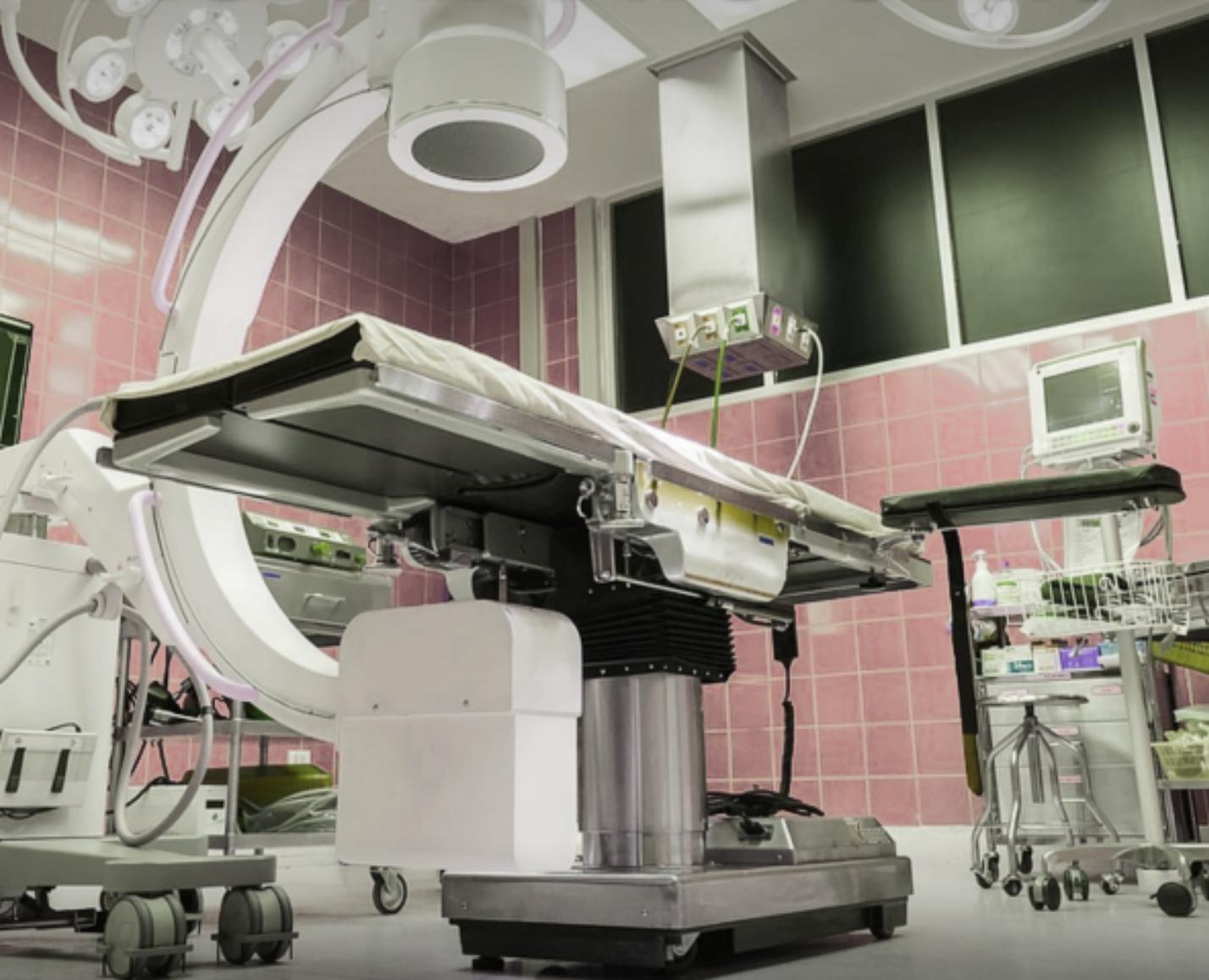


# PETIT PRÉCIS MEDICAL À L'USAGE DES FRANCOPHONES AUX ETATS-UNIS



# Contenu

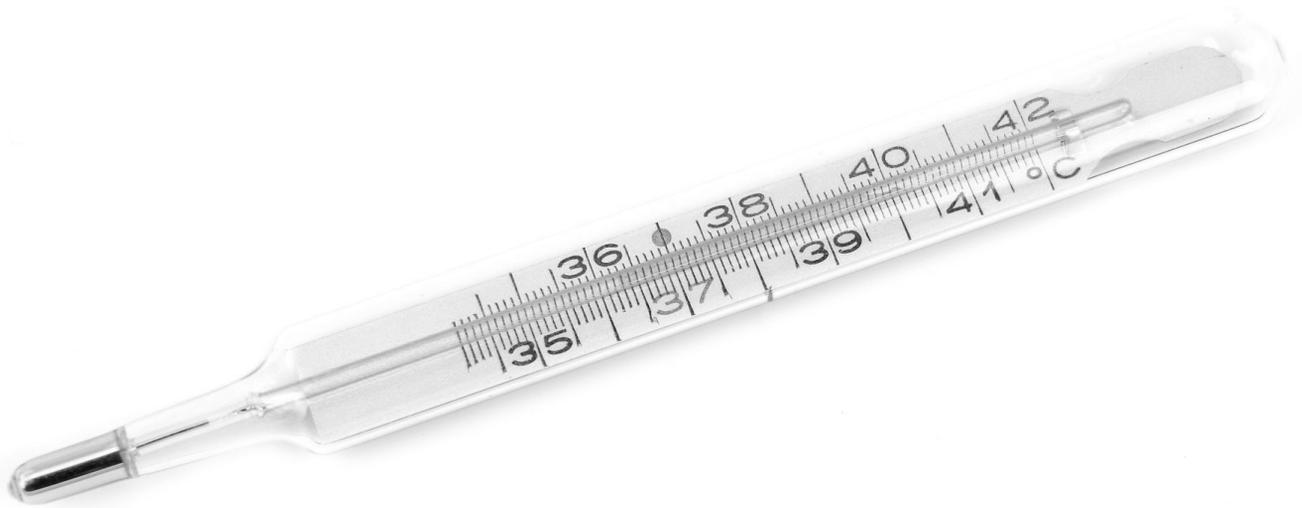
<b>Titre</b>	<b>Page</b>
Introduction	03
Décrire vos symptômes	04
L'anatomie en anglais	05
Expressions utiles	06
Les équivalences	07
Formulaires médicaux	08
Examens et traitements	09
Hôpitaux et autres lieux	10
Les personnels médicaux	11
L'assurance médicale	12
Conclusion	14
À propos	15

## **Petit précis médical à l'usage des francophones aux États-Unis**

Par Charlotte Attry

Beyond the Bridge Publishing

Version 1.3 - Avril 2017



# Introduction

S'installer dans un nouveau pays, c'est un sport quotidien. Découvrir ses codes, un apprentissage constant. Et quand la langue s'en mêle, l'implantation peut devenir périlleuse. Après plusieurs expériences cuisantes chez le médecin, contresens comiques, silences gênés ou réelles incompréhensions, j'ai décidé de travailler sur ce guide lexical médical. Le but : vous offrir des repères pour faciliter la communication avec des professionnels de santé et vous éviter de grands moments de solitude !

Pour tenter de me faire comprendre, j'ai souvent utilisé des mots français avec un pseudo accent local ou des périphrases hasardeuses, notamment pour décrire un examen ou une douleur. Je ne compte pas les fois où mes réponses étaient à côté de la plaque ou celles où j'ai usé de mes talents d'imitatrice... Les applications de traduction étant souvent hors de portée dans les buildings, la faute à un réseau Wi-fi parfois inexistant, j'aurais tellement aimé réviser mes basiques avant les rendez-vous ou disposer d'une antisèche.

J'espère donc que cet abécédaire vous évitera quelques suées et vous permettra de faire un pas de plus dans la culture américaine. Parties du corps, symptômes, pathologies, qualificatifs de votre douleur, traitements ou vocabulaire de base de l'assurance, ce livret est un allié anti-panique face au corps médical américain !

