

INFLAM'ŒIL

Maison des Associations du 15^e

BAL N° 43

22 rue de la Saïda

75015 PARIS

Tél. : 01 74 05 74 23

SIREN N° 451 386 544

APE N° 8899B

Site internet : www.inflamoeil.org

TYNDALL

Bulletin d'Informations

et

d'échanges

N° 61 juin 2020

Spécial déconfinement

Covid 19

Courriel : contact@inflamoeil.org

SOMMAIRE

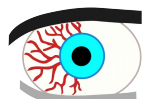
1. **Éditorial**
2. **FAI2R : Déconfinement enfants**
3. **SFO : Urgences oculaires enfants**
4. **SFO : Urgences oculaires adultes**
5. **FAI2R : Déconfinement adultes**
6. **Déconfinement : Comment organiser son quotidien**
7. **Comment utiliser un masque**
8. **Informations pour les porteurs de lentilles de contact**
9. **OMS : Lavages des mains avec un savon**
10. **OMS : Friction hydro-alcoolique**

Bonjour à tous et à toutes,
J'espère que vous allez tous bien et n'avez pas été trop douloureusement touchés par la crise sanitaire. Vous trouverez dans ce numéro de Tyndall, dédié au COVID 19, un ensemble de recommandations et de conseils élaborés par des organisations de

références les plus sérieuses dont nos filières et notamment FAI2r. Ces recommandations et fiches-conseils ont été régulièrement mises en lien et actualisées sur notre site internet et sur notre site Facebook, gérés admirablement par notre webmaster, Jean-Nicolas CULOT. Nous le remercions pour les contenus enrichis et actualisés régulièrement et pour les adaptations ergonomiques du site, pour ceux d'entre nous qui ont des problèmes visuels.

Enfin, un conseil (je me fais ici la voix de nos médecins de référence et de notre conseil scientifique) : n'attendez pas ou n'évitez pas vos consultations selon la régularité nécessaire pour votre suivi : soyez assurés que toutes les salles de consultations d'ophtalmologie ont été organisées pour garantir votre sécurité, toute la profession de l'ophtalmologie ayant intensément travaillé sur ce sujet de la sécurité avec notamment le support de la SFO.

Je vous souhaite un bel été,
Frédérique MOREAU



Recommandations pour le
déconfinement des enfants
atteints d'arthrites juvéniles
idiopathiques, de maladies
auto-immunes ou auto-
inflammatoires

Les recommandations présentées dans cette fiche sont actualisées à la date du Mercredi 6 mai 2020 mais peuvent être amenées à évoluer, nous vous recommandons de consulter le site dédié du gouvernement : www.gouvernement.fr/info-coronavirus.

- La reprise scolaire est proposée sur l'ensemble du territoire à partir du Lundi 11 mai 2020 selon les mesures adaptées pour chaque département (pour plus d'informations, consultez le site : www.gouvernement.fr/info-coronavirus).

- En règle générale, les recommandations pourraient être les mêmes pour ces enfants que pour des enfants non malades/non atteints de maladie chronique en France en ce qui concerne la reprise de la scolarité de l'enfant lui-même ou de la fratrie, ainsi que la reprise du travail des parents dans le respect des mesures barrières proposées par les autorités sanitaires.

Plusieurs milliers d'enfants atteints d'AJI ou de syndrome PFAPA/Syndrome de Marshall ou de FMF n'ont pas présenté de signaux d'alerte vis-à-vis de formes sévères de COVID-19. Il n'y a pas non plus de signaux en faveur de risque accru de complications inflammatoires comme certaines atteintes de type syndrome de Kawasaki chez les enfants avec maladies inflammatoires dont ceux qui ont eu un Kawasaki dans le passé.

Pas d'arrêt des traitements immuno-suppresseurs/immunomodulateurs et

biothérapies, sans avis du médecin référent. En cas de signes d'infection (fièvre, toux, difficultés respiratoires, courbatures...) il convient de consulter le médecin de famille et/ou le médecin référent qui suit votre enfant pour sa pathologie. Toute suspicion d'infection quelle qu'elle soit justifie un avis médical rapide comme c'est le cas aussi hors contexte épidémique.

