la grippe. Les microbes peuvent facilement se propager d'une personne à une autre par le contact. Utiliser un savon « antibactérien » ou « désodorisant » est le meilleur moyen d'éliminer les microbes qui propagent la maladie.

UN CORPS PROPRE VOUS MAINTIENT EN BONNE SANTÉ

Prendre un bain avec un savon désodorisant ou antibactérien permet d'éliminer les microbes causant l'odeur corporelle.

Mettez des vêtements et sous-vêtements propres après avoir lavé votre corps.

Lavez vos cheveux deux fois par semaine avec un « shampooing » qui prévient la desquamation de la peau de votre cuir chevelu. Les « après-shampooings » peuvent empêcher vos cheveux de devenir trop secs après lavage. Différents types de cheveux requièrent différents shampooings et après-shampooings. Demandez conseil à vos amis et à votre famille.

Le shampooing que vous achetez en magasin ne peut pas éliminer les poux. Si vous avez des poux, vous devez vous rendre chez votre médecin pour obtenir un shampooing spécial.

APPRENEZ À VOS ENFANTS ET À VOTRE FAMILLE QUAND SE LAYER LES MAINS AU SAVON

1. Avant de manger, de faire la cuisine et de toucher des aliments.
2. Après avoir utilisé les toilettes.
3. Après avoir nettoyé un enfant ou changé une couche.
4. Apprenez à vos enfants et à votre famille comment se laver correctement les mains.

APPRENEZ À VOS ENFANTS ET À VOTRE FAMILLE COMMENT SE LAYER CORRECTEMENT LES MAINS

1. Mouillez vos mains sous l'eau chaude.
2. Frottez vos mains au savon pendant 45 secondes.
3. Lavez soigneusement entre vos doigts et sous vos ongles.
4. Rincez à l'eau courante et séchez à l'aide d'un essuie-tout ou d'un chiffon propre.
5. Les microbes pouvant se dissimuler sous vos ongles, veillez à couper vos ongles courts.

Un déodorant s'applique sous les dessous de bras pour réduire l'odeur corporelle. Les déodorants existent sous forme de liquide, de gel ou de vaporisateur. Les hommes

et les femmes peuvent s'en servir. Il est recommandé de vous coiffer si vous êtes à l'école ou au travail.

DU LINGE PROPRE MAINTIENT LES MICROBES À DISTANCE

Laver vos vêtements et votre literie avec un détergent à lessive une fois par semaine prévient les éruptions cutanées.

UNE MAISON PROPRE MAINTIENT LES MICROBES À DISTANCE

Les insectes et les souris propagent les microbes. Veillez à balayer souvent votre cuisine et à nettoyer les sols au savon et à l'eau de Javel.

UNE CUISINE PROPRE PRÉVIENT LES MALADIES

Les microbes alimentaires se trouvent souvent dans le lait, les œufs, la volaille, le porc, le bœuf et le poisson. Ils sont extrêmement nocifs et peuvent même entraîner la mort chez les enfants. Pour éviter les microbes alimentaires, suivez les règles générales suivantes.



ainsi que le risque d'ulcères.
Quinze ans après avoir arrêté de fumer, le risque de maladie coronarienne est semblable à ceux qui n'ont jamais fumé, et le risque d'en mourir est le même que pour ceux qui n'ont jamais fumé.

• • •

**Pour obtenir plus de renseignements
veuillez téléphoner sans frais aux numéros
suivants :**

Ligne Nationale sans frais pour Cesser de Fumer:
1-800-QUIT-NOW
Société Américaine du Cancer:
1-800-ACS-2345
Centre de Contrôle et de Prévention des Maladies:
1-800-CDC-1311
Service de Renseignements des femmes dirigeantes
de la cosmétologie sur le Cancer:
1 800-4-CANCER
Ligne de Renseignements de l'Association
Américaine du Cœur:
1-800-AHA-USA1

**Pour obtenir plus de renseignements,
veuillez visiter les sites suivants:**

Gouvernement des Etats-Unis. -
www.smoke.free.gov
Institut National du Cancer –
www.cancer.gov
Association Américaine du Poumon –
www.lungusa.org
Société Américaine du Cancer –
www.cancer.org
Association Américaine du Cœur –
www.americanheart.org

**Les informations compilées dans
cette brochure sont une adaptation de
documents créés par:**

L'Organisme Mondiale de la Santé
*Le Centre pour le Contrôle et la Prévention des
Maladies*
L'Institut National du Cancer
L'Association Américaine pour le Poumon
La Société Américaine pour le Cancer
La Société Américaine pour le Cœur
La Campagne pour l'Enfance sans Tabac

*Cette brochure a été préparée grâce à des subventions
du Département de la Santé et des Services
Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des
Réfugiés.*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



**Vivez plus Longtemps:
Cessez de Fumer dès
Maintenant !**

(Smoking-French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

VIVRE EN BONNE SANTÉ

LES EFFETS NEFASTES DE LA CIGARETTE SUR LA SANTÉ

Fumer cause le cancer des poumons. La fumée des cigarettes comporte plus de 4,800 produits chimiques, dont 69 qui causent le cancer. De plus, fumer affecte presque tous les organes et le système du corps humain. L'Organisation Mondiale de la Santé estime qu'une personne meurt toutes les six secondes et demie à cause de l'usage du tabac.

