

TRIMESTRIEL N°4  
Mars-Avril-Mai 2015

# L'enseigne

Le journal de la Maison Médicale Enseignement

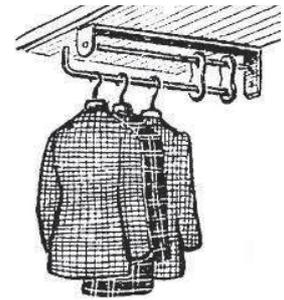


# Récolte de vêtements

Vous avez été nombreux à être généreux suite à l'appel de don de vêtements du journal précédent.

Ils vous en remercient chaleureusement !

Merci pour eux....



# L'EDITO

L'**Hygiène** au domicile - **P 2**

28 Avril : la journée mondiale de la **Santé au Travail** - **P 5**

Le **Tabac**, on en parle... - **P 6**

La **Culture** accessible à tous - **P 10**

**Pâques** - **P 12**

**Prévention** Cancer du col de l'utérus et cancer du sein - **P 14**

**Recettes** - **P 16**

Reprenre l'**Activité Physique**...pas à pas - **P 18**

Projet **Bibliothèque** + Rubrique **Une Pensée pour...** - **P 21**

18 Mai : journée mondiale des **Infirmières** - **P 22**

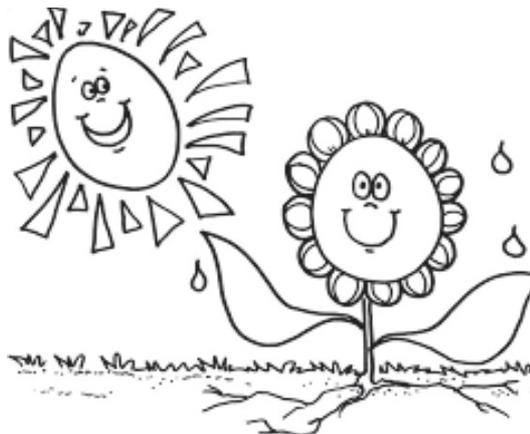
**Votre Rendez-vous** : Promenade culturelle à travers le quartier - **P 23**

**Sudoku** - **P 24**

Rubrique **La Parole aux Patients** - **P 25**

*...Encore un petit peu de courage, c'est bientôt le printemps...*

*Bonne lecture à tous !*



# L'hygiène du domicile



Avec l'arrivée du printemps, quoi de plus normal que de parler de l'hygiène de son domicile.

Le nettoyage est le fait d'enlever les matières indésirables, dont notamment la matière organique (dont les graisses) ou les matières minérales (dont le calcaire ou tartre), qui peuvent elles-mêmes contenir des micro-organismes ; le nettoyage ou désinfection permet également d'enlever certains micro-organismes.

La détertion (détergence) est l'action de nettoyage qui consiste à enlever les salissures qui adhèrent à l'objet ou au tissu vivant.

Le nettoyage fait en général intervenir quatre paramètres :

- une action mécanique (pression de l'eau, frottement),
- chimique (dissolution de certaines matières dont les graisses),
- la température de l'eau servant à la dilution de la solution
- le temps d'action du détergent.



Désinfecter régulièrement son logement n'est pas nécessaire ! En effet, le nettoyage et la désinfection sont deux actions différentes poursuivant des buts différents. La désinfection n'est pas un nettoyage ni une action d'entretien. Elle ne doit intervenir que dans des cas précis et selon un protocole rigoureusement observé.

Notez bien, qu'en cas de maladie (grippe,...), n'hésitez pas à désinfecter chez vous. Sans oublier par exemple, les poignets de portes, les interrupteurs,...

## Un peu d'histoire...

**Le balai** est un ustensile de nettoyage des sols composé d'une brosse ou d'un faisceau de branchettes ou de fibres fixé au bout d'un long manche permettant à l'utilisateur de s'en servir debout.



Initialement, les balais étaient de formes rondes et composées de fibres naturelles, paille ou fagots de bois. Le mot *balai* est issu de l'ancien français *balain*, lui-même du gaulois *balano*.

L'invention du balai plat date des années 1800 ; il permet une plus grande ampleur d'action. Les fibres utilisées aujourd'hui sont le plus souvent en matière synthétique. Autrefois on se servait surtout du balai dans les fermes et rarement dans les maisons.

## Ustensiles dérivés

- Le balai-brosse est un balai plat à poils très courts et rigides, traditionnellement fabriqués en racines de chiendent et de plus en plus en fibres synthétiques. Il sert à broser les sols très encrassés ou de support à une serpillière. Il est également appelé « lave-pont », car il était utilisé sur les bateaux dont il servait à nettoyer le pont.

- Le balai à franges, appelé *mop* pour dépoussiérer, ou *mocho*, d'origine espagnole, conçu à Saragosse, par Manuel Jalón Corominas, pour nettoyer les sols à l'eau, conçu pour être utilisé avec un seau à essorage.

- La balayette est un petit balai à main, utilisé pour rassembler la poussière vers une pelle, ou pour nettoyer des endroits peu accessibles.

- Le balai mécanique, inventé par Melville Bissell en 1876, est composé d'un réservoir plat vers lequel les poussières sont envoyées par des brosses rondes tournantes, actionnées par le mouvement du balai sur le sol ; il est utilisé sur les moquettes et les tapis.

