

TRIMESTRIEL N°11  
Déc 2016 Jan Fév 2017

# L'Enseigne

Le journal de la Maison Médicale Enseignement



MERRY CHRISTMAS  
& A HAPPY NEW YEAR

# L'EDITO

Mais qui est le Père Noël ? – **P 2**

N'oubliez pas le dépistage du cancer de l'intestin ! – **P 4**

TEST : Le HIV, vous connaissez ? – **P 6**

Histoire de la Radio – **P 9**

Les Droits de l'Homme, en quelques mots... – **P 11**

Réponse au test : tout savoir sur le HIV – **P 13**

Tableau des Artistes : on vous expose ! – **P 15**

Recette : Boulettes sauce Lapin – **P 16**

Bonnes Fêtes de Fin d'Année À Tous !

Bonne lecture !

# *Mais qui est le Père Noël ?*

## L'origine du Père Noël

Le Père Noël trouve son origine dans les religions païennes. Dans le folklore scandinave, les lutins barbus s'occupaient des enfants. Pour les vikings et les Celtes, un dieu descendait sur terre pour offrir des présents aux plus petits. La hotte et les bottes du Père Noël proviendraient donc de ce mythe. Mais le personnage que l'on connaît aujourd'hui et qui fait partie de nos traditions de Noël a été inspiré par Saint-Nicolas. Il s'agit d'un évêque chrétien de Turquie qui a vécu durant le 4ème siècle après Jésus-Christ. Selon la légende, l'homme réalisait des miracles. Il prenait également soin des enfants et offrait des cadeaux avec sa fortune familiale. Ce sont ses nombreuses bonnes actions qui ont fait de lui, le saint patron des écoliers du Moyen-Âge à nos jours. Les chrétiens célèbrent sa mort le 6 décembre et offrent des cadeaux aux enfants sages en mémoire de l'homme de cœur et de foi.



## L'histoire du Père Noël

Clément Clarke MOORE écrivit en 1821 un conte de Noël pour ses enfants intitulé « The night before Christmas » ( La nuit d'avant Noël) dans lequel le Père Noël apparaît dans son traîneau tiré par des rennes.

Ce même auteur rédigea un texte intitulé « A Visit From St Nicholas » (la visite de St Nicolas) qui parut dans le journal « Sentinel » de New York le 23 décembre 1823. Ce texte parlait de lutins qui distribuaient des cadeaux aux enfants par la cheminée et se déplaçaient dans une carriole tirée par 8 rennes ( répondant aux noms de Blitzen, Dasher, Dancer, Comet, Cupid, Donder, Prancer et Vixen).

Un neuvième renne fut rajouté en 1939 : Rudolf, qui fut chargé d'éclairer le chemin du père Noël grâce à son « nez rouge lumineux ». Le récit fut traduit en plusieurs langues et diffusé dans le monde entier.



### La « naissance du Père Noël »

En 1863, « Harper's Illustrated weekly », le journal New-Yorkais, rêva Santa Claus d'un costume garni de fourrure blanche et portant un large ceinturon de cuir. Le dessinateur Thomas NAST en fut l'auteur.

C'est en 1885 que l'illustrateur de ce journal dessina le parcours du Santa Claus qui va du pôle Nord aux Etats-Unis; sa résidence était ainsi officiellement établie ...

### Et son costume ?

La firme Américaine a eu le génie de demander à Haddon SUNDBLOM de dessiner ce vieux bonhomme ( dont la renommée grandissait là-bas ) en train de boire du Coca Cola pour reprendre des forces pendant la distribution de jouets. Ainsi les enfants seraient incités à en boire durant l'hiver.

Le dessinateur l'habilla aux couleurs de la célèbre bouteille de Coca Cola : rouge et blanc. Ce nouveau look et la renommée que lui valut la publicité, firent du vieux bonhomme le maître planétaire de la nuit magique, le Père Noël.



