

1

2

3

4

5

6



# MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

## Module 2

Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays



# Partenaires



WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



OXFAM ITALIE  
INTERCULTUREL  
AREZZO, ITALIE  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)



PROLEPSIS  
ATHENES, GRÈCE  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)



UNIVERSITÉ DE VALENCE  
VALENCE, ESPAGNE  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCE, ESPAGNE  
[coordonner-oerh.com](http://coordonner-oerh.com)



AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUNet)  
ATHENES, GRÈCE  
[www.gunet.gr](http://www.gunet.gr)



# Modules

1. Qu'est-ce que la littératie en santé numérique ?

2. Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

3. Les services de santé

4. Développer ses connaissances numériques

5. Découvrir les outils de santé numériques

6. Être actif dans l'environnement de la santé numérique



## 2 Quels sont les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays ?

### Objectifs



- ✓ Comprendre les différents risques pour la santé des migrants à toutes les étapes du voyage.
- ✓ Comprendre les différences culturelles qui influencent les récits de santé entre le pays d'origine et le pays d'accueil.
- ✓ Utiliser des outils *en ligne* qui peuvent faciliter la compréhension des problèmes de santé et des circonstances sanitaires spécifiques du pays d'accueil.
- ✓ Apprenez la terminologie propre à la langue du pays dans lequel vous vous trouvez et découvrez des outils *en ligne* utiles.
- ✓ Comprendre les principaux comportements de protection de la santé et apprendre à trouver des sources *en ligne* fiables et pertinentes.



## Compétences

- ✓ Comprendre les différences en matière de santé et de soins de santé dans le pays d'origine et le pays d'arrivée.
- ✓ Acquérir des connaissances sur les risques spécifiques en matière de santé physique et mentale auxquels les populations migrantes sont exposés lors de leurs déplacements; apprendre à utiliser les sources *en ligne* pertinentes.
- ✓ Acquérir des connaissances sur les stratégies spécifiques de prévention et de promotion de la santé et utiliser les outils *en ligne* pertinents.
- ✓ Sensibilisation à l'importance de la culture numérique en matière de santé (CNS)



2.1

## Introduction à ce module

### Objectifs

- Identifier les risques sanitaires avant, pendant et après le voyage dans le pays d'accueil.
- *Explorer sa santé physique et mentale*
- Apprendre les stratégies de médecine préventive et les utiliser pour améliorer sa santé.

Commençons...

2.1

2.2

2.3

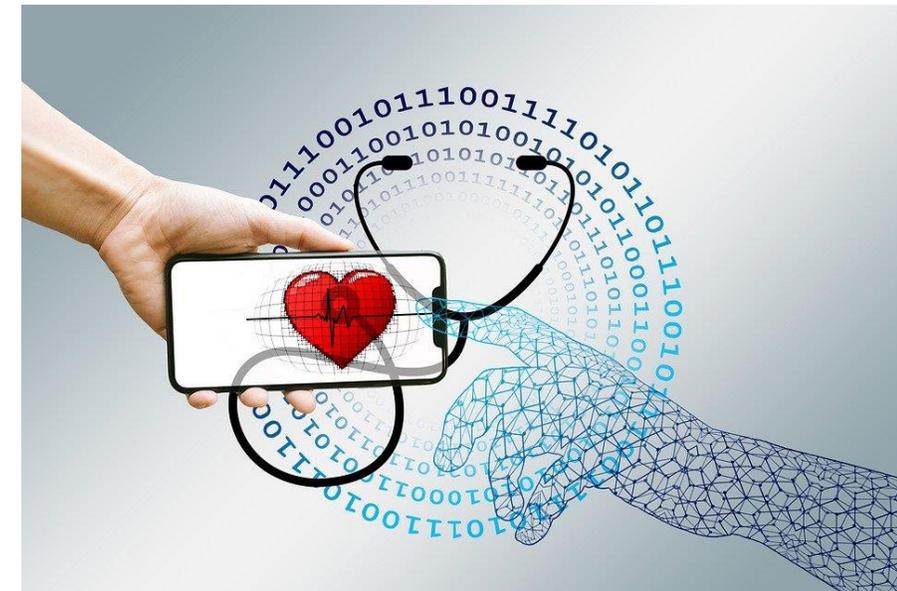
2.4



### Introduction

Ce module se concentre sur la sensibilisation aux problèmes de santé auxquels on peut être particulièrement exposé en arrivant dans un nouveau pays. Le formateur guidera le groupe d'apprenants dans l'identification et la réflexion sur les facteurs affectant la santé avant, pendant et après l'arrivée dans le nouveau pays. Chacune de ces phases peut avoir un impact sur la santé physique et mentale; dans certains cas, ces aspects de la santé sont interconnectés et mutuellement dépendants.

Les problèmes de santé ne se manifestent pas seulement par les symptômes des maladies. Ils sont également liés au langage, aux termes et aux différentes manières d'aborder la maladie. Derrière les symptômes et leur description, il y a souvent des récits spécifiques à la culture à prendre en compte. L'accent est mis sur la manière dont la maladie peut également être abordée à travers de l'aide d'outils numériques.



## Ouverture

- ✓ Le formateur explique les objectifs, la durée, l'organisation et les activités de la session.
- ✓ La participation active est encouragée.
- ✓ Veiller à ce que chaque participant ait accès à un outil numérique.
- ✓ Explication des règles de session.
- ✓ Présentation d'activités pratiques.



### Action 2.1.2

# Identifier les risques sanitaires avant, pendant et après l'arrivée dans un nouveau pays.

## Objectifs

- Identifier les risques sanitaires dans le pays d'origine
- Identifier les risques sanitaires pendant le voyage
- Identifier les risques sanitaires à l'arrivée dans le nouveau pays



2.1

2.2

2.3

2.4



## Risques sanitaires dans les pays d'origine

Dans le pays d'origine, les risques pour la santé peuvent dépendre de nombreux facteurs différents: le niveau d'éducation, une mauvaise hygiène, des facteurs environnementaux, des événements traumatisants tels que des catastrophes environnementales ou des guerres, des soins de santé inadéquats en raison du manque de ressources financières ou d'infrastructures.

Les différences culturelles peuvent également jouer un rôle, par exemple le manque de considération pour les aspects de prévention ou des récits différentes sur les questions de santé mentale.

- Statut socio-économique
- Niveau d'éducation
- Composition génétique
- Profil de la maladie locale
- Mauvaise hygiène personnelle et alimentaire
- Conditions de santé spécifiques
- Facteurs environnementaux
- Conflits, catastrophes et autres événements traumatiques
- Faiblesse du système national de santé

## Risques sanitaires pendant le voyage

À la tension du voyage s'ajoutent de nombreux risques pour la santé : des mois d'exposition au stress, l'exposition à une chaleur ou un froid extrême sans vêtements adéquats, des blessures, une alimentation malsaine et des installations sanitaires inadéquates, des violences sexuelles et d'autres événements traumatisants.

- Modes de déplacement
- Passage légal ou illégal de la frontière
- Éléments environnementaux
- Violences sexuelles et autres, emprisonnement et autres événements traumatiques
- Maladies sexuelles, blessures et exposition à des dangers physiques et à des conditions environnementales extrêmes
- Conditions d'hygiène et surpopulation
- Une alimentation inadéquate
- Mauvaise hygiène personnelle et alimentaire



## Risques sanitaires à l'arrivée dans un nouveau pays

L'arrivée dans un nouveau pays est d'abord marquée par un sentiment de soulagement: vous êtes arrivé et vous êtes en sécurité. Mais l'adaptation est difficile: les problèmes médicaux existants s'aggravent, les plats inconnus mènent à des difficultés nutritionnelles, l'insécurité concernant le statut juridique peut générer de l'anxiété, le mal du pays et la crainte pour les membres de la famille font partie du quotidien.

En outre, il peut y avoir une intolérance aux médicaments, une vaccination inadéquate, des difficultés linguistiques à communiquer les symptômes de la maladie.

- Adaptation à de nouveaux éléments de vie, d'environnement et de culture
- Hébergement collectif
- Statut juridique incertain
- Accès aux besoins de survie de base
- Droit et accès aux services de santé
- Susceptibilité à de nouvelles maladies
- Conditions environnementales
- Exclusion sociale
- Obstacles culturels, linguistiques et juridiques à l'accès aux services de santé
- Discrimination
- Manque d'accès à une alimentation saine