- Balai de toilettes

- Faubert, pour nettoyer le pont des bateaux

- Balai de curling, accessoire utilisé pour balayer la surface de glace à l'avancée de la pierre



Pour un logement propre et sain, il faut aérer tous les jours une dizaine de minutes, ce qui permet d'éliminer des polluants intérieurs ainsi que des bactéries.

Balayer, aspirer son domicile et le nettoyer à l'eau savonneuse suffit à ce qu'il reste sain.

## Quelques conseils pour votre nettoyage de printemps :

- Videz vos armoires et nettoyez-les en profondeur

Même fermées, les armoires attirent beaucoup de poussière. Un grand nettoyage constitue le moment idéal pour **rafraîchir ces meubles**. Vérifiez que les affaires qui retournent dans les armoires soient bien propres.

- Jetez les affaires inutiles

Le nettoyage de printemps est l'occasion rêvée pour jeter ou offrir les affaires dont vous ne vous servez plus. Après avoir vidé vos armoires, faites une sélection des affaires inutiles et

placez-les dans une caisse.

Vous ne savez pas que faire de vos anciens ustensiles ? Il existe de nombreuses organisations qui donnent une seconde vie à vos vieux vêtements et autres affaires, en les offrant à des personnes moins fortunées.

- Battez vos coussins, couvertures et tapis

Même si vous aspirez votre tapis chaque semaine, vous serez étonné de constater la poussière que celui-ci contient encore. Il existe également des produits de rafraîchissement.



- Occupez-vous de vos fenêtres

Avec le soleil qui brille à travers les fenêtres, on se rend bien vite compte que ces dernières ont besoin d'un bon nettoyage. Entretenez l'intérieur, mais aussi l'extérieur des fenêtres. La différence est impressionnante.

Vous n'avez pas de nettoyant pour fenêtres à portée de main ? Mettez un peu de liquide vaisselle dans un seau d'eau. Ce produit dégraissant sent bon, et vous n'avez pas besoin d'en utiliser d'une grande quantité. Attention : si vous utilisez une grande quantité de produit, une surabondance de mousse se formera sur la vitre.

## Recette de produit nettoyant multi-usage en spray :

Pour fabriquer ce nettoyant multi usage, pas cher, et sans danger pour la santé et l'environnement, vous aurez besoin de :

- 50g de savon de Marseille à l'huile d'olive

- 500 ml d'eau déminéralisée

- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc

- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude

- 5 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé, de citron ou d'orange douce (pour l'odeur) ou à défaut 5 gouttes de fragrance de votre choix

- un flacon spray (vous pouvez récupérer un ancien flacon de produit à vitres).



Dissoudre tous les ingrédients puis versez dans un flacon spray.

Lors de l'utilisation, il suffira de pulvériser sur la surface à nettoyer, puis rincer.

✍ Marilyn M., infirmière

## **28 Avril : Journée Mondiale sur la sécurité et la santé au travail**

Des travailleurs, des employeurs, des gouvernements et des ministères de la santé et de la sécurité, en collaboration avec l'Organisation internationale du travail (OIT), célèbrent partout dans le monde cette journée avec l'objectif commun de promouvoir la " culture de la sécurité".

Depuis 1996, chaque année, le 28 avril, le mouvement syndical mondial rend hommage aux victimes des accidents et des maladies du travail. C'est en 2003 que le BIT a entrepris d'observer une "Journée mondiale pour la sécurité et la santé au travail" en mettant l'accent sur la prévention des accidents du travail et maladies professionnelles, tirant parti de ce qui fait traditionnellement la force de l'Organisation, à savoir le tripartisme et le dialogue social.

### **Les maladies et le travail**

Les maladies professionnelles les plus courantes sont: cancers provoqués par une exposition à des substances dangereuses, affections musculo-squelettiques, maladies respiratoires, perte de l'audition, maladies circulatoires, maladies contagieuses causées par une exposition à des agents pathogènes, et bien d'autres encore. Dans beaucoup de pays industrialisés où le nombre des décès causés par un accident du travail a diminué, le nombre des décès causés par une maladie professionnelle, comme l'abestose, est lui, au contraire, en augmentation.

### **Sécurité et santé**

L'action de l'OMS en matière de santé au travail met l'accent sur le renforcement de la surveillance, l'évaluation du poids de la santé au travail, le développement d'une base de données par pays, et ce afin de mieux soutenir les politiques de santé au travail, les plans d'action au niveau national. Un autre rôle clé est le développement des compétences à travers un réseau de Centres de collaboration de l'OMS en matière de Santé au Travail qui échange leurs informations sur les facteurs de risques (chimiques, physiques, ergonomiques, psychosociaux, biologiques, accidents).

Enfin, l'OMS définit un minimum de services que chaque pays doit fournir en matière de prévention primaire et de santé au travail.

L'OIT a également communiqué de nouvelles données qui montrent que dans le secteur du bâtiment, ce sont au moins 60 000 accidents du travail mortels qui se produisent chaque année dans le monde, soit un décès toutes les 10 minutes. Ce secteur est responsable à lui seul de près de 17% de ces accidents, sans parler des risques pour la santé auxquels sont exposés ceux qui y travaillent, comme l'exposition aux poussières d'amiante, à la silice et aux substances chimiques dangereuses. Ce rapport insiste, comme le font les conventions recommandations et directives de l'OIT, sur la nécessité de mieux planifier et coordonner les activités menées pour résoudre les problèmes de sécurité et de santé qui se posent sur les chantiers du bâtiment, et d'orienter davantage toutes ces activités vers la lutte contre les maladies et affections professionnelles.