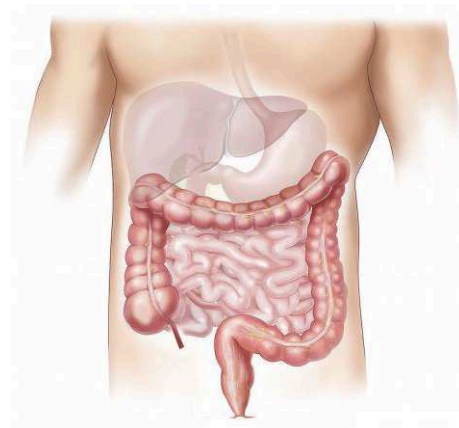
## ***Le cancer de l'intestin...***

### ***... Un dépistage simple et à faire chez soi existe***

#### **Pourquoi dépister le cancer de l'intestin ?**

Car c'est un cancer qui se guérit plus facilement quand il est détecté tôt. Le dépistage permet aussi de détecter les lésions bénignes (polypes). En les traitants, on évite l'apparition d'un cancer.

Si un cancer est déjà présent, le test permet de le trouver plus tôt et d'augmenter les chances de guérison.



#### **En quoi consiste le test ?**

Il consiste à rechercher des traces de sang dans les selles. Ces traces sont invisibles à l'œil nu.

Pour effectuer le test il suffit de prélever un échantillon de selles qui sera envoyé dans un laboratoire.

Ce test est gratuit pour les personnes âgées de 50 à 74 ans.

Vous pouvez prendre rendez-vous chez l'infirmière de la maison médicale afin qu'elle vous explique le test et vous donne les papiers utiles.

C'est un test à renouveler tous les 2 ans. Mais si entre temps vous ressentez des douleurs abdominales ou des symptômes inhabituels (sang, diarrhée, constipation inhabituelle), prenez contact avec votre médecin.

#### **Le saviez-vous ?**

- ❖ Le risque d'avoir un cancer de l'intestin augmente fortement à partir de 50 ans.
- ❖ Le cancer de l'intestin est le plus fréquent après celui de la prostate et du poumon (chez l'homme) et du sein (chez la femme).
- ❖ Le cancer de l'intestin est la deuxième cause de décès par cancer après le cancer du poumon chez l'homme et du sein chez la femme.
- ❖ Le cancer de l'intestin évolue dans un premier temps sans signe. Sans le dépistage, on le diagnostique donc souvent trop tard.

Faites le test, n'attendez pas d'avoir des problèmes intestinaux pour consulter car les lésions précancéreuses évoluent au début sans symptômes apparents.

## Et si le test est positif ?

Comme dit précédemment, le test permet de détecter la présence de sang dans les selles.

- Dans 97% des cas, le test ne montre pas de trace de sang, il est négatif : vous serez invité à le refaire dans 2 ans.
- Dans 2 à 3% des cas, le test montre simplement la présence de sang dans vos selles, il est positif. Cela ne signifie pas qu'il y a un cancer.  
Votre médecin vous demandera de consulter un gastro-entérologue pour faire une coloscopie (ou un autre examen).  
La coloscopie va déterminer s'il y a un problème ou non.

### Et n'oubliez pas....

Une alimentation variée et une activité physique régulière sont favorables à la santé.

Bien manger et bouger suffisamment :

- Peut diminuer le risque pour certains cancers (dont celui de l'intestin) et pour les maladies cardio-vasculaires,
- Contribue à améliorer le bien-être physique et mental.