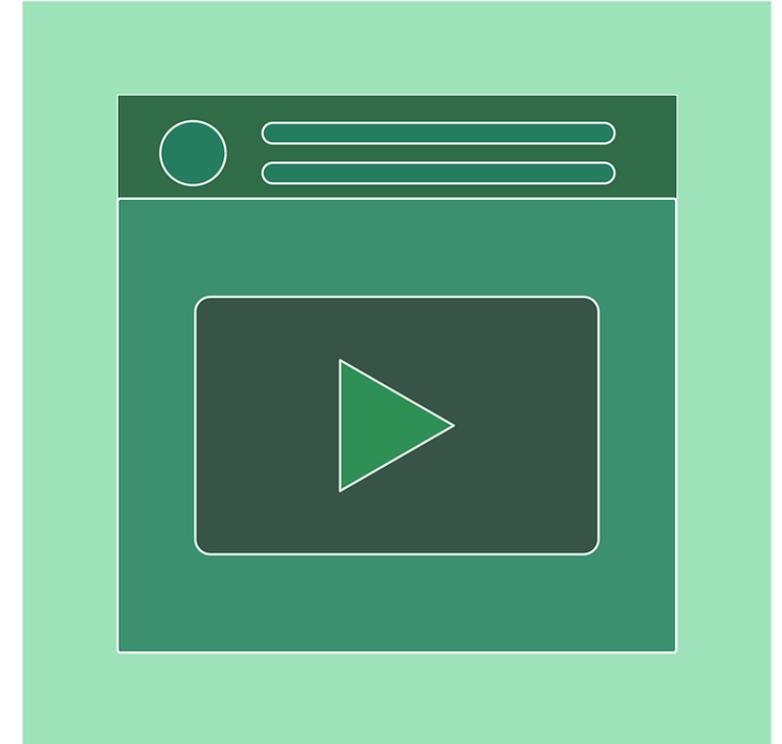


## Décrivez vos expériences

- Regardez la vidéo :  
<https://www.youtube.com/watch?v=eLbmUbj0edk>

*La vidéo reflète-t-elle vos expériences ?*

- Discussion vidéo



## Décrivez vos expériences

Notez sur le tableau d'affichage ou le tableau à feuilles mobiles vos expériences en matière de santé au cours des trois phases temporelles du voyage migratoire :

- **Étape 1:** Les risques sanitaires dans les pays d'origine
- **Étape 2:** Risques pour la santé pendant le voyage
- **Étape 3:** Risques sanitaires à l'arrivée dans un nouveau pays



## Décrivez vos expériences

- Créez une liste de priorités pour chaque étape en fonction de sa pertinence pour votre vie et votre santé.
- Il peut y avoir des différences selon le pays d'origine; regroupez les expériences en fonction des similitudes et des différences.
- Prenez note des résultats, qui se refléteront dans les devoirs.



## Vos devoirs

- En guise de devoir, créez un **guide de poche** avec des termes de santé.
- Utilisez le **modèle fourni** pour rechercher des termes de santé physique et mentale et tout autre aspect que vous considérez comme important pour votre santé.
- Recherchez *en ligne* les bonnes expressions



Créez votre guide de poche avec les termes de santé qui vous intéressent le plus!

Il s'agit d'un modèle où il vous est demandé de indiquer les termes de santé pertinents utilisés dans votre langue maternelle, la langue de votre pays, en anglais et/ou en français.

Vous pouvez utiliser des termes de santé physique et mentale et tout autre terme que vous jugez important pour votre santé (termes, problèmes et symptômes). Pour vous inspirer, certains termes ont déjà été fournis. Vous utilisez un appareil numérique (application ou ordinateur).

Prenez 30 minutes pour le faire - bon travail!

Le mot dans votre langue maternelle	Le mot dans le pays d'accueil	Le mot en anglais	Le mot en français
		hospital	<u>hôpital</u>
		dentist	<u>dentiste</u>
		headache	<u>mal de tête</u>

[Téléchargez le guide de poche ici !](#)

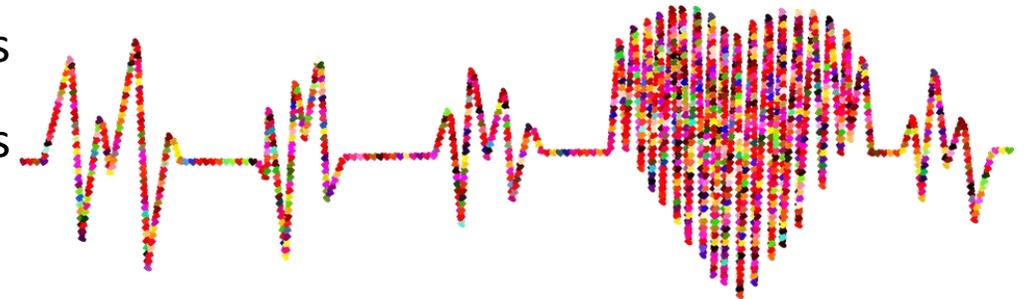


## Action 2.3

### Explorer la santé physique et mentale des migrants

#### Objectifs

- Explorer ses propres récits de maladie
- Introduire des connaissances sur les symptômes des problèmes de santé et de santé mentale les plus répandus dans la population migrante
- Identifier les maladies par les symptômes et proposer des actions spécifiques (avec l'aide d'outils numériques).



2.1

2.2

2.3

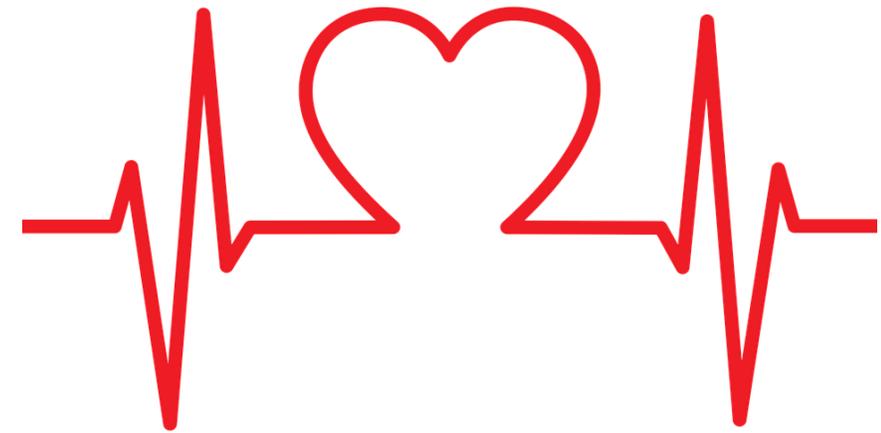
2.4



### Explorer ses propres récits de maladie

La perception de la maladie et la façon dont elle est traitée peuvent être très différentes selon le contexte culturel. Les symptômes des maladies sont interprétés différemment et le moment où une aide médicale est nécessaire peut également varier. L'évaluation du moment où les "remèdes maison" sont suffisants et où il est nécessaire de consulter un médecin peut varier selon les cultures.

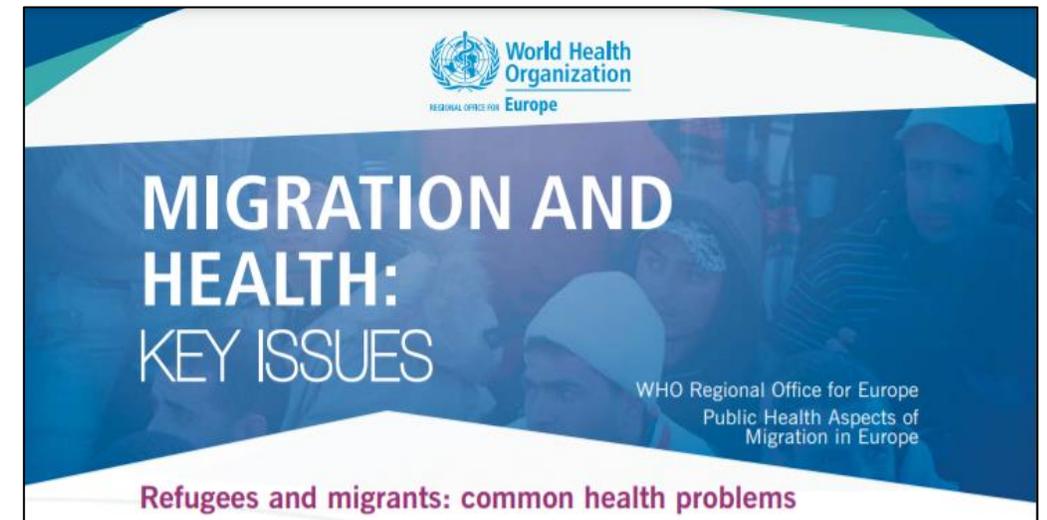
La communication des maladies varie également: il y a des maladies qui sont partagées avec les amis et d'autres qui sont traitées comme un tabou. Le processus de rétablissement est soumis à différentes caractéristiques: par exemple, la personne malade se retire-t-elle de la vie familiale ou la famille joue-t-elle un rôle dans le rétablissement? Quel rôle l'approche de l'information numérique peut-elle jouer et comment est-elle utilisée ?



## Symptômes plus fréquents dans la population migrante

Un certain nombre de maladies sont plus fréquentes dans les populations migrantes. Selon une étude de l'OMS, il s'agit principalement de maladies infectieuses telles que la tuberculose, l'infection par le VIH et l'hépatite virale, de maladies respiratoires et de maladies à transmission vectorielle.

Les maladies non transmissibles suivantes peuvent également être particulièrement observées: les maladies cardiovasculaires, le diabète, le cancer et les maladies pulmonaires chroniques, dont beaucoup nécessitent des soins continus sur une longue période, souvent toute une vie.



# Identifier la maladie et proposer des actions spécifiques (1)

Vous connaissez probablement déjà les maladies les plus fréquentes, mais il n'est pas toujours évident de savoir comment les traiter afin de maximiser les chances de guérison. En outre, il est souvent difficile de savoir à quel moment les soins médicaux et les médicaments sont absolument nécessaires pour soulager les symptômes et éviter les dommages à la santé. Nous pensons qu'il est important d'attirer votre attention et celle des professionnels de la santé du pays d'accueil sur les différents éléments culturels qui interviennent à ces moments-là.



## Identifier la maladie et proposer des actions spécifiques (2)

Les soins médicaux peuvent être dispensés de différentes manières: dans le cabinet d'un médecin, par un médecin qui vous rend visite à domicile, dans la salle d'urgence d'un hôpital et par voie numérique. Les pharmaciens peuvent offrir des conseils pour les problèmes de santé mineurs. Sans rendez-vous, vous trouverez toujours de l'aide aux urgences d'un hôpital, mais aussi dans certains cabinets médicaux. Le rendez-vous est généralement pris longtemps à l'avance.