Le Chirurgien Général des Etats-Unis indique que fumer peut causer tous les problèmes médicaux suivants:

- Anévrisme aortique abdominal
- Leucémie myéloïde aiguë
- Cataracte
- Cancer du col de l'utérus
- Cancer du rein
- Cancer du pancréas
- Pneumonie
- Périodontite (maladie des gencives)
- Cancer de l'estomac
- Cancer de la vessie
- Cancer de l'œsophage
- Cancer du larynx
- Cancer des poumons
- Cancer de la bouche
- Cancres de la gorge
- Maladies pulmonaires chroniques
- Maladies coronariennes et cardiovasculaires
- Effets sur le système reproductif provoquant une diminution de la fertilité
- Mort subite du nourrisson

LE COÛT DES CIGARETTES

En 2006, le coût moyen d'un paquet de cigarettes aux Etats-Unis était de \$4.35. À ce prix, une personne fumant un paquet par jour dépense près de \$1,600 par an pour ses cigarettes. Une personne fumant

un paquet par jour pendant 20 ans dépense \$32,000 pour ses cigarettes.

Chaque année, fumer coûte \$167 milliards aux Etats-Unis en soins médicaux.

LE TABAC ET LES MERES

Des études ont démontré qu'il est plus difficile pour les fumeuses de tomber enceinte. Les femmes qui fument avant de tomber enceinte ont plus de risques de souffrir de complications pendant la grossesse que les femmes qui ne fument pas. Les enfants qui naissent de mères qui ont fumé pendant leurs grossesses ont plus tendance à peser moins à la naissance (la première cause de décès chez les bébés aux Etats-Unis), à décéder à la naissance ou lorsque qu'ils sont encore nourrissons.

LA FUMÉE SECONDAIRE

La fumée des autres, quelquefois appelée fumée passive, est la fumée que le fumeur expire de ses poumons, et la fumée qui monte d'une cigarette allumée, d'un cigare ou d'une pipe. La fumée secondaire est dangereuse. Aux Etats-Unis, A chaque année la fumée secondaire cause 3, 000 décès dus au cancer des poumons et 35,000 autres décès dus à d'autres maladies. La fumée secondaire provoque des irritations des yeux, du nez et de la gorge. Elle peut aussi occasionner une irritation des poumons, et de la toux.

La fumée des autres est particulièrement dangereuse pour les enfants. Les enfants qui sont exposés à la fumée secondaire:

- ont plus d'infections des oreilles.
- sont plus disposés à souffrir de bronchite, pneumonie et autres maladies pulmonaires.

- sont plus disposés à souffrir d'asthme, de crises d'asthme, d'asthme aigu et souffrir de crises d'asthmes fréquentes.

LES AVANTAGES DE S'ARRÊTER DE FUMER

Dès qu'un fumeur éteint sa dernière cigarette, il peut, dans l'espace de vingt minutes, observer des transformations à même son corps.

Vingt-quatre heures après avoir arrêté:

- diminution des risques de crise cardiaque

Entre deux semaines à trois mois après avoir arrêté:

- amélioration de la circulation
- la marche devient plus facile
- augmentation des fonctions pulmonaires

Entre un à neuf mois après avoir arrêté:

- toux, congestion nasale, fatigue, difficultés respiratoires diminuent

Un an après avoir arrêté:

- le risque supplémentaire de maladies coronariennes diminue de moitié comparativement à un fumeur

LES AVANTAGES À LONG TERME DE S'ARRÊTER DE FUMER:

Entre cinq à quinze ans après avoir arrêté de fumer, le risque d'accident vasculaire cérébrale diminue jusqu'au niveau de ceux qui n'ont jamais fumé.

Dix ans après avoir arrêté, le risque de cancer du poumon diminue de moitié comparativement aux fumeurs qui continuent de fumer : le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie, du rein et du pancréas diminuent,

Femmes : certaines femmes peuvent avoir des tests de Pap anormaux lors de leurs examens médicaux annuels de routine. Puisqu'il est possible que des verrues génitales apparaissent sur le col de l'utérus, il est important de se soumettre à des examens médicaux réguliers.