Plus de cent pays participeront à la célébration de la Journée mondiale pour la sécurité et la santé au travail en organisant des manifestations et activités spéciales dans ce cadre.

Plus d'informations : <http://www.ilo.org/global/lang--fr/index.htm>

# Et si j'arrêtais de fumer ?



On sait déjà qu'arrêter de fumer améliore la santé, la qualité de vie... et les finances ! Même chez un «gros fumeur de longue date», les risques peuvent encore heureusement diminuer si il arrête de fumer. Journée international anti tabac : 31 mai

## Calendrier des effets bénéfiques du sevrage tabagique :

**Après 20 minutes :** la tension artérielle redevient normale, le pouls redevient normal, la température des pieds et des mains redevient normale

**Après 8 heures :** la quantité de nicotine et de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié : l'oxygénation des cellules redevient normale

**Après 24 heures :** le monoxyde de carbone est complètement éliminé de l'organisme, les poumons commencent à rejeter les résidus de fumée, le risque de crise cardiaque diminue

**Après 48 heures :** la nicotine est complètement éliminée de l'organisme, les terminaisons nerveuses commencent à se régénérer, l'odorat et le goût s'améliorent

**Après 72 heures :** les bronches se relâchent, la respiration s'améliore, la capacité pulmonaire s'accroît, l'énergie augmente

**Entre 2 semaines et 3 mois :** la circulation sanguine s'améliore, la marche devient plus facile, le fonctionnement des poumons peut s'améliorer jusqu'à 30%

**Entre 1 et 9 mois :** la toux, la congestion nasale, la fatigue et l'essoufflement diminuent. La voix devient plus claire, les cils vibratoires dans les poumons se régénèrent et la capacité de l'organisme d'éliminer le mucus, de purifier les poumons et de combattre l'infection s'accroît, le corps reprend de l'énergie

**Après 1 an :** le risque de maladie cardiovasculaire est réduit de moitié. Le risque, pour la femme, de contracter un cancer du col de l'utérus redevient comparable à celui d'une femme n'ayant jamais fumé

**Après 5 ans :** le risque de cancer de la bouche, de la gorge, et de l'œsophage diminue de moitié, tout comme le taux de mortalité lié au cancer du poumon. Le risque d'accident vasculaire cérébral diminue et devient comparable à celui d'un non fumeur

**Après 10 ans :** le risque de mortalité liée au cancer du poumon est comparable à celui d'un non fumeur, les cellules précancéreuses sont remplacées par des cellules saines, le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie et du pancréas diminue

**Après 15 ans :** le risque d'accident coronarien est semblable à celui d'un non fumeur



## La peur de grossir

Fumer fait-il maigrir ? En général, les fumeurs pèsent de 2 à 3 kilos de moins que les non-fumeurs (à égalité d'âge, de sexe et de taille). Les raisons ? Les fumeurs brûlent plus de calories et fumer aurait un effet coupe-faim.

Quoi qu'il en soit, fumer reste nocif pour la santé, à la différence d'un petit régime ou d'un peu d'exercice...

## Bon à savoir

Diminuer le nombre de cigarettes fumées n'est pas une solution, car des expériences ont montré que, par un phénomène inconscient, le fumeur va chercher à absorber sa dose habituelle de nicotine. Il aura donc tendance, s'il diminue le nombre de cigarettes fumées par jour, à tirer plus sur celles-ci, à inspirer plus profondément et à laisser un mégot plus petit. Il en sera de même si le fumeur passe à des cigarettes light ou à plus faible teneur en nicotine.



*Même si c'est dur, l'arrêt complet reste la seule méthode efficace.*

## Pourquoi est-il si compliqué d'arrêter de fumer ?



Le délai de dépendance biologique à la nicotine de la cigarette est extrêmement rapide. La nicotine est un alcaloïde puissant qui agit directement sur l'organisme sans qu'aucune transformation ne soit nécessaire. **Le pouvoir de la nicotine est aussi fort que celui de l'héroïne ou de la morphine !**

Il n'y a pas que la dépendance physique à gérer, mais surtout la dépendance psychique. Arrêter de fumer, en raison des symptômes de manque dus à la dépendance, dépasse le seul acte de volonté, contrairement aux idées reçues.

Le fumeur passe par différents stades... jusqu'à ce qu'on puisse aborder cette fameuse "addiction tabagique" : il y a en même temps dépendance et perte de contrôle de la consommation; on continue à fumer malgré une conscience claire des effets délétères du tabagisme. La probabilité de réussite augmente avec le nombre de tentatives de sevrage, mais le risque de rechute existe toujours.

## Comment faire ?

Il est certain que la motivation est nécessaire, indispensable. Mais elle ne suffit pas !

Une fois la décision d'arrêter prise, mettre en place d'autres habitudes de vie et la recherche d'alternatives plaisirs ou de relaxation, constituent une aide importante. De même, le soutien de l'entourage, du médecin voire d'une structure d'aide à l'arrêt peut contribuer au succès de cette démarche.