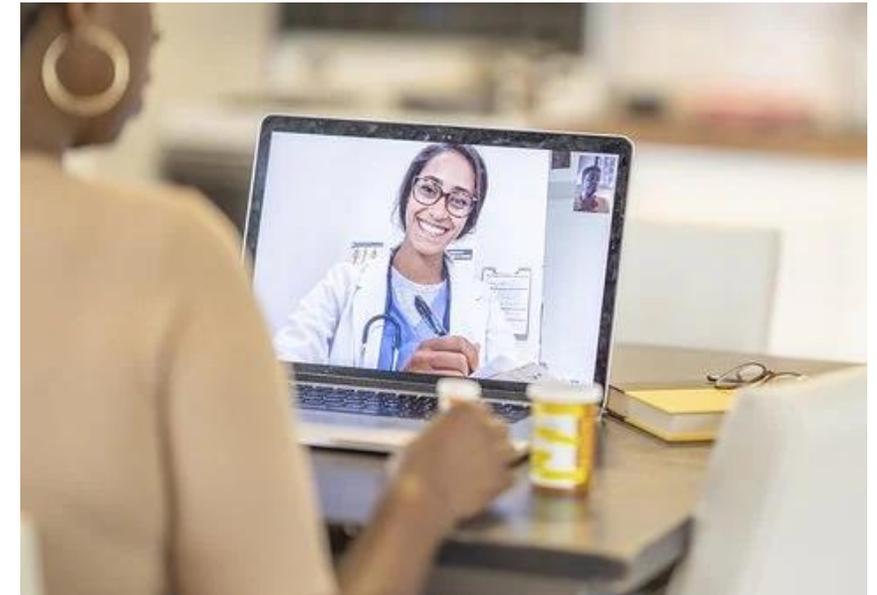


## Identifier la maladie et proposer des actions spécifiques (3)

De plus en plus de médecins proposent également des consultations numériques (*télémédecine*), notamment en cas de pandémie. Toutefois, la condition préalable à ces consultations est que vos données soient archivées dans le cabinet et que le médecin ait déjà enregistré votre état de santé.

L'avantage de la télémédecine est qu'elle peut également être reçue via un téléphone portable et qu'il n'est pas nécessaire de se rendre dans un cabinet médical.

L'une de ses limites peut résider dans la possibilité que la distance numérique augmente les éléments d'incompréhension mutuelle.



## Faire face à la détresse mentale

Les maladies mentales sont de plus en plus identifiables et traitables grâce à l'amélioration des méthodes de diagnostic, mais l'accès aux conseils (en face à face et en ligne), aux traitements et aux thérapies n'est pas toujours possible en temps utile. Les demandeurs d'asile et les réfugiés souffrant de stress post-traumatique constituent un groupe vulnérable pour lequel peu de mesures préventives et thérapeutiques sont disponibles. Les approches intégratives et culturellement sensibles de la prise en charge de ce groupe de migrants sont confrontées à des défis complexes, tels que les barrières culturelles et linguistiques, qui nécessitent la spécialisation d'experts médicaux.

**Pour en savoir plus, consultez les annexes II et III !**



## Décrivez vos expériences

- Discutez des différents récits dans lesquels les maladies sont identifiées par des symptômes et de la forme sous laquelle les traitements sont suggérés.
- Tenez également compte des problèmes de détresse mentale dans l'évaluation de l'état de santé.
- Utilisation des sources numériques
- Si nécessaire, le travail peut être effectué en plus petits groupes.



### Décrivez vos expériences

- Identifiez les problèmes de santé que vous avez vous-même rencontrés.
- Enregistrez le résultat sur des tableaux noirs, des ordinateurs ou toute autre méthode ou dispositif approprié et présentez-le lors de la réunion finale.
- Dans le cas de deux groupes: désigner un ou deux rapporteurs qui présenteront les résultats à l'ensemble du groupe à la fin de la session.

#### Important:

- Il s'agit d'un exercice d'apprentissage, et au cas où des éléments importants d'auto-évaluation concernant votre état de santé apparaîtraient, rappelez-vous que pour un diagnostic correct et un traitement approprié, vous devez toujours consulter votre médecin !



### Décrire ses expériences : questions directrices

Vous pouvez utiliser les questions suivantes :

1. **Symptômes:** Quel est le problème de santé ?
2. **Raison:** D'après vous, quelle est la cause du problème de santé? Pourquoi pensez-vous que ça a commencé à un moment précis ?
3. **Gravité:** Dans quelle mesure cela limite-t-il la qualité de votre vie ?
4. **Durée:** Depuis combien de temps les symptômes sont-ils présents ?
5. **Traitement:** Le problème de santé peut-il être traité seul ou est-il nécessaire de consulter un médecin ?
6. **Impact:** Quels sont les principaux problèmes causés ?
7. **Peur:** Qu'est-ce que vous craignez le plus dans ce problème de santé ?



## Décrivez vos expériences

- Discutez ensemble du moment où il est conseillé de demander de l'aide pour un problème de santé.
- Identifier le médecin le plus apte à gérer le problème de santé (par exemple, médecin généraliste, ophtalmologue, dentiste).
- Identifier les problèmes de santé qui nécessitent une intervention immédiate (par exemple en se rendant aux urgences ou en demandant une ambulance).



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

**Quel est un risque grave pour la santé lorsqu'on arrive dans un nouveau pays ?**

*Une seule réponse est correcte !*

A. Maux de tête

B. Froid

C. Piqûre de moustique

D. Vaccinations inadéquates



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

**Dans les pays d'origine des migrants, les risques sanitaires dépendent...**

*Une seule réponse est correcte !*

A. Revendeurs locaux

B. Voisins

C. Animaux domestiques

D. Niveau d'éducation



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

### Les maladies peuvent être traitées...

*Une seule réponse est correcte !*

A. Au cabinet du médecin, dans les hôpitaux, les centres médicaux, les pharmacies, chez le médecin homéopathe...

B. Dans un supermarché, une halle de marché et tout rayon alimentaire

C. Dans l'agence pour l'emploi

D. Uniquement dans les hôpitaux



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

### En cas de maladie, l'aide numérique ...

*Une seule réponse est correcte !*

A. Non proposé par les médecins

B. Il s'agit d'une forme possible  
d'orientation

C. C'est le meilleur moyen de  
diagnostiquer

D. Il est toujours crédible



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

**Le conseil médical numérique peut avoir lieu via**

*Une seule réponse est correcte !*

A. Téléphones mobiles, tablettes,  
ordinateurs de bureau

A. Non proposé par les médecins

C. Crier à l'aide depuis la fenêtre

D. Toute personne qui possède un  
ordinateur



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

### Les risques sanitaires liés à l'arrivée dans un nouveau pays sont les suivants

*Deux réponses sont correctes !*

A. les tableaux cliniques existants s'aggravent

B. Lignes terrestres sans affichage

C. Les accidents de la route ne sont pas du tout traités

D. Des plats peu familiers mènent des difficultés nutritionnelles.



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

**Il n'est pas nécessaire de consulter un médecin pour suivre des conseils sur Internet.**

Vraie

Faux



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

**Le traitement médical est assuré par des médecins uniquement en cas de recrutement.**

Vraie

Faux



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

**Le traitement en ligne n'est pas possible pour les maladies mentales.**

Vraie

Faux



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

### Colonnes correspondantes

*Faites correspondre les colonnes !*

La perception de la maladie et la façon dont elle est traitée

mais l'accès aux conseils, aux traitements et aux thérapies n'est pas toujours possible en peu de temps.

Les maladies mentales deviennent de plus en plus identifiables et

Par exemple, le niveau d'éducation, la manque d'hygiène, les facteurs environnementaux, les événements traumatiques.

Un médecin généraliste (MG)

peut être très différente selon le contexte culturel.

Les risques pour la santé dépendent de nombreux facteurs différents

est le premier point de contact pour tous les problèmes de santé.