Traitement

Il n'existe pas de cure contre les infections causées par le HPV. Le médecin peut enlever les verrues génitales ou elles peuvent disparaître d'elles-mêmes. Le HPV peut également rester et devenir dangereux. Il est important de subir des examens annuellement et de surveiller sa santé.

Prévention

On peut prévenir le HPV, tout comme les autres MST, en s'abstenant d'avoir des relations sexuelles, ou en n'ayant de relations sexuelles qu'avec une personne non infectée qui n'a de relations sexuelles qu'avec vous. Les préservatifs n'évitent pas la transmission du HPV.

SYPHILIS

La syphilis est une maladie sexuellement transmissible causée par une bactérie. La syphilis est transmise d'une personne à une autre lors d'un contact direct avec le chancre de la syphilis

Signes/Symptômes

La syphilis comporte plusieurs signes et symptômes qui ressemblent à d'autres maladies. La syphilis comporte trois stades.

Stade 1 : Le premier stade apparaît souvent après 10 ou 90 jours. La syphilis provoque une plaie ou chancre. Si elle n'est pas traitée, la syphilis s'aggrave.

Stade 2 : La maladie produit des éruptions cutanées sur une ou plusieurs parties du corps. L'éruption ne cause pas de démangeaisons. Si elle n'est pas traitée, la maladie empire.

Stade avancé : Les symptômes externes disparaissent, mais la personne infectée

commence à perdre certaines sensations ; on peut aussi observer le déclin de ses capacités mentales ou une perte de l'habileté de bouger une partie du corps. Si elle n'est pas traitée, la syphilis peut être fatale.

Traitement

Lors du premier stade, la syphilis est facile à traiter. Il n'existe pas de médicaments en vente libre dans les pharmacies ou de produits maison pouvant tuer la bactérie qui provoque la syphilis. Un médecin peut par contre prescrire une ordonnance qui enrayera la syphilis lors du premier stade. Le traitement guérit la maladie, mais n'enraye pas les dégâts causés par la maladie.

Prévention

On peut prévenir la syphilis. Tout comme les autres MST, on peut prévenir la syphilis par l'abstinence sexuelle, ou en n'ayant des relations sexuelles qu'avec une personne n'étant pas infectée et qui n'a de relations sexuelles qu'avec vous. Les préservatifs ne protègent pas de la transmission de la bactérie qui provoque la syphilis.

• • •

Pour obtenir de l'information sur l'internet concernant la santé, consultez les sites suivants:

Corporation de Ressources sur la Santé Corporelle - www.thebody.com

Association Américaine pour la Santé Sociale – www.iwannaknow.com et www.ashastd.org

Centre National de Contrôle des Maladies et Réseau d'Information sur la Prévention – www.cdcnpin.org

Pour obtenir des renseignements concernant la santé par téléphone:

Ligne nationale de services téléphoniques du CDC sur les MST:

1-800-227-8922

24 heures par jour, 7 jours par semaine

Ligne nationale de services téléphoniques du CDC sur le SIDA:

1-800-342-SIDA (1-800-342-2437)

24 heures par jour, 7 jours par semaine

Centre National d'Information sur la Santé des Femmes -

Une Division du Département Américain de la Santé et des Services Humains.

1-800-994-9662

Les informations compilées dans cette brochure sont une adaptation de documents créés par:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Le Centre de Contrôle et de Prévention des Maladies (CDC)

La Corporation de Ressources pour la Santé Corporelle – www.thebody.com

L'Association Américaine pour la santé sociale

Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du Département de la Santé et des Services Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Ce que tout le monde devrait savoir sur les maladies sexuellement transmissibles. (MST)
(STD-French)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

CHLAMYDIA

La chlamydia est une maladie transmise sexuellement (MST) qui est curable. La Chlamydia peut être transmise d'une personne à l'autre lors de relations sexuelles vaginales, anales ou orales. La chlamydia peut aussi être transmise par une mère infectée à son enfant lors d'un accouchement vaginal. Les hommes et les femmes ayant une vie sexuelle active devraient subir un test de dépistage de la chlamydia surtout entre les âges de 20 à 30 ans. Quand elle n'est pas traitée, la chlamydia peut endommager le système reproductif des femmes et des hommes et causer l'infertilité, donc l'incapacité de concevoir un enfant.

Signes/Symptômes

Femmes : La plupart des femmes n'ont pas de symptômes apparents. Lorsqu'ils sont présents, les symptômes sont mineurs.

Hommes : Certains hommes n'ont pas de symptômes apparents. Lorsqu'ils sont présents, les symptômes sont mineurs. Certains hommes peuvent subir des écoulements au niveau du pénis.

Traitement

La Chlamydia se traite par des antibiotiques. Tous les partenaires sexuels de la personne infectée devraient recevoir des soins médicaux professionnels.

