

צרפתית

שמור על בריאותך



המשרד  
לקליטת  
העלייה



מדינת ישראל

הופק על ידי  
אגף מידע ופרסום  
המשרד לקליטת העלייה  
רחוב הלל 15 ירושלים 94581  
כל הזכויות שמורות ©  
ירושלים

Dept. des Publications  
Ministère de l'Intégration  
Section française  
15 rue Hillel, Jérusalem 94581  
Tout Droits Réservés ©

www.moia.gov.il  
e-mail: info@moia.gov.il

עיצוב: סטודיו הראל

המשרד לקליטת העלייה  
Ministère de l'Intégration

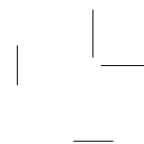
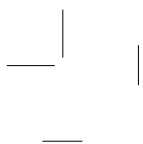


FRANÇAIS

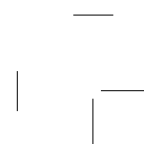
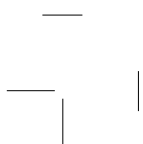
שמור על בריאותך



Préserver sa santé en Israël



Préserver sa santé en Israël |



**Département des publications**

Directrice du département: **Ida Ben-Chérit**

Responsable section française: **Carole Dana-Picard**

Enquête: **Laura L. Woolf, responsable section anglaise**

**Carole Dana-Picard**

Jérusalem 2007 ©

N° de catalogue: 0903607010

## Table des matières

## תוכן העניינים

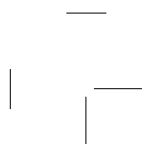
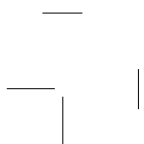
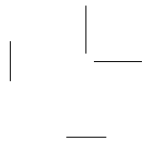
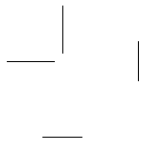
Préserver sa santé: introduction	5	שמירת הבריאות בישראל
1,2,3 soleil	7	הגנה מפני השמש
H2O	10	שתייה נכונה
Bien se nourrir	12	תזונה נכונה
Le cancer du sein	19	סרטן השד
L'ostéoporose	23	אוסטיאופורוזיס
Age tendre et tête propre	26	כינמת
Promenades et excursions	28	התנהגות בטוילים
La mer	32	בים
Prévention routière	34	נהיגה בטוחה
Vaccinations	36	חיסונים
Adresses utiles	42	כתובות וטלפונים

---

**Avertissement:** L'information contenue dans cette brochure se base sur différentes sources officielles. Certaines données peuvent être sujet à changements.

En cas de non-conformité entre les données publiées ici et des renseignements plus récents fournis par d'autres organismes officiels, seuls ces derniers ont force de loi.

---



## **Bravo et mazal tov, tous nos vœux de réussite et d'intégration facile en Israël!**

*Vous venez d'arriver en Israël, et vous voilà confronté aux tracasseries de la bureaucratie: suivre un oulpan, inscrire vos enfants à l'école, vous enregistrer à la Caisse-maladie, trouver un emploi, un logement durable, changer votre permis de conduire, et ....*

*Nul doute, vous êtes soumis à un niveau de stress élevé ...*

*Inspirez profondément puis expirez à fond...*

*ça va déjà mieux*

*"Léat, léat" (petit à petit), tout va finir par s'arranger et comme des milliers d'immigrants avant vous, dans quelques mois vous en sourirez.*

*Tout cela ne justifie pas pour autant que, pris dans ce tourbillon, vous négligiez votre santé et celle de votre famille.*

*C'est bien dans cette intention que nous avons conçu cette brochure (dont le but est de vous familiariser avec certains aspects de la vie en Israël) comprenant plusieurs recommandations émanant de différents ministères:*

*le ministère de la Santé en matière prévention et d'alimentation, le ministère des transports pour une meilleure sécurité routière, le ministère de l'environnement pour la protection de la nature, et autres.*

*Il est important de prendre ces conseils au sérieux car:*

***La santé est un trésor, un capital qu'il faut savoir préserver.***

*Comme il est écrit dans la Tora:*

*"vé tichmérout al nafchotéhem" Et vous prendrez soin de vous...*

*"la briout!"*

*Carole Dana-Picard*



## 1,2,3 soleil

---

Israël est un pays qui profite d'un ensoleillement exceptionnel, pratiquement dix mois par an.

Certes le soleil a des aspects bénéfiques, il est source de vitamine D (elle fixe le calcium, ce qui est important pour nos os), il est également connu pour influencer positivement sur notre moral (grâce sa luminosité).

Mais il n'est pas toujours l'ami de l'Homme. Il peut être très dangereux et provoquer des brûlures, un coup de chaleur ou une déshydratation.

S'il est à l'origine de tâches de rousseur, il peut également donner naissance à des grains de beauté, pouvant constituer des mélanomes et provoquer un cancer de la peau. De même, ses rayons peuvent affecter les yeux et entraîner une cataracte. Enfin, il est responsable d'un vieillissement accéléré de la peau.

Selon le ministère de la Santé israélien, la grande majorité des cancers de la peau en Israël sont dûs aux effets néfastes du soleil.

Avant de vous exposer au soleil, il serait utile de respecter les recommandations suivantes:

- Evitez les heures les plus chaudes entre 10h du matin et 16h l'après-midi, car les rayons de soleil à ces heures brûlent la peau. Mieux vaut ne pas exposer les enfants dès 9 heures le matin, mais plus tard dans l'après-midi.
- Utilisez des crèmes solaires à fort indice de protection, et étalez la crème une demi-heure avant l'exposition au soleil. Si vous restez sur place renouvelez plusieurs fois l'application, surtout après être entré dans l'eau.

Veillez à appliquer également un baume sur les lèvres afin d'éviter un herpès.

N'oubliez pas de vous munir de crème spéciale à indice de protection élevé pour les bébés et les enfants.



Même en hiver il est conseillé de mettre une crème de jour pour se protéger des rayons du soleil.

- Evitez en été de porter des vêtements foncés qui absorbent la chaleur et préférez plutôt les vêtements blancs ou clairs qui rejettent les rayons du soleil. Habillez vous de coton, vous vous sentirez plus à votre aise que dans des matières synthétiques, vous transpirerez moins et diminuerez ainsi les risques de démangeaisons.
- Ne sortez pas sans chapeau (si possible de couleur claire) à visière (pour protéger vos yeux) et à large bords pour éviter les coups de soleil sur la nuque.
- N'oubliez pas de porter des lunettes de soleil et d'en mettre aussi à vos enfants.

Les lunettes doivent protéger à 99-100% des UVA et des UVB. Une grande exposition peut entraîner une cataracte ou d'autres problèmes aux yeux.

N'oubliez pas également de porter des lunettes de soleil en conduisant.

Beaucoup de voitures en Israël sont équipées sur le haut du pare-brise d'une bande bleue anti-reflet.



Chaque année, le ministère de la Santé israélien organise une semaine de lutte contre le cancer de la peau qui a pour but de sensibiliser le public. Durant cette campagne qui commence au début de l'été, des examens gratuits sont effectués dans les rues des villes afin de détecter chez la population d'éventuels cancers de la peau.

Pendant la période de l'année allant d'avril à octobre, lors des bulletins météorologiques vous entendez parler de "*omess a hom*", indice peut traduisible visant à mesurer à la fois la température, le degré d'humidité de l'air et le vent. Dans les villes où cet indice est élevé, mieux vaut ce jour là se passer de





jogging ou de tout sport extérieur durant les heures chaudes sous peine de se retrouver à l'hôpital avec un coup de chaleur.

**Attention:** si un membre de votre famille souffre d'un coup de chaleur qui se traduit par des nausées, vomissements et diarrhées, appelez sans attendre votre médecin de famille.

