

UNE DU JOUR

N°3 - Mais pourquoi cela évolue si vite ? | Protégeons-nous des autres virus !



MAIS COMME TOUT EVOLUE SI VITE !

Chers parents,

Vos enfants de maternelles et de tous les niveaux de primaires peuvent ou pourront retourner à l'école très prochainement (si l'école de votre enfant est prête à les recevoir).

Vous voici à l'aube d'une (encore!) nouvelle étape dans la vie scolaire de vos enfants dans cette période de déconfinement.

Même si on en parle abondamment dans les médias, nous avons pu nous rendre compte que ce retour à l'école reste un moment qui inquiète certains d'entre vous. Et c'est bien compréhensible !

Pour nous, centre de promotion de santé, cela paraît normal. Mais pour vous, cela peut donner l'impression que « c'est trop rapide », qu'on dit « une chose un jour et son contraire le lendemain ».

Regards décalés

Un avis de pédiatre...sur ce retour à l'école ?

[https://m.facebook.com/
story.php?
story_fbid=102229433181553
21&id=1349418292](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10222943318155321&id=1349418292)



Regards décalés

Et si on posait un regard différent sur ce retour à l'école ?

<https://www.facebook.com/bruno.humbeeck/posts/2716137232041120>



Un moment de relaxation



<https://youtu.be/s3hBdNUTyQE>

Vidéo de 10 minutes de méditation « pleine conscience ». La pratique régulière de ce type de méditation aide, entre autres, à la gestion du stress et de l'anxiété. Utile en cette période troublée !

Nous avons donc rédigé cette troisième newsletter pour partager avec vous ce qui explique ces changements, et pourquoi on peut avoir l'impression peu rassurante que les décisions « vont dans tous les sens ».

Nous voudrions essayer de transformer la peur en une occasion de se réapproprier un nouveau mode de vie.

Et comme la Covid-19 n'est pas la seule maladie infectieuse que les humains peuvent attraper, nous reviendrons sur le service de vaccination que nous continuons de vous proposer.

MAIS POURQUOI LES ÉLÈVES PEUVENT RENTRER ?

Parce qu'on est à un moment et à un niveau de connaissance différents de l'épidémie !

Nous sommes dans une phase différente de l'épidémie. Elle continue de décliner et évolue de manière positive. Même s'il y a encore des cas découverts chaque jour, on peut aujourd'hui les isoler beaucoup mieux et plus vite qu'avant.

Ce n'est pas par les enfants que le virus a tendance à progresser : les enfants semblent moins touchés et moins contagieux.

Dans d'autres pays, comme le Danemark, les enfants sont retournés à l'école depuis un mois et l'épidémie ne s'est pas relancée de manière significative depuis lors. MAIS, on y a fait attention à constituer des « bulles » et à respecter les mesures d'hygiène : vous savez, les fameux « gestes barrières ».



Parce qu'on n'apprend pas seulement à lire et à écrire à l'école !

On l'oublie parfois mais, pour pouvoir grandir sereinement, un enfant a besoin d'apprendre, mais aussi de se développer physiquement, de s'approprier ses émotions et ce qu'il ressent, d'avoir des contacts avec les autres enfants. L'école sert aussi à ces apprentissages-là. Il était donc temps que l'école puisse, comme le dit Bruno Humbeeck, « rouvrir ses portes à tous ceux qui en ont besoin ou qui le jugent utile, sans obliger pour autant ceux pour qui la nécessité ne se fait pas sentir avec la même acuité, à revenir instantanément... ».

Sciences et incertitude un mariage qui a ses raisons

Vidéo (30 minutes) sur la démarche scientifique avec Fred de C'est pas sorcier : faut-il faire confiance à la science ?

<https://youtu.be/nIMnM8UdUq4>



De notre côté, parce que la santé et le bien-être des enfants à l'école sont le cœur de notre mission, nous collaborons avec les écoles dans l'élaboration des mesures adéquates de prudence, de détection précoce et de suivi de tout problème de santé.



MAIS POURQUOI LES INSTRUCTIONS CHANGENT TOUT LE TEMPS ?