Prévention

- S'abstenir d'avoir des relations sexuelles (ne pas en avoir)
- Ne pas avoir de relations sexuelles avec une personne infectée
- Utiliser correctement et régulièrement un préservatif en latex (male ou femelle) et des barrages dentaires

BLÉNORRAGIE

La blennorragie est une MST curable. La blennorragie se transmet lors de relations sexuelles vaginales, anales ou orales. La blennorragie peut aussi être transmise par une mère infectée à

son enfant lors d'un accouchement vaginal. Les infections dues à la blennorragie peuvent aussi causer des problèmes de santé graves. Tout comme la Chlamydia, la blennorragie peut causer l'infertilité si elle n'est pas traitée.

Signes/symptômes

Femmes : La plupart des femmes n'ont pas de symptômes apparents. Lorsqu'ils sont présents, les symptômes sont mineurs. Ils peuvent inclure:

- sensation de douleur ou de brûlure en urinant
- pertes vaginales anormales

Hommes: Certains hommes n'ont pas de symptômes. S'ils sont présents, ils se manifestent deux à cinq jours après l'infection.

Les symptômes peuvent inclure:

- sensation de brûlure en urinant
- écoulement blanc, vert ou jaune du pénis
- chez certains; testicules enflés et douloureux

Traitement

La blennorragie se traite par des antibiotiques.

Prévention

- S'abstenir d'avoir de relations sexuelles (ne pas en avoir)
- Ne pas avoir de relations sexuelles avec une personne infectée
- Utiliser correctement et régulièrement un préservatif en latex (male ou femelle) et des barrages dentaires

HERPÈS

L'herpès est une maladie sexuellement transmissible (MST) causée par le virus Herpès Simple – il se manifeste sur la bouche (herpès oral) ou dans la région génitale (herpès génital). L'herpès peut se transmettre par contact direct avec la peau. Il s'agit d'une maladie très courante ; la plupart des personnes affectées ne savent pas qu'ils en souffrent, ou croient qu'il s'agit d'une autre maladie. Il n'existe pas de cure contre l'herpès.

Signes/Symptômes

- l'herpès typique est un petit amoncellement de lésions qui se transforme en croûte et se cicatrise comme une coupure
- une personne peut manifester des signes d'herpès après des semaines, des mois, ou des années suivant l'infection
- de nombreuses personnes n'ont pas de symptômes, ou ont des symptômes mineurs, pouvant être confondus avec d'autres maladies.

Traitement

Il n'y a pas de cure pour l'herpès. Il n'existe pas de traitement médical qui permette d'éviter la transmission de l'herpès.

Prévention

La meilleure façon de ne pas contracter l'herpès est l'abstinence sexuelle. Ceux qui n'ont jamais eu de relations sexuelles peuvent être porteurs du virus Herpès Simple et peuvent le transmettre à d'autres.

VIH/SIDA

Le VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine) est le virus qui provoque le SIDA (Syndrome de l'Immunodéficience Acquise). Le virus VIH est une maladie qui se transmet quand il y a contact avec le sang, le sperme, les sécrétions vaginales ou le lait maternel d'une personne infectée. Il est facile d'éviter la transmission du virus VIH. Les personnes sans symptômes ou signes d'infection peuvent le transmettre à d'autres.

Signes/Symptômes

- il est possible de ne pas avoir de signes d'infection pendant des années
- il est impossible de discerner au simple regard si une personne est infectée du VIH
- la seule façon de savoir avec certitude si quelqu'un est porteur du VIH est de passer un test de dépistage.

Traitement

Il n'y a pas de cure pour l'herpès. Il n'existe pas de traitement médical qui permette d'éviter la transmission de l'herpès.

Précaution:

L'Infection du VIH est évitable. Evite l'infection du VIH par :

- Abstinence sexuelle
- Eviter d'avoir une relation sexuelle avec une personne infectée
- Utiliser correctement et régulièrement des capotes (pour homme ou femme) et barrages dentales

HPV (VIRUS DU PAPILLOME HUMAIN) OU VERRUES GÉNITALES

Le HPV appartient à un groupe de virus qui peuvent être transmis d'une personne à l'autre lors des relations sexuelles. Le HPV peut provoquer le cancer du col de l'utérus, qui peut s'avérer dangereux pour la santé. Le HPV peut également causer des verrues génitales. Les verrues génitales peuvent apparaître sur le col de l'utérus, la vulve, le vagin, l'anus ou le pénis.