En été, ne jamais laisser des enfants dans la voiture, même avec les vitres ouvertes, même pour un court laps de temps. La température à l'intérieur d'une voiture monte très rapidement et peut facilement atteindre les 40 degrés, si ce n'est plus. N'oubliez pas que si les petits enfants sont plus sensibles que nous au froid, il en est de même pour la chaleur.

Malheureusement, chaque été, plusieurs enfants meurent dans des voitures surchauffées où les parents les ont laissés.



## H2O

---

Vous voilà Israélien depuis peu, pour votre santé, vous devez adopter un autre comportement en matière de consommation d'eau que celui que vous aviez avant votre arrivée.

En Israël, en été vous devez boire près de 10 à 15 verres d'eau par jour. Forcez vous à boire même si vous n'avez pas soif. En effet si l'on boit uniquement quand on a soif, il s'agit déjà d'un signal tardif d'un besoin en eau!

Même en hiver vous devez également beaucoup boire, entre 8 à 10 verres d'eau par jour car l'air est sec. Dans ce nombre vous pouvez y inclure les boissons chaudes comme le thé ou le café.

Sachez que si vous souffrez d'asthénie, d'un manque d'énergie, de maux de tête, cela peut simplement provenir du fait que vous ne buvez pas assez.

N'hésitez pas à sortir avec une petite bouteille d'eau, à l'*oulpan*, au travail, aillez toujours une bouteille à portée de mains. Si vous n'aimez pas l'eau, ajoutez à celle-ci un peu de citron et/ou quelques feuilles de menthe (nana).

Mesdames, n'oubliez pas que le premier produit de beauté naturel est l'eau, boire ralentit le dessèchement de la peau et donc l'apparition de rides.

Habituez également vos enfants à boire de l'eau sans ajout de sirop (attention aux caries, et à l'obésité par abus de sucre).

Pour l'école, avec le goûter mettez dans leur cartable une petite bouteille.

Enfin, rappelez vous que le coca, le café et le thé, ne désaltèrent que très peu, en fait ils diminuent la sensation de soif (ce qui fait que l'on boit moins). De plus ces boissons sont diurétiques.

### **A savoir:**

Le ministère de la Santé israélien a publié récemment une recherche montrant que les immigrants résidant depuis vingt ans et plus en Israël présentaient une prédisposition plus grande



que les israéliens nés dans le pays à souffrir de calculs rénaux. Cela serait dû au fait qu'ils boivent moins que ces derniers.

Enfin, pour votre ami à quatre pattes, veillez à ce qu'il ait toujours à sa disposition de l'eau fraîche. Attention, beaucoup de chats meurent ici en été par déshydratation.

## Bien se nourrir

---

Nous savons tous que bien s'alimenter est essentiel pour garder forme et santé.

Adopter de bonnes habitudes alimentaires a pour but de garantir le bon fonctionnement de l'organisme et permet de maintenir un poids normal et stable.

Pourtant, changer de vie et de pays peut entraîner stress et prise de poids. Ainsi bon nombre de nouveaux immigrants se sont retrouvés au bout de deux à cinq ans dans le pays avec quelques kilos supplémentaires.

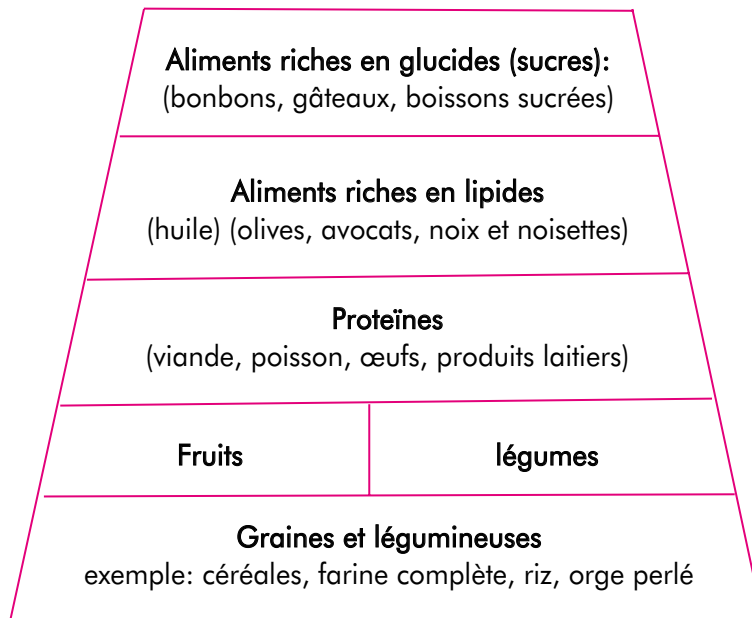
Cela peut être évité, car Israël regorge de fruits et de légumes, il est donc facile ici de respecter une bonne hygiène alimentaire.

De plus, nous vivons dans un des pays les plus développés en matière de produits allégés, peu sucrés et peu caloriques, il suffit de les chercher dans les rayons de supermarché.

Pour une alimentation saine et équilibrée, les repas doivent être variés et toutes les catégories d'aliments représentées.

Pour vous aider, le ministère de la santé vous recommande de suivre les indications portées dans la pyramide de l'alimentation. Basée sur le principe suivant: plus on monte dans la pyramide moins il faut consommer les aliments mentionnés.





**En résumé:**

A limiter: bonbons, crèmes desserts et autres pâtisseries riches en sucre. Le sucre stocké se transforme en graisse.

Réduire les graisses, consommez jusqu'à 200 gr par jour de protéines, accompagnés de plusieurs légumes et fruits par jour, sans oublier les céréales.

En Israël, le type d'alimentation se rapproche du régime "méditerranéen" (ou Crétois) sensé garantir une longue vie et une bonne santé. Basé sur une alimentation riche en légumineuses (pois chiches et lentilles), en fruits et légumes frais et recommandant la consommation d'huile d'olive, il correspond bien aux habitudes alimentaires des israéliens.

Très rapidement, vos enfants exigeront sur la table l'aliment "national" connu pour ses vertus nutritives: le *houmous*: purée de pois chiches, et son compère la *téhina* (crème de grains de sésame). Ces aliments sont très nutritifs et très sains, (si on n'en abuse pas).

Vous constaterez rapidement par vous-mêmes qu'en Israël, on consomme beaucoup moins de viande rouge (ce n'est pas plus

mal pour le cholestérol) qu'en Europe, elle sera remplacée par du poulet ou de la dinde.

Il est vivement conseillé de manger 2 ou 3 fois par semaine du poisson et plus particulièrement des poissons un peu gras (pour les incontournables oméga 3) comme: le thon frais, le saumon, les sardines.

Consommez au minimum 5 portions de fruits et de légumes par jour, ils sont en profusion sur les étals des marchés. Quant aux rayons laitiers des supermarchés, ils regorgent de produits (à consommer 2 fois par jour) surtout depuis l'achat de licences françaises (sur les yaourts) très connues, par les grandes sociétés laitières israéliennes. Notons également une grande gamme de produits laitiers diététiques.

Enfin, le rayon fromage israélien est de mieux en mieux achalandé.

### **Les repas à l'israélienne:**

Les israéliens prennent en général un copieux petit déjeuner (comprenant tomates, concombres, pain, fromages, œufs et jus de fruits). Le repas principal est à midi (au travail: pause déjeuner réglementaire d'une demi-heure au minimum), le soir ils se contentent d'un dîner léger, ressemblant au petit déjeuner avec une soupe en plus par exemple.

Sur le principe, cette répartition est idéale, mais évitez de copier les mauvaises habitudes de vos nouveaux concitoyens car ils sont adeptes du "*falafel*" et autres "*shawarma*" (viande grillée) à toute heure, ce qui n'est pas vraiment diététique!