Depuis le début de l'épidémie, chaque jour apporte son lot de changements : au début c'est juste une grosse grippe, puis c'est bien plus que ça. Au début on ferme les écoles pour réduire la transmission, puis il s'avère que les enfants sont bien moins atteints que les adultes et transportent moins le virus. Donc on rouvre les écoles un peu plus vite que ce qui avait été dit.

« Comment je fais pour m'y retrouver ? » « Mais pourquoi ça change tout le temps ? »

Ce sont probablement des questions que vous vous êtes posées.

C'est comme cela dans les connaissances médicales : on identifie un jour des connaissances et on les remet sans cesse en question. Mais de manière rigoureuse ! La critique scientifique ce n'est pas juste balancer un avis parce qu'on pense autrement.

Cette épidémie en particulier met les connaissances médicales à l'épreuve, pour différentes raisons.

D'abord, on avait peu de connaissances sur cet agresseur. (D'accord, on connaissait déjà les virus. Mais c'est comme la nouvelle version d'un smartphone. Ça reste un smartphone mais de nouvelles fonctions s'y rajoutent... donc c'est pas tout à fait le même ! Une connaissance médicale, c'est la même chose.)

Ensuite, de jour en jour, partout dans le monde, on découvre de nouvelles informations sur ce virus. Parce qu'on observe, qu'on met ensemble les découvertes, qu'on les compare entre

Et pour les ados ?

Comment les adolescents peuvent préserver leur santé mentale ?

<https://www.unicef.org/fr/coronavirus/comment-les-adolescents-peuvent-preserver-leur-sante-mentale-coronavirus-covid19>

Quelle que soit la situation, l'adolescence est une période difficile, et la maladie à coronavirus (COVID-19) n'arrange rien. Avec la fermeture des écoles et l'annulation d'événements, beaucoup d'adolescents passent à côté de certains des moments les plus importants de leur vie et se voient privés de plaisirs quotidiens tels que les discussions avec leurs amis ou la participation à des cours.



Parlons vaccination

Vous pouvez consulter le site Web <https://www.vaccination-info.be> qui répond à toutes les questions que vous pouvez vous poser concernant la vaccination.

elles... et ce qui était inconnu ou moins bien connu hier, devient plus clair, mieux connu aujourd'hui et le sera encore mieux demain.

Aujourd'hui mieux qu'hier, on connaît les manières d'agir de ce virus. Du coup on peut aussi changer les manières de faire !

La difficulté, c'est que ces évolutions rapides donnent l'impression qu'on hésite, qu'on ne sait pas ce qu'on fait. On n'a pas confiance dans ce qui est recommandé et mis en place. Du coup, on a peur !



Et si on regardait ces changements autrement ? Plutôt comme un enrichissement de ce que l'on sait sur ce virus, et de comment on peut faire. On trouverait cela plutôt rassurant, non ?

Si les changements fréquents de directives vous posent question, il en va bien sûr de même pour les équipes pédagogiques, qui doivent faire preuve d'une grande capacité d'adaptation et qui abattent un travail titanesque, dans les coulisses, pour pouvoir accueillir vos enfants dans les meilleures conditions possibles. Merci à eux !

Y RETOURNER EN TOUTE SERENITE

Nous ne sommes plus comme il y a 10 semaines. On n'est plus au même stade de l'épidémie. On sait de manière plus générale ce qu'on peut petit à petit permettre.

Nous pouvons chacun, en tant qu'individu et citoyen, participer à ce que tout se passe bien (se laver les mains, protéger les personnes qui sont le plus à risque, porter un masque dans les contacts rapprochés, appeler son médecin quand on identifie des signes qui peuvent faire penser à la COVID-19...). Et ça servira aussi lors des épidémies de grippe !

Alors, pour reprendre la route de l'école sereinement, il faut adopter quelques gestes simples, essayer de les partager avec ses enfants (ne pas oublier que s'il vous voit les faire, il aura plus facilement tendance à se les approprier).

