



QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR L'ÉTÉ EN COURS.

Ronny Jean-Mary, M.D.

Nous sommes en plein été , un temps de voyages et de divertissements de toutes sortes .

Beaucoup ont construit leurs projets de vacances des mois ,voire des années à l'avance.

Comme réveillés enfin par un temps plus chaud que d'habitude , les gens conduisent sur la route plus rapidement , et semblent être sujets à plus d'accidents de la circulation.

Ce vendredi écoulé , en revenant du travail , il y avait pas moins de trois accidents de ce genre . Et quand cela arrive, il entrave grandement la circulation sur les grandes artères empruntées par les usagers de la voie publique.

Certaines gens consomment de l'alcool et prennent la route imprudemment; ce qui nous expose tous à encore plus de risques et d'événements regrettables en tout genre.

Voilà pourquoi , en prenant la route , il faut conduire pour soi-même et pour les autres, se rappeler toujours que bien conduire , c'est bien se conduire.

On a aussi observé beaucoup plus de noyades chez les jeunes qui prennent le chemin de la mer et sont emportés par les courants vers des eaux plus profondes.

Cela arrive souvent aussi avec les tout-petits qui échappent à la surveillance de leurs parents et s'engagent dans les zones interdites des lacs et des piscines plus précisément .

Mais en plus des activités à caractère social auxquelles les gens se livrent, il serait bon de rappeler que la saison cyclonique commence

sur la côte Atlantique et dans les Caraïbes à partir de juin et pend fin très tard en Novembre.

Cela cause souvent non seulement des dégâts matériels énormes , mais aussi des pertes en vies humaines.

Avec les changements climatiques qui s'observent un peu partout sur la planète , résultat de l 'effet de serre , ainsi que la température qui grimpe à des niveaux extrêmes, on est de plus en plus exposé à de grandes variations atmosphériques et à avoir bien plus de cyclones dans les temps à venir.

Pendant la saison cyclonique, les gens devraient se préparer en conséquence et prendre certaines mesures qui les aideront à pallier au pire.

Il est recommandé d'avoir toujours de l'allumette de l'eau , d'assez d'essence dans son véhicule puisque le courant électrique est souvent interrompu pendant plusieurs jours et les stations d'essence peuvent ne pas fonctionner comme espéré. Un four à gaz placé quelque part dans un coin ou au garage peut s'avérer opportun . De même, les produits alimentaires qui sont comestibles à froid sans besoin d'être passés au feu tels pistache, noix , sardines ' biscuits, fruits et autres , peuvent être d'une grande utilité .il est donc recommandé de manger peu et de partager parcimonieusement ce qu 'il y a à dans la maison de manière à avoir assez de nourriture pendant plusieurs jours et pour tout le monde. De plus,il faudra éviter de marcher les pieds nus ou de toucher certains endroits mouillés ou des marres d'eau , puisque le courant électrique , débranché depuis un certain point, peut y être présent et causer une électrocution.

Enfin, avec les chaleurs extrêmes s'observe le

phénomène de la canicule, une époque où les fortes températures conduisent à des mortalités plus élevées.

Ce phénomène s'observe entre le premier juillet et le premier septembre de l'année . Les petits, les femmes enceintes et les vieux sont particulièrement sensibles à la canicule. Les vieux et les petits ont tendance à boire moins d'eau en général dû à la perte des papilles gustatives de la langue dans le premier cas , ou au manque de développement de ces dernières chez les plus petits. Car, beaucoup dans cette catégorie ont du mal à exprimer leurs besoins et à se prémunir contre les effets désastreux de la déshydratation causée par les fortes températures.

On dit aussi que les gens des pays nordiques , habitués à un climat plus modéré , ont beaucoup plus de mal à tolérer ces températures extrêmes.

Il faudra garder ces groupes d'individus dans des conditions de température idéale , et les encourager à boire autant d'eau que possible .

En résumé , l'été est une belle rose qui est chargée d'épines .

Il faut bien en jauger les bons et les mauvais côtés , comprendre les points sur lesquels il faut se pencher pour faire de l'été une expérience agréable certes, mais hors de tout danger sans qu'on ait à pâtir des effets néfastes dont il peut s'accompagner .