### **Quelques conseils en matière d'achat**

#### **Fruits et légumes:**

Prenez soin de bien laver fruits et légumes pour les débarrasser des pesticides et de la poussière. Même si nous vivons dans une société de consommation qui nous permet de manger pratiquement toutes sortes de fruits et de légumes tout au long



de l'année, il ne faut pas oublier que chaque fruit ou légume a un cycle et arrive naturellement sur le marché à une période donnée.

En Israël, vous serez surpris de voir les agrumes déjà sur le marché alors qu'ils sont verts (et non oranges), car la cueillette (souvent destinée à l'exportation) se fait ici très tôt, aussi les primeurs sont souvent un peu acides. Patientez encore quelques temps afin de les manger un peu plus mûrs.

Sur les étals, vous découvrirez également des fruits exotiques comme la goyave, la papaye, la grenade, la mangue, le kiwi et autres...



### **Les œufs:**

Évitez d'acheter les œufs vendus dans des marchés ouverts car ils sont exposés à la chaleur et peuvent être la cause de salmonelles. Achetez-les uniquement dans les supermarchés et veillez à ce qu'ils soient tamponnés, le tampon comportant la date de mise sur le marché du produit. Vérifiez sur l'emballage la date de péremption. Ouvrez bien chaque boîte et vérifiez qu'aucun œuf n'est ébréché ou cassé, ce qui peut également provoquer une intoxication alimentaire.

Ils doivent être tenus au frais dans votre réfrigérateur, et consommés au maximum dans les 30 jours qui suivent leur achat.

### **Les poissons:**

Si vous habitez une ville du bord de mer, achetez le poisson frais tôt le matin au marché.

Si ce n'est pas le cas, préférez l'achat de poissons congelés au supermarché que sur les étals des marchés où la chaleur les fait décongeler.

N'oubliez pas pour vérifier leur fraîcheur de regarder à l'intérieur des ouïes, elles doivent être bien rouges.

### La viande:

Mieux vaut ne pas acheter (même si les prix sont plus attractifs) de viande fraîche ou congelée (plutôt dégelée) au marché, si elle n'est pas entreposée dans des bacs fermés et réfrigérants, car elle passe plusieurs heures au soleil.

Exposée ainsi, elle est la proie des mouches (porteuses de maladies). Achetez-la plutôt au super, aux rayons des surgelés, ou dans une boucherie bien équipée en appareils réfrigérants.

Si vous faites livrer vos achats par le supermarché, équipez-vous avant de sortir d'un sac spécialement adapté pour les produits surgelés, rappez les produits surgelés chez vous afin d'éviter une interruption dans la chaîne du froid. En effet vos achats n'arriveront à votre domicile que plusieurs heures après vous.

Une fois à la maison, mettez-les au plus vite au réfrigérateur (qui doit être maintenu à une température de 5 °) si vous comptez les consommer dans la journée, ou dans votre congélateur. Si un ou plusieurs produits sont dégelés, il est interdit de les recongeler, mettez-les au frigo où ils ne pourront pas y séjourner plus de 48 h avant d'être cuisinés.

Une viande ou un poisson dégelés peuvent être cuisinés puis recongelés après cuisson.

Enfin, sachez qu'en Israël où la température en été peut dépasser facilement les 35°, si vous ne possédez pas la climatisation à la maison, il est vivement conseillé de mettre au frigo (ou même au congélateur) la farine, le riz, les légumineuses (pois chiches, lentilles..), et la farine de galettes: *matsa*. Cette bonne habitude vous évitera les désagréments de mites au logis (rien de Grec!).

Certains israéliens mettent également le sucre au réfrigérateur pour éviter les fourmis.





### **Intoxication alimentaire:**

Méfiez-vous en été des buffets de mariage (ou autre fête) exposés au soleil et comprenant viande, poisson, charcuterie, œufs ou salades à la mayonnaise, il est conseillé de ne pas en manger.

Rappelons les symptômes d'une intoxication alimentaire: nausées, maux de ventre, diarrhée et même fièvre.

Dans ce cas , appelez votre médecin traitant.

Si vous avez été intoxiqué suite à un repas pris dans un restaurant, vous pouvez vous adresser au ministère de la Santé (voir adresses en fin de brochure) en indiquant l'adresse du restaurant et l'heure du repas.

Une équipe sanitaire se rendra sur les lieux.



### **Etiquetage des produits:**

Tous les produits alimentaires emballés doivent comporter un étiquetage mentionnant la date de fabrication du produit et la date d'expiration de ce dernier. Il doit de plus mentionner une information sur le caractère nutritionnel du produit, sa composition et sa valeur nutritive.

La fiche d'information du produit doit comprendre:

- le nombre de calories (*caloriot*) aux 100 grammes pour des solides et aux 100 millilitres pour des liquides.
- la quantité de protéines (*helbon*)
- de cholestérol (*cholesterol*)
- d'hydrate de carbone ou farineux (*parmémot*)
- de graisses (*chemen*) et graisses saturées (*chemen ravoui*).



### Bien comprendre l'étiquetage:

Sur certains emballages, vous pouvez trouver le mot *cal*, (allégé) ou le mot *dal*, (maigre) ou encore le mot *moufchat*, à faible teneur en graisse.

Cela doit correspondre aux critères suivants:

- une boisson étiquetée *cal dal caloriot*, ne doit pas compter plus de 40 calories les 100 millilitres ou 200 par litre.
- les aliments étiquetés *cal dal caloriot* ne doivent pas compter plus de 40 calories les 100 grammes.
- un produit comportant la mention *dal chouman* ne peut compter plus de 2 grammes de graisses par 100 grs.
- un produit mentionnant *dal nitrate* ne peut compter plus de 100 milligrammes de nitrates pour 100 grammes.
- un produit se réclamant *dal cholestrol* (peu de cholestérol) ne peut compter plus de 30 milligrammes de cholestérol pour 100 grs. Pour un produit se réclamant *lélo cholestrol* (sans cholestérol) il n'est permis que 100 milligrammes de cholestérol pour 100 grammes de produit.
- un produit déclaré *moufchat* ne peut contenir plus de 2/3 de calories, ou de graisses etc... qu'un produit normal.



## Le cancer du sein

Si ce type de cancer touche 1 femme sur 11 en France, en Israël 1 femme sur 9 peut être victime d'un cancer du sein.

Pour combattre un tel fléau, deux mots-clé:

### **prévention et dépistage.**

En effet 90% des femmes atteintes peuvent en guérir dans la mesure où il a été détecté tout au début. Plus le diagnostic est précoce, plus la maladie a des chances d'être enrayée.

### **Signes précurseurs:**

Dans 90% des cas, le signe le plus évident est la découverte d'une grosseur au sein ou sous les aisselles.

Toutefois, la plupart des grosseurs ne sont pas cancéreuses.

Il s'agit dans 8 cas sur 10 de kystes ou de fibromes qui peuvent être excisés.

### **Recommandations:**

Il est important que la femme fasse une auto-palpation régulière et complète.

Cette connaissance plus approfondie de son corps lui permettra de déceler tout changement et d'en rendre compte à son médecin traitant.

Il est recommandé également de se rendre chez le gynécologue traitant qui procédera une fois par an à une palpation des seins. Il prescrira de faire une mammographie. Tous les deux ans pour les femmes entre 40 et 50 ans et tous les ans pour les femmes de plus de 50 ans ou les femmes ayant dans leur proche famille une personne atteinte (ou qui a été atteinte par le passé) du cancer du sein.

Cet examen peu douloureux pourra permettre le dépistage d'un cancer avant l'apparition des signes cliniques.



Pour certaines femmes, il sera procédé en plus de la mammographie à une échographie des seins permettant un diagnostic plus affiné.