A votre service

Les vaccinations dans nos locaux ont déjà démarré et se passent sereinement. Soyez rassurés, tout est mis en place pour limiter les risques. C'est aussi pour cela qu'il est important que vous soyez à l'heure au rendez-vous donné: cela limite le risque de contacts entre élèves.



Nous restons à votre disposition tous les jours ouvrables de 8 à 16h par téléphone ou par email.

Antenne d'Uccle : Avenue Jean & Pierre Carsoel, 2 - 1180 Bruxelles
Tel : 02 / 374.75.05
psel.uccle@promotionsante.be

Antenne de Watermael-Boitsfort : Avenue Alfred Solvay, 2A - 1170 Bruxelles
Tel : 02/672.18.66
psel.wb@promotionsante.be

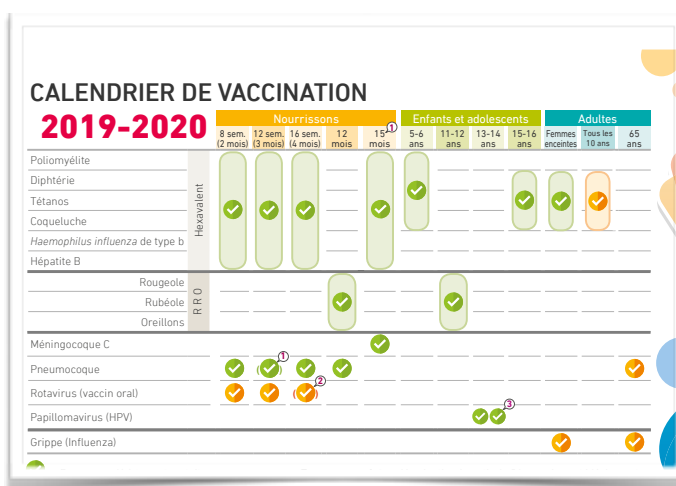
Antenne de Bruxelles-Molenbeek : Rue de Dinant, 39 - 1000 Bruxelles
Tel : 02/512.45.07
psel.bxl@promotionsante.be

Antenne de Jette : Place Cardinal Mercier, 2 - 1090
Tel : 02/426.89.71
psel.jette@promotionsante.be

PROTEGEONS-NOUS DES AUTRES VIRUS !

Et si certaines choses sont mouvantes, il en est d'autres bien installées et qui ne demandent qu'à persister. Si on attend avec impatience un vaccin pour aider les populations à contrer l'épidémie de COVID-19, il en existe déjà contre de nombreux autres virus : le vaccin nous protège en tant qu'individu, mais il protège aussi les autres.

La vaccination contre le **papillomavirus humain (HPV)** est proposée gratuitement par notre centre PSE pour les jeunes de 1ère différenciée et 2ème secondaire. Pour les parents qui en avaient fait la demande, la première dose a été administrée à l'automne 2019. La deuxième dose est à faire prochainement. Pour certaines écoles, nous viendrons vacciner vos enfants sur place, lors des journées qu'ils passent à l'école. S'il n'est pas présent à l'école, quelle qu'en soit la



raison, nous vous contacterons pour fixer un rendez-vous dans les locaux de PSE. Il en va de même pour les élèves des écoles où nous n'avons pas la possibilité de vacciner sur place.

Si votre enfant a 11-12 ans, n'oubliez pas non plus le rappel du vaccin contre la **rougeole, la rubéole et les oreillons (RRO)**. Ces dernières années, les cas de rougeole se sont multipliés ; soyez donc vigilants et n'oubliez pas de faire vacciner votre enfant. Si vous aviez demandé au PSE de vacciner votre enfant et que cela n'a pas encore été fait, vous avez été ou serez prochainement contactés par nos équipes. Si pas, n'oubliez pas de prendre contact votre médecin traitant.

Il en va de même pour le **rappel de diphtérie-tétanos-coqueluche (DTC)** pour les 4èmes secondaires. Il arrive en troisième position dans l'ordre de priorité demandé par l'ONE, ne soyez donc pas surpris d'avoir de nos nouvelles un peu plus tard que pour les HPV et RRO.

Nous vous remercions pour la confiance que vous nous accordez.