# Décrire vos symptômes

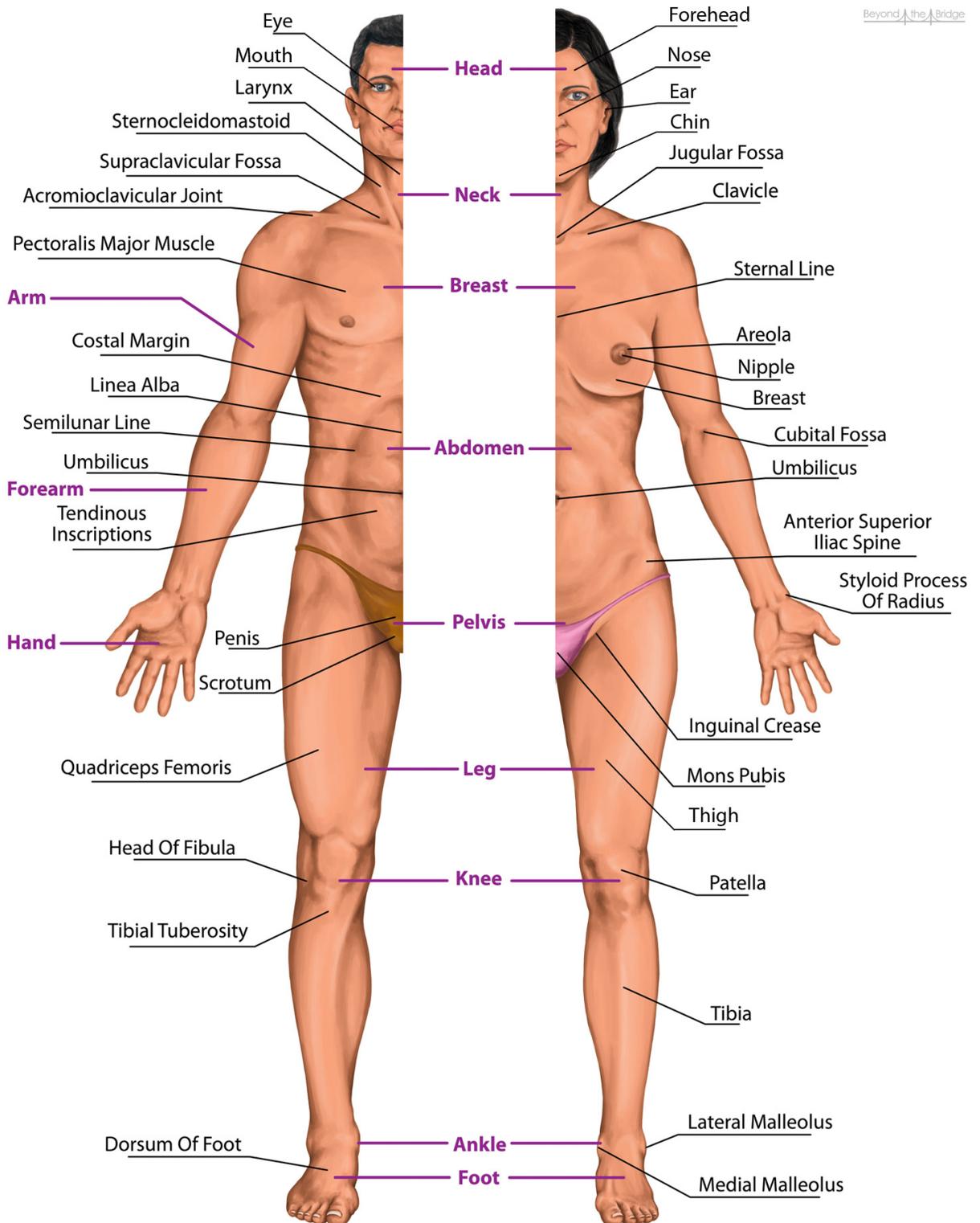
Avoir du mal à respirer	/ <b>Have difficulty breathing</b>
Battements du cœur	/ <b>Heart beats</b>
Bleus, ecchymoses	/ <b>Bruises</b>
Brûlures d'estomac, aigreurs	/ <b>Heartburns</b>
Congestion, encombrement	/ <b>Congestion</b>
Constipé	/ <b>Constipated, have constipation</b>
Démangeaisons, qui démange	/ <b>Itchy</b>
Difficulté à avaler	/ <b>Trouble swallowing</b>
Diarrhée, avoir la diarrhée	/ <b>Diarrhea, to have the runs</b>
Éruption cutanée	/ <b>Rash</b>
Essoufflé	/ <b>Short-of-breath</b>
Éternuements	/ <b>Sneezing</b>
Évanouissement, s'évanouir	/ <b>Faint, syncope</b>
Fièvre, température	/ <b>Fever, temperature</b>
Frissons	/ <b>Chills</b>
Grosseur	/ <b>Lump</b>
Mal à la gorge	/ <b>Sore throat</b>
Mal au dos	/ <b>Back pain</b>
Maux de tête, migraines	/ <b>Headaches</b>
Nausée, vomissements	/ <b>Nausea, vomiting</b>
Saignement	/ <b>Bleeding</b>
Somnolence, fatigue	/ <b>Drowsiness</b>
Toux	/ <b>Cough, coughing</b>
Vertiges	/ <b>Dizziness</b>
Vomir	/ <b>Vomit, throw up</b>