Signes/Symptômes

- la plupart des personnes qui ont un HPV ne présentent pas de symptômes.
- dans certains cas, le HPV provoque des verrues génitales. Les verrues génitales ressemblent à une enflure de la peau, molle, humide, soulevée dans la région génitale. Elles peuvent aussi se trouver sur le scrotum, l'aîne et la cuisse.
- lorsqu'il y a infection, les verrues génitales se manifestent habituellement au cours des prochaines semaines.
Femmes : certaines femmes peuvent avoir des tests de Pap anormaux lors de leurs examens médicaux annuels de routine. Puisqu'il est possible que des verrues génitales apparaissent sur le col de l'utérus, il est important de se soumettre à des examens médicaux réguliers.

COMMENT TRAITE-T-ON LA TB?

La TB EST GUÉRISSABLE. La période curative de la TB est longue. Les patients atteints de TB doivent prendre plusieurs médicaments pendant 6 à 12 mois pour guérir de la maladie. Il est possible qu'une personne atteinte de TB se sente mieux avant la fin du traitement. La continuité – c'est-à-dire suivre l'ordonnance entière telle qu'elle a été prescrite – est essentielle au traitement de la TB. Il est possible qu'une personne qui arrête de prendre les médicaments avant la fin du traitement redevienne malade.

SI VOUS PENSEZ AVOIR ÉTÉ EXPOSÉ À LA TB:

Si vous pensez avoir été en contact avec une personne atteinte de la Tuberculose, vous devriez consulter votre médecin ou le Département de la Santé afin de subir un test.

Pour obtenir plus de renseignements sur la tuberculose, veuillez visiter les sites suivants:

Le Centre de Contrôle et de Prévention des Maladies : au
www.cdc.gov

Le Département de la Santé et des Services Humains
www.omhrc.gov



Les informations compilées dans cette brochure sont une adaptation de documents créés par:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Health and Human Services

The Directors of Health Promotion and Education (DHPE)

Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du Département de la Santé et des Services Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



QU'EST-CE QUE LA TUBERCULOSE?

(TB-French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

QU'EST-CE QUE LA TUBERCULOSE?

La tuberculose ou « TB », est une maladie contagieuse causée par des germes qui se propagent dans l'air d'une personne à l'autre. Une personne atteinte de TB peut en mourir si elle n'est pas traitée par de médicaments.

COMMENT SE TRANSMET LA TB?

Les germes de la Tuberculose se retrouvent dans l'air lorsqu'une personne tousse, éternue, chante, crache ou rit. Ceux qui respirent de l'air contenant des germes porteurs de TB peuvent en devenir infectés.

QUI ATTRAPE LA TB?

L'Organisation Mondiale de la Santé estime que près de 6 milliards de personnes dans le monde sont infectées par la bactérie qui provoque la TB. Chaque année, près de 2 millions de personnes meurent de la TB à travers le monde. Ceux qui sont en contact quotidiennement avec des personnes atteintes de la Tuberculose risquent d'être infectés. Cela comprend les camarades de classe, les collègues de travail, les membres d'une même famille et les colocataires.

COMMENT LA TB LATENTE DIFFÈRE T-ELLE DE LA TB ACTIVE?

Ceux qui sont atteints de la TB latente ont en eux la bactérie qui cause la TB, mais la bactérie n'est pas active dans leurs corps et ils n'en sont pas malades. Ceux qui sont atteints de la TB latente ne sont pas contagieux, mais peuvent dans l'avenir développer la TB active.

Ceux qui sont atteints de la TB active ont la Tuberculose. Ce qui signifie que la bactérie responsable de la TB se multiplie rapidement et détruit des tissus dans le corps. Ceux qui ont la Tuberculose présentent les symptômes de la TB et peuvent transmettre la maladie à d'autres, surtout à ceux qu'ils côtoient quotidiennement au travail, à l'école et à la maison.

LA TB RÉSISTANTE AUX MÉDICAMENTS

Si une personne atteinte de TB ne prend pas ses médicaments correctement, ou s'il/elle arrête de prendre les médicaments trop tôt, le germe porteur de la TB peut devenir résistant aux médicaments. Ce qui signifie que le médicament cesse d'être efficace, et qu'il faudra lui administrer d'autres médicaments, probablement plus forts et pendant plus longtemps que si le traitement initial avait été suivi correctement. La TB résistante aux médicaments s'avère plus difficile et plus coûteuse à traiter.



CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT À QUATRE ANS

À l'âge de quatre ans, les enfants en bonne santé peuvent :

- faire des phrases de cinq ou six mots,
- suivre des directions à trois étapes (« Habille-toi. Peigne-toi. Brosse tes dents et lave-toi la figure. ») et
- coopérer avec d'autres enfants.

QUELS SONT LES SIGNES D'UN ENFANT QUI NE GRANDIT PAS NORMALEMENT ?

- Manque de croissance physique
- Malnutrition
- Faible ossature
- Mauvaise vue
- Instabilité émotionnelle
- Insuffisance de poids
- Perte auditive

À QUI DEVEZ-VOUS VOUS ADRESSER SI VOTRE BÉBÉ NE SE DÉVELOPPE PAS À UN BON RYTHME SAIN ?

