

P. 2-3

Semaine sportive 2023

P. 4-9

Campagne printanière de
vaccination 2023



Discours de M Thierry Siegrist, ancien directeur général, lors de sa fête de départ en retraite

Semaine sportive 2023

Lavigny autour du monde

Tout comme l'année dernière, le comité d'organisation et le COLDIR vous proposent de se retrouver pour participer à une semaine sportive qui se déroulera du **5 au 9 juin 2023** sur le thème du voyage : Lavigny autour du Monde.

5 jours, 5 départements et 5 continents qui formeront la planète Lavigny.

Un défi encore plus fou vous attend pour traverser tous ensemble (personnes accueillies, collaborateurs, patients et élèves) les 5 continents pour un voyage autour du monde. A chaque millier de kilomètres parcouru, notre partenaire Audemars Piguet nous financera une machine de fitness supplémentaire afin de créer un espace sportif extérieur adapté et accessible à tous.



Pour réaliser ce défi, trois boucles balisées vous seront proposées, de respectivement 450m, 1.4km et 2.3km. Les parcours seront accessibles dès le lundi 12h (après la cérémonie d'ouverture) et seront fermés à 14h30 le vendredi (avant la cérémonie de clôture).

En dehors des demi-journées sportives, le comptage des kilomètres se fera en autogestion. La marche à suivre se trouvera sur la table de contrôle située au départ des parcours.

En plus du défi, chaque département bénéficiera d'une demi-journée sportive dans la semaine, durant laquelle les bénéficiaires et collaborateurs pourront :

- découvrir ou redécouvrir des sports venus d'ici et d'ailleurs
- profiter de divers stands, comme par exemple le stand massages
- partager un échauffement et un retour au calme collectif

Pour clôturer cette semaine, toute l'institution (collaborateurs et bénéficiaires) est conviée le vendredi après-midi à la Color Run ainsi qu'à la cérémonie de clôture, qui sera cette année haute en couleurs.

Semaine sportive 2023

Voici plus en détail le planning de la semaine :

LUNDI

11h15 : A ne pas manquer : cérémonie d'ouverture avec accrochage des drapeaux. Nous vous attendons nombreux pour vivre ce moment et partager une verrée.

13h30-17h : demi-journée sportive du **DHSE Lavigny et atelier Eventail**

MARDI

13h30-16h30 : demi-journée sportive de **Plein Soleil** sur le site même de PS

MERCREDI

13h30-16h30 demi-journée sportive du **DHOSP**

JEUDI

13h-16h : demi-journée sportive de la **Passerelle**

17h-22h : Pour continuer notre voyage et ainsi augmenter le nombre de kilomètres parcouru, **une nocturne** sera proposée, au cours de laquelle l'équipe de l'animation nous réglera avec des **pizzas**. Venez nombreux user vos baskets !

VENDREDI (présence de notre partenaire Audemars Piguet)

8h15-11h45 : demi-journée sportive du **DSP** et du **DHSE Morges**

13h30-15h : Color Run. **TOUTE L'INSTITUTION** (Collaborateurs, employés, résidents, patients et élèves) sont invités à parcourir une dernière fois les boucles. Des poudres seront mises à disposition pour une explosion de couleurs. Pensez à prendre votre T-shirt blanc ou clair !

15h : Après ce dernier effort, nous partagerons un délicieux gâteau sous la cantine confectionné par nos pâtisseries.

Nous vous rappelons que l'ensemble des personnes qui fréquente notre Institution a la possibilité de participer à la demi-journée sportive de chaque département, ainsi qu'à la cérémonie d'ouverture et de clôture.

IMPORTANT : **Les départements transversaux** pourront participer à la demi-journée de leur choix en s'inscrivant sur intranet. Un flyer avec le programme de la semaine sportive ainsi que les parcours vous parviendra courant mai.