## Action 2.4

# Stratégies de prévention

## Objectifs

1. Apprendre à prévenir les maladies
2. Exploration des stratégies de prévention les plus courantes
3. Comprendre l'importance d'adopter des stratégies de prévention



2.1

2.2

2.3

2.4



## Vaccination

### Pourquoi est-il important de se faire vacciner ?

- **Il protège** contre une exposition future à des maladies **graves et mortelles** causées par des virus ou des bactéries.
- **Elle réduit le risque de contracter une maladie** en stimulant les défenses naturelles de l'organisme pour renforcer la protection immunitaire (OMS).
- **Il prévient et contrôle les épidémies de maladies infectieuses**, par exemple le Corona Virus.
- **Prévient plus de 20 maladies mortelles** (OMS)
- **Évite 2 à 3 millions de décès chaque année** (OMS) et protège les individus, les communautés et les populations - Certaines maladies comme la *variole ont* été éliminées au niveau mondial grâce à la vaccination.
- Une personne vaccinée est **moins susceptible de transmettre une maladie infectieuse à d'autres personnes**. Par conséquent, les personnes qui vaccinent contribuent à protéger ceux qui ne peuvent pas être vaccinés eux-mêmes. (Commission européenne)



## Vaccination

### *Les vaccins sont-ils sûrs ?*

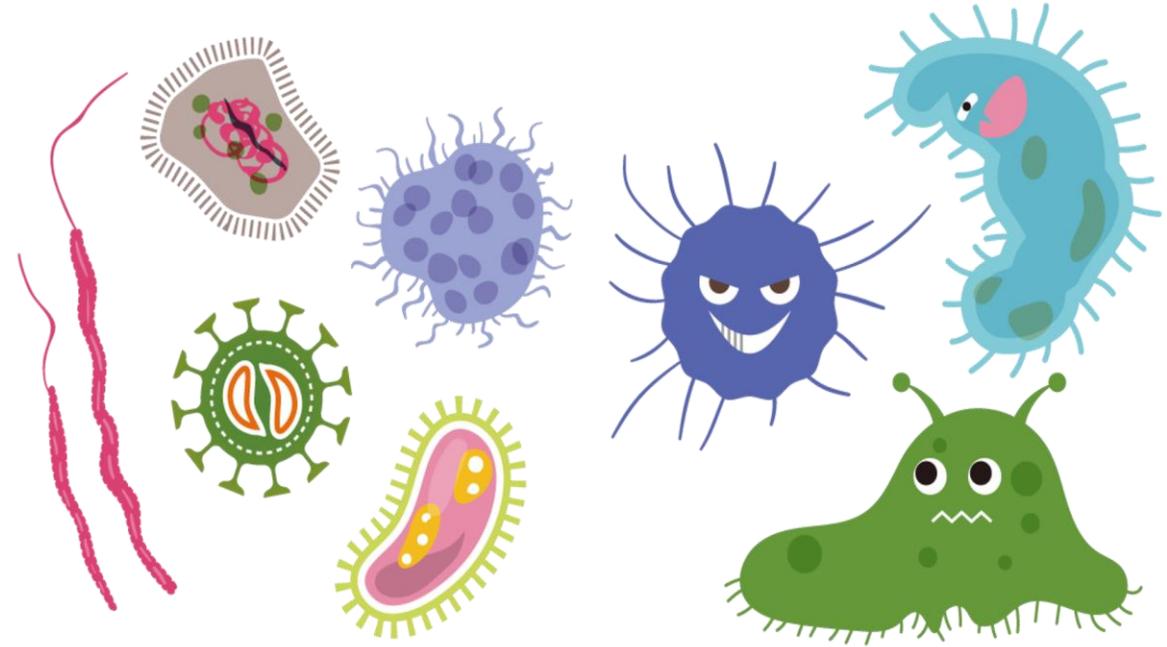
- Tous les pays disposent d'un **programme national de vaccination** pour protéger la population contre les maladies évitables par la vaccination (UNICEF).
- Tous les vaccins utilisés dans les programmes nationaux de vaccination sont **sûrs et efficaces** (OMS).
- **La plupart des effets secondaires sont légers et de courte durée.**



## Maladies évitables par la vaccination

En me vaccinant, je peux être protégé contre.. :

- Bacille tuberculeux
- Poliovirus
- Diphtérie
- Tétanos
- Coqueluche
- Rougeole
- Hépatite A/B
- Rotavirus
- HPV
- Virus de la fièvre jaune
- COVID-19
- [Vidéos connexes](#)



## Nutrition

### *Pourquoi est-il important d'avoir un bon régime alimentaire ?*

- La nutrition est un facteur extrêmement **important pour la santé** et le **développement de l'homme**.
- Une bonne nutrition est corrélée à une **meilleure santé du nourrisson et de la mère**, à un **système immunitaire plus fort**, à une **grossesse et un accouchement plus sûrs** et à un **risque moindre de contracter des maladies non contagieuses (OMS)**.
- Une mauvaise alimentation peut conduire à la **malnutrition**, un état dans lequel une personne ne consomme pas assez ou trop d'un ou plusieurs nutriments.
- **La malnutrition est une** menace sérieuse pour la santé humaine et comprend à la fois la **malnutrition et le surpoids**.



## Signes de malnutrition

### Signes de malnutrition :

- Perte de poids
- Réduction de l'appétit
- Fatigue/faiblesse
- Maladies fréquentes
- Réduction de la concentration
- Mauvaise cicatrisation des plaies
- Chute de cheveux
- Troubles de l'humeur (Johns Hopkins Medicine)

### Signes de suralimentation :

- Prise de poids
- Diabète
- Hypertension artérielle
- Cholestérol élevé
- Inflammation



## Traiter et prévenir la malnutrition

### *Que puis-je faire pour prévenir la malnutrition ?*

- **Traiter la malnutrition** : aliments riches en nutriments - mangez beaucoup d'aliments tels que des fruits et légumes, des céréales complètes et des protéines maigres.
- **Traitement de la surnutrition**: réduire les calories totales et améliorer l'équilibre alimentaire
- **Traitement de la malnutrition** : augmenter les calories totales en ajoutant des aliments riches en nutriments.
- **Évitez la malbouffe**, riche en calories mais à faible valeur nutritionnelle.



## Préparation de repas à faible coût

*Comment puis-je planifier et préparer des repas nutritifs sans dépenser beaucoup ?*

### 1. Planification des repas

- Choisissez quelques **recettes**
- Dressez une **liste de** tous les ingrédients
- **Établissez des priorités** sur la base de la valeur nutritionnelle et du prix.
- **Équilibrer** les aliments les plus chers
- **Limitez les** aliments **transformés**
- Prévoyez au moins un **repas sans viande** par semaine
- Planifier les repas en fonction des aliments **en vente**
- Planifier l'**utilisation des restes**

### 2. Les marchés de producteurs

- Produits locaux, frais et de saison
- **Fruits et légumes issus de l'agriculture biologique**
- **Établir des relations avec les cultivateurs/agriculteurs**

#### CONSEILS

1. Portez sur vous **la somme d'argent que** vous avez l'intention de dépenser et des **sacs à provisions**.
2. Considérez le **moment de l'achat** : vous pouvez obtenir des prix encore plus bas lorsque les agriculteurs se préparent à partir.

### 3. Adopter des habitudes alimentaires "bon marché".

- Achetez des **aliments frais** et transformez-les vous-même
- Investir dans des ustensiles de **conservation des aliments**
- Manger au restaurant seulement en de rares occasions
- **Apprendre** à cuisiner à partir de rien
- Ne gaspillez pas vos aliments, congelez-les.
- Manger des **céréales** plus souvent
- Utiliser de plus grandes quantités d'**aliments bon marché**



## Fumer et boire de l'alcool

Comme la **mauvaise alimentation**, le **tabagisme** et la **consommation excessive d'alcool** figurent parmi les principales **causes de maladies évitables**.

### Effets du tabagisme

- **Principal facteur de risque** pour la plupart des grandes causes de décès
- 1,6 million de personnes meurent chaque année du tabagisme en Europe (OMS)
- Impact sur des maladies telles que : le **cancer**, les **maladies cardiovasculaires**, l'**hypertension**, les **lésions oculaires**, l'**ostéoporose**, les **maladies des dents et des gencives**.

### Arrêter de fumer

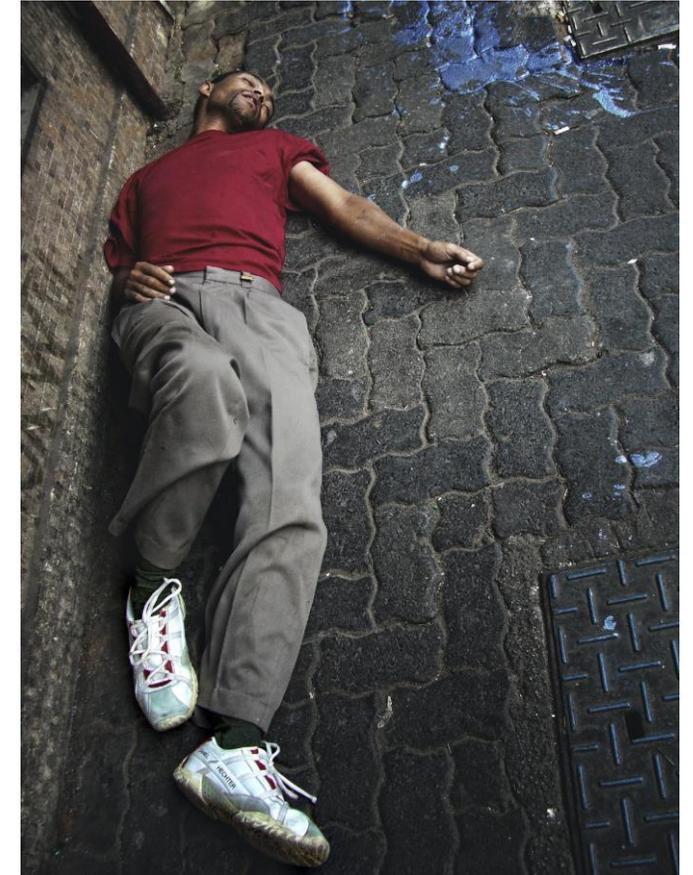
- L'**espérance de vie**, la **respiration**, la **santé** et le **bien-être général** peuvent être améliorés.
- Applications pour arrêter de fumer : [QuitNow](#), [Smoke Free](#) et [quitSTART](#)



## Fumer et boire de l'alcool

### *Effets de la consommation excessive d'alcool*

- Facteur causal de **plus de 200 maladies**, dont sept types de **cancer**, **des troubles neuropsychiatriques**, **des maladies cardiovasculaires**, **la cirrhose du foie** et **plusieurs maladies infectieuses**.
- En Europe, l'alcool est à l'origine de près d'**un million de décès par an** et contribue de manière significative aux blessures non intentionnelles et intentionnelles (OMS).
- **L'alcool n'est jamais sans danger pour les femmes enceintes**
  - L'exposition prénatale à l'alcool peut provoquer des **malformations**, notamment des **troubles physiques, mentaux, comportementaux et/ou d'apprentissage**, qui peuvent avoir des répercussions sur l'enfant tout au long de sa vie (OMS).