## Et votre douleur

Douleur	/ <b>Pain, sore</b>
Douleurs articulaires	/ <b>Joints aching</b>
Douleur chronique	/ <b>Chronic pain</b>
Douleur légère	/ <b>Mild pain</b>
Douleur sourde	/ <b>Dull pain</b>
Douleur vive	/ <b>Sharp pain</b>
Endolorissement, courbatures	/ <b>Soreness</b>

# L'anatomie en anglais

Beyond the Bridge



# Anatomie complémentaire

Cicatrice	/	<b>Scar</b>
Colonne vertébrale	/	<b>Spine</b>
Cœur	/	<b>Heart</b>
Crâne	/	<b>Skull</b>
Dos - bas du dos - haut du dos	/	<b>Back - lower back - upper back</b>
Estomac	/	<b>Stomach</b>
Foie	/	<b>Liver</b>
Joue	/	<b>Cheek</b>
Os	/	<b>Bone</b>
Ovaire	/	<b>Ovary</b>
Peau	/	<b>Skin</b>
Poitrine	/	<b>Chest</b>
Poumons	/	<b>Lungs</b>
Vaisseaux sanguins	/	<b>Blood vessels</b>
Vésicule biliaire	/	<b>Gall bladder</b>
Vessie	/	<b>Bladder</b>
Visage	/	<b>Face</b>

## Et expressions utiles

**I'm in a lot of pain** / J'ai très mal.

**I need a sick note** / J'ai besoin d'un certificat médical.

**I feel sick, I'm gonna throw up** / Je me sens mal, je vais vomir.

**How long has it been since your last period?** / À quand remontent vos dernières règles ?

**I'd like to make an appointment to see Dr D** / Je voudrais un rendez-vous avec Dr D.

**It hurts when I press here** / Ça fait mal quand j'appuie là.

**I'm very congested** / Je me sens très pris, très encombré.

**Pull a muscle** / Se froisser un muscle.

**Cough please!** / Toussez svp !

# Les équivalences

Chaque rendez-vous médical commence par un rituel qui consiste à prendre vos signes vitaux, *vitals* en anglais. Poids, taille, tension (*blood pressure*) et oxygène sont ainsi contrôlés avant même de rencontrer le médecin. Le système métrique aux USA étant différent du nôtre, il peut vous jouer bien des tours ! Pour ne pas se laisser surprendre par des chiffres trop élevés, voici quelques repères.

## Température

$$0^{\circ} \text{C} = 32^{\circ} \text{F}$$

Une augmentation d'un degré Celsius équivaut environ à deux degrés Fahrenheit.  
On peut considérer avoir de la fièvre au-delà de 100° F.

34° C	35° C	36° C	37° C	38° C	39° C	40° C	41° C	42° C
93.2° F	95° F	96.8° F	98.6° F	100° F	102.2° F	104° F	105.8° F	107.6° F

## Taille

$$1 \text{ cm} = 0,39 \text{ in (inches / pouces)} // 1 \text{ m} = 3.28 \text{ ft (feet / pieds)}$$

Le système américain peut nous paraître complexe. Apprenez votre taille par cœur !