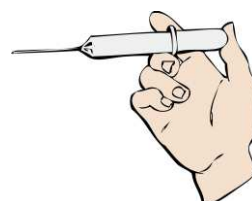
*Marilyn M., Infirmière*

## Petit test de connaissance sur le HIV / MST...



Répondez aux questions et reportez-vous plus loin pour les réponses

1. Comment se fait le test de dépistage du sida ?
2. Qu'est-il conseillé de faire lorsqu'on pense avoir pris un risque ?
3. Comment se protéger des maladies sexuellement transmissibles ?
4. Qu'appelle-t-on VIH ?
5. Le sida est une maladie mortelle causée par un virus  
VRAI - FAUX
6. Une personne séropositive peut transmettre le virus du sida  
VRAI - FAUX
7. Remettez dans l'ordre les stades d'évolution de la maladie :
  - a) Maladie du sida
  - b) Contamination par le virus
  - c) Séropositivité
8. Quelle est la différence entre une personne séropositive et une personne atteinte du sida ?
9. Qu'est-ce qu'une MST et qu'est-ce qu'une IST ?
10. Quelle est la maladie sexuellement transmissible pour laquelle il existe un vaccin ?
  - a) Le sida
  - b) L'herpès
  - c) La syphilis
  - d) L'hépatite B



11. Le traitement post-exposition, c'est quoi ?

12. Si l'on apprend que l'on est contaminé par une maladie sexuellement transmissible, doit-on le dire à son partenaire ?

- a) Non, c'est personnel
- b) Oui

13. Si on a pris des risques et qu'un test fait le lendemain se révèle négatif, peut-on dire qu'on n'a pas été contaminé par le virus du sida ?

14. Où peut-on trouver des préservatifs ?

15. Préservatif.... Trouvez la proposition fausse :

- a) Il faut placer le préservatif sur le pénis en érection avant la pénétration
- b) Le préservatif est à usage unique : il ne sert qu'une fois
- c) On peut utiliser de la vaseline avec le préservatif



16. Le virus du sida peut être transmis par..... Choisir 4 bonnes réponses :

- a) Les relations sexuelles
- b) En touchant une personne contaminée par le virus
- c) La transfusion sanguine
- d) L'utilisation de seringues contaminées
- e) De la femme enceinte (contaminée par le virus du sida) à son bébé

17. Est-ce que s'embrasser est un risque pour attraper le sida ?

18. Trouver les 3 maladies sexuellement transmissibles (MST) autres que le sida :

- a) La grippe
- b) La blennorragie
- c) La syphilis
- d) Les ongles incarnés
- e) Le rhumatisme
- f) L'hépatite B



19. Quel est l'effet des médicaments utilisés pour traiter les patients atteints du sida ?  
Choisir la bonne réponse :

- a) Ils guérissent du sida
- b) Ils ralentissent l'évolution de la maladie mais ne la guérit pas
- c) Ils rendent les personnes atteintes du sida non contagieuses

20. Le virus du sida s'attaque au système de défense de l'organisme (appelé système immunitaire)

VRAI – FAUX

21. Imaginez que votre meilleur(e) ami(e) est contaminée par le virus du sida. Il (elle) vous invite à dîner chez lui (elle).  
Quelle est la réaction idéale à avoir ?

- a) Je lui explique les risques et je refuse
- b) Je peux accepter car le virus du sida ne se transmet pas lors des activités de la vie courante



## L'Histoire de la radio

Le 13 février est la journée mondiale de la radio à cette occasion, voici un petit résumé de son histoire.

Le physicien italien Guglielmo Marconi est considéré comme le père des transmissions par radio ou TSF, bien que ses inventions se soient inspirées des découvertes de nombreux prédécesseurs (Hertz, Popov, Branly et Lodge).



En 1894, à l'âge de vingt ans, il amorce des expériences dans le grenier de ses parents après avoir entendu parler des ondes hertziennes. Il profite de plusieurs inventions et découvertes pour réaliser la première installation de radio : l'éclateur de Hertz comme émetteur, l'antenne de Popov et le cohéreur de Branly comme récepteur.

En 1895, il expérimente plusieurs systèmes de transmission de signaux par le biais d'ondes électromagnétiques et effectue la première transmission radio de l'histoire.

Il part ensuite pour l'Angleterre où il consacre ses recherches à perfectionner son invention, repoussant sans cesse les distances de transmission.

En 1901, le premier signal radio transatlantique est reçu sur l'île de Terre-Neuve.

Ses Travaux lui ont valu le Prix Nobel de physique avec Karl Ferdinand Braun en 1909 et la Médaille Franklin en 1918.