## Activité physique

### Qu'est-ce que l'activité physique ?

- *"Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et nécessitant l'utilisation d'énergie"* (OMS).
- **Les enfants, les adolescents et les adultes de tous âges** doivent rester actifs à toutes les étapes de leur vie.
- Les lignes directrices et les recommandations de l'OMS fournissent des détails pour différents groupes d'âge et des groupes de population spécifiques sur la **quantité d'activité physique** nécessaire pour être en bonne santé.



## Les bienfaits de l'activité physique

### *Comment puis-je bénéficier de l'activité physique ?*

- **Augmente l'espérance de vie** - Une activité physique régulière réduit le risque de mortalité prématurée.
- **Amélioration de la qualité de vie**
- **Améliore la santé respiratoire, cardiovasculaire et générale (OMS)**
- **Réduit les sentiments d'anxiété et de dépression**
- **Améliore l'humeur et la santé mentale**
- **Réduit le risque de blessure:** l'exercice régulier augmente la force musculaire, la densité osseuse, la souplesse et la stabilité (OMS).
- **Économiser** sur les coûts des soins de santé
- **Améliore la qualité du sommeil**
- **Aide à contrôler le poids**
- **Améliore la mémoire et les fonctions cérébrales** pour tous les groupes d'âge.



## Exemples d'activités physiques



### Exercices physiques

- ✓ Marche/jogging/course
- ✓ Danse
- ✓ Baignade
- ✓ Aérobic
- ✓ Cyclisme



### Hobby

- ✓ Jardinage
- ✓ Travail manuel
- ✓ Nettoyage



### Activités de plein air

- ✓ Jouer dans le parc
- ✓ Randonnée/escalade
- ✓ Football/Basketball
- ✓ Podomètre/application podomètre



## Dépistage de maladies particulières

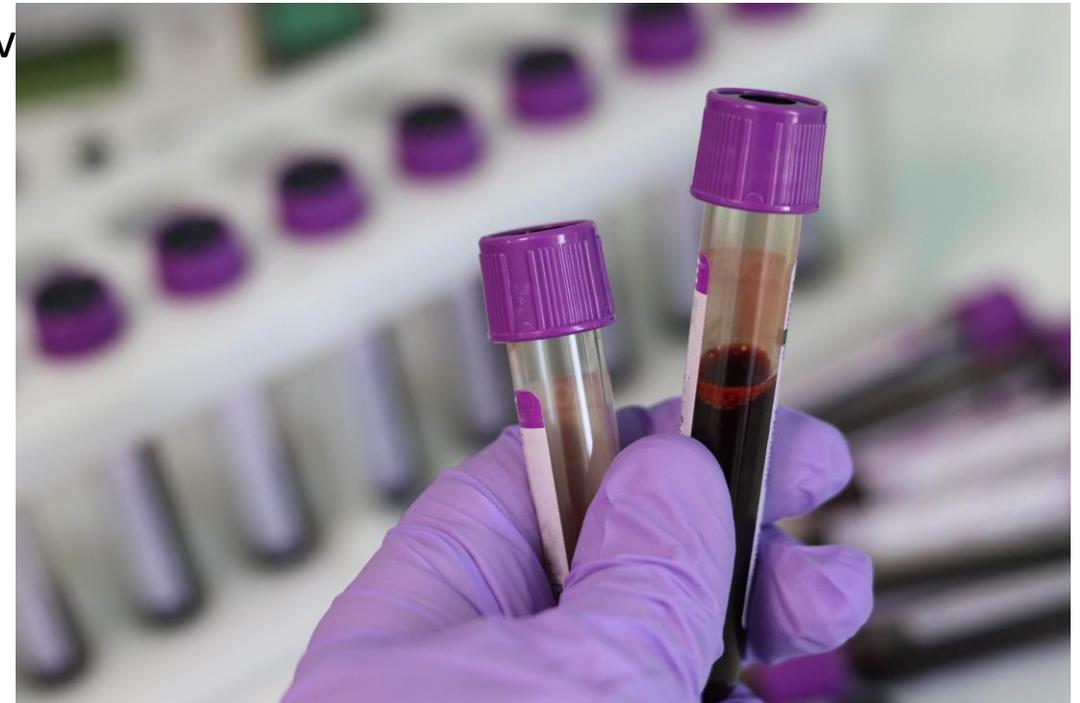
### *Pourquoi devrais-je subir régulièrement des examens de dépistage de certaines maladies ?*

- **Détecter des** troubles de la santé ou des maladies potentielles à un **stade précoce** chez des personnes ne présentant aucun symptôme de maladie.
- Pour **réduire le risque de** maladie et la traiter le plus efficacement possible
- Les tests de dépistage ne sont pas précis à 100 % dans tous les cas, mais il est plus **utile de** les faire au moment opportun que de ne pas les faire du tout.



## Tests de dépistage courants

- Le moment et la fréquence des tests de dépistage sont adaptés en fonction de l'âge, de l'état de santé général et des antécédents médicaux.
- Les tests de dépistage les plus courants sont les suivants
  - Mesure du cholestérol
  - Test de Papanicolaou
  - Mammographie
  - Diabète ou pré-diabète
  - Maladies sexuellement transmissibles



[Source](#) | [Licence Pixabay](#)



## Principes d'hygiène

*Comment puis-je contribuer à arrêter la propagation des maladies pendant une pandémie ?*

### Pratiques de sécurité personnelle

- Distanciation physique
- Équipement de protection individuelle (masques, gants)
- Hygiène des mains (ECDC)
- Attention à la toux et aux éternuements.
- Désinfection des mains
- Logement personnel (OMS)



## Hygiène ciblée

### *Quelles sont les pratiques d'hygiène à adopter ?*

Il est nécessaire de se concentrer sur les pratiques d'hygiène où les microbes nocifs sont le plus susceptibles de se propager (OMS).

Ces actions peuvent être :

- **Manipulation des aliments**
- **Manger avec les doigts**
- **Utiliser les toilettes ou changer la couche d'un bébé**
- **Toux, éternuements et mouchage.**
- **Soins pour animaux**
- **Manipuler et laver les vêtements et le linge de maison sales**
- **Gestion et élimination des déchets (OMS)**



## Comment rompre la chaîne d'infection



[Source](#) | [Licence Pexels](#)

L'objectif principal d'une pratique hygiénique est de **réduire le nombre de microbes "nuisibles" sur les mains, les surfaces et les tissus** à un niveau qui ne soit pas dangereux pour la santé.

### *COMMENT FAIRE ?*

- Élimination des microbes des surfaces à l'aide de produits et d'ustensiles de nettoyage sous l'eau courante.
- Inactivation des microbes sur les surfaces à l'aide de produits tels que les désinfectants, les désinfectants pour les mains (OMS).

Source : [Forum scientifique international sur l'hygiène domestique. \(2018\).](#)



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

Laquelle des maladies suivantes n'**est pas** évitable par un vaccin ?

*Une seule réponse est correcte !*

A. Rotavirus

B. Tétanos

C. Covid 19

D. Giardiasi



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

### Colonnes correspondantes

*Faites correspondre les colonnes !*

Pratiques d'hygiène

améliore la mémoire et les fonctions cérébrales pour tous les groupes d'âge

Activité physique

Contribue à prévenir un grand nombre de maladies infectieuses

Vaccination

réduire le nombre de microbes nocifs sur les mains, les surfaces et les textiles



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

Quels sont les signes d'une **suralimentation** ?

*Deux réponses sont correctes !*

A. Prise de poids

B. Chute de  
cheveux

C. Hypertension artérielle

D. Perte de poids





**ANNEXE I :  
INFORMATIONS  
SUPPLÉMENTAIRES SUR LA  
SANTÉ DES FEMMES**

## Santé des femmes

*Que se passe-t-il si je tombe enceinte ou si je tombe malade ? Aurai-je accès à des soins de santé de qualité et abordables ?*

- Certains problèmes de santé affectent les femmes différemment et plus fréquemment que les hommes.
- Les femmes présentent des conditions de santé uniques, comme le **cancer du sein, le cancer du col de l'utérus, la ménopause** et les **problèmes de grossesse**.
- En outre, les **femmes sont plus souvent victimes de crises cardiaques que les hommes** et sont plus susceptibles de souffrir de **dépression** ou d'anxiété.
- **Les femmes sont plus susceptibles de souffrir de troubles de l'appareil urinaire** et d'être exposées à davantage de maladies **sexuellement transmissibles**.



## Santé des femmes

### Dépression et anxiété

- Les **changements hormonaux** naturels peuvent provoquer une dépression ou une anxiété. Le **syndrome prémenstruel** est fréquent chez les femmes, et de nombreuses femmes développent également une forme de **dépression** après l'accouchement, appelée "**baby blues**".
- La **ménopause** chez les femmes peut également provoquer une dépression

### Problèmes de grossesse

- La grossesse peut mener à une **baisse des globules rouges** chez une femme en bonne santé.
- En outre, des conditions préexistantes telles que l'**asthme**, le **diabète** et la **dépression** peuvent aggraver la grossesse et menacer la santé de la mère et de l'enfant.