Pas d'arrêt intempestif des corticoïdes (ou de la colchicine pour les maladies auto-inflammatoires). Le plaquenil et la nivaquine ne sont pas des traitements préventifs du COVID, la meilleure prévention associe masque et gestes barrières.

Les traitements de fond les plus fréquemment utilisés comme le méthotrexate, les anti-TNF, les anti-interleukine-1, les anti-interleukine-6, l'abatacept et les inhibiteurs de Janus Kinases, ne semblent pas exposer à un sur-risque d'infection sévère à SARS-CoV-2 (COVID-19).

Quand demander un avis spécialisé pour la reprise scolaire ?

- En cas de comorbidité de type obésité/surpoids important, cardiopathie, hypertension artérielle, diabète non équilibré, pathologie pulmonaire, comme par exemple un asthme sévère.

- En cas de corticothérapie par voie générale en fonction de sa durée et de la dose, à l'exception des doses ponctuelles prescrites aux enfants atteints du syndrome PFAPA/Syndrome de Marshall.

Recommandations SOFREMIP
www.sofremip.sfpediatric.com

Les personnes qui partagent leur domicile avec un proche à l'état de

santé jugé fragile doivent strictement respecter les gestes barrières s'ils développent des signes d'infection.

En cas de symptômes respiratoires nouveaux, consultez votre médecin traitant.

Pour les personnes ayant des symptômes qui font penser au COVID-19 (toux, fièvre, diarrhées, anosmie...) :

- *Maintien à domicile sans aucune sortie.*
- *Contactez votre médecin traitant.*
- *Respectez les gestes barrières vis-à-vis de votre entourage immédiat et portez un masque chirurgical pendant 14 jours.*
- *Surveillez votre température deux fois par jour durant les 14 jours suivants.*
- *Dans la mesure du possible, dormez séparément. Les zones communes, salle de bain par exemple, si elles sont partagées doivent répondre à des mesures d'hygiène robustes, nettoyées et désinfectées fréquemment (eau de javel). Ne partagez pas les serviettes et produits d'hygiène.*
- *Évitez de toucher poignées, interrupteurs et surfaces planes, nettoyez et désinfectez fréquemment (eau de javel) pour protéger les personnes qui vous entourent.*
- *Aérez plusieurs fois par jour maison/ appartement.*
- *Appelez le 15 uniquement en cas de symptômes graves, gêne respiratoire ou malaise ou si vous n'arrivez pas à contacter votre médecin traitant.*

J'apprends et j'applique
les gestes barrières à l'extérieur.

Je porte un masque pour aller dans les lieux publics. Je suis concerné-e si je suis au collège et au lycée.

! Le port du masque est prohibé, pour les enfants en maternelle. Il n'est pas

recommandé, compte tenu des risques de mauvais usage, à l'école élémentaire, mais l'Éducation Nationale mettra des masques pédiatriques à disposition des directeurs d'école, pour les cas particuliers recommandés.



Je me lave les mains à l'eau et au savon (au moins 1 min), ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique plusieurs fois par jour, après chaque contact, après les éternuements (à faire au creux du coude) ou mouchages de nez (avec mouchoir à usage unique), après avoir touché des surfaces qui pourraient avoir été contaminées.



J'utilise un mouchoir à usage unique et je le jette immédiatement.

J'évite de porter mes mains à mon visage sans les avoir au préalable lavées à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique.

Je me tiens à distance d'au moins 1mètre de mes camarades, dans la classe comme à la récréation ou encore à la cantine.

Je ne serre pas la main et je n'embrasse pas mes camarades.