150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm	185 cm	190 cm
4 ft 11 in	5 ft 1 in	5 ft 3 in	5 ft 5 in	5 ft 7 in	5 ft 9 in	5 ft 11 in	6 ft 1 in	6 ft 3 in

## Poids

$$1 \text{ kg} = 2.20 \text{ lb (pound / livre)}$$

Comme la taille, une fois que vous connaissez votre poids, gardez ce chiffre en tête. Même s'il évolue, vous saurez la fourchette dans laquelle vous vous trouvez.

50 kg	55kg	60kg	65kg	70 kg	75 kg	80 kg	85 kg	90kg
110 lb	121 lb	132 lb	143 lb	154 lb	165 lb	176 lb	187 lb	198 lb

# Les formulaires médicaux

À chaque nouveau rendez-vous avec un médecin ou un spécialiste, il vous sera demandé de répondre à un questionnaire plus ou moins long selon les structures. Il s'agit du **new patient questionnaire** ou **patient form**. Ces formulaires reprennent votre historique médical et familial (**surgical, family history** et **surgical procedures**) ainsi que vos symptômes. Souvent spécifiques, voilà quelques conseils pour les remplir en toute sérénité :

D'abord, une maladie peut se dire **disease, illness**, ou **disorder**. Ensuite, on peut distinguer deux grandes catégories de mots :

## 1. Ceux qui ont des racines similaires au français.

Sans les connaître, il est alors facile d'identifier les pathologies par analogie et ressemblance avec la langue de Molière. Quelques exemples : **anemia, anxiety, appendix** (*appendicite*, mot facile à l'écrit mais à l'oral, bien tendre l'oreille), **arthritis, asthma, asthmatic, bronchitis, cancer, chemotherapy, cirrhosis, colon, depression, diabetes, diabetic, epileptic, genetic disorder, glaucoma, hernia, muscle, nerve, obesity, pancreas, prostate, palpitation, ulcer, etc.**

## 2. Ceux qui n'offrent pas d'indice.

Ceux qui sont moins courants, moins évidents, plus spécialisés ou que l'on ne connaît que si l'on a été confronté(e) à la situation ou à l'intervention décrite. Parmi eux :