## Santé des femmes

### ■ Maladies auto-immunes

- Elle se produit lorsque les **cellules de l'organisme** qui éliminent les menaces, comme les virus, **attaquent les cellules saines**.
- Cette affection touche les femmes et se manifeste par des symptômes tels que **l'épuisement, une légère fièvre, des douleurs, une irritation de la peau** et des **vertiges**. (Département américain de la santé et des services sociaux)

### ■ Santé gynécologique

- Les saignements et les pertes sont une partie normale du cycle menstruel, mais les problèmes vaginaux peuvent également indiquer des problèmes graves tels que les **maladies sexuellement transmissibles** et le **cancer de l'appareil reproducteur**. Les infections légères et non contrôlées peuvent provoquer la **stérilité** ou une **insuffisance rénale**.



## Soins spéciaux pendant la grossesse

Quelles sont les ressources disponibles pour m'aider pendant la grossesse ?

- Les soins de grossesse consistent en des soins de santé **prénataux** (avant l'accouchement) et **postnataux** (après l'accouchement) pour les futures mères.
- Pendant cette période, les mères peuvent suivre des **traitements et des formations** spécifiques afin de garantir une grossesse et un accouchement sains pour la mère et l'enfant.



## Soins spéciaux pendant la grossesse

### Prénatal

- Les soins prénataux commencent au moins **trois mois avant la conception** et consistent à adopter des habitudes saines telles que ne pas **fumer et ne pas prendre d'alcool**, prendre des **compléments alimentaires**, prendre des **compléments d'acide folique** et **éviter tout contact avec des substances toxiques**.
- Cela **réduit les risques pendant la grossesse** et augmente les chances d'un accouchement sûr et sain.



## Pendant la grossesse (1)

Une mère doit prévoir des **soins de santé réguliers** à chaque étape de la grossesse, par exemple :

- **Tous les mois** pendant les 6 premiers mois de la grossesse
- **Toutes les 2 semaines** au cours des 7e et 8e mois de grossesse.
- **Chaque semaine** pendant le 9e mois de grossesse



## Pendant la grossesse (2)

### Contrôles et tests de routine

- Examens de routine et dépistage, tels que les tests sanguins pour l'**anémie**, le **VIH** et le **groupe sanguin**.
- Surveillance de la **pression sanguine**
- Mesure de la **prise de poids**
- Surveillance de la **croissance** et du rythme **cardiaque de l'enfant**
- Suivi d'un **régime alimentaire et d'exercices spécifiques**
- Recommander des **cours spécifiques pendant** les différents stades de la grossesse



## Pendant l'accouchement

### Contrôles et tests de routine

- Pendant l'accouchement, il est très important que les mères coopèrent avec leurs soignants afin d'éviter toute complication éventuelle et d'optimiser les résultats postnatals.
- Les soins doivent inclure des soins d'accouchement par du personnel qualifié, des soins obstétriques et la prise en charge des naissances prématurées.





- [https://www.youtube.com/watch?v=S7qO\\_9-NJmA](https://www.youtube.com/watch?v=S7qO_9-NJmA)

## Éléments essentiels des soins aux nouveau-nés (1)

*Comment puis-je protéger mon nouveau-né immédiatement après le travail ?*

### 1) Séchage immédiat et complet

- **Séchez le bébé avec une serviette chaude**, puis transférez-le sur une **deuxième serviette chaude et sèche** pour éviter l'hypothermie et stimuler les pleurs du bébé.
- Effectuez un **examen initial** pour évaluer la taille, le sexe, les anomalies congénitales ou tout autre problème clinique évident.

### 2) Fermeture du cordon ombilical

- **Retardez la coupe du cordon ombilical à 2 minutes après la naissance** et laissez le nouveau-né pleurer plusieurs fois avant de le couper, afin qu'il reçoive un supplément de sang du placenta.
- Le **sang supplémentaire prévient l'anémie ferriprive** au cours de la première année de vie.
- **Agrafez le cordon à 3 ou 4 cm de l'abdomen du nouveau-né.**



## Éléments essentiels des soins aux nouveau-nés (2)

### 3) Contact peau à peau

- La mère doit pouvoir **voir et tenir son bébé le plus tôt possible** après la naissance, afin de favoriser la première phase fondamentale du nouveau **lien entre la mère et l'enfant**.
- Un nouveau-né doit être **placé sur l'abdomen de sa mère en attendant d'être séché**, le cordon ombilical doit être coupé et un premier examen doit être effectué.
- La position du nourrisson entre les seins de la mère peut être privilégiée.
- *L'imprégnation* précoce favorise l'**attachement émotionnel qui se développe entre la mère et l'enfant**, une étape importante vers une bonne éducation parentale.



## Principes fondamentaux des soins aux nouveau-nés (3)

### 4) Début précoce de l'allaitement

- La mère doit pouvoir laisser le **bébé prendre le sein immédiatement après l'accouchement** : des études ont montré qu'il y a plus de chances que la mère réussisse à allaiter.
- De plus, cette pratique rassure la mère sur la bonne santé du nouveau-né.



## Exigences particulières en matière de garde d'enfants

### *Comment puis-je protéger mon nouveau-né immédiatement après l'accouchement ?*

#### S'occuper d'un nouveau-né

- **Lavez vos mains avant de manipuler l'enfant** pour éviter tout risque d'infection.
- **Soutenez toujours la tête et le cou de l'enfant**
- **Les bases du bain** : donnez au bébé un bain à l'éponge jusqu'à ce que le cordon ombilical se détache et que l'ombilic et la circoncision guérissent complètement.
- **La circoncision et les soins du cordon ombilical** sont importants entre 10 jours et 3 semaines.
- **Alimentation et éructation** - Les nourrissons doivent être nourris toutes les 2 à 3 heures pendant environ 10 à 15 minutes sur chaque sein.
- **Les bases du coucher** - Toujours coucher les bébés sur le dos pour éviter la *"mort subite du nourrisson"*.



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

**Normalement, au cours du neuvième mois de grossesse, une femme doit consulter son médecin.**

*Une seule réponse est correcte !*

A. Une fois par mois

B. Deux fois par semaine

C . Chaque semaine

D. Tous les quinze jours



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

**Les infections urinaires sont plus fréquentes chez les femmes que chez les hommes.**

Vraie

Faux



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

### Colonnes correspondantes

*Faites correspondre les colonnes !*

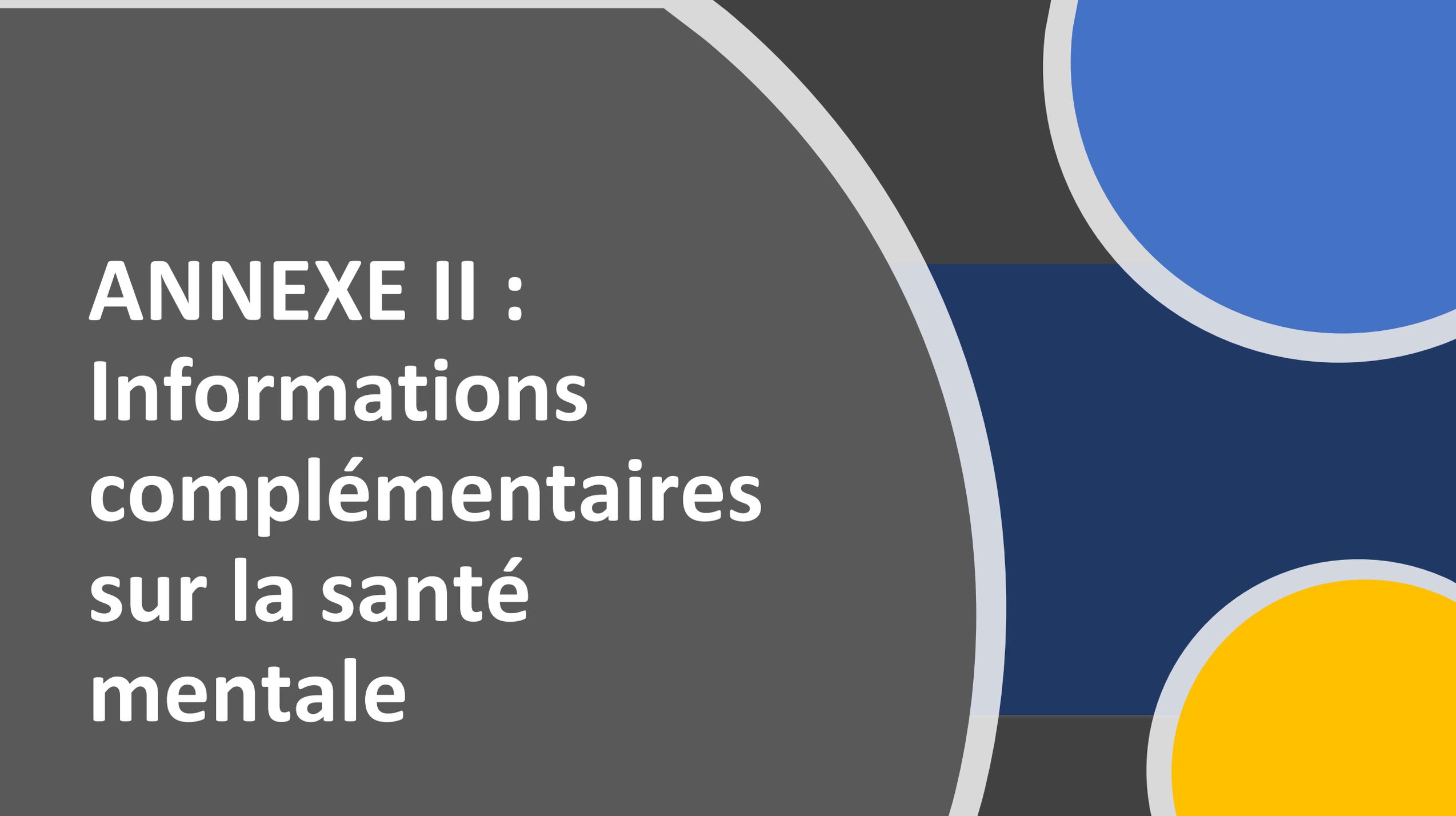
Se laver les mains avant de  
manipuler un enfant

peut conduire à la dépression ou à  
l'anxiété

Fluctuations hormonales naturelles

pour éviter le risque d'infection





**ANNEXE II :**  
**Informations**  
**complémentaires**  
**sur la santé**  
**mentale**

## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

### Détresse mentale: comment y faire face

Les troubles ou les maladies mentales ne sont pas forcément des sujets dont on parle ouvertement dans certains contextes culturels, car il s'agit de questions sensibles. Il peut donc être important:

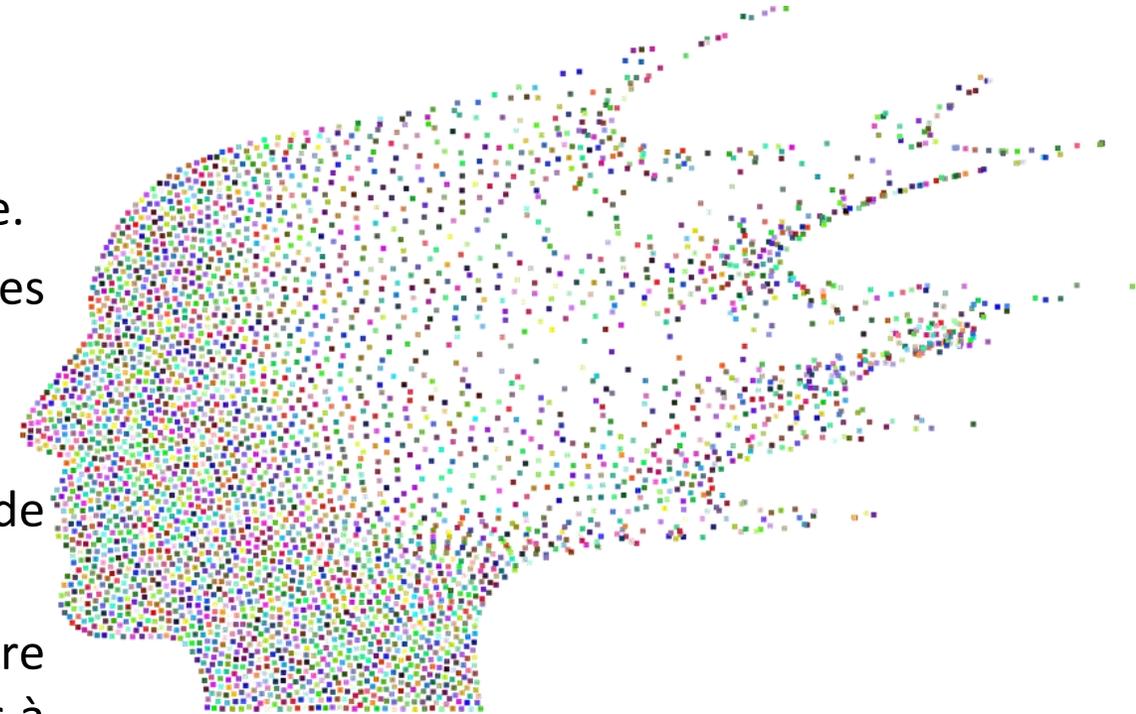
- Soyez conscient des symptômes de détresse mentale (par exemple, découragement, sentiment subjectif de désespoir, épisodes dépressifs).
- Sachez que la détresse mentale nécessite un traitement spécial et qu'il existe des spécialistes et de bonnes méthodes de traitement pour les états de détresse chroniques.
- Il existe des centres de conseil spéciaux et les médecins de famille sont toujours le premier point de contact.



### Exemples de signes et de symptômes de détresse mentale

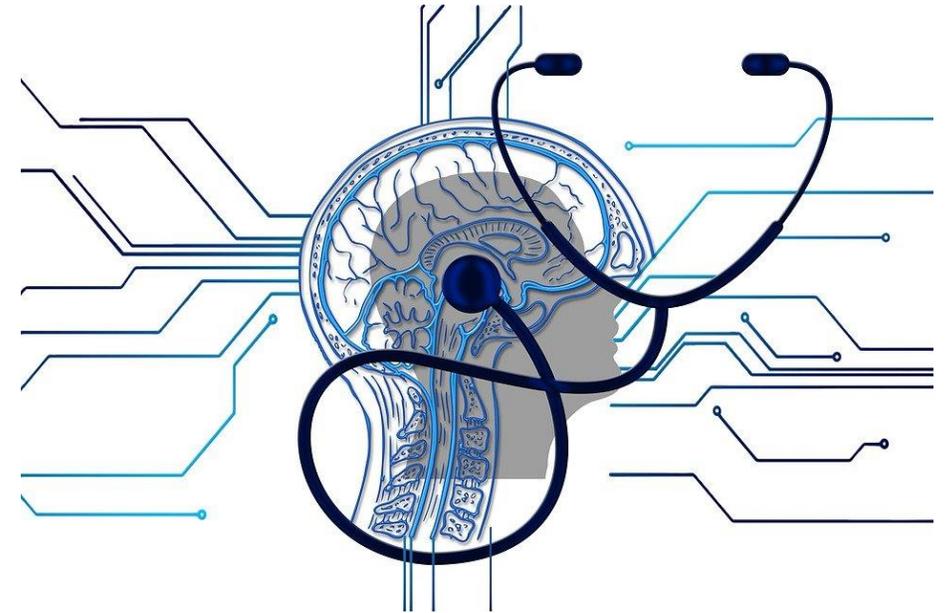
- Se sentir triste ou déprimé.
- Pensée confuse ou capacité réduite de concentration.
- Peurs ou inquiétudes excessives ou culpabilité extrême.
- Des sautes d'humeur extrêmes, avec des hauts et des bas.
- Retrait des amis et des activités.
- Fatigue importante, manque d'énergie ou problèmes de sommeil.

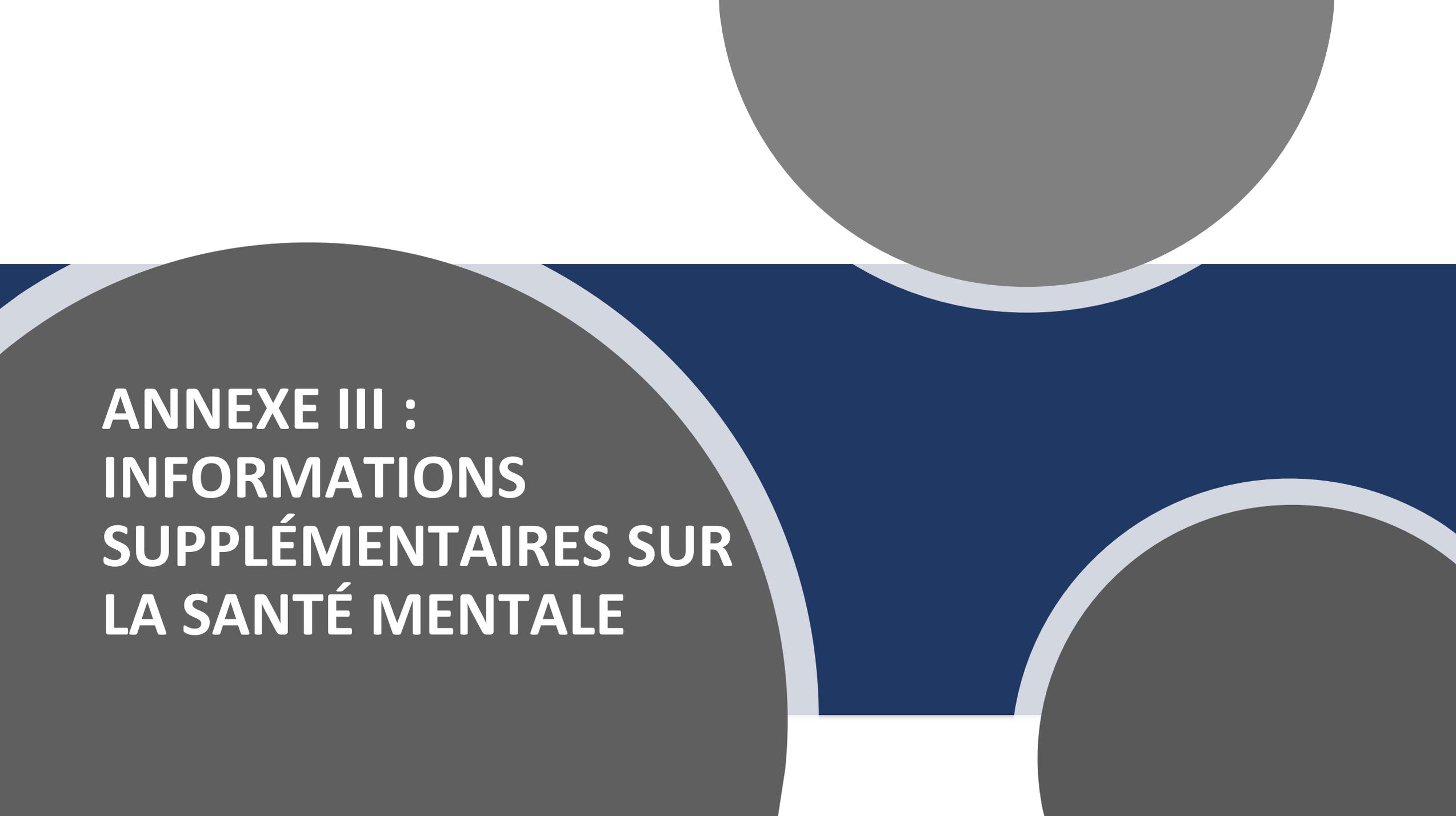
Tous ces symptômes ne peuvent pas nécessairement être attribués à une maladie mentale. Un médecin peut aider à l'évaluer et recommander un traitement.