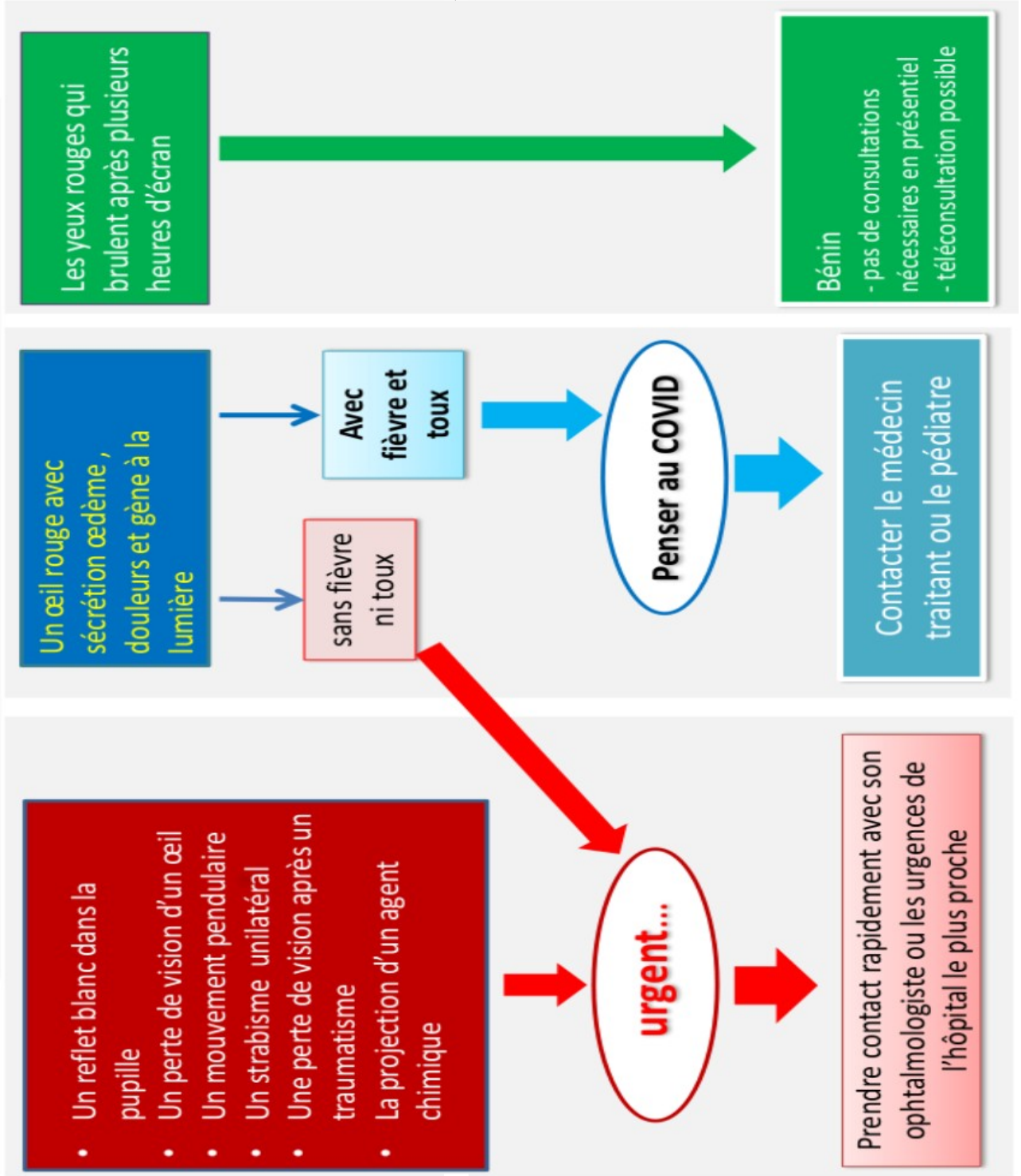
www.sofremip.sfpediatricie.com
Source de recommandations
SOFREMIP : Société
francophone dédiée à l'étude
des maladies inflammatoires
pédiatriques.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

www.gouvernement.fr/info-coronavirus
ou numéro d'information gratuit
0 800 130 000.