## Fréquence d'apparition du cancer du sein

### Facteur génétique

Dans 90% des cas, le cancer du sein n'est pas dû à un facteur génétique. Toutefois, l'hérédité peut jouer chez les femmes de moins de 40 ans, en effet près de 10% des cancers du sein sont détectés avant 40 ans.

Dans tous les cas et si la femme le souhaite, une analyse de sang peut mettre en évidence une anomalie génétique.

### Catégorie de femmes à risque:

On connaît mal encore les causes d'apparition du cancer du sein. Toutefois certaines catégories de femmes sont plus exposées que d'autres:

- les femmes de plus de 50 ans. 70% des femmes appartiennent à cette tranche d'âge.
- les femmes, dont la mère ou la sœur ont été atteintes d'un cancer du sein, dans le présent ou le passé.
- les femmes ayant déjà contacté la maladie par le passé (cf. plus bas: récurrence).
- les femmes ayant eu les règles précocement (à l'âge de 11 ans ou avant) car dans ce cas l'influence des oestrogènes est plus grande.
- les femmes ayant eu une ménopause tardive (après 55 ans).
- les femmes ayant eu une maternité tardive ou n'ayant pas eu d'enfant.
- les femmes n'ayant jamais allaité.
- les femmes ayant une surcharge pondérale (voir plus loin dans le texte).



### **Récidive**

Le cancer du sein est malheureusement une maladie qui comporte des récurrences.

En d'autres termes, après un temps de guérison plus ou moins long, il peut réapparaître.

### **Catégories de femmes à risques limités:**

Les risques de contracter cette maladie sont plus limités dans les cas suivants:

- être mère de plusieurs enfants
- avoir donné le sein
- être mince et de petite taille
- avoir eu une puberté tardive et une ménopause précoce

### **Influence néfaste d'un excès pondéral:**

De récentes recherches établissent une corrélation entre surcharge pondérale ou même obésité et fréquence d'apparition d'un cancer du sein.

En effet, le surpoids consiste en un excès de graisse entraînant un excès d'oestrogènes dans le sang, facteur de risque de cancer du sein.

Chez les femmes post-ménopausées, la proportion de femmes touchées par le cancer du sein est plus grande lorsqu'elles ont un poids excédentaire.

Il convient donc de ne pas dépasser 30% d'apports quotidiens en graisse.

Autant dire qu'il faut manger moins gras et plus sain, et qu'il faut équilibrer ses repas.

Enfin, de récentes études montrent que les japonaises et les chinoises qui sont petites et minces sont moins touchées par le cancer du sein.

### **Importance d'un régime sain:**

A titre de prévention alimentaire, il est conseillé de consommer des aliments riches en vitamines C, A et E afin de réduire le risque de cancer. Les légumes et les fruits sont riches en



vitamines et plus spécialement parmi eux: les carottes, les poivrons, les blettes, courge, la salade verte, le chou et le brocoli, les épinards, les tomates, le fenouil, les agrumes, le melon, la mangue, la pêche et l'abricot.

Si vous êtes âgée de plus de 50 ans: réduisez la consommation de produits laitiers, préférez le lait de soja et le tofu, diminuez l'absorption d'alcool et bien sûr ne fumez pas.

Enfin il est conseillé de pratiquer un peu d'exercice physique, la marche à pied une demi-heure par jour est excellente et accessible à tous.

Tous les moyens de prévention sont à notre portée, à nous de les utiliser à temps pour notre bien et celui de nos proches.

## L'ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie des os. Les os deviennent poreux, se fragilisent, causant chez les personnes (les femmes en grande majorité) atteintes, des chutes avec fracture.

La plus connue étant celle du col du fémur.

Due à une décalcification du squelette, cette maladie touche plus particulièrement les femmes post-ménopausées, entre 55 et 80 ans.

En Israël 1 femme sur 6, de plus de 50 ans, souffre d'ostéoporose.

### Causes de l'ostéoporose

Les scientifiques incriminent généralement 3 facteurs: l'alimentation, le manque d'exercice et les hormones.

Certains ajoutent une prédisposition héréditaire.

#### Examen médical:

Il s'agit de mesurer la densité osseuse. Cet examen sans douleur et d'irradiation faible peut être pratiqué chez les femmes dès l'âge de 50 ans, pour celles dont la mère a souffert ou souffre d'ostéoporose. Dès l'âge de 55 ans, cet examen est pris en charge par les Caisses maladies et fait partie du "panier de santé" selon la loi de Santé publique de l'Assurance nationale.

Veillez vous renseigner auprès de votre *koupat holim*, Caisse maladie.

### Symptômes

Il n'y en a parfois aucun. On détecte souvent la maladie à la faveur d'une radiographie qui met en évidence une diminution de la densité osseuse.

Il arrive aussi, malheureusement, que se soit seulement à la suite d'une chute et d'une fracture que l'on découvre la maladie. Cela prouve que l'on a déjà perdu au moins un tiers de sa masse osseuse.



Certaines personnes deviennent bossues par tassements répétés de la colonne vertébrale, et peuvent perdre jusqu'à 5 centimètres de taille.

Citons aussi quelques fois une douleur persistante au bas du dos.

### **Facteurs à risques:**

La ménopause: les ovaires ne fabriquant plus d'oestrogènes, il en résulte une perte de la masse osseuse.

De plus, les femmes:

- ayant subi l'ablation des ovaires
- les femmes n'ayant pas eu leurs règles durant une période de plus de 3 mois
- les femmes n'ayant jamais donné la vie

font partie d'une population à risque.

D'autres facteurs comme: fumer, boire de l'alcool ou de grande quantité de café (qui empêche le calcium de se fixer), avoir un excès de poids, ne pas pratiquer un exercice physique, suivre un traitement à base de corticoïdes, ou avoir une déficience en vitamine D (qui aide le calcium à se fixer) sur les os, augmentent le risque de souffrir d'ostéoporose.

### **Conseils de prévention:**

Suivre un traitement hormonal (avec accord du médecin).

Consommer beaucoup d'aliments riches en calcium et pas uniquement les produits laitiers mais aussi: les fèves, les carottes, les oignons, les légumes verts, les noix, les noisettes, les abricots.

Le médecin pourra également prescrire un supplément de calcium en cachets.

S'exposer tous les jours 10 minutes au soleil car la vitamine D produite lors de l'exposition aide à fixer le calcium.

Faire du sport, permet d'entretenir la souplesse du corps et le maintien de la force osseuse. Pratiquer un peu d'exercice





physique, préférer la marche ou la natation à de l'aérobic qui peut se révéler dangereux et entraîner des chutes.

**A éviter:** l'alcool et la consommation de tabac, réduire la consommation de café (ainsi que tout produit contenant de la caféine: cola, thé ou même une grande quantité de chocolat).

Avoir un poids normal; ne pas être trop maigre (car vous pouvez être sujette à des fractures) ni trop "enrobée" car un excès de poids pourrait favoriser l'apparition d'autres maladies (augmentation du taux de cholestérol dans le sang, problème cardiaque, diabète de type 2, cancer du sein etc...).

### **Le traitement**

Après avoir procédé à un examen de densité osseuse, au vu des résultats obtenus, votre médecin pourra vous prescrire un traitement adapté:

- soit sous forme d'un traitement hormonal (à base d'oestrogènes) ,
- soit en suivant un traitement médicamenteux visant à renforcer vos os.

### **Liste de produits riches en calcium:**

- les produits laitiers allégés, le fromage et les yaourts
- le tofu
- les légumes et les graines de soja
- les grains de sésame
- les amandes
- le pain complet fortifié en calcium
- les brocolis et les légumes à feuilles (épinards, blettes...)
- les figues et les dattes
- le saumon
- les sardines (à manger en entier)



## Age tendre et tête propre

Il suffit de parler de poux pour que tout le monde se gratte la tête!