### Détresse mentale : comment se faire soigner

- N'ayez pas peur d'en parler à votre médecin.
- Même si certains traitements ne sont pas disponibles, il existe de nombreux moyens de faire face aux problèmes de santé mentale.
- Si vous pensez que des amis, des membres de la famille ou des enfants ont besoin d'aide, proposez-leur votre soutien ou contactez l'une des organisations de soutien locales.





**ANNEXE III :  
INFORMATIONS  
SUPPLÉMENTAIRES SUR  
LA SANTÉ MENTALE**

## Renforcer la résilience en matière de santé mentale

### *Comment puis-je faire face aux défis quotidiens ?*

- La résilience est la **capacité à rebondir et à s'adapter** aux malheurs et aux problèmes de la vie.
- La résilience donne aux gens la **force émotionnelle nécessaire** pour faire face aux traumatismes, à l'adversité et aux difficultés.
- Les personnes résilientes **utilisent leurs ressources, leurs forces et leurs compétences** pour surmonter les défis et les difficultés.
- **La flexibilité, l'adaptabilité et la persévérance** peuvent aider les gens à exploiter leur résilience en modifiant certaines pensées et certains comportements.



# Stratégies d'*adaptation*

- Les gens font face à diverses adversités et crises dans la vie, telles que :
  - Maladies
  - Perte de ses proches
  - Perte d'emploi
  - Maltraitance
  - Bullying
  - Instabilité financière
  - Les événements tragiques tels que les attaques terroristes, les fusillades de masse, les catastrophes naturelles, COVID-19

Les personnes résilientes subissent du stress, des obstacles et des émotions difficiles, mais elles s'appuient sur leurs forces et demandent l'aide de systèmes de soutien pour surmonter les défis et résoudre les problèmes. La résilience permet d'accepter et de s'adapter à une situation et de passer à autre chose.



## Étapes pour renforcer la résilience

Comment puis-je renforcer ma résilience ?

**Pour renforcer la résilience il est important:**

- Développer la conscience de soi
- Développer des compétences d'autorégulation
- Apprendre à gérer la situation
- Un optimisme croissant
- Renforcer les connexions relationnelles et les liens sociaux
- Connaître ses points forts

### Les capacités d'*adaptation*...





<https://www.youtube.com/watch?v=RMnZFXjKtAs>

## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

Lequel des énoncés suivants **ne** décrit **pas** une adversité ou un défi dans la vie ?

*Une seule réponse est correcte !*

A. Maltraitance

B. Satisfaction des besoins

C. Maladie

D. Perte d'emploi



## 2 Les principaux problèmes de santé à l'arrivée dans un nouveau pays

Laquelle des **deux** affirmations suivantes est correcte ?

*Deux réponses sont correctes !*

A. La résilience est la capacité à rebondir et à s'adapter aux malheurs et aux obstacles de la vie.

B. Les personnes résilientes évitent d'utiliser leurs ressources, leurs forces et leurs compétences pour faire face aux défis et surmonter les revers.

C. La flexibilité, l'adaptabilité et la persévérance empêchent les gens de puiser dans leur résilience en modifiant certaines pensées et certains comportements.

D. La résilience donne aux gens la force émotionnelle nécessaire pour faire face aux traumatismes, à l'adversité et aux difficultés.



### Références et lectures complémentaires (1)

- Bryce, E., Mullany, L.C., Khattry, S.K. et al. 2020. Couverture des quatre éléments essentiels des soins aux nouveau-nés de l'OMS et leur association avec la survie néonatale dans le sud du Népal. BMC Pregnancy Childbirth 20, 540 <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03239-6>.
- Carr T.P et al. 2016. Nutrition avancée et métabolisme humain. Cengage Learning.
- Centre de contrôle et de prévention des maladies (CDC) s.d. <https://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/prevention.html>
- Commission européenne. 2020. Les avantages de la vaccination pour la santé. [https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/fs\\_20\\_2364](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/fs_20_2364).
- Parlement européen, Direction générale de la politique intérieure. 2017. Recherche pour la commission CULT. Pourquoi le travail culturel avec les réfugiés. Récupérée sur : [http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL\\_IDA\(2017\)602004\\_FR.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL_IDA(2017)602004_FR.pdf)
- Centre européen de prévention et de contrôle des maladies. 2020. Guide sur la prévention et le contrôle de l'infection par coronavirus (COVID-19) dans les centres d'accueil et de détention de migrants et de réfugiés dans l'UE/EEE et au Royaume-Uni
- Forum scientifique international sur l'hygiène domestique. 2018. Contenir la charge des maladies infectieuses est l'affaire de tous : appel à une stratégie intégrée pour développer et promouvoir le changement de comportement en matière d'hygiène à la maison et dans la vie quotidienne [Livre blanc]. <https://www.ifh-homehygiene.org/sites/default/files/publications/IFH%20White%20Paper-10-18.pdf>.
- John Hopkins Medicine. s.d. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/screening-tests-for-common-diseases>
- Johns Hopkins Medicine. s.d. - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/abcs-of-eating-smart-for-a-healthy-heart>
- John Hopkins Medicine, s.d. Malnutrition. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/malnutrition>



## Références et lectures complémentaires (2)

Matlin, S.A., Depoux, A., Schütte, S. *et al.* 2018. La santé des migrants et des réfugiés : vers un agenda de solutions. *Public Health Rev* 39, 27. <https://doi.org/10.1186/s40985-018-0104-9>.

Institut national sur l'abus d'alcool et l'alcoolisme. 2007. - Alcool et tabac <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa71/aa71.htm>.

NSW Refugee Health Service et STARTTS (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors). 2014. *Travailler avec les réfugiés : un guide pour les travailleurs sociaux*. Récupéré de : <https://www.startts.org.au/media/Resource-Working-with-Refugees-Social-Worker-Guide.pdf>

P.J. Shannon, E. Wieling, J.Simmelinck-McCleary, E. Becher. 2014. *Beyond Stigma : Barriers to Discussing Mental Health in Refugee Populations*, Journal of Loss and Trauma International Perspectives on Stress & Coping, Taylor and Francis Online.

Saunders J, Smith T. 2010, Malnutrition : causes et conséquences. *Clin Med*. 2010;10(6):624-627. doi:10.7861/clinmedicine.10-6-624

OMS. s.d. Chapitre 8 - Hygiène personnelle, domestique et communautaire. [https://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/hygiene/settings/hvchap8.pdf](https://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/settings/hvchap8.pdf)

OMS. s.d. Migration et santé : questions clés. [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/293270/Migration-Health-Key-Issues-.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/293270/Migration-Health-Key-Issues-.pdf)

OMS. 2013. Principes de base de la sécurité des vaccins : manuel d'apprentissage. SÉCURITÉ. [https://www.who.int/vaccine\\_safety/initiative/tech\\_support/Vaccine-safety-E-course-manual.pdf](https://www.who.int/vaccine_safety/initiative/tech_support/Vaccine-safety-E-course-manual.pdf)

▪ OMS. 2018. Nutrition. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/nutrition>



## Références et lectures complémentaires (3)

OMS. 2018. Rapport sur la santé des réfugiés et des migrants dans la Région européenne de l'OMS : pas de santé publique sans santé des réfugiés et des migrants. ISBN 978 92 890 5384 6. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/migration-and-health/publications/2018/report-on-the-health-of-refugees-and-migrants-in-the-who-european-region-no-public-health-without-refugee-and-migrant-health-2018>

OMS. 2019. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/immunization>

OMS. 2019. Vaccins et vaccinations. [https://www.who.int/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab_1)

OMS. 2021. Vaccins et immunisation : Qu'est-ce que la vaccination ? <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>.

UNICEF. 2020. Immunisation. <https://www.unicef.org/eca/health/immunization>.

HCR. 2015. *Culture, contexte et santé mentale et bien-être psychosocial des Syriens. Une revue pour le personnel de santé mentale et de soutien psychosocial travaillant avec les Syriens affectés par les conflits armés*. Récupéré de : <https://www.unhcr.org/55f6b90f9.pdf>

UNHCR, IOM, MHPSS. 2015. *Santé mentale et soutien psychosocial pour les réfugiés, les demandeurs d'asile et les migrants en mouvement en Europe. Une note d'orientation multi-agences*. Récupéré de : <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/migration-and-health/publications/2016/mental-health-and-psychosocial-support-for-refugees,-asylum-seekers-and-migrants-on-the-move-in-europe.-a-multi-agency-guidance-note-2015>





# MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

**Félicitations !  
Vous avez rempli ce formulaire !**