En espérant avoir suscité votre intérêt pour réaliser ensemble ce défi en faveur de nos bénéficiaires, nous espérons vous retrouver nombreux pour atteindre notre objectif.

L'équipe des APA

apa@ilavigny.ch ou 021 821 47 93 – manuel.burkhard@ilavigny.ch ou 021 821 47 11

CAMPAGNE PRINTANIERE DE VACCINATION 2023

Protection vaccinale sur son lieu de travail

Chères Collaboratrices, Chers Collaborateurs,

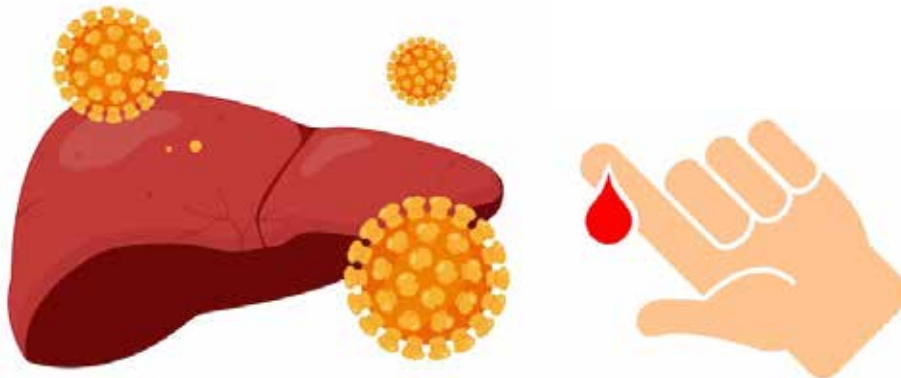
L'Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP) recommande un certain nombre de vaccinations selon votre domaine d'activité au sein de l'Institution.

L'objectif étant de réduire au maximum le risque de contracter des maladies, telles que l'hépatite B, la méningo-encéphalite à tiques ou le tétanos.

Vous trouverez sur les prochaines pages des informations utiles au sujet de ces différentes maladies, qui vous permettront de mieux comprendre l'importance de la vaccination pour rester protégé lors de vos activités, aussi bien professionnelles que privées.



Hépatite B



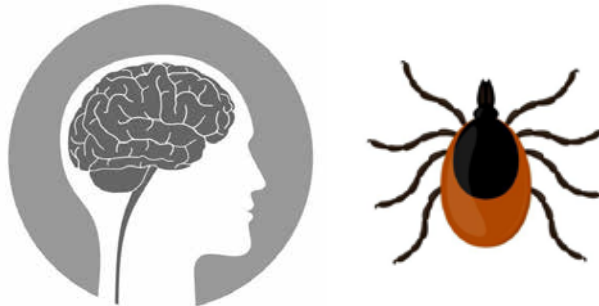
<https://www.freepik.com/free-photos-vectors/hepatitis-b>

Une hépatite est une inflammation du foie, pouvant notamment être causée par des virus. Cinq virus de l'hépatite ont été identifiés jusqu'à présent. Il s'agit des virus de l'hépatite A, B, C, D et E, distingués les uns des autres en fonction de leur mode de transmission (féco-orale pour les virus A et E, parentérale pour les virus B, C et D) et de leur agressivité.

Le virus de l'hépatite B est un virus à ADN appartenant à la famille des Hepadnavirus. La transmission se fait principalement à travers les liquides et sécrétions biologiques telles que le sang (ex : lors de manipulation d'aiguilles contaminées) ou lors de rapports sexuels non protégés. L'hépatite B aiguë est souvent asymptomatique, mais peut parfois provoquer des douleurs abdominales, des nausées/vomissements et une perte d'appétit, associées à de la fièvre, une fatigue, un ictère (jaunisse) ou des myalgies (douleurs musculaires). Cette maladie peut devenir chronique si la guérison n'intervient pas dans les 6 mois. On parle alors d'hépatite virale B chronique, l'évolution de celle-ci pouvant mener à une cirrhose hépatique et dans certains cas, à des cancers hépatiques.