Au départ, l'utilisation de la radio se limite aux usages militaires et maritimes (sauvetage de bateau abîmé en mer, ...).

Au lendemain de la Première guerre mondiale, le gouvernement français décide de créer des radios d'État tout en laissant se développer les radios privées.

Au début des années 1920 sont nées les toutes premières émissions de radio.

Pendant la Seconde Guerre mondiale, la radio est un véritable outil d'information, de propagande voire de désinformation. Des nouvelles du front, des discours officiels ou clandestins, des messages codés ou personnels... sont diffusés quotidiennement. Utilisée à la fois par les Alliés et par l'occupant, la Radio par son pouvoir de persuasion, devient une arme de première force. En Belgique, la population a droit à deux discours : celui émis depuis Bruxelles par la propagande allemande et celui diffusé par les Belges en exil avec l'appui des forces alliées....

Dans les années 1950, la FM arrive au côté de la AM et le récepteur radio est dans toutes les familles.

En 1960, le transistor apparait, il est désormais un poste de radio que l'on peut transporter où l'on veut.

Depuis sa création la radio n'a cessé de s'adapter en fonction des avancées technologiques, des goûts et des envies changeantes de la population. Mais ce média le prouve par ses audiences, il n'est pas mort et n'est pas prêt de disparaître. Il va même faire plus fort, il ne va pas essayer de concurrencer internet mais va avec cet outil garantir sa survie.



*Laurence H., Administrative*

## Déclaration universelle des droits de l'homme

Voici un résumé de la déclaration des droits de l'homme. La version complète est disponible un peu partout.

### **Article 1 et 2**



Nous naissons libre et égaux en dignité et en droits. Les droits énoncés dans la Déclaration sont reconnus à tout le monde.

### **Article 3 à 5**



Nous avons le droit de vivre, de vivre libre et en sécurité.

Personne ne peut te traiter en esclave, ou te torturer.

### **Article 6 à 12**



Nous sommes protégé par loi et elle est la même pour tout le monde.

Nous avons droit à une protection de la justice.

Nous sommes présumé innocent jusqu'à preuve du contraire.

### **Article 13 à 15**



Nous avons le droit de circuler librement.

Nous avons le droit de demander l'asile suite à des persécutions.

### **Article 16**



Nous avons le droit de nous marier et de fonder une famille.

Nous ne pouvons forcer personne à se marier.

### **Article 17**



Nous avons le droit de posséder quelque chose et personne n'a le droit de nous le prendre sans raison.

### **Article 18**



Nous avons le droit de choisir notre religion et d'en changer.

### **Article 19 et 20**



Nous avons le droit de penser et de dire ce que nous voulons.

Nous avons le droit d'organiser et de participer à des réunions pacifistes.

### Article 21



Nous avons le droit de participer aux affaires politiques de notre pays en participant nous-même ou en élisant les politiciens.

### Article 22



La société dans laquelle nous vivons doit nous aider à profiter de tous les avantages qui nous sont offerts (culture, travail, protection sociale)

### Article 23



Nous avons le droit de travailler, de choisir librement notre travail et d'avoir un salaire suffisant pour vivre.

### Article 24



La durée du travail de chaque jour ne doit pas être trop longue car chacun a le droit de se reposer.

### Article 25



Nous avons le droit d'avoir ce qu'il faut pour ne pas tomber malade, manger à notre faim, nous habiller et nous loger.

### Article 26



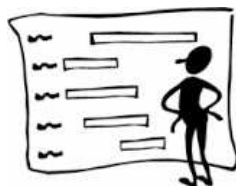
Nous avons le droit d'aller à l'école. Tous les enfants doivent y aller. Nous devons pouvoir apprendre un métier ou faire les études que nous voulons.

### Article 27



Nous devons pouvoir profiter des arts et des sciences de notre pays et de leurs bienfaits. Si nous sommes artistes, nos travaux doivent être protégés.