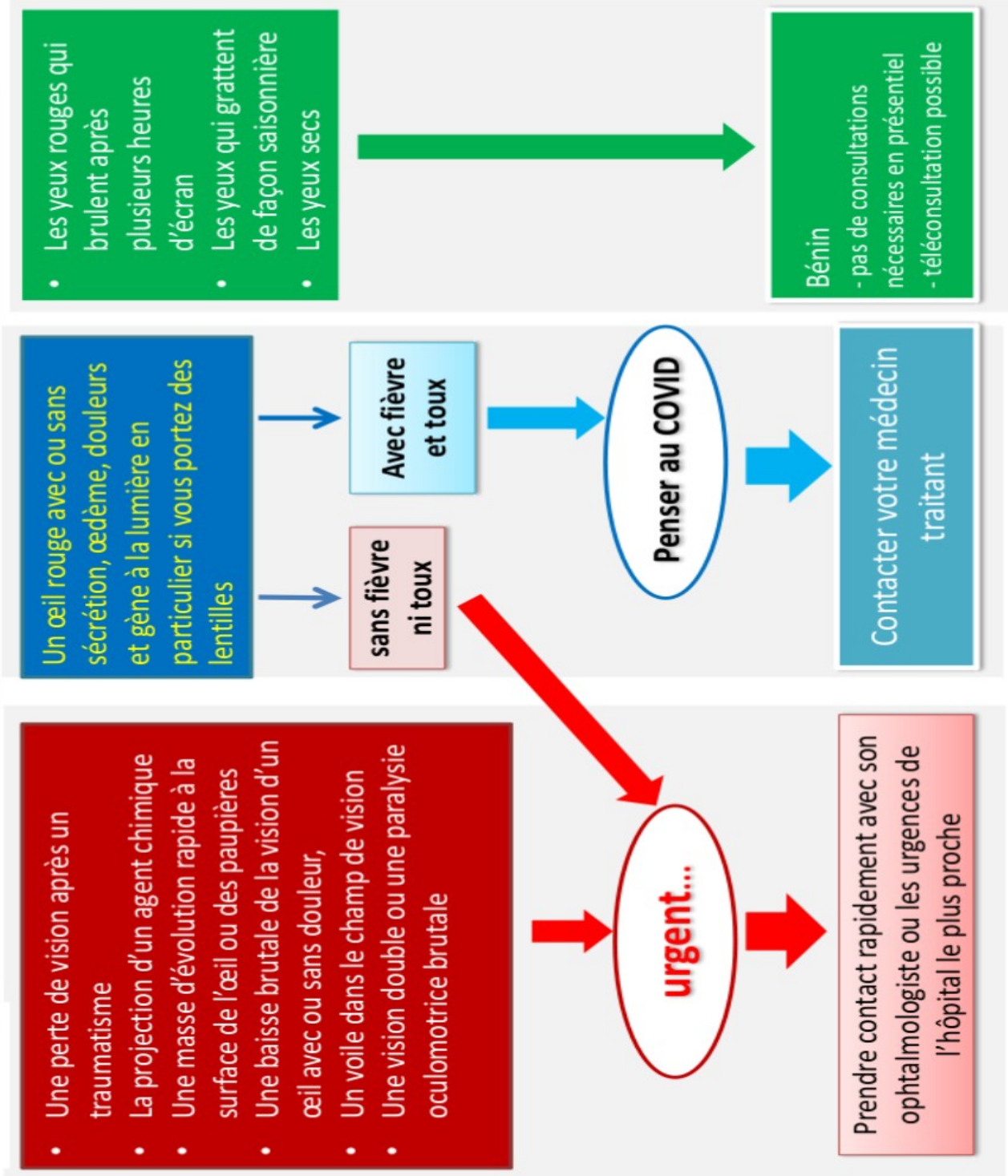
Urgences oculaires en période de COVID-19

Votre enfant a :



Urgences oculaires en période de COVID-19

Vous avez :



Recommandations pour le
déconfinement des patients
atteints de maladies
auto-immunes ou
auto-inflammatoires

Les recommandations présentées dans cette fiche sont actualisées à la date du Jeudi 7 mai 2020 mais peuvent être amenées à évoluer. Nous vous recommandons de consulter le site dédié du gouvernement :

www.gouvernement.fr/info-coronavirus.

Un dispositif de déconfinement est désormais mis en place sur l'ensemble du territoire à partir du Lundi 11 mai 2020 selon les mesures adaptées pour chaque département. Les déplacements sont autorisés sauf dans certaines situations qui sont détaillées sur le site du gouvernement.

- Pas d'arrêt systématique des traitements immunosuppresseurs/immunomodulateurs et biothérapies, sauf en cas de signes d'infection (fièvre, toux, difficultés respiratoires, courbatures...) et uniquement sur avis médical du médecin référent qui vous suit pour votre pathologie ou de votre médecin de famille.

- Pas d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS : Ibuprofène et tous les autres), ni de corticoïdes pour traiter un accès fébrile ou infectieux. Prendre du paracétamol.