Si l'on en croit les statistiques (peu réjouissantes) du ministère de la Santé, 75% des enfants israéliens seront en contact au moins une fois dans leur vie avec des poux.

Bien qu'il n'y ait aucun danger réel pour la santé, il faut avouer que cela est aussi désagréable pour les parents que pour leurs enfants.

Il est important pour éviter ce désagrément de suivre les explications et les conseils du ministère de la santé en matière de détection, traitement et prévention:

Les poux sont des petits parasites qui vivent sur le scalp de l'être humain, mais qui ne vivent pas sur les animaux.

Les poux se nourrissent du sang des humains et piquent 4 à 5 fois par jour.

Ils poussent et passent de 1 à 3 millimètres, ils sont en général de couleur grise ou marron.

Quand une tête est infectée, il est facile de voir les œufs (les lentes) qu'ils déposent.

Ces lentes sont blanches et ne peuvent être confondues avec des pellicules car elles restent accrochées aux cheveux.

Tout type de cheveu peut être contaminé.

Les poux sautent facilement d'une tête à l'autre, et le contact entre enfants assis et jouant à côté, est un terrain propice à la propagation.

En règle générale, les œufs où les poux ne restent pas dans la brosse à cheveux, mais il vaut mieux que chaque enfant utilise sa propre brosse.





Le symptôme le plus courant est bien sur le grattage. Aussi, si l'un de vos enfants se gratte la tête souvent et de façon énergique, n'hésitez pas à bien inspecter ses cheveux.

Si vous découvrez des poux ou des lentes, ou les deux, précipitez vous chez votre pharmacien et demandez lui sans honte (c'est courant ici) un traitement à base de shampoing anti-poux.

Suivez les instructions du pharmacien et celles inscrites sur le shampoing. Après le shampoing, passez les cheveux au peigne fin pour enlever les poux et les lentes. Attention, procédez avec patience et minutie, il suffit de laisser une seule de ces petites bêtes ou une seule lente, et la tête de votre enfant sera à nouveau infectée.

Il faut renouveler l'opération le lendemain.

Il est conseillé également de changer la literie des enfants.

Si d'autres enfants de la classe sont contaminés, il est préférable pour vous de couper les cheveux de vos enfants. Pour les petites filles aux cheveux longs, veillez à bien les attacher (en queue de cheval ou en tresses)

Prenez l'habitude de peigner régulièrement (deux ou trois fois par semaine) votre enfant avec un peigne fin, il est conseillé de le faire sur des cheveux mouillés car le peigne glisse plus facilement, l'utilisation d'un démêlant (conditionner) rendra cette opération encore plus aisée.

L'utilisation régulière d'huile de romarin (*rosemary*, en vente en pharmacie) constitue une bonne prévention, versez tous les matins deux à trois gouttes de ce produit sur la tête de votre enfant.

Il existe également des shampoings à base de romarin.

Pour terminer, une consolation: plus les enfants grandissent et moins ils souffrent de ce problème.



## Promenades et excursions

Promenades et excursions (*tioulim*) sont très prisées par les israéliens, attirés par la nature.

Très rapidement vous y prendrez goût également.

Afin de vous promener en toute sécurité et de profiter pleinement de votre sortie, veuillez suivre les instructions suivantes:

- Prévoyez votre promenade en fonction des conditions climatiques, écoutez la météo la veille.

Pour obtenir des informations concernant l'état des routes vous pouvez composer le numéro à partir de votre portable: \*955. Vous pouvez également téléphoner à l'association pour la protection de la nature (voir fin de brochure).

- Ne sortez pas durant les périodes les plus chaudes de la journée, surtout celles où la chaleur est intense, si votre randonnée se situe dans le désert. Si vous planifiez une telle sortie, partez très tôt le matin (pour monter Massada par exemple, afin de bénéficier du lever de soleil) .
- Ne vous aventurez pas sans guide la nuit.
- Ne sortez pas des sentiers balisés, même si vous prévoyez de terminer votre excursion avant la tombée de la nuit, et surtout si votre itinéraire comporte des gorges (*canyon*) ou des falaises. Vérifiez bien, au début de votre promenade, qu'il y ait du réseau dans la région afin de pouvoir appeler de votre portable en cas d'urgence.
- Avant de sortir, prévenez vos amis et votre famille de l'endroit exact où vous vous rendez, et donnez leur une heure (approximative) de votre retour.
- Vérifiez que toutes les personnes qui vous accompagnent soient pourvues d'au moins une bouteille d'un litre et demi d'eau, qu'elles soient équipées de bonnes chaussures de marche (chaussures hautes) ainsi que de chapeau et de crème solaire.



- N'empruntez que des sentiers balisés (couleur verte: sentier facile et court, couleur bleue: sentier de difficulté moyenne, couleur rouge: sentier difficile, couleur noire: sentier assez difficile, pour randonneurs expérimentés.)
- Si vous empruntez les sentiers de l'association pour la protection de la nature *a hevra le aganat a teva* il est possible que l'on vous remette au début de votre parcours un plan de la région et de votre parcours.
- Il est recommandé de sortir accompagné d'une autre personne au moins, en cas de problème vous ne serez pas seul.
- Durant l'hiver, méfiez vous des inondations dans le désert, elles peuvent provoquer des éboulements, les routes peuvent être inondées ou bloquées par la boue. Si vous êtes pris par une soudaine inondation et qu'un déferlement d'eau empêche la voiture d'avancer, abandonnez votre véhicule et mettez vous sur une hauteur, prévenez immédiatement la sécurité routière et précisez votre position.

### Animaux indésirables

- Méfiez vous des serpents et des scorpions. Ne vous amusez pas à déplacer de grosses pierres, sous peine de "surprise". Les serpents et les scorpions se mettent au frais dans de tels endroits. Si vous voyez un scorpion ou un serpent, éloignez vous aussi vite que possible. Si vous comptez passer la nuit à la belle étoile, vérifiez tout d'abord que vous le faites sur un terrain sous la surveillance de l'association pour la protection de la nature. Il existe ainsi des endroits spécialement réservés pour les campeurs, certains sont même gardés et fermés la nuit.
- Avant de vous coucher dans votre sac de couchage, secouez-le et retournez le afin de vérifier qu'il n'y ait pas de bête à l'intérieur.

**Les serpents:** on compte en Israël 40 variétés de serpents, la majeure partie d'entre eux ne sont pas venimeux mais certains comme les vipères le sont.



Si vous ou l'un de vos compagnons de sortie a été piqué, téléphonez d'urgence au 101 le *Maguen David Adom* (équivalent de la "Croix rouge"). Si cela vous est possible, essayez de capturer l'animal, afin qu'il puisse être identifié et que l'on adapte le traitement à l'espèce du serpent. Si vous ne pouvez pas le capturer essayez de mémoriser sa forme (taille, couleur) ou mieux si le vous pouvez, photographiez le.

Si vous êtes équipé d'un kit anti-serpent, suivez-en les instructions, si non, surtout ne pas aspirer le venin avec la bouche. Appliquez un garrot sans tourniquet au dessus de la région qui a été piquée, et gardez la région en dessous du cœur (si c'est le bras, ne pas le lever). Mettez sur la zone piquée une bouteille d'eau froide ou si vous en avez, de la glace. Ne donnez rien à manger ou à boire à la personne qui a été piquée, essayez de la calmer et évitez de la déplacer.

**Les scorpions:** il en existe diverses variétés en Israël. Certains sont inoffensifs, d'autres peuvent piquer et leurs piqûres peuvent être dangereuses, voir même fatales. Les piqûres peuvent occasionner de fortes douleurs, une inflammation, des crampes, des nausées, et des difficultés respiratoires.

Sachez que les enfants et les personnes âgées sont plus vulnérables et les risques de complications sont plus élevés. Si une personne se fait piquer, prévenez immédiatement *Maguen David Adom*, en attendant mettez de la glace ou une bouteille d'eau froide sur la partie piquée, essayez de sortir le dard avec une pince à épiler si vous en avez, s'il ne sort pas, attendez les secours.