Le recours à un substitut nicotinique (qui remplace la nicotine de la cigarette) permet un sevrage progressif de la nicotine en réduisant les effets de manque chez les fumeurs dépendants. Il en existe plusieurs types disponibles en pharmacie. Ils se présentent sous des formes diverses : patch, inhalateur, gommes à mâcher, pastilles à sucer...

Enfin, certains autres médicaments augmentent nettement le taux de succès de l'arrêt.



## Besoin d'un coup de pouce ?

- N'hésitez pas à en parler à votre médecin. Il pourra vous informer et vous conseiller.
- Une farde *Info Tabac* est à votre disposition dans la salle d'attente.

-  au **0800 111 00**

Gratuit et anonyme

Chaque jour ouvrable de 15 h à 19 h

*Tabacstop est un service gratuit auquel vous pouvez vous adresser si vous désirez de l'aide pour arrêter de fumer. L'équipe de Tabacstop se compose de tabacologues. Il s'agit de professionnels de la santé comme des médecins, des psychologues et des infirmiers détenteurs d'un diplôme complémentaire en tabacologie et aide au sevrage tabagique.*

*Tabacstop est une initiative de la Fondation contre le Cancer. Ce service est financé par le Fonds fédéral de lutte contre le tabagisme sous la surveillance de l'INAMI et du Service public fédéral Santé publique.*

Université de Liège : <http://www.tastout.ulg.ac.be>  
FARES, Fonds des Affections Respiratoires : [www.fares.be](http://www.fares.be)

✍ Marilyn M., Infirmière

## ***La cigarette électronique, vous connaissez ?***



### ***Historique***

Le concept d'une cigarette électronique est élaboré par Herbert A. Gilbert en 1963, avec un brevet déposé en 1965 présentant le schéma d'une cigarette électronique « remplaçant le tabac et le papier par de l'air chauffé et aromatisé ». Gilbert fut approché par des sociétés souhaitant fabriquer cette cigarette, mais son invention ne fut jamais commercialisée.

Le premier dispositif rendu public destiné à simuler l'utilisation d'une vraie cigarette a été réalisé en 2003 par Hon Lik, un ancien pharmacien et ingénieur chinois qui a déposé en 2005 un brevet pour une « cigarette sans fumée à pulvérisation électronique ».

La technologie de vaporisation par résistance chauffante, seule technologie commercialisée pour les cigarettes électroniques actuellement, a été inventée et brevetée vers 2009 par le chinois David Yunqiang Xiu.

### ***Principe***

Le principe d'une cigarette électronique consiste à produire un aérosol imitant la fumée de tabac. La technique la plus courante consiste à chauffer le liquide (dit e-liquide ou « liquide à vapoter »), qui a la propriété de s'évaporer à une température proche de 50 °C par l'intermédiaire d'une résistance chauffante, appelée « atomiseur ».

L'utilisateur doit enclencher le chauffage de la résistance, le liquide chauffe, se vaporise et produit un aérosol que l'utilisateur peut alors inhaler.

L'activation du chauffage de la résistance peut être soit manuel (l'utilisateur appuie sur un interrupteur), soit automatique (un dispositif électromécanique placé dans la cigarette électronique détecte l'aspiration de l'utilisateur et active aussitôt la résistance).

Le liquide se compose:

- d'un mélange à base de propylène glycol (PG) et/ou de glycérine végétale (VG), additionné quelquefois d'alcool et/ou d'eau.
- d'arômes, généralement issus de l'industrie alimentaire De très nombreuses saveurs sont disponibles (tabacs, fruits, boissons, desserts, etc...)
- de nicotine à des taux variables, en général de 0 à 3,6 % - soit 0 à 36 mg/ml

### ***Études sur la e-cigarette***

Le manque de transparence des fabricants ainsi que la grande disparité dans les produits proposés et le manque de contrôle sur la qualité posent des problèmes majeurs pour la recherche: ces questions doivent être résolues pour statuer sur l'utilité et sur la dangerosité des e-cigarettes.

Dans la mesure où la cigarette électronique fournit une dose de nicotine, elle ne peut pas être considérée comme une alternative raisonnable à la cigarette dans le cadre de l'arrêt du tabac. Le geste de fumer tend également à garder la mauvaise habitude du fumeur à avoir l'envie d'allumer une cigarette...

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler à votre médecin !

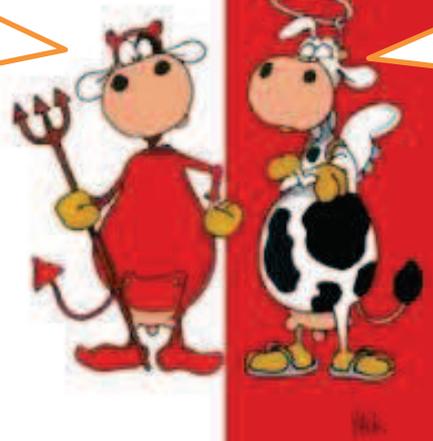
 Anne-Laure D., kiné

# La culture pour tous

Une envie d'évasion, d'une sortie culturelle seule, en amoureux ou en famille ?

Ce n'est pas dans le budget !

On n'a pas les sous !



Une soirée pour se faire plaisir !

Que du bonheur !

Savez-vous qu'il existe plusieurs systèmes pour avoir accès à la culture à moindre coût et cela sans aucune gêne ?