- Pas d'arrêt intempestif des corticoïdes (ou de la colchicine pour les maladies auto-inflammatoires). Le plaquenil et la nivaquine ne sont pas des traitements préventifs du COVID, la meilleure prévention associe masque et gestes barrières.

■ En cas de symptômes respiratoires nouveaux, consultez votre médecin traitant.

Suis-je plus fragile face au SARS-CoV-2 (COVID-19) ?

- Prendre des corticoïdes au long cours, à des doses \geq à 10 mg/jour, vous rend plus fragiles vis-à-vis du virus SARS-CoV-2. Les traitements de fond les plus fréquemment utilisés comme le méthotrexate, les anti-TNF, les anti-interleukine-1, les anti-interleukine-6, l'abatacept et les inhibiteurs de Janus Kinases, ne semblent pas exposer à un sur-risque d'infection sévère à SARS-CoV-2.

- D'autres traitements de fond diminuent vos défenses immunitaires et pourraient vous rendre plus fragiles vis-à-vis du virus SARS-CoV-2 comme :

- le rituximab
- le cyclophosphamide
- l'azathioprine
- le mycophénolate mofétil...

D'autres facteurs de risque doivent vous faire considérer plus fragiles comme :

- ➔ l'âge au-delà de 70 ans
- ➔ l'obésité
- ➔ le diabète non équilibré

Les antécédents :

- ➔ d'HTA
- ➔ d'AVC
- ➔ de maladie coronaire
- ➔ d'insuffisance cardiaque
- ➔ de cirrhose
- ➔ de pathologie respiratoire
- ➔ de maladie rénale
- ➔ de cancer sous traitement
- ➔ Les femmes enceintes au 3ème trimestre sont aussi plus fragiles.

Dans toutes ces situations de fragilité, le télétravail est recommandé, s'il est possible. Dans le cas contraire, consultez alors le médecin du travail afin d'évaluer le risque lié au poste de

travail. Pour plus d'informations, consultez notre fiche téléchargeable :

www.urlz.fr/chLN

Les personnes qui partagent leur domicile avec un proche à l'état de santé jugé fragile doivent strictement respecter les gestes barrières s'ils développent des signes d'infection.

Respectez les gestes barrières

Lire le 1^{er} article concernant les enfants, chapitre : j'apprends les gestes barrières à l'extérieur.



Réorganiser son quotidien à l'heure du déconfinement

Que faire quand le télétravail n'est pas possible ?

Ces recommandations sont actualisées à la date du 7 mai 2020, il s'agit de prendre en compte l'importance des facteurs de risque individuels et les données de chaque poste de travail. En effet, si vous êtes sous immunosuppresseurs, biothérapies ou corticoïdes au long cours à des doses supérieures à 10-15 mg/jour vous êtes plus fragiles. Conformément aux décisions gouvernementales, les personnes fragiles doivent impérativement rester à leur domicile, en arrêt de travail si aucune solution de télétravail n'est envisageable.

Connectez-vous sur le site declare.ameli.fr pour plus d'informations. Si pour vous le télétravail n'est pas possible, il est nécessaire d'adapter vos pratiques. Nous vous rappelons que ces recommandations sont générales et nous vous conseillons de vous référer à votre médecin du travail pour plus d'informations.

Quelques conseils d'organisation sur le lieu de travail

- Utilisez votre propre stylo, demandez aux usagers d'utiliser le leur ou leur en fournir un qu'ils emporteront s'ils n'en ont pas. Essayez de toucher le moins possible les documents fournis par d'autres personnes, lavez-vous les mains régulièrement.

- Limitez si possible l'utilisation de la photocopieuse en demandant aux personnes d'apporter si possible leurs photocopies. Si la photocopieuse est utilisée, n'oubliez pas de la désinfecter plusieurs fois par jour (clavier et capot) à l'aide de lingettes désinfectantes à base de chlore ou d'eau de javel par exemple ou avec un chiffon imbibé d'un peu d'alcool isopropylique à 70%. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à lire la fiche du ministère du travail (voir le lien à la fin du document).

- Désinfectez les locaux en insistant sur les parties en contact avec les mains (interrupteurs, poignées, boutons d'ascenseur, claviers d'écran ainsi que les sanitaires) au moins 2 fois par jour.