Dans le cas d'une piqûre ou d'une morsure d'un autre type d'animal ou d'insecte prévenez les secours, surtout en cas de symptômes suivants: irruption, enflure, pâleur, crampes, faiblesse, nausée, vomissement, vertige, sensation d'oppression au niveau de la poitrine, difficulté respiratoire.



## Incendies

En Israël, l'arbre et sa plantation revêtent une grande importance.

Nous lui consacrons également une fête: le nouvel an des arbres (*tou-bichevat*), où grands et petits sont invités à planter un ou plusieurs arbres.

Qui n'a pas connu dans son enfance les fameuses boîtes bleues du *Keren Kayemet Le Israel* (KKL), elles existent depuis près de cent ans! Depuis sa création, cet organisme s'est occupé et s'occupe encore de boisier cette terre et ce, bien avant la création de l'Etat.

Dans la religion juive, il y existe également toute une symbolique comparant l'Homme à un arbre. "Car l'Homme est l'arbre du champ".

C'est dire à quel point nous respectons arbres et forêts!

Ils sont essentiels à notre environnement, nécessaires à notre écosystème. Il convient d'en prendre soin et de les respecter, ici plus particulièrement car ils ont poussé sur une terre difficile et qualifiée d'inculte.

Durant l'été, la chaleur et l'air sec sont souvent responsables de feu de forêts.

N'allumez un feu ou un barbecue qu'aux endroits permis et loin des arbres.

Si vous voulez faire un déjeuner sur l'herbe, utilisez les parcs et forêts du KKL.

Assurez vous, lorsque vous partez, que votre feu soit bien éteint.

Ne jetez jamais au sol une cigarette encore allumée, et laissez l'endroit propre.



## La mer

---



On dénombre chaque année plusieurs victimes d'accident par noyade sur les plages du pays. Le rivage méditerranéen est connu pour la hauteur de ses vagues et le danger qu'elles constituent. En été et sans vent, elles peuvent atteindre deux mètres et plus. De plus les courants marins peuvent être très fort.

Pour éviter tout danger, veuillez vous conformer sur les plages aux instructions suivantes:

- Veillez à ne pas vous baigner sur les plages où la baignade est interdite, et sur celles où il n'y a pas de maître nageur.
- Ne pas entrer profondément dans l'eau si vous ne savez pas nager.
- Sur les plages où la baignade est permise, la couleur du drapeau vous indiquera la marche à suivre: si le drapeau est blanc, la baignade est permise et la mer est calme. Si le drapeau est rouge, les conditions de baignade sont risquées. Si le drapeau est noir: la mer est houleuse et il est interdit de s'y baigner.
- Ne pas nager la nuit ou tôt le matin s'il n'y a pas de maître nageur pour assurer la surveillance.

---

### Attention!

Les courants se renforcent pendant la nuit, rendant ainsi la baignade de nuit encore plus dangereuse.

---

- Ne pas se baigner si l'on fait état à la radio de présence de méduses.

La période de "sortie" des méduses se situe entre fin juin et début août.

Tout le littoral méditerranéen n'est pas forcément atteint, certaines plages peuvent être infectées et d'autres non.





—

Se renseigner auprès du maître nageur.

Les piqûres de méduse sont douloureuses et dans certains cas peuvent provoquer des démangeaisons, des crampes, des nausées, des vomissements, dans des cas extrêmes des difficultés respiratoires.

Si vous vous êtes fait piquer, l'endroit de la piqûre doit être nettoyé avec du vinaigre et pas simplement à l'eau. Ne pas mettre de glace sur la piqûre.

Consultez un médecin si les symptômes persistent.

- Prenez garde également à la baignade dans le lac de Tibériade,. Il peut devenir rapidement très profond, il est réputé pour ses courants responsables chaque année de plusieurs accidents.
- La Mer Rouge est connue pour ses coraux, il est préférable de ne pas entrer dans l'eau sans chaussures car vous pouvez vous faire piquer par des coraux vivants. Ne pas les prendre en mains. Si vous avez été coupé ou piqué par un corail, consultez un médecin.
- Le sol de la Mer Rouge peut devenir profond de façon très soudaine, de plus, des vents venus du Nord peuvent entraîner le nageur loin du rivage, soyez prudent.
- La concentration de sels et de minéraux est tellement forte dans la Mer Morte, qu'on y flotte.

Cette eau de mer est connue pour ses vertus thérapeutiques notamment pour les personnes souffrant d'eczéma ou de psoriasis. Mais la baignade comporte tout de même quelques dangers. Avaler de l'eau de la Mer morte peut être fatal.

Veillez à maintenir votre visage hors de l'eau; elle peut brûler vos yeux et votre bouche. Baignez vous uniquement aux endroits permis, ne restez pas dans l'eau trop longtemps, ne pas vous éloigner du bord.

En sortant de l'eau, n'oubliez pas de passer un long moment sous la douche pour éliminer le sel qui s'est déposé sur votre peau.



## Sécurité routière

Malheureusement, il est de notoriété publique que les routes en Israël font de nombreuses victimes.

Pour votre sécurité, veuillez suivre les conseils du département de la prévention routière du ministère des Transports.

- Le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant du véhicule comme à l'arrière.
- Adaptez votre conduite aux conditions météorologiques. Rappelez vous que la première pluie, survenant après des mois de fortes chaleurs, rend les routes glissantes (à cause des huiles qui s'y sont déposées) et dangereuses, roulez lentement.
- Allumez vos phares, spécialement si la route est étroite, si le soleil est derrière vous, au crépuscule et à l'aube.

**Notez:** la loi exige que les phares soient allumés de façon continue et sur toutes les routes, même en ville, durant la période allant du 1er novembre au 30 mars.

- La loi exige que dans toute voiture à l'arrière du conducteur, il y ait une veste pourvue de réflecteurs, cette veste doit être obligatoirement portée si le conducteur sort de son véhicule sur le bord de la route.
- Si en Israël, la climatisation est à présent obligatoire dans les nouveaux véhicules, cela se justifie pleinement. En effet, la conduite sous une forte chaleur occasionne de la fatigue et quelques fois même des torpeurs pouvant être responsables d'accidents. En été, veillez à rester alerte. Si vous avez un long voyage à effectuer, faites (si vous le pouvez) une petite sieste avant le départ. Allumez la radio. Si vous transportez des passagers, assurez vous que l'un d'entre eux reste éveillé et qu'il vous fasse la conversation. Mettez la climatisation à fond, ou ouvrez les fenêtres.
- N'hésitez pas à vous arrêter souvent, (mais pas au bord de la route), près des pompes à essence, où sur des aires de service prévues à cet effet, afin de faire une pause.
- Dégourdissez-vous les jambes, buvez ou mangez un peu.

Rappelons qu'il est interdit de parler d'un portable en conduisant, uniquement si vous êtes équipé d'un appareil "mains-libres" ou d'un haut parleur.



## Vaccinations

En Israël, on vaccine les nouveaux nés de l'hépatite A, B et de la méningite, en plus des vaccins habituels pratiqués en Europe (diphthérie, tétanos, coqueluche, varicelle...).

Ces vaccinations se font dans les centres de protection pour la mère et l'enfant, *Tahanat a briout la em ve la yeled*.

Vous pouvez également demander à être vacciné contre l'hépatite A et l'hépatite B, mais ce n'est pas obligatoire.

## Vaccin anti-grippal

Comme en France, en Israël on conseille fortement de se faire vacciner contre la grippe, aux personnes âgées de plus de 50 ans, ainsi qu'aux femmes enceintes ou aux personnes souffrant de maladies chroniques (comme l'asthme).