**Graft** : greffe (**autograft** : autogreffe ou **allograft** : allogreffe)

**High blood pressure** : tension artérielle élevée (**quite low** : assez basse, normale)

**Clot** : caillot

**Cystic fibrosis** : mucoviscidose

**Heart valve replacement** : remplacement des valves cardiaques

**Measles** : rougeole

**Miscarriage** : fausse-couche

**Pregnancy** : grossesse

**Renal calculi** ou **kidney stones** : calculs rénaux

**Seizures** : attaques ou crises

**Short-sighted** : myope

**Sprain / Strain** : entorse

**Stroke** : Accident Vasculaire Cérébral. **A heart stroke** est une crise cardiaque.

**Tooth decay, to have a cavity** : carie dentaire

# Examens et traitements

## Examens médicaux

Numération formule sanguine (*nfs*) / **complete blood count (CBC)**

Faire une prise de sang / **To get a blood sample**

Bilans biologiques / **Test results**

Échographie / **Ultrasound**

Test d'urine / **Urine sample**

Radio / **X-Ray**

IRM / **MRI**

## Traitements & médicaments

Aiguille / **Needle**

Antalgique / **Pain killer**

Antibiotiques / **Antibiotics**

Béquilles / **Crutches**

Calmant / **Sedative**

Comprimé / **Tablet or caplet**

Gélule / **Capsule**

Médicament / **Drug**

Ordonnance / **Prescription**

Pansement / **Bandage**

Piqûre, injection / **Shot**

Points de suture / **Stitches**

Seringue / **Syringe**



## Vaccins (Vaccine)

Rage / **Rabies**

Varicelle / **Varicella, Chickenpox**

Pneumocoque / **Pneumococcal Disease (PCV)**

Méningocoque / **Meningococcal vaccine**

Poliomyélite (en France dans le vaccin DTP) / **Polio (IPV)**

Rougeole, Oreillons, Rubéole (ROR) / **Measles, Mumps, Rubella (MMR)**

Diphthérie, tétanos, coqueluche / **Diphtheria, Tetanus, Pertussis (DTaP)**

# Hôpitaux et autres lieux

En cas d'urgence, savoir où aller peut sauver des vies. Que votre enfant ait une forte fièvre, que vous tombiez dans l'escalier ou que des crampes abdominales vous empêchent de dormir, connaître les principales structures de soins qui peuvent vous recevoir et les services où l'on vous emmène est la base.

**Clinic (outpatient clinic, ambulatory care clinic)** : dispensaire qui accueille en journée des patients aux besoins primaires. Publique ou privée, une *clinic* rassemble surtout des généralistes. Il existe aussi des **free clinics**, qui prodiguent des soins gratuitement ou à des montants symboliques pour des patients dans le besoin, et des *clinics* spécialisées dans certains domaines médicaux.

**Hospital** : l'hôpital. Là encore, il existe des hôpitaux privés, publics (qui perçoivent des fonds des gouvernements, fédéral ou d'État) et spécialisés comme le **children hospital**, destiné aux enfants. Renseignez-vous bien avant de choisir un hôpital car les tarifs changent de l'un à l'autre et s'avèrent parfois exorbitants... Une fois admis, vous devenez un **inpatient** (hospitalisé) ou **outpatient** (en ambulatoire). Quelques noms de services (**departments**) :

- **Diagnostic Imaging** : services de radiologie
- **Emergency Room, « E.R »** : les urgences
- **Intensive care** : Soins intensifs, aussi appelés **critical care**
- **Obstetrics/Gynecology** : service prénatal et post-natal
- **Oncology** : soins et traitements liés aux cancers et tumeurs
- **Operating Room** : bloc opératoire
- **Pain Management** : aide la gestion de la douleur sur le long terme
- **Social Work** : gère les problématiques psycho-sociales
- **Waiting room** : Salle d'attente

**Rehabilitation center / Rehab** : centre de rééducation

**Urgent care** : centre de soins d'urgence qui reçoit sans rendez-vous. Idéal en cas de gastro ou d'état grippal par exemple. Mais si votre condition est inquiétante, exige des actes chirurgicaux, des soins spécifiques ou met votre vie en danger, foncez aux urgences (E.R) d'un hôpital sans vous poser de question.

Et bien sûr, en cas de gros problèmes, n'oubliez pas le numéro de « toutes les urgences », le **911 (pompiers, police et ambulance)**.

# Personnels médicaux

Avant d'être ausculté par un médecin, des agents administratifs vous enregistrent, vous font remplir des questionnaires, puis un(e) infirmier(e) prend vos **vitals** (lire p 07). À l'hôpital, des étudiants s'ajoutent entre les étapes et lors d'une intervention, ça devient le défilé de professionnels ! Voici quelques corps de métiers utiles à connaître et à différencier dans cette fourmilière. De nombreux mots se recoupent avec le français donc juste quelques essentiels :

- **Anesthesiologist** : anesthésiste.
- **Cardiologist** : cardiologue.
- **Dentist** : dentiste. Vous croiserez aussi des **dental hygienists** (nettoient les dents, s'occupent de maladies des gencives ou de prévention) et des **dental assistants**.
- **Doctor on call / on duty** : médecin de garde.
- **Home Health Aides** : aides à domicile.
- **Medical Student** : étudiant qui se destine à devenir médecin et voit des patients lors de ses dernières années de formations.
- **Nurse** : infirmier(e). Leur formation et les soins prodigués varient beaucoup.
- **Nurse Practitioner (NP)** : infirmière spécialisée dans un domaine précis.
- **Occupational Therapist** : ergothérapeute. Aide à améliorer la coordination motrice.
- **Otolaryngologist** : otorhinolaryngologiste.
- **Pharmacist** : pharmacien (aussi appelé **chemist** ou plus rarement **druggist**).
- **Physical Therapist** : thérapeute qui utilise des exercices, massages et manipulations entre l'ostéopathie et la kiné pour améliorer la mobilité et diminuer la douleur.
- **Physician assistant (PA)** : il travaille sous la houlette du médecin et peut vous ausculter, commenter des résultats ou assister une intervention.
- **Podiatrist** : podologue.
- **Primary Care Physician (PCP)** : le médecin référent (souvent le généraliste).
- **Resident** : étudiant diplômé de médecine qui se spécialise et reste en formation. Il faut compter 3 à 7 ans en résidence avant d'être certifié.
- **Speech-language Therapist** : équivalent de nos orthophonistes.
- **Staff / care team** : équipe médicale.
- **Surgeon** : chirurgien.
- **Technologists / technicians** : personnel qui gère l'imagerie et tests en laboratoire.