- Aérez votre bureau, cela ne vous protégera pas du coronavirus cependant cela favorise le renouvellement d'air et limitera la pollution intérieure (poussière, polluant, champignons...).

- Favorisez la communication par courrier électronique, téléphone, audioconférence ou visioconférence.

- Le maintien de l'activité doit être organisé en limitant le nombre de personnes présentes simultanément sur le lieu de travail ou dans un même local, avec des horaires décalés ou en répartissant les salariés dans plusieurs bureaux individuels par exemple et en

respectant toujours les gestes barrières (voir plus bas dans le document).

- Établissez des procédures pour l'accès des visiteurs et des clients :
 - Limitez le nombre de visiteurs ou clients et organisez les files d'attente (1 mètre de distance entre chaque personne).
 - Enlevez les revues et les documents des aires d'attente ou des salles communes.
 - Affichez des consignes générales d'hygiène.
 - Mettez à disposition des solutions hydro-alcooliques dans la mesure du possible à l'entrée des bâtiments recevant du public.
 - Mettez en place une distance de sécurité, voire des dispositifs spécifiques (interphones écrans...) pour les postes particulièrement exposés au public.

Quelques conseils pour le retour au domicile

- 1) Retirez vos chaussures, dans l'idéal prévoyez une paire de chaussures (et des paires de chaussettes) exclusivement dédiée à vos activités professionnelles.
- 2) Enlevez vos vêtements (manteau, écharpe).
- 3) Lavez-vous les mains
- 4) Nettoyez les objets personnels que vous avez utilisés en dehors de la maison (comme votre téléphone portable que vous pouvez nettoyer avec une lingette désinfectante par exemple).

Situation 1

Vous êtes atteint d'une maladie auto-immune ou auto-inflammatoire sans être considéré comme patient fragile, et vous êtes ou vous allez être en contact avec des collègues et/ou du public.

Exemples de professions : employé d'établissement de santé, de grande surface, de la police, des pompiers...

Il n'y a pas lieu de vous éloigner de votre

lieu de travail, ni de mesures spécifiques à appliquer en dehors des gestes barrières et de la distanciation sociale au travail comme au domicile.

En situation particulière, contactez votre médecin du travail.

Situation 2

Vous n'êtes pas atteint d'une maladie auto-immune ou auto-inflammatoire mais une personne de votre entourage proche (enfant, conjoint, parent...) l'est et vous êtes ou vous allez être en contact avec des collègues et/ou du public.

Depuis le 06 avril 2020, vous pouvez bénéficier d'un arrêt de travail pour protéger votre proche, conformément aux décisions gouvernementales. Cependant après le déconfinement, cette mesure est susceptible d'évoluer.

Pour plus d'informations rendez-vous sur www.ameli.fr/assure/covid-19.

En situation particulière, contactez votre médecin du travail.

Si vous contractez le COVID-19 ou si vous avez des signes évocateurs

Source : Recommandations SFMT/MTPH du 23 mars 2020

Situation 3

Vous avez des symptômes pouvant évoquer une infection COVID-19.

Vous avez été diagnostiqué COVID-19 positif (par test virologique ou cas probable)

Vous devez porter un masque chirurgical en permanence.

Consultez votre médecin traitant pour être testé (virologie moléculaire du prélèvement naso-pharyngé, recherche SARS-CoV2 par PCR) et obtenir un arrêt de travail. Vous pourrez alors contacter votre service de médecine du travail.

Dans la mesure du possible, une enquête doit être déclenchée pour identifier les cas contacts au sein de la famille et de l'entreprise, tout en réaffirmant les gestes barrières.

Situation 4

Vous devez porter un masque chirurgical en permanence.

Il est nécessaire qu'un arrêt de travail soit établi, les modalités de sa prescription et celles de votre suivi doivent être formalisées, pour cela contactez votre médecin traitant.

Appliquez les règles de votre établissement pour permettre aux services de santé au travail d'être informés des résultats.

Dans la mesure du possible, une enquête doit être déclenchée pour identifier les cas contacts au sein de la famille et de l'entreprise, tout en réaffirmant les gestes barrières.