Tous les hivers le personnel hospitalier est également vacciné.



## Test de contrôle pour le VIH

Le ministère de la Santé offre la possibilité de passer **gratuitement** le test de détection du Sida (VIH) dans toutes les sections du ministère de la santé du pays et de façon **anonyme**.

Voir adresses en fin de brochure



## Test du Tays Sachs

Le Tays Sachs est une maladie génétiquement transmissible, elle affecte les nourrissons. Cette maladie est surtout répandue chez les *ashkenazim* (juifs venant d'Alsace, d'Allemagne et de l'Europe de l'Est).

Selon les statistiques du ministère de la Santé, une personne *ashkenaze* sur 30 peut être porteuse de la maladie.



Cette maladie peut causer de sérieuses altérations dans le développement de l'enfant et même entraîner la mort. Il n'y a pas de traitement.

Les enfants qui développent la maladie ont des parents dont les deux sont porteurs du gène.

Il est conseillé à chaque couple de procéder à un test sanguin qui peut révéler la présence du gène.

Ce test est gratuit, il peut être pratiqué dans toutes les sections du ministère de la Santé à travers le pays. Les femmes enceintes peuvent également le passer.

En général, il est seulement demandé aux populations *ashkénazes* de pratiquer un examen sanguin, surtout si les 2 membres du couple sont *ashkenazes*.

Seuls deux parents porteurs du gène peuvent transmettre la maladie. Aussi, dans la majorité des cas, un seul membre de la famille doit passer le test, s'il est négatif, le conjoint n'a pas à le passer. Si le test est positif et que l'un des membres du couple est porteur de la maladie, il est impératif que l'autre le passe aussi.

Dans le cas où les deux membres du couple sont atteints, le ministère de la Santé les avertira des options qui s'offrent à eux.



## Vaccinations (suite)

Si vous voyagez à l'étranger et plus particulièrement dans des pays de l'Asie (Inde, Népal, Thaïlande, Cambodge, Laos, Vietnam, Indonésie, Chine, etc...) ou dans les pays de l'Afrique, vérifiez bien auprès du ministère de la Santé quels sont les vaccins qu'il convient de faire avant votre départ. Vous serez vacciné dans les bureaux du ministère et partiellement remboursé par votre Caisse-maladie.

N'oubliez pas avant votre départ de contracter une assurance-voyage de la durée de votre séjour. Les caisses maladies en proposent à des prix raisonnables.

## La rage

En principe la rage a été éradiquée du pays depuis 1989.

Mais en 1997 un cas de rage (le premier depuis 25 ans) est apparu en Israël.

La rage peut être mortelle, mais prise à son tout début, elle peut être guérie chez l'homme comme chez l'animal.

La rage est une maladie virale qui peut toucher plusieurs mammifères comme: les renards, les chacals, les loups, les chevaux, les bovins, les chauve-souris, les chiens, les chats et les humains.

En Israël, les études montrent que ce sont principalement les renards qui sont porteurs de la maladie qui passe ensuite sur d'autres animaux. Cela peut être transmis par la salive quand un animal se lèche une plaie, ou par un orifice comme les yeux, la bouche, le nez ou les oreilles.

Le risque d'être contaminé est plus important dans les localités rurales. Il est plus présent dans les montagnes du Golan, dans la vallée de Jézréel, à Jérusalem et dans ses environs, dans région de la Arava.



## Symptômes

Les animaux développent la maladie durant les deux semaines qui suivent l'infection. En général, l'animal arrête de manger et de boire et s'isole.

Quelques fois apparaissent des signes de paralysie.

D'autres symptômes peuvent apparaître comme la fièvre, la peur des autres, des difficultés à avaler même de l'eau. On dit souvent pour les animaux et notamment les renards qu'ils deviennent hydrophobes.

Après quelques jours, l'animal devient agressif et se paralyse. La mort survient 3 à 4 jours après.

**Chez les hommes:** les symptômes se manifestent entre 20 et 60 jours après avoir été exposé à la maladie. Les premiers maux apparaissent: fièvre, maux de tête, manque d'appétit, et vomissements. Ils sont suivis de symptômes plus sévères comme l'insomnie, l'anxiété, la nervosité et la dépression. Le symptôme le plus invalidant étant l'impossibilité à avaler des liquides. Quand de l'eau arrive au pharynx cela entraîne des spasmes et des douleurs. L'animal meurt 3 à 5 jours après les premiers symptômes.



## Comment se protéger

Si dessous quelques conseils pour se protéger, protéger sa famille et ses animaux domestiques de la rage:

- La vaccination contre la rage de votre chien est obligatoire de part la loi.  
Mais si elle n'est pas obligatoire pour les chats, elle est malgré tout vivement recommandée, si vous possédez un chat.
- Ne pas sortir son chien sans laisse et sans muselière (comme la loi le stipule).
- Ne pas s'approcher d'autres animaux non domestiques. Si un animal a un comportement anormal, veuillez en avvertir les autorités sanitaires de la municipalité.



- Laisser votre porte fermée
- Bien fermer les ouvertures des poubelles municipales

Si votre animal s'est battu avec un autre et qu'il a été blessé, avant de le soigner mettez des gants. Laver la plaie sous l'eau courante, et contactez un vétérinaire.

Il faudra sans doute lui faire une injection. Prévenez les autorités sanitaires de la mairie (téléphonez au 106) qui se mettront à la recherche de l'animal, afin de vérifier s'il est porteur de la rage.

Si vous avez été mordu ou griffé par un animal comme: un chien, un chat, un renard, un loup, un lapin, une chauve-souris, **vous devez suivre les instructions suivantes:**

- N'essayez pas de capturer l'animal par vous-même, contactez les autorités sanitaires de la mairie qui s'en chargeront.
- Lavez votre plaie à l'eau et au savon, rincez à l'eau courante durant 10 minutes.
- Posez un produit antiseptique (de l'iode) sur la plaie.
- Rendez vous au plus vite à l'un des bureaux du ministère de la santé, apportez avec vous votre carnet de vaccinations.

Il est conseillé de téléphoner avant de vous y rendre.

Au ministère de la Santé, vous ferez un rapport auprès de l'employé en charge pour les problèmes de la rage, *pakid hacalevet*, qui vous questionnera et vous fera remplir un rapport. Le traitement médical sera prescrit par un médecin en fonction des circonstances de l'incident et de la sévérité de la morsure (ou de la griffure). Le ministère prendra les mesures qui s'imposent pour rechercher l'animal et s'il le faut le fera piquer. Conformez vous aux prescriptions du ministère de la Santé en ce qui concerne votre traitement.

Si vous vous êtes fait mordre ou griffer un samedi ou durant des fêtes et que le ministère de la Santé est fermé, rendez vous aux urgences de l'hôpital le plus proche afin d'y recevoir le traitement approprié. L'hôpital se chargera de prévenir le médecin responsable pour les problèmes de rage.



## Adresses utiles

---



Attention: Les numéros de téléphone changent souvent. Si le numéro indiqué n'est pas valable, téléphonez au 144 (renseignements de Bezek) pour obtenir le numéro exact.

