

Air de familles



Tous vaccinés

On a assisté, ces dernières années, à une recrudescence de la rougeole un peu partout dans le monde, y compris chez nous. C'est une maladie à prendre très au sérieux, car elle est extrêmement contagieuse et entraîne des complications dans 20 à 30 % des cas. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) espérait sa disparition totale en 2010. Mais, pour y arriver, il faut que dans chaque pays 95 % de la population soit vaccinée. Il n'existe en effet aucun traitement contre cette maladie. Par contre, la vaccination est très efficace et protège de la rougeole dans près de 99 % des cas après deux doses de vaccin. Le vaccin utilisé en Belgique est un vaccin trivalent. Il protège non seulement de la rougeole mais aussi de la rubéole et des oreillons, d'où son nom : RRO. Jusqu'en septembre 2020, la première dose était administrée aux enfants à l'âge de 12 mois et la seconde à 11-12 ans. Mais l'OMS a demandé à la Belgique d'avancer l'âge auquel on administre la deuxième dose afin de réduire le nombre de personnes susceptibles d'attraper la maladie entre les deux doses. Depuis le 1^{er} septembre, on injecte donc la deuxième dose entre 7 et 9 ans.

Le Programme de vaccination de la Fédération Wallonie-Bruxelles met gratuitement à disposition des doses de vaccin RRO pour les bébés et les enfants de 7 à 12 ans, de même que pour le rattrapage de vaccination chez les enfants non vaccinés, jusqu'à 20 ans. Pour pouvoir bénéficier de ce vaccin gratuit, il faut se rendre chez un médecin qui commande le vaccin auprès du Programme, se faire vacciner via la PSE (Promotion de la santé à l'école) ou encore, en fonction de l'âge, dans les consultations ONE, les planings familiaux...

Julie Rouffiange



À la télé: tous les jours sur



la Une et sur BX1



Anne Pochet.

Sur internet (www.airdefamilles.be; www.one.be): toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.



À raconter aux enfants À quoi ça sert de rire ?

Faire travailler les zygomatiques, c'est bon pour la santé !



Ce vendredi 2 octobre, c'est la Journée mondiale du sourire, une journée consacrée à la bonne humeur, donc, qui a été créée par l'Américain Harvey Ball, l'inventeur du très célèbre et très utilisé smiley jaune.

En plus d'être super agréable et terriblement contagieux (difficile de ne pas imiter quelqu'un qui rit aux éclats), rire, c'est bon pour la santé ! D'ailleurs, selon certains médecins, il faudrait idéalement rire 15 minutes par jour minimum.

Ah bon ? Eh oui ! Lorsque l'on rit, tout le corps se met en mouvement, sous l'effet de petites secousses, et sécrète des substances antistress et euphorisantes (qui apportent un profond sentiment de bien-être). On les appelle les « endorphines ». Elles permettent de détendre les muscles et d'oxygéner le cerveau. C'est donc une bonne dose de bonheur qui se diffuse dans chaque partie du corps. Rire permet également de masser les abdominaux et les côtes et de faire travailler le diaphragme, un muscle très plat et fin qui intervient dans la respiration. Celle-ci se fait alors plus profonde. Le cœur, quant à lui, bat plus vite, ce qui favorise la circulation sanguine.

De plus, ces fameuses endorphines ont également un super pouvoir antidouleur ! En effet, on n'y pense pas toujours, mais rire un bon coup est un excellent remède lorsque l'on est malade. C'est pour cette raison d'ailleurs que, souvent, des clowns rendent visite aux enfants malades dans les hôpitaux. Certains

adultes recourent aussi à des thérapies du rire lorsqu'ils n'ont pas le moral.

Des muscles au nom rigolo...

Lorsque l'on rit, il y a de très nombreux muscles qui travaillent et qui se contractent, dont ceux de nos joues. On les appelle les « zygomatiques ». C'est grâce à eux que l'on peut rire et sourire en montrant toutes ses dents ! Rien qu'en prononcer le nom, c'est une vraie gymnastique pour la bouche !

... et des expressions farfelues

Le mot « rire » apparaît dans de nombreuses expressions utilisées dans la langue française. C'est notamment le cas de l'expression « rire comme un bossu ». Cette formule n'est pas très vieille puisqu'elle remonterait au XIX^e siècle et viendrait du fait que toute personne qui rit se tord et se recroqueville, comme Quasimodo ! L'expression « Rire comme une baleine » proviendrait, quant à elle, d'une comparaison avec l'élément du parapluie qui en porte le nom. À l'origine, ces tiges métalliques étaient fabriquées en fanons de baleines (l'équivalent de nos dents chez les cétaqués). Lorsqu'on ouvre le parapluie, celles-ci se courbent, presque comme si elles souriaient !

En revanche, lorsque l'on « rit jaune », c'est en général beaucoup moins amusant. Cette expression, qui signifie « rire pour cacher sa colère ou pour ne pas montrer qu'on est vexé » tirerait son origine de l'image négative véhiculée par la couleur jaune (l'une des couleurs associées au Diable, notamment). En voilà des informations qui prêtent à sourire !

Aurielle Marlier
et Alain Jourdan le Clercq