Si la croissance de votre bébé vous inquiète, veuillez en parler avec son médecin. Veuillez à emmener votre enfant à tous ses examens de santé routiniers et vaccins.

Pour de plus amples informations sur le développement de l'enfant, veuillez consulter les sites Web :

www.cdc.gov/ncbddd/autism/ActEarly
www.nidcd.gov/health/voice/speechandlanguage



*Cette brochure a été développée avec l'aide des
informations et ressources provenant de :*

*National Center for Birth Defects and
Developmental Disabilities*

Centers for Disease Control

*Cette brochure a été développée grâce au
financement du Department of Health and
Human Services Office of Refugee Resettlement.*

COORDONNÉES DE CONTACT :

riht@uscridc.org
**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036 USA
Téléphone : 202 • 347 • 3507
Fax : 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Regardez grandir votre enfant

(Jalons de développement)

Watching Your Child Grow

(Development Milestones)

(French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

REGARDEZ GRANDIR VOTRE ENFANT

Les premières années de la vie d'un enfant sont importantes à ses développements physique, émotionnel et social. C'est ce que l'on appelle le développement de l'enfant. Les parents peuvent suivre différents niveaux du développement de l'enfant pour savoir si leur enfant grandit à un rythme adéquat. En Amérique, on conseille toujours aux parents de surveiller le développement cérébral, les yeux, les oreilles et les membres de leur bébé pour présence éventuelle de signes anormaux.

À QUOI DOIS-JE FAIRE ATTENTION CHEZ MON ENFANT ?

Les enfants se développent différemment dans leurs stades de croissance. Chaque enfant grandit à son propre rythme et votre enfant risque d'atteindre ces stades avant ou après d'autres enfants du même âge. Cette brochure est un simple guide destiné à vous faire comprendre le développement de l'enfant et ce que vous demandez au médecin de votre enfant si vous avez des inquiétudes. Voici quelques-uns des signes auxquels un parent doit faire attention au cours de la croissance de leur enfant.

CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT À SEPT MOIS

À la fin de leurs sept mois, de nombreux enfants en bonne santé sont capables de :

- tourner leur tête quand on les appelle,

- renvoyer un sourire à une autre personne,
- répondre à un son par des sons,
- apprécier un jeu social,
- tenir de petits jouets et
- suivre objets/lumière se déplaçant à proximité de leurs yeux.

CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT À UN AN (12 MOIS)

À l'âge d'un an, les enfants en bonne santé peuvent :

- utiliser de simples gestes (faire au revoir de la main),
- émettre de simple sons,
- imiter des actions en jouant (taper des mains) et
- répondre quand on leur dit « non ».



CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT À L'ÂGE D'UN AN ET DEMI

À l'âge d'un an et demi, les enfants en bonne santé peuvent :

- jouer à des jeux imaginaires simples (parler au téléphone),
- montrer des objets intéressants du doigt,
- regarder un objet que vous montrez du doigt et dire « regarde », et
- utiliser plusieurs mots tout seul.

CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT À DEUX ANS

À l'âge de deux ans, les enfants en bonne santé peuvent :

- faire des phrases de deux mots,
- suivre de simples instructions,
- s'intéresser à d'autres enfants et
- montrer du doigt un objet ou une photo quand on en parle.

CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT À TROIS ANS

À l'âge de trois ans, les enfants en bonne santé peuvent :

- embrasser ou étreindre d'autres enfants,
- faire des phrases de deux mots,
- imiter les adultes et leurs camarades de jeu, et
- jouer à des jeux imaginaires avec poupées, animaux et personnes.

Il est également important de suivre les conseils de votre médecin, tels que:

- manger beaucoup de fruits et de légumes
- éviter de fumer, de prendre de l'alcool et des stupéfiants
- rester active : des exercices modérés vous seront bénéfiques
- éviter la caféine (café, sodas, thé)
- éviter les produits chimiques (vaporisateurs d'insecticides et produits ménagers)
- suivre un cours prénatal
- prendre des multi-vitamines contenant de l'acide folique

• • •

Pour une liste des cliniques qui offrent une consultation médicale du Pap ou une mammographie gratuitement ou a pris réduit, visitez:

*The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/cancer*

*Planned Parenthood Federation of America
www.plannedparenthood.org*

Plus plus d'information, visitez la page internet:

*The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov*

*The U.S. Department of Health and Human Services
www.womenshealth.gov*

The U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health

www.omhrc.gov

Pour obtenir plus de renseignements sur la santé des femmes veuillez contacter:

The National Women's Health Information Center (NWHIC)
1-800-994-9662

The Planned Parenthood Federation of America at
1-800-230-7526

• • •

Les informations continues dans ce brochure sont tirées du matériel développé par:

The Office of Women's Health and Office of Minority Health at U.S. Department of Health and Human Services

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du Département de la Santé et des Services Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Photo credit: Rose McNulty

(Women's Medical Exams—French)



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

TEST DE PAP

Le test de Pap, aussi appelé “Frottis Papanicolou” est un examen médical de routine au cours duquel le médecin ou l’infirmière utilise une petite brosse pour prendre un échantillon de cellules du col de l’utérus. Bien que cela puisse causer un certain inconfort, ce test simple permet de dépister tout cancer cervical potentiellement menaçant pour la santé. Toutes les femmes âgées de 18 ans et plus devraient passer un test de Pap une fois par an. Si une femme devient sexuellement active avant l’âge de 18 ans, elle devrait passer un test de Pap une fois par an.

Lors de l’examen annuel de Pap, on vous demande de vous déshabiller de la taille aux pieds et de vous coucher sur le dos sur une table. Vos pieds seront soulevés. Le médecin ou l’infirmière sera assis(e) et procédera à l’examen entre vos jambes à l’aide d’une lampe et d’instruments médicaux.

Vous pouvez demander à ce qu’un(e) autre infirmière soit avec vous dans la salle d’auscultation. Le médecin ou l’infirmière examinera la région génitale, palpera à l’intérieur, et fera le test de Pap. Ces examens sont nécessaires pour s’assurer que le vagin et le col de l’utérus sont sains.

Trois jours avant le test, pour s’assurer qu’il se déroulera dans les meilleures conditions de précision, il est recommandé de s’abstenir:

** la plupart des médecins suggèrent que les femmes évitent les douches vaginales. Le corps de la femme se nettoie naturellement ; le fait de se doucher peut provoquer des infections ou les aggraver. Cela peut aussi accroître le risque de maladies sexuellement transmissibles. La douche vaginale n’empêche pas de devenir enceinte.*

- d’utiliser des produits pour douches vaginales
- d’utiliser des tampons
- d’utiliser des crèmes vaginales, suppositoires ou médicaments
- d’utiliser des déodorants vaginaux en aérosol ou en poudre
- d’avoir des relations sexuelles

EXAMENS DES SEINS

La présence de bosses dans les seins d’une femme peut être précurseur d’une maladie grave ou potentiellement menaçante pour la santé. Lors de son examen physique annuel, toute femme devrait subir un examen annuel des seins par un médecin ou une infirmière. Il ou elle les examinera pour détecter toute présence de bosses, fossettes ou rougeurs au niveau des seins.

À Chaque mois, toute femme devrait également examiner ses seins pour détecter toute présence de bosses, fossettes, ou rougeurs, de pertes au niveau des mamelons ou tout autre changement. Certaines bosses sont normales, mais il est préférable de faire vérifier toute nouvelle bosse ou début de bosse par un médecin ou une infirmière. Il est important d’examiner vos seins chaque mois pour connaître leur état normal afin de pouvoir remarquer tout changement éventuel.

MAMMOGRAPHIES

Une mammographie correspond à une radiographie des seins servant à dépister le cancer. Les femmes âgées de plus de 40 ans devraient passer une mammographie à tous les ans ou tous les deux ans.

Lors d’une mammographie, le médecin ou l’infirmière place votre sein entre deux plaques (voir l’image 3). L’appareil se referme pour pouvoir prendre une image distincte de votre sein. Il est possible que vous ressentiez un certain inconfort lors de cette procédure, mais celle-ci ne durera qu’une minute environ. Les examens des seins et les mammographies sont essentiels pour la détection précoce du cancer du sein.

SOINS PRENATAUX

Le soin prénatal est un soin médical que l’enfant et la femme reçoivent pendant la période de la grossesse. Un soin prénatal est très important pour la bonne santé de l’enfant. Chaque femme enceinte devrait recevoir des soins prénatal régulièrement.



- douleurs au dos
- changements d'humeur
- seins sensibles

Si l'un de ces symptômes vous semble sérieux, il serait souhaitable de consulter votre médecin.

QUAND EST-CE QU'IL FAUT PRENDRE UN TRAITEMENT MÉDICAL?