Jouissez pleinement du temps qui passe car demain n'est à personne. Et le temps auquel on attache tant d'importance , un jour passera sans nous.

Et même les souvenirs évoquant notre passage un jour , comme nous , seront relégués aux oubliettes puis que ceux-là qui les évoqueront , eux aussi auront à descendre un jour du train qui nous emmène on ne sait où.

Rony Jean-Mary M.D.

Coral Springs, Florida.

Le 14 Juillet 2024

DU PRESIDENT DE L'AMHE AUX MEMBRES ET AMIS DE L'ASSOCIATION.

Ronny Jean-Mary, M.D.

Chers lecteurs',

En tant que président de l'Association médicale haïtienne à l'Étranger, il me semble impérieux de vous informer sur l'état d'avancement des préparatifs de la convention de cette année qui aura lieu ,comme vous le savez déjà , à ITZAPA, au Guatemala , dans le cadre enchanteur de l'Oceana resort.

Ce sera notre 51eme congrès annuel.

Au cours des ans , nous avons trainé notre bâton de pèlerin un peu partout dans les Caraïbes et en Amérique du Nord :Canada, USA et Mexico y compris.

Nous avons aussi été en Amérique du Sud , et avions même projeté de revenir en Haïti tous les trois ans. Malheureusement , les conditions de sécurité dans le pays étant ce qu'elles sont, nous avons été obligés de refuser à notre terre d'origine toutes les retombées positives possibles qu'une telle démarche aurait pu avoir sur le tourisme en Haïti et sur nous-mêmes .

L'année dernière, nous nous sommes transportés en Afrique, particulièrement au Benin et au Ghana via le Togo. C'était une expérience unique dont on parlera , entre nous autres les congressistes de l'année dernière, longtemps et longtemps encore .

A l'occasion de ce congrès que nous organisons annuellement , nous offrons aux membres

l'opportunité d'interagir, de s'interconnecter et de retrouver des amis ou condisciples de promotion souvent séparés des années durant, éloignés sont-ils, soit par la géographie, les tâches du quotidien, les fonctions professionnelles, les responsabilités familiales, et que sais-je encore? Mais en plus des activités sociales, dont les excursions et les soirées en groupe, c'est toujours et aussi le moment de participer aux activités scientifiques en vue d'une mise à jour de ses connaissances médicales et de bénéficier de certains crédits en formation continue souvent nécessaires au renouvellement de sa licence de pratique médicale.

Cette année encore, sous le patronage du DCA ou (Dade County Medical Association), c'est près de 20 heures de crédit en formation médicale qui vont être assignées aux participants. C'est sous le thème : "Étapes à suivre pour la réduction des inégalités dans la dispensation des soins de santé", que sera augurée la convention de cette année. En vue d'une approche intégrale sur la thématique de la disparité dans les soins de santé, le comité scientifique mettra en scène toute une pléiade d'experts pour des présentations de haut calibre, et dans des disciplines les plus variées de la médecine contemporaine. Le corps, comme l'esprit d'ailleurs auront besoin de se détendre. Ainsi, des excursions seront elles organisées vers les sites touristiques avoisinants tels les ruines archéologiques, les volcans crachant leur fumée dans l'air, ANTIGUA, vieille cité datant de près de cinq siècles, et enfin le lac Atitlan, l'un des plus beaux au monde, une merveille naturelle. Les différents sous-comités de convention, sous les doigts habiles de la vice présidente de l'AMHE, Dr. Elizabeth Phillippe et du staff qui l'entoure, se sont élevés à la hauteur de la tâche qui leur a été confiée, et délivreront une marchandise de haute facture durant les sept jours de la convention où se verra flotter en toute fierté notre bicolore national. Merci pour le support fourni à notre association au cours des ans.

Ce sera un plaisir de vous revoir tous à ITZAPA, Oceana resort, au Guatemala, et vous souhaitons déjà une bonne et fructueuse convention 2024.

Rony Jean-Mary, M.D
 AMHE-CEC PRÉSIDENT
 Coral springs, Florida.
 Le 14 Juillet 2024