## **Article 27**

Son but est de **garantir un accès à l'offre culturelle** pour tous au moyen d'un ticket permettant d'aller au spectacle pour 1,25 €. Ce prix correspond au prix du pain et permet d'affirmer **l'équivalence entre nourriture physiologique et spirituelle**.

Malheureusement ce n'est pas pour tout le monde. Vous y avez droit si vous fréquentez une association sociale partenaire, ou si vous bénéficiez d'une aide du CPAS.

### **En pratique, cet article 27 ?**

Vous recevez par l'association ou le CPAS un ticket avec un code barre.

Vous réservez votre spectacle comme un tout un chacun, en précisant que vous disposez du tarif Article 27. Le soir du spectacle, vous remettez votre ticket + 1,25€, et vous passez une agréable soirée !

## **L'Art à tout prix !**

**La qualité sans le prix c'est possible aussi. Un catalogue disponible avec toutes les informations :**

- **Les activités à 3€ ou moins : théâtre, festival, musique, cinéma, ...**
- **Les informations sur les bibliothèques : expos, bébé bouquine, l'heure du conte, ...**
- **Les académies.**
- **Les ateliers artistiques à l'année.**

**Le catalogue est disponible dans la salle d'attente.**

**Alors vite, informez-vous !**

## **Arsène 50**

**Tiens ce soir je sortirais bien ! Théâtre, cinéma, musique, ... ?**

Rien de plus simple, un passage sur le site d'Arsène 50 entre 14h30 et 17h et j'achète mes places pour ce soir à moitié prix, j'imprime mon ticket et je me rends dans le théâtre.

Si je ne sais pas le faire par internet, il suffit de passer à la boutique, Rue Royale 2-4 à 1000 Bruxelles entre 12h30 et 17h.

 Laurence H., *gestionnaire administration*

## Pâques, pourquoi est-ce une des fêtes les plus importantes de l'année ?

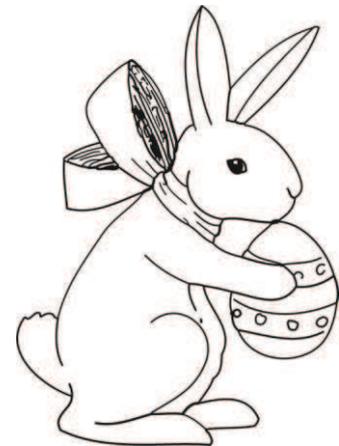
---

Comme toutes les fêtes importantes, Pâques est une superposition de plusieurs « couches successives ».

À l'origine, elle est païenne et représente la célébration du printemps : la première « couche » de la fête de Pâques célèbre le moment où l'hiver s'en va et les fleurs reviennent...

Ensuite vient la 2<sup>e</sup> couche : la « couche juive » qui célèbre le départ d'Égypte, et la 3<sup>e</sup>, la « couche chrétienne » qui se rapporte à la vie après la mort.

Le rite pascal a des antécédents païens : Eastre, la déesse de la renaissance de la Nature chez les saxons a donné le mot « Easter » : « Pâques » en anglais. Cette déesse, dont la fête coïncidait avec l'époque de la célébration des Pâques chrétiennes, avait le lièvre pour attribut, d'où la tradition du lapin qui apporte des œufs aux enfants.



Sous l'impulsion des premiers missionnaires dont le but était de convertir les germains installés au Nord de Rome, Pâques pris la place de la fête d'Eastre au 2<sup>ème</sup> siècle et est, par la même occasion, devenue une fête religieuse chrétienne. Autour de l'An 30, elle commémore alors la résurrection de Jésus mort et ressuscité.

Le dimanche de Pâques suit quant à lui la Semaine Sainte durant laquelle Jésus pris son dernier repas avec les apôtres (le Jeudi Saint), avant d'être crucifié le lendemain (Vendredi Saint), puis ressuscité le troisième jour, dimanche de Pâques, jour de réjouissances.

Fête juive et fête chrétienne portent le même nom, mais Pâques se dit au pluriel chez les chrétiens depuis le 16<sup>ème</sup> siècle afin de se distinguer de la fête juive et d'évoquer à la fois la passion, la crucifixion et la résurrection de Jésus.

Pâque, nommée « Pessa'h » en hébreu (qui veut dire le passage), est l'une des fêtes les plus importantes de la religion juive. Elle commémore en effet la fuite du peuple juif, libéré de l'esclavage d'Égypte ainsi que la naissance des enfants d'Israël.

Si durant la Pâque juive, il est interdit de manger des aliments contenant de la levure, c'est en souvenir de la fuite d'Égypte lors de laquelle la pâte du pain n'a pas eu le temps de lever. La famille juive nettoie alors la maison de toute trace de levain et consomme des « mazots », galettes de pain azyne sans levain.

Le calendrier juif est lunaire, ce qui signifie que le mois commence avec la nouvelle lune.

Fête chrétienne et fête juive se célèbrent à la même époque, au début du printemps, mais pas le même jour. En effet la Pâque juive est fêtée le jour de la pleine lune du printemps, le 15

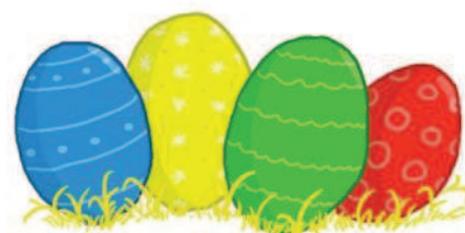
Nissan. Cette année, le premier jour du mois de Nissan sera le 20 mars 2015. Le jour de Pâque correspond au jour de la pleine lune et commence à la tombée de la nuit. Par conséquent, les juifs célèbreront Pâque le vendredi 3 avril 2015 au soir. La fête de Pâque dure ensuite 7 ou 8 jours.