Tu dois aller voir un médecin si un de ces cas se présente:

- un changement soudain de vos règles qui ne semble pas avoir de cause précise (telle que stress extrême, maladie ou prise/perte de poids)
- saignement très abondant pendant plus de sept jours
- saignement entre les règles
- douleurs abdominales intenses qui durent pendant plus de deux jours
- possibilité de grossesse
- pertes vaginales de couleur jaune, verte ou grise ; épaisses, blanches ou de couleur crème ; mousseuses ; ou d'une odeur désagréable ou douteuse



Plus plus d'information, visitez la page internet:

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

Pour avoir beaucoup plus d'informations téléphone:

CDC National STD Hotline
1-800-227-8922

24 hours a day, 7 days a week

CDC National AIDS Hotline
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

24 hours a day, 7 days a week

National Women's Health Center
1-800-994-9662

The U.S. Department of Health and Human
Services



*Les informations continues dans ce brochure sont
tirées du matériel développé par:*

*The American Academy of Pediatrics: Puberty
Information for Boys and Girls*

*The U.S. Department of Health and Human
Services Office of Women's Health*

Advocates for Youth

*Ce brochure a été développé avec le support du
Département des Affaires Sociales et de la Santé, Bureau
de Réinstallation des Réfugiés.*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 3418

www.refugees.org



Ce que Toute Femme Devrait Savoir sur Son Corps (Menstrual Cycle-French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

LA PUBERTÉ

La puberté correspond à la transformation du corps d'un(e) enfant à celui d'un(e) adulte. La puberté se produit habituellement chez les filles et les garçons entre l'âge de 9 et 13 ans.

Au cours de la puberté, les filles commencent à se développer au niveau des seins, leurs hanches s'élargissent, et des poils commencent à pousser dans la région du pubis (entre les jambes), sous les aisselles, et sur les jambes. Au cours de cette période, les filles commencent leur cycle menstruel (communément appelé les règles). Ces changements sont normaux et sains et favorisent leur transition en tant que femme.

LE CYCLE MENSTRUEL

La plupart des filles ont leurs premières règles ou cycle menstruel entre l'âge de 9 et 16 ans. Avoir ses règles ne signifie pas qu'il n'est pas possible de s'adonner à des activités normales comme nager, courir, travailler, et autres activités physiques. Le fait d'être active peut soulager les malaises qui peuvent accompagner les règles.

QU'EST-CE QUE LE CYCLE MENSTRUEL?

Lorsque les filles commencent leur cycle menstruel, les ovaires libèrent un œuf chaque mois. Si le sperme d'un homme fertilise l'œuf, un bébé se forme dans l'utérus. Chaque mois, le corps de la femme se prépare à porter un œuf fertilisé en formant une couche épaisse de tissus et de cellules sanguines à l'intérieur de l'utérus. Si l'œuf n'est pas fertilisé, l'utérus

se défait de la couche de liquide. C'est ce qu'on appelle le cycle menstruel.

QUELLE EST LA DUREE D'UN CYCLE MENSTRUEL?

Les règles durent en général de 3 à 7 jours. Habituellement le cycle menstruel apparaît de façon régulière selon un cycle de 3 à 5 semaines. Il est possible qu'une jeune femme n'ait pas un cycle régulier au début de sa puberté, mais après un certain temps son corps s'adapte et entame un cycle régulier.

COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT SES RÈGLES?

Vous devrez utiliser une garniture périodique ou un tampon durant vos règles pour empêcher que l'écoulement menstruel salisse vos vêtements. La majorité des femmes utilisent des garnitures périodiques ou des tampons. C'est à vous de choisir, mais évitez de choisir des produits parfumés car ils peuvent provoquer ou augmenter les risques d'infections.

Les garnitures périodiques se portent à l'intérieur de vos sous-vêtements. Elles se collent aux sous-vêtements à l'aide d'un ruban adhésif. Il est bon de changer de garniture périodique souvent pour éviter les fuites, inconfort et odeurs. Quand il fait chaud, il est conseillé de changer de garniture périodique à chaque fois que vous allez aux toilettes. Ceci vous aidera à vous sentir confortable et au sec.

Les tampons se portent à l'intérieur du vagin. Tout comme les garnitures périodiques, il est bon d'en changer les tampons souvent, au moins toutes les 4 à 6 heures.

Le corps féminin possède un système naturel en ce qui concerne la toilette intime. Il n'est pas conseillé de recourir à des douches vaginales ou d'introduire des produits d'hygiène corporelle après vos menstruations. Ceci peut s'avérer dangereux et pourrait éventuellement provoquer des infections et augmenter les risques de maladies.

QUE PEUT-IL SE PASSER DURANT VOS RÈGLES?

Chaque femme est différente. Certaines femmes ont des règles plus abondantes que d'autres. C'est normal. Au cours de vos menstruations vous ne saignerez pas trop. Vous ne perdrez que de 1 à 3 onces (30 à 90ml) de sang durant votre cycle mensuel. Ce qui représente environ la quantité d'un échantillon de lotion en bouteille. Toutefois, si vos règles sont très abondantes, vous devriez en parler avec votre médecin. Certaines femmes ressentent des malaises avant, pendant ou après leurs règles. Voici les malaises les plus courants sont:

- crampes
- ballonnements
- fatigue
- maux de tête