Adresse	Téléphone/Fax
---------	---------------

---

### Ministère de l'Intégration

[www.moia.gov.il](http://www.moia.gov.il)

Courriel: [info@moia.gov.il](mailto:info@moia.gov.il)

### Bureau central:

2 rue Kaplan

Kyriat Ben Gourion

BP 13061

Jerusalem 91130

### Centre d'informations national

03-9733333

### Réclamations

02-6752765

### Bureau régional de Jérusalem et du Sud

15 rue Hillel

02-6214555

Jérusalem 94581

Fax: 02-6222807

### Département des Publications:

Tel/Fax: 02-6241585





Adresse Téléphone/Fax

**Haïfa et la région du Nord**

15 rue Palyam 04-8631111  
Haïfa 33095 Fax: 04-8632336

**Tel-Aviv et région centre:**

6 rue Malka Esther 03-5209113  
Tel-Aviv 64398 Fax: 03-5209173

**Beerchéva et la région du Neguev**

Batiment Beit Oshira  
31 rue Shazar 08-6261216  
Beerchéva 84105 Fax: 08-6261217/8

**Numéros de téléphone d'urgence:**

*police, michtara* 100  
[www.police.gov.il](http://www.police.gov.il)

**Maguen David Adom** 101  
[www.maguendavidadom.org](http://www.maguendavidadom.org)

Fax pour mal-entendants 1 800 500 001

*Mairie, Yria* 106

*Pompiers, mékhabé ech* 102

**Centres d'aide en cas de viol**  
*mercazé sioua le nifgaot tekifa minit vé oness*

Ligne d'urgence nationale 1202  
Ligne pour les femmes religieuses 02-6730002  
Ligne pour hommes et jeunes gens 03-5179179

Adresse	Téléphone/Fax
Ligne pour hommes et jeunes gens religieux	02-5328000

### Centre d'urgence, *moked héroum*

Ces centres proposent aux personnes mal-entendantes d'envoyer des messages par fax au Maguen David Adom, à la Police, et aux Pompiers.

Tel-Aviv	03- 5216445
Nord du pays	04-8511954 04-8530161

Ligne d'urgence de santé mentale (Eran) 1201

Violence familiale 1-800 220 000

### Ministère de la Santé

www.health.gov.il  
2 rue Ben Tabai 02-6705705  
Jérusalem 91010

### Bureaux régionaux

17 rue David Noy 04-9955130  
Acre Fax: 04-9550261

4 rue Yeriouchalaïm 04-6592016  
Afoula Fax: 04-6526936

Centre Médical Barzilai 08-6745811  
Ashkelon Fax: 08-6745158

136 rue Ha halouts 08-6464749  
Beercheva Fax: 08-6464777

Adresse	Téléphone/Fax
13 rue Hillel Yaffé Hadera	04-6240813 Fax: 04-6323958
15 rue Ha parsim Haïfa	04-8619718 Fax: 04-8619809
159 rue Yaffo Jérusalem 94341	02-6243948 Fax: 02- 6243835
23 Bd Weizman Natanya	09-8300120 Fax: 09-8611546
31 rue Ahad Aam Pétakh Tikva	03-9051819 Fax: 03-9307651
3 rue Denis Mas Ramlé	03-9181204 Fax: 03-9251607
8 rue Remez Réhovot	08-9485805 Fax: 08-9469130
14 rue ha-harbaa Tel-Aviv 64379	03-5634704 Fax: 03-5634840
Rue Alkhadaf Tibériade	04-6716545 Fax: 04-6720627
52 rue ha-Palmakh Safed	04-6994203 Fax: 04-6971576



Adresse

Téléphone/Fax

### **Service national de santé alimentaire**

*sherout mazon artsi*

#### **Réclamations**

Pniot-hazibut@fcs.health.gov.il

14 rue ha-harbaa

03-5634782

Tel-Aviv 64739

Les plaintes en matière d'intoxication alimentaire, d'hygiène dans des endroits publics, etc, peuvent être adressées au bureau du ministère de la Santé de votre ville.

### **Test du Tay Sachs**

Il est gratuit, il peut être effectué auprès du bureau du ministère de la Santé de votre ville. Veuillez téléphoner avant de vous y rendre afin de vérifier les jours et les dates où se pratique ce test.

Vous pouvez également consulter le site internet du ministère de la Santé

Ligne d'information sur le test sanguin

03-5352144

### **Association israélienne de lutte contre l'ostéoporose et les maladies des os**

Cette association vous dispense aide et conseils

iaazh@netvision.net.il

1-300 800 677

BP 1513

Téléfax: 04-6374666

Pardess Hannah

### **L'Association israélienne de lutte contre le cancer**

www.cancer.org.il

telemayda@canceer.org.il

1 800 599995

### **Association de protection de la nature**

www.spni.org.il

03-6388653



Adresse	Téléphone/Fax
<b>Test du Sida</b> (Gratuit et anonyme) Ligne de soutien	03-6388653
<b>Hopital Belinson</b> Petah Tikva	03-9372692
<b>Hopital Hadassah</b> 24 rue Strauss Jérusalem	02-6231921
<b>Hopital Ikhilov</b> 6 rue Weizman Tel Aviv	03-6973653
<b>Hopital Kaplan</b> (Neve Or, center AIDS) Rehovot	08-9441314
<b>Hopital Meir</b> 59 rue Tchernikovsky Kfar Saba	09-7472896
<b>Hopital Rambam</b> 8 rue Ha Aliya Haifa	04-8543452
<b>Hopital Sheba</b> Tel Hachomer	03-5304937
<b>Hopital Soroka</b> Beercheva	08-6400465
<b>Hopital HaEmek</b> Afoula	04-6495447



Si vous désirez recevoir l'une ou quelques-unes de ces brochures, veuillez cocher dans la liste suivante celle(s) qui vous interesse(nt)

**Publications de base:**

- Guide de l'olé
- Intégration, premiers pas
- Conditions générales de l'emploi
- L'éducation en Israël
- Les services médicaux en Israël
- L'immigrant et le service militaire
- Le logement
- Le « Bitouah Léoumi » (Assurance Nationale)
- Apprendre l'hébreu : guide des oulpanim
- Retraités
- Information à l'intention des handicapés
- Centre d'orientation professionnelle
- Panier d'intégration, « sal klita »
- Informations à l'intention des élèves nouveaux immigrants
- Sportifs et entraîneurs
- Carte d'Israël
- La fête de Chavouot -bilingue-
- Inscription à la Caisse-maladie (koupat holim)
- Conversion : adresses utiles et téléphones
- A qui s'adresser ?
- L'agenda du nouvel immigrant

**Conditions d'emploi des:**

- Juristes
- Médecins et dentistes
- Enseignants
- Infirmières
- Scientifiques et chercheurs
- Etudes supérieures
- Dépliant : les études supérieures en Israël

**Journaux et périodiques**

- Journal : "Meida". Informations pour olim.
- Magazine « Shilouv »

Veillez nous indiquer vos coordonnées pour tout envoi :

Nom et prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

Adressez votre demande à notre section française: Dépt. de l'Information. B.P. 13061 Jérusalem 91130

המשרד לקליטת עלייה אגף מידע ופירסום רח" הילל, ירושלים 91130

## QUESTIONNAIRE

### *Cinq minutes de votre temps !*

Dans le but d'améliorer notre service, nous vous serions gré de bien vouloir répondre au questionnaire suivant.

1. Où avez vous reçu notre brochure?

A l'aéroport  Au ministère de l'Intégration  Autre (précisez)

2. Cette brochure vous a-t-elle fourni l'information nécessaire (note de 1 à 5)

1 2 3 4 5

3. Veuillez noter de 1 à 5 (5 étant la note la plus élevée) la qualité de la brochure :

Clarté du texte 1 2 3 4 5

Niveau d'explication suffisant 1 2 3 4 5

Conception graphique (design) 1 2 3 4 5

Utilisation pratique 1 2 3 4 5

Les informations de ce questionnaire resteront anonymes et serviront à des fins statistiques internes au ministère, merci de bien vouloir y répondre.

Profession \_\_\_\_\_ sexe M  F  Age \_\_\_\_\_

Pays d'origine \_\_\_\_\_ Date d'alya \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Veuillez adresser ce questionnaire à l'adresse suivante :

Ministère de l'Intégration, Département des publications,  
15 rue Hillel, Jérusalem 91130

המשרד לקליטת עלייה אגף מידע ופירסום רח" הילל, ירושלים 91130