Les rites chrétiens s'inspirent de la Pâque juive. Le jeudi de Pâques a été fixé, du côté chrétien, lors du Concile de Nicée (aujourd'hui appelé « Izmik ») en Turquie, en l'an 325. Le jour de Pâques a lieu le premier dimanche après la pleine lune qui suit le 21 mars. Cette année, ce sera le dimanche 5 avril 2015.

La résurrection de Jésus est également célébrée chez les orthodoxes à l'occasion de la fête de Pâques. Plusieurs processions sont organisées durant la semaine Sainte. Le jeûne démarre dès le lundi pour se terminer le dimanche avec la dégustation de l'agneau pascal. Cette année, le jour de Pâques tombera le 12 avril 2015 pour les orthodoxes.

#### *Pourquoi les œufs accompagnent-ils la fête ?*

Les œufs distribués traditionnellement aux enfants passaient pour avoir été rapportés par les cloches le samedi Saint de Rome, où ils avaient reçu la bénédiction du pape. La présence des œufs doit sans doute son origine au Carême, période durant laquelle l'Eglise, dès le 4<sup>ème</sup> siècle, interdisait de manger des œufs. Comme on ne pouvait empêcher les poules de pondre, on se retrouvait à Pâques avec une abondance d'œufs qu'on faisait cuire pour ne pas les perdre.



La distribution des œufs aux enfants serait née en Alsace et date à peu près de la fin du 15<sup>ème</sup> siècle.

Quant aux œufs en chocolat, ils sont apparus depuis un siècle environ.

Rappelons également que l'œuf d'où est né le monde, selon de nombreuses civilisations, est un symbole de renaissance périodique de la nature ou, en résumé, de résurrection.

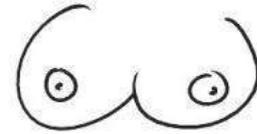
Pâques est une vraie fête familiale et reste un événement riche de l'héritage de nos traditions et croyances juives, chrétiennes, mais aussi païennes.

 Françoise Lambilot, Kinésithérapeute



A l'occasion de la **Journée de la Femme du 8 mars**, Le Dr. Isabelle Crabbe vous fait un petit rappel sur la prévention des cancers du sein et du col de l'utérus.

## **Le cancer du sein :**



Il est en augmentation depuis ces dernières décennies, pour des raisons encore mal connues.

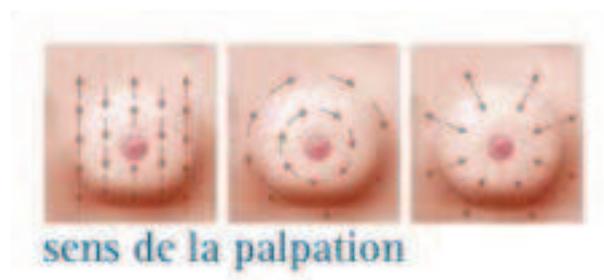
- Chez des femmes jeunes aussi, parfois âgées de 35 ans ; et dans de rares cas, chez des femmes plus jeunes encore
- Le risque est augmenté si un membre de la famille proche (mère ou sœur) est atteint
- Le dépistage complet comprend : l'examen par le docteur, la mammographie et l'échographie, qu'il faut faire une fois par an entre 40 et 50 ans ; chez les personnes à risque, commencer plus tôt, dès 35 ans ;

Après 50 ans, soit l'examen complet est recommandé encore régulièrement pour des raisons médicales, soit un médecin peut demander un mammothest (mammographie seule) gratuit entre 50 et 70 ans

Chaque femme peut s'examiner régulièrement (2 à 3 fois/an), cela s'appelle « l'autopalpation » :

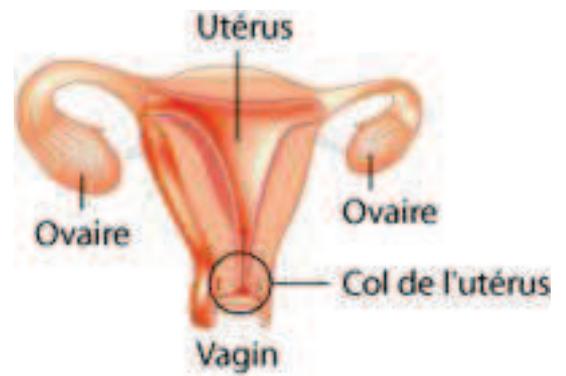
*Quand ?* Dans la 1<sup>ère</sup> moitié du cycle (= du 1<sup>er</sup> jour des règles jusqu'au jour 15)

*Comment ?* Faire le tour du sein, les doigts bien à plat, en écrasant la masse grasseuse sur les côtes



## Le cancer du col de l'utérus :

Le col est la partie inférieure de l'utérus, plus étroite, qui doit s'ouvrir à l'accouchement pour laisser passage à l'enfant, et que le médecin peut sentir au bout du doigt lors de l'examen gynécologique.