**ASTUCE** : quand vous voyez écrit **M.D** après les noms des médecins, cela signifie **Doctor of Medicine** soit Docteur en Médecine (du latin *medicinae doctor*). **D.O** signifie **Doctor of Osteopathic Medicine**, soit Docteur en Ostéopathie.



# L'assurance médicale

Impossible d'aborder la médecine aux États-Unis sans évoquer les assurances, sujet complexe qui mériterait un livret à lui tout seul. Je ne rentrerai pas ici dans les méandres du système impitoyable de l'assurance médicale privée américaine mais voici quelques indications indispensables pour s'y retrouver.

D'abord, aux USA, seuls les plus démunis ou les personnes de plus de 65 ans peuvent bénéficier de protection sociale (**MEDICAID** et **MEDICARE**), une notion que nous Français, allons devoir oublier... Ici, pour être couvert correctement en cas de pépin, souscrire à un plan d'assurance privé est nécessaire. Deux catégories de régimes d'assurance sont largement utilisées: les **HMO** et **PPO**.

## HMO

### **(Health Maintenance Organizations)**

Plan qui permet de rencontrer des médecins et spécialistes regroupés au sein d'une même structure, appartenant ainsi au même réseau de soin. Vous ne pourrez pas choisir de consulter le dermatologue conseillé par votre voisin... Vous devrez alors passer par votre médecin référent ou par l'assurance qui vous donnera le nom de dermatologues pratiquant dans le groupe. Si vous consultez en dehors, c'est à vos frais.

## PPO

### **(Preferred Providers Organizations)**

Ces plans sont plus souples pour les assurés car ils permettent de choisir où l'on souhaite se faire soigner. Pour chaque spécialité, des listes de médecins agréés sont disponibles, généralement beaucoup plus larges que celles des HMO. Cependant, pensez toujours à vérifier que le médecin que vous choisissez est bien agréé avant de prendre un rendez-vous. Cela vous évitera les mauvaises surprises !

## L'assurance médicale (suite)

Selon l'État dans lequel on habite et surtout selon son porte monnaie, les plans varient beaucoup. Bien sûr cela s'accompagne de différences majeures dans les prises en charge. En moyenne, pour une famille de quatre personnes, une bonne assurance coûte plus de 1,000 dollars par mois. Un seul conseil : avant de choisir, étudiez dans le détail ce qui est couvert, ce qui ne l'est pas et comparez les plans. Pour bien saisir ce que vous proposent les sociétés d'assurance ou s'en sortir en cas de grosses dépenses de santé, il faut comprendre leur langage :

### **Copay / copayment :**

Somme qui vous incombe à chaque visite chez le médecin.

### **Coverage :**

Les risques couverts par votre assurance. Ceux qui ne sont pas couverts sont désignés par le terme : **exclusions**.

### **Deductible :**

Franchise qu'il vous faudra payer lors de vos premières dépenses d'hospitalisation, avant que l'assurance ne prenne en charge quoique ce soit. C'est un montant annuel qui varie beaucoup d'une assurance à l'autre. À noter qu'une distinction est faite entre le *deductible* individuel et celui du total de la famille.

### **Network :**

Réseau de professionnels de santé couvert par votre assurance.

### **Out of Network :**

Un médecin qui n'appartient pas à ce réseau.