### Article 28



Pour que nos droits soient respectés, il faut qu'il existe un « ordre » qui puisse les protéger. L' « ordre » doit régner dans chaque pays, aussi bien que dans le monde.

### Article 29



Nous avons également des devoirs envers les gens parmi lesquels nous vivons.

### Article 30



12

Aucune société, aucun être humain, nulle part dans le monde, ne peut se permettre de détruire les droits décrits dans la déclaration.



## Réponses au test HIV/MST



1. Par prise de sang

2. Si vous pensez avoir eu une relation sexuelle à risque, il est conseillé d'aller chez votre médecin ou dans un centre de dépistage (dans les 48h suivant cette relation sexuelle).

3. La seule protection existante contre les maladies sexuellement transmissibles est le préservatif. Les autres moyens de contraceptions comme la pilule, le stérilet,... vous protège seulement contre les grossesses non désirées.



4. Le virus responsable de la maladie du sida.  
VIH signifie : **v**irus de l'**i**mmunodéficience **h**umaine.

5. VRAI

6. VRAI

7. B – C – A

8. Une personne séropositive est contaminée par le virus mais ne développe encore aucuns signes de la maladie. Le virus s'attaque pourtant déjà à son système de défense (appelé système immunitaire).

Lorsqu'une personne passe au stade sida, son système de défense est tellement faible que d'autres maladies graves apparaissent.

9. MST correspond aux : **M**aladies **S**exuellement **T**ransmissibles  
IST correspond aux : **I**nfections **S**exuellement **T**ransmissibles

10. L'hépatite B

11. C'est un traitement donné lorsqu'on a été en contact avec le virus du sida. Il a pour but d'essayer de bloquer la diffusion du virus dans le corps. Il doit être pris rapidement après la prise de risque (48h à 72h).



12. Oui, pour éviter de lui transmettre la maladie

13. Faux, avec le test classique, il faut refaire le test 3 mois plus tard.

14. Dans les supermarchés, les pharmacies, les distributeurs, les plannings familiaux,...

15. Réponse C. les lubrifiants à base d'huile telle que la vaseline abîment les préservatifs.

16. B - C - F

17. NON

18. A - C - D et E

19. Réponse B

20. VRAI

21. Réponse B



N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec l'infirmière ou un médecin de la MM si vous avez des questions ou pour effectuer un dépistage.



# Tableau des artistes



En 2017, apparaîtra dans la salle d'attente de votre maison médicale un « tableau des artistes »...

## Qu'est-ce que c'est ?

C'est un tableau à aimants, sur lequel nous pourrions afficher vos œuvres.

Vous dessinez ? Faite de la peinture ? Du pastel ? De la broderie ?..... Nous afficherons avec grand plaisir vos créations dans la salle d'attente pour une durée d'un mois.

Nous serons 2 de l'équipe à nous charger de ce tableau et de la sélection, avec vous, de ce qui y sera affiché (le tableau aura une taille limitée).

## Comment afficher ?

En prenant contact avec Laurence ou Marilyn en téléphonant à la maison médicale ou via mail : [promosante@mmenseignement.be](mailto:promosante@mmenseignement.be)

Nous attendons avec impatience de vos nouvelles et de découvrir vos œuvres !

Pour ce qui est des personnes qui ont comme talent l'écriture, n'oubliez pas que nous publierons avec plaisir vos écrits dans notre petit journal « L'enseigne ». Pour être publié, vous pouvez nous contacter par les mêmes moyens.