Le cancer du col de l'utérus est un cancer d'évolution lente, sur plus ou moins 15 ans, si on ne fait rien, mais qui peut être très mauvais s'il est pris trop tard.

- **Chez qui ?** chez les femmes jeunes, autour de 35 ans, ou vers 55 ans
- **Causé par quoi ?** par un virus, le HPV = Human Papilloma Virus, qui est une IST (Infection Sexuellement Transmissible) ; ce virus se transmet par les rapports sexuels ; les hommes sont donc porteurs, sans le savoir, puisqu'ils ne développent un cancer que dans de très rares cas

On dit LE Papillomavirus, mais il est constitué de plus de 200 sous-virus qui portent tous un numéro ; les souches 16 et 18 sont les plus agressives, mais il faut surveiller les autres aussi ; **TOUTES LES FEMMES, même si elles sont vaccinées, DOIVENT SE FAIRE DEPISTER REGULIEREMENT !!!**

- **Vaccination** : le vaccin a été mis au point il y a plus ou moins 15 ans contre les 2 souches 16 et 18, les plus agressives ; il coûte cher, 150euros/dose, et il faut faire 3 doses en 6 mois (= 450 euros pour la vaccination complète) ;  
Mais **BONNE NOUVELLE** : pour les jeunes femmes qui n'ont pas 19 ans, l'INAMI paie presque toute la vaccination, donc cela ne coûte que 10 euros /dose, soit 30 euros en tout ; il est donc intéressant de vacciner toutes les jeunes filles dès l'âge de 12 ans

- **Dépistage** : chez TOUTE FEMME, MEME VACCINEE !!

Il s'agit donc du FROTTIS DE DEPISTAGE DU CANCER DU COL DE L'UTERUS

*Quand* : dès 3 ans après les 1ers rapports sexuels ;

À faire tous les 3 ans (remboursé par l'INAMI une fois tous les 3 ans, sauf si des contrôles sont nécessaires pour des raisons médicales).

S'il y a une petite anomalie dans le frottis, soit le médecin recommande un 2<sup>ème</sup> frottis de contrôle à faire 3 mois plus tard (ce 2<sup>ème</sup> frottis redevient normal dans la majorité des cas), soit il peut un examen plus spécifique appelé « colposcopie » à effectuer chez un gynécologue.

👤 Isabelle C., médecin

# IDEES DE RECETTES...

## Gigot d'agneau au thym, ail et fleur de sel

### *Ingredients / pour 6 personnes :*

- 1 gigot d'agneau
- 1 tête d'ail
- thym
- fleur de sel
- huile d'olive

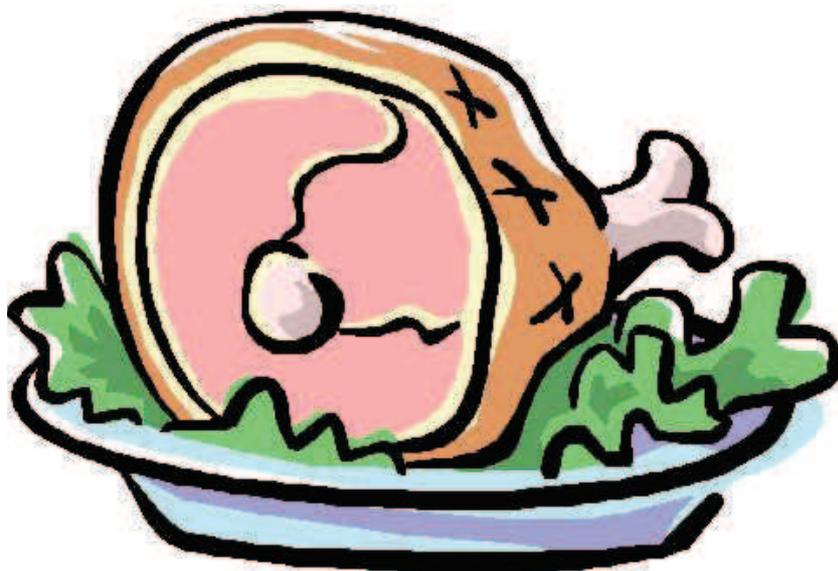
### *Recette :*

Eplucher la tête d'ail, inciser le gigot pour enfoncer des demi-gousses d'ail, mettre les autres gousses dans le plat avec leur enveloppe. Enrober le gigot de thym émietté. Mettre dans le plat avec une cuillère à soupe d'eau, un peu de fleur de sel sur le gigot. Ajouter un filet d'huile d'olive.

Mettre au four préchauffé à 200°C (thermostat 6-7) pendant 30 minutes puis à 180°C (thermostat 6) pendant une heure. Retourner une première fois au bout de 15 minutes et encore une fois au bout de 30 minutes. Arroser souvent avec le jus et rajouter un peu d'eau si nécessaire.

### *Idées d'Accompagnements :*

- Pommes de terre rissolées au thym et à l'ail ou gratin dauphinois
- Haricots princesse en fagot (enroulés dans une fine tranche de lard)
- Salade verte
- ...



# Petits sablés

## *Ingrédients :*

Pour 1 plaque à pâtisserie du four (24 biscuits environ):

- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 75 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Pour éventuellement les parfumer : vanille, citron, cannelle ...

## *Recette :*

Pour préparer la pâte sablée :

Mélanger avec soin farine, sucre, sel, parfum au choix, beurre coupé en petits morceaux en pressant et en frottant les paumes des mains l'une contre l'autre pour faire "du sable"  
(Attention : le beurre ne doit pas être mou !)