Le virus de l'hépatite B est considéré comme une maladie infectieuse extrêmement contagieuse, celui-ci étant 50 à 100 fois plus contagieux que le virus du SIDA (VIH). L'importance de la vaccination contre l'hépatite B, particulièrement sur le lieu de travail, reste non négligeable au vu des bénéfices pouvant être apportés par celle-ci.

Méningo-encéphalite à tiques



<https://www.istockphoto.com>

La méningo-encéphalite verno-estivale (MEVE) ou *Frühsommer-Meningoenzephalitis* (FSME) ou encore encéphalite à tiques, est due à un virus (arbovirus de la famille des *flaviviridae*) transmis à l'homme par la morsure d'une **tique** infectée.

La maladie présente classiquement deux phases. La première, celle d'incubation, voit le virus se multiplier dans les ganglions régionaux en aval du lieu de la morsure par la tique, et passe dans la circulation générale en provoquant un syndrome grippal pendant environ une à deux semaines. Le virus est détectable dans le sang seulement pendant cette première phase. Dans la majorité des cas, l'infection est résolue grâce au système immunitaire de la personne, la rendant immunisée à vie.

Si le patient n'est pas spontanément guéri à ce stade (10% des cas), le virus entame une nouvelle réplication sans symptôme apparent (phase de rémission, de deux à sept jours), avant d'envahir le système nerveux central. L'apparition de symptômes neurologiques tels que de la fièvre, des céphalées, des signes méningés, une obnubilation ou agitation, puis des déficits d'allure poliomyélitique aux niveaux cervical et bulbaire. Une insuffisance respiratoire a également été décrite. Ces symptômes constituent la deuxième phase de l'infection, dite neuro-méningée. La guérison est possible sans séquelle dans deux tiers des cas, un tiers des patients présentant des séquelles résiduelles. L'apparition de séquelles post-infectieuses augmente avec l'âge. La mortalité reste toutefois faible, oscillant entre 1-2%.

En Suisse, le nombre de cas déclarés est d'environ 100 à 200 par année. Cette maladie représente donc un réel enjeu de santé publique, à la vue de la gravité de ces symptômes neurologiques.

Rappel : Épidémiologie et prévention

Les tiques sont actives de mars à octobre, lorsque le taux d'humidité est supérieur à 80% et la température comprise entre 10 et 20 degrés.

Elles sont localisées partout en Suisse (sauf dans les cantons de Genève et du Tessin) et sont rares au-dessus de 1500m. Nous les retrouvons notamment dans les forêts, les sous-bois, des zones boisées et le long de sentiers. Nichées dans une végétation basse, elles peuvent également grimper jusqu'à 1.5m du sol.

En plus de la vaccination, quelques moyens de prévention peuvent être mis en place :

- Porter des chaussures fermées et des vêtements couvrants et ajustés au niveau des jambes, des bras et du cou
- Glisser le bas des pantalons dans les chaussettes est conseillé
- Porter des vêtements de couleur claire afin de mieux repérer les tiques
- Appliquer un répulsif sur la peau et un insecticide sur les habits
- Rester sur les sentiers tracés
- Examiner soigneusement ses vêtements et sa peau au retour de la zone à risque
- Contrôler également le cuir chevelu, particulièrement chez les enfants

Comment enlève-t-on une tique ?