*Laurence H., administrative  
Marilyn M., infirmière*

# Boulettes sauce Lapin

*Temps de préparation : 45 minutes      Temps de cuisson : 30 minutes*

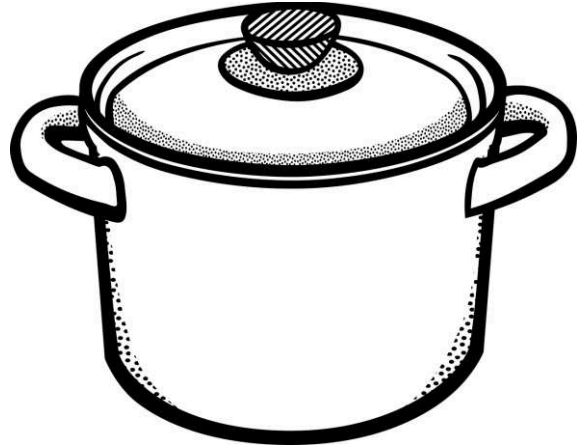
*Ingrédients (pour 8 personnes) :*

*Pour la viande :*

- 1 kg de viande haché porc et boeuf mélangés
- 1 oeuf
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de persil
- 1 tranche de pain de mie

*Pour la sauce :*

- 2 oignons
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1.5 cuillère à soupe de sirop de Liège
- 1 cube de bouillon de boeuf
- 2 feuilles de laurier
- farine
- 2 verres d'eau



*Préparation de la recette :*

*Viande :*

*Hacher l'oignon, le persil et l'ail. Mélanger tous les ingrédients et pour ce qui est du pain de mie, l'humidifier et l'incorporer à la préparation.*

*Le mélange terminé, faire des boulettes grosse comme le creux de la main (petites boules de pétanque).*

*Faire revenir à la poêle.*

*Sauce :*

*Faire revenir les oignons, ajouter la moutarde, le sirop de Liège, le cube de bouillon de boeuf, le laurier, deux verres d'eau et un peu de farine pour épaissir la sauce si nécessaire.*

*Incorporer les boulettes à la sauce et laisser cuire environ 30 minutes.*

*Servir avec des pâtes, des frites, du riz ou des légumes.*

### *Remarques : Le Sirop de Liège*

*Fondée en 1902, la Siroperie Meurens mixe ses propres jus concentrés de fruits depuis de longues années maintenant. Ils possèdent toute une gamme de produits de fruits à tartiner, connus en Belgique sous l'appellation "Sirop de Liège". Pour obtenir 1 kg de Sirop de Liège, 4 à 7 kg de fruits sont nécessaires. Ce produit s'apprécie tout particulièrement sur du pain, avec du fromage ou de la charcuterie !*



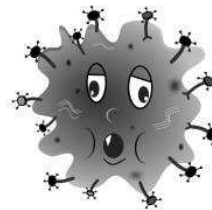
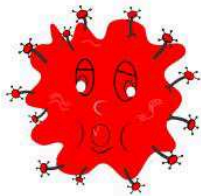
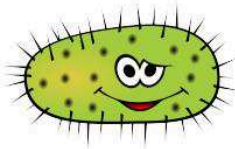
**HIV**

**Hépatite B**

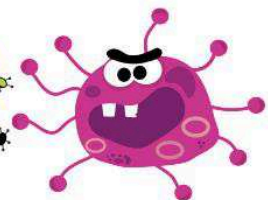
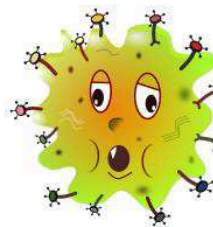
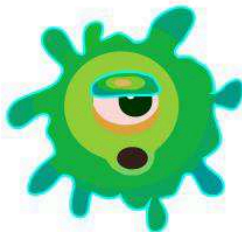
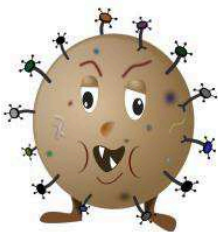
**Herpès**

**Syphilis**

**Chlamydia**



**Surtout, ne les collectionnez pas!**



**Gonocoque**

**Condylomes**

**Trichomonas**

**Mycoplasmes**

**Chancre mou**



**MAISON MEDICALE ENSEIGNEMENT**

**Rue de l'Enseignement, 52-54**

**1000 BRUXELLES**

**Tél: 02 / 218.35.53**

**Fax: 02 / 218.45.98**

**La Maison Médicale est ouverte  
du lundi au vendredi  
de 9h à 19h.**

**Tous les services sont accessibles  
sur rendez-vous.**