Situation 5

Vous avez été diagnostiqué COVID-19 positif, vous êtes considéré comme guéri et vous devez reprendre votre activité.

Appliquez les consignes nationales qui peuvent nécessiter une adaptation en fonction de la situation épidémiologique locale. Actuellement, la référence nationale est l'instruction du Ministère de la santé du 21 mars 2020 sur la prise en charge en ambulatoire.

Vous pouvez reprendre votre activité 10 jours après le début des symptômes en portant un masque chirurgical pendant au moins 7 jours après la reprise du travail, tout en maintenant les gestes barrières.

Si vous avez eu une forme sévère, c'est le médecin du travail qui évaluera la possibilité ou non de votre reprise d'activité.

Dans tous les cas, l'avis du médecin du travail devra être demandé avant la reprise.

En toute situation continuez d'appliquer les gestes barrières.

➤ Se laver très régulièrement les mains (au moins 1 min) à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique et après chaque contact, et après les éternuements ou mouchages de nez.

➤ Toussez ou éternuez au creux du coude ou dans un mouchoir à usage unique.

➤ Pour vous moucher, utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le immédiatement.

➤ Saluez sans se serrer la main ni embrassade, et respectez une distance d'au moins un mètre.

➤ Évitez de porter vos mains à votre visage sans les avoir au préalable lavées à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique.

Pour les personnes ayant des symptômes qui font penser au COVID-19 (toux, fièvre, diarrhées, anosmie...)

- Confinement à domicile
- Contactez votre médecin traitant
- Évitez de toucher les poignées, interrupteurs et surfaces planes, nettoyez et désinfectez fréquemment (eau de javel) pour protéger les personnes qui vous entourent.

- Respectez les gestes barrières vis-à-vis de votre entourage immédiat et portez un masque chirurgical en présence d'autres personnes dans la même pièce pour une période d'au moins 14 jours, aérez plusieurs fois par jour maison/appartement.

- Surveillez votre température 2 fois par jour durant les 14 jours suivant. Appelez le 15 uniquement en cas de symptômes graves, gêne respiratoire ou malaise ou si vous n'arrivez pas à contacter votre médecin traitant.

• Dans la mesure du possible, dormez séparément. Les zones communes, salle de bain par exemple, si elles sont partagées doivent répondre à des mesures d'hygiène robustes, nettoyées et désinfectées fréquemment (eau de javel). Ne partagez pas les serviettes et produits d'hygiène.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

www.gouvernement.fr/info-coronavirus ou numéro d'information gratuit 0 800 130 000

Filière de santé des maladies auto-immunes et auto-inflammatoires rares financée et pilotée par le Ministère chargé de la santé www.fai2r.org



Comment bien utiliser un masque ?



Avant de mettre le masque lavez-vous ou désinfectez-vous les mains.



Attrapez le masque par les élastiques et placez-le sur votre visage.



Dépliez-le de manière à ce que le nez et le menton soient bien couverts.



Une fois que vous l'avez, vous ne devez plus du tout le toucher.



Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains de nouveau avant de le retirer.

Les erreurs à éviter



Porter le masque en dessous du nez ou ne couvrir que la pointe du nez.



Porter son masque sans recouvrir son menton.



Toucher son masque une fois qu'il est positionné .



Baisser le masque sous le menton en le portant comme un collier.



Réutiliser un masque après l'avoir enlevé.

Le n° vert d'information sur le coronavirus : 0 800 130 000 (appel gratuit) ou [gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



COVID-19 Informations pour les porteurs de lentilles de contact

L'adaptation des lentilles de contact est un acte médical.

Dans le cadre actuel de l'épidémie de Covid-19 dans notre pays, c'est l'occasion de rappeler à tous les porteurs de lentilles de contact le principe de base de leur utilisation. Le lavage des mains est essentiel quelque soit le type de renouvellement : journalier, bimensuel, mensuel....

A la pose et au retrait des lentilles, les mains doivent être lavées avec de l'eau et du savon et séchées avec une serviette en papier propre. Si le gel hydro-alcoolique est utilisé lors

d'impossibilité de se laver les mains, il faut attendre qu'elles soient totalement sèches afin d'éviter le contact de la solution alcoolique avec l'œil.