### **Out of Pocket maximum :**

Chiffre important puisqu'il correspond à la somme maximale que vous pouvez déboursier sur l'année. Il s'agit donc d'un plafond qui cumule différentes sommes que vous avez déjà versées (*deductible*, *copayments*). Lorsque vous atteignez ce montant, l'assurance prend ensuite en charge 100% des dépenses.

# Conclusion

Après une vingtaine de rendez-vous chez des médecins et spécialistes, sept séances de *physical therapy*, une radio du pelvis, une échographie, plusieurs prises de sang et autres prélèvements, une injection de cortisone, une IRM, deux biopsies, quelques passages aux urgences, des rendez-vous de routine familiaux, une panoplie de médicaments conséquente et une opération chirurgicale, le tout en moins d'un an, j'avais largement matière pour travailler un guide médical ! Loin d'être exhaustif, ce petit précis à l'usage des francophones aux États-Unis a pour vocation d'offrir des repères pour se faciliter la vie en expatriation.

Mais il y a un point essentiel sur lequel je souhaite boucler cet ouvrage et qui ne s'apprend pas dans les livres. L'émotionnel que l'on peut ressentir dans une langue évolue, voire disparaît dans une autre langue. Je ne suis pas la même malade aux US qu'en France et je n'exprime pas mes émotions avec la même intensité ni les mêmes subtilités selon que je parle en anglais ou en français. Ici, je suis plus polie, plus calme et moins sensible. Tant mieux pour les médecins américains car dans les mêmes situations avec ma langue maternelle, celle du cœur, celle qui m'a fait choisir un métier de mots, mon comportement serait plus à vif, plus impatient et plus tranché.

Le langage pose et impose des barrières. Et même en maîtrisant le vocabulaire scientifique, on ne reçoit pas une nouvelle de la même manière dans une autre langue que la sienne ou devrais-je dire dans une autre culture. La frontière est parfois fine mais palpable. Il est alors primordial de ne pas laisser la langue bloquer les sentiments. Des larmes valent parfois mieux que dix phrases bien construites. Dire que vous avez mal et surtout le montrer sera parfois plus efficace que de trouver les mots justes. Les émotions restent un langage universel, servez-vous en. L'échelle des valeurs américaine n'étant pas la même que la nôtre, il faut en plus réussir à se situer dedans... N'hésitez pas à transposer les fameux « *awesome* » ou « *amazing* » à des formules parfois plus dramatiques. Et insistez ! Ne vous faites pas intimider par des diagnostics ou des avis qui restent flous pour vous. Vous seul savez ce que vous ressentez, le médecin doit l'écouter et le saisir, avec ou sans les bons mots.

**Charlotte Attry**

Berkeley, California, Avril 2017

# À propos

Journaliste française diplômée de L'Institut Pratique de Journalisme (quinze ans d'expérience pour la presse et la télévision française), Charlotte Attry est expatriée à Berkeley, dans la Baie de San Francisco, depuis 2015. Quelques mois après son installation, elle lance **Beyond the Bridge**, un site de chroniques curieuses et incarnées sur son pays d'adoption. Elle s'associe rapidement à Jennifer Ménard, habituée des ONG et des sciences politiques, expatriée à Brooklyn, à New York City. Ensemble, elles offrent un voyage complice qui relie les deux côtes des États-Unis. En mots, photos et vidéos.

## Découvrez quelques articles issus du site :



### L'Expat Blues

<http://beyondthebridge.fr/lexpat-blues/>



### Je ne peux pas, j'ai supermarché

<http://beyondthebridge.fr/je-ne-peux-pas-jai-supermarche/>



### Maudites lunch boxes

<http://beyondthebridge.fr/maudites-lunch-boxes/>



### New York City, I love You

<http://beyondthebridge.fr/new-york-i-love-you/>

## Inscrivez-vous à notre newsletter !

<http://beyondthebridge.fr/newsletter/>

Merci à Jerem pour son soutien de toujours et son regard de talent.  
Merci à Jen de partager l'aventure et les relectures !  
Crédits illustrations : pixabay.com, picjumbo.com, depositphotos.com

Beyond  the  Bridge