Incorporer rapidement l'œuf à ce mélange sableux

Mettre en boule, recouvrir d'un film de farine et si possible laisser reposer dans un endroit frais 30 mn à 1 h, couvert d'un linge

Préchauffer le four à 200°

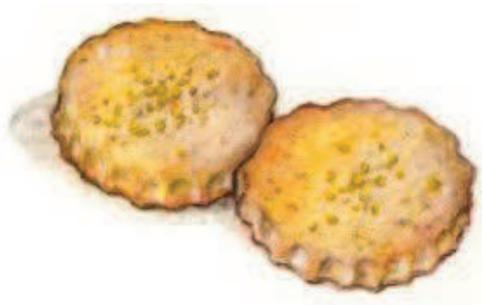
Déposer la pâte sur un plan fariné

Garder de la farine près de soi pour fariner le rouleau et ses mains puis étaler la pâte au rouleau sur 1/2 cm d'épaisseur

Découper la pâte en rondelles à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre

Déposer les sablés sur une plaque beurrée

Cuire 10 mn environ à four chaud, en surveillant la cuisson: sortir les sablés quand ils ont la coloration blond doré



# Reprendre l'activité physique ... pas à pas



La pratique régulière d'une activité physique a de très nombreux bienfaits, parfois insoupçonnés :

-  Elle permet d'avoir une bonne condition physique ce qui, au-delà de l'amélioration de vos performances sportives, facilitera votre vie quotidienne.
-  Elle protège contre l'apparition de maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde et angine de poitrine par exemple), quel que soit l'âge.
-  Elle réduit le risque de diabète et régularise le taux de sucre dans le sang (glycémie).
-  Elle améliore la stabilité de la pression artérielle.
-  Elle est efficace pour le maintien du poids et réduit le risque d'obésité.
-  Elle réduit le risque de lombalgies et de douleurs musculaires globalement.
-  Elle améliore le sommeil.
-  Elle lutte efficacement contre le stress, la dépression, l'anxiété.
-  Elle ralentit le processus de vieillissement et la perte de mobilité.

**Il n'existe aucune limite d'âge à condition de respecter quelques règles de prudence :**

-  Faire un bilan régulier avec votre médecin pour évaluer vos possibilités.
-  Un avis médical est important pour rechercher une éventuelle contre-indication à la pratique d'une activité physique. Cet avis devrait être obligatoire après 40 ans.
-  Doser l'effort en fonction de votre condition physique et de votre âge : l'objectif n'est pas de faire une performance.
-  Choisir avec prudence le type d'activité physique et l'adapter en fonction de vos capacités personnelles, de votre aptitude physique.

## Et pour les séniors ?

Les seniors doivent aussi pratiquer une activité physique régulière. Chez les seniors comme chez les adultes plus jeunes, l'activité, sa fréquence et son intensité seront choisies en fonction de l'état de santé de la personne. Certaines activités, à la fois bénéfiques et peu dangereuses, seront néanmoins privilégiées :

-  Une activité en endurance pour améliorer la capacité cardiorespiratoire, comme par exemple la marche, le vélo ou la natation. Cette activité permettra d'améliorer les capacités d'autonomie dans le cadre des déplacements à effectuer à l'extérieur de la maison ( ex: faire les courses ) ou à l'intérieur.
-  Une activité en force pour améliorer la force musculaire, comme par exemple la pratique régulière d'exercices musculaires à la maison, sans forcer. Ce sont cette fois les activités de la vie quotidienne qui seront facilitées comme le simple fait de se lever.

## Oui, mais j'ai mal au dos...

Sitôt l'épisode douloureux passé, on recommande aux personnes fragiles du dos de reprendre le plus tôt possible leurs activités et de pratiquer un sport. En effet, il n'y a rien de pire pour le dos que l'inactivité... et plus votre dos sera musclé, moins vous risquerez d'avoir mal au dos !

### Sports à éviter

Muscler son dos est un impératif pour diminuer le risque d'en souffrir. Attention toutefois, si certains sports sont particulièrement bénéfiques, d'autres peuvent être un supplice pour le dos.

Les sports brusques, qui malmènent le dos, imposent des contorsions et qui induisent des microtraumatismes sont à proscrire. Sont ainsi fortement déconseillés aux personnes qui ont mal au dos : le judo, la lutte, tous les sports de raquette (tennis, ping-pong, badminton...), les poids et les haltères, le trampoline, l'aviron, le canoë kayak, etc...

### Sports conseillés

Trois sports sont particulièrement recommandés en cas de mal de dos : la natation, la marche et le vélo.

-  La natation est le sport par excellence pour ceux qui ont mal au dos. La nage est d'ailleurs une thérapie à part entière pour traiter les problèmes de dos. Porté par l'eau, le corps est comme en apesanteur et s'affranchit de nombreuses contraintes. Enfin, les vertèbres ne sont plus comprimées par le poids du corps....
-  La marche est une très bonne activité physique. Simple à mettre en pratique, la colonne vertébrale en profite à tout moment, que les trajets soient longs ou courts et

que la marche soit modérée ou rapide. D'ailleurs, si vous pratiquez la marche rapide, veillez à augmenter le nombre de pas (la fréquence) au lieu de la longueur des enjambées