Les lentilles journalières doivent être jetées après chaque utilisation. Pour les autres, l'entretien doit être quotidien conformément aux instructions des ophtalmologistes et des fabricants. Se référer au chapitre ci-après dénommé « L'entretien ».

Le bon respect de cette règle réduit la propagation des microbes diminuant ainsi le risque de complications infectieuses et inflammatoires liées au port de lentilles.

Il est important de rappeler également que le port des lentilles doit être suspendu lors d'infections ORL (rhume, angine, otite, pharyngite) du fait de la proximité des agents microbiens ou viraux (à fortiori, le port continu des lentilles est interdit dans ces cas-là). Il en est de même en cas de suspicion ou d'atteinte au coronavirus, en effet le COVID-19 peut être présent au niveau de la conjonctive.

Si vous n'arrivez pas à vous procurer de solution d'entretien, il est indispensable de stopper le port de vos lentilles jusqu'au réapprovisionnement, du fait du risque infectieux en l'absence de décontamination de vos lentilles de contact.

En respectant ces conditions, le port de lentilles de contact est un mode de correction sûr et efficace pour un grand nombre de porteurs.

Dr Louissette BLOISE
Présidente de la SFOALC

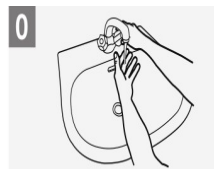


Le Lavage des mains Comment ?

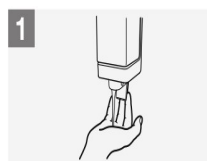
Laver vos mains au savon et à l'eau lorsqu'elles sont visiblement souillées. Utiliser la friction hydro-alcoolique pour l'hygiène des mains !



Durée de la procédure : 40-60 secondes.



Mouiller les mains abondamment ;



Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toute les surfaces des mains et frictionner ;



Paume contre paume par mouvement de rotation ;



Le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume de la main droite et vice versa ;



les espaces interdigitaux, paume contre paume et doigts entrelacés, en un mouvement d'avant en arrière ;



Le dos des doigts dans paume de la main opposée, avec un mouvement d'aller et retour latéral ;



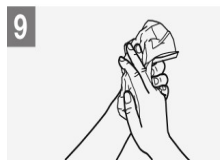
Le pouce de la main gauche par rotation dans la main droite et vice versa ;



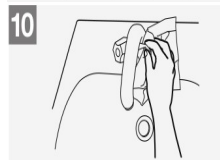
La pulpe des doigts de la main droite dans la paume de la main gauche, et vice versa ;



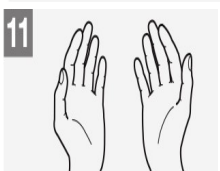
8 Rincer les mains à l'eau ;



9 Sécher soigneusement les mains à l'aide d'un essuie-mains à usage unique ;



10 Fermer le robinet à l'aide du même essuie-mains ;



11 Vos mains sont propres et prêtes pour une activité.



La friction hydro-alcoolique Comment ?

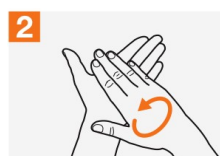
Utiliser la friction hydro-alcoolique pour l'hygiène des mains !

Laver vos mains au savon et à l'eau lorsqu'elles sont visiblement souillées.

Durée de la procédure : **20-30 secondes.**



Remplir la paume d'une main avec le produit hydro-alcoolique, recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :



2 Paume contre paume par mouvement de rotation ;



3 Le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume de la main droite, et vice versa ;



4 Les espaces interdigitaux paume contre paume et doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière ;



5 Le dos des doigts dans la paume de la main opposée, avec un mouvement d'aller-retour latéral ;



6 Le pouce de la main gauche par rotation dans la main droite, et vice versa ;



7 La pulpe des doigts de la main droite dans la paume de la main gauche, et vice versa ;



8 Une fois sèches, vos mains sont prêtes pour le soin.

- Directeur de publication : Sylvette PETITHORY,
- Comité de rédaction : Jeanne HÉRAULT, Danièle LEMAÎTRE, Sylvette PETITHORY,
- Conception et réalisation : Joëlle MASLÉ

Journal trimestriel Dépôt légal : 2ème trimestre 2020 ISSN : 1760-155X