- 1) Munissez-vous d'une **pince à épiler** ou d'un **tire-tique** si possible (ce dernier choix est plus judicieux et se trouve facilement en pharmacie)
- 2) Pincer délicatement la tique au niveau de la tête, le plus près possible de la peau, et tirer jusqu'au décrochage
- 3) Désinfectez la peau avec un antiseptique local
- 4) **Attention** : si la tête reste à l'intérieur de la peau ou si vous brisez son abdomen, la tique peut libérer les agents pathogènes qu'elle contient. Il ne faut surtout pas étouffer la tique avec de l'éther ou de l'huile car cela provoque une régurgitation de salive et augmente la transmission du virus

Tétanos



<https://www.shutterstock.com> / <https://sugarlandphysicians.net/tetanus-shot-an-important-vaccine-for-all-ages/>

Le tétanos est une maladie infectieuse aiguë causée par les spores de la bactérie *Clostridium tetani*. Le *Clostridium tetani* est un bacille gram positif, mobile et sporulant. Les spores sont présentes partout dans le sol ; on les trouve également dans les fèces des chevaux, des bovins et des moutons, plus rarement dans les selles humaines.

La condition préalable à une infection est une blessure de la peau ou des muqueuses, qui peut toutefois déjà être guérie au moment où les symptômes apparaissent. Les plaies profondes et les plaies contenant des tissus dévitalisés ou un corps étranger (écharde, clou, épines) créent un environnement plus favorable au développement de *C. tetani*, mais n'importe quelle effraction cutanée peut permettre l'infection (abrasion cutanée, brûlures ou engelures, morsures, accidents de la circulation...).

La période d'incubation du tétanos varie entre 3 et 21 jours après l'infection, la plupart des cas survenant dans les 14 jours. Parmi les symptômes figurent notamment :

- Fièvre et transpiration
- Maux de tête
- Crampes au niveau de la mâchoire, incapacité à ouvrir la bouche et difficultés à avaler
- Spasmes musculaires soudains et douloureux (dos, abdomen et extrémités)
- Convulsions
- Modifications de la tension artérielle ou accélération du rythme cardiaque

Dans 10% à 60% des cas, l'évolution peut être fatale. Grâce à la vaccination, le tétanos est devenu rare. Un rappel est préconisé entre 25 et 29 ans, à 45 ans, à 65 ans, puis tous les dix ans.

Tableau des recommandations vaccinales selon l'OFSP

	Ateliers Jardins	Atelier Multi S.	Soins	Intendance Buanderie	Educateurs	Service Technique	Cuisine	Ecole
Encéphalite à tiques	●							
Hépatite A					●	●	●	
Hépatite B	●		●	●	●	●		
Tétanos (+ Diphtérie)	●	●	●	●		●	●	
ROR (rougeole oreillons-rubéole)			●					●

Pour les personnes intéressées, vous pouvez prendre contact avec l'infirmière de santé au travail par courriel : catherine.golliard@ilavigny.ch ou par téléphone au 021 821 4774.

Nous vous invitons à prendre votre carnet de vaccinations lors du rendez-vous.

En restant à votre entière disposition pour de plus amples renseignements et conseils, nous vous souhaitons une excellente santé !

Pour le groupe SESA :

Catherine Golliard

Agenda mai 2023

5 mai

Journée mondiale de l'hygiène des mains

09h00-16h00: Cafétéria de Lavigny

09h00-15h00: Cafétéria de Plein Soleil

5 - 6 mai

Marché aux plantes d'été

VENDREDI 5 MAI 2023

de 08h30 à 11h30

et de 13h00 à 16h00

Serres horticoles

SAMEDI 6 MAI 2023

de 08h30 à 12h00

Ateliers à la boutique 4 Saisons



L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Départ en retraite de M Siegrist, site de Plein Soleil, le mercredi 26.04.2023



Départ en retraite de M Siegrist, site de Lavigny, le jeudi 27.04.2023



INSTITUTION DE
LAVIGNY



Agir pour la vie

MARCHÉ AUX PLANTES D'ÉTÉ



5 et 6 mai 2023

Serres horticoles de l'Institution de Lavigny

*Géraniums, Pétunia, Bidens, plantes vivaces, plantes aromatiques,
plantons de légumes dès mi-mai*

*Terreau et plantation offerts pour l'achat de plantes aux serres
Un apéritif vous sera offert le samedi 6 mai de 11h00 à 12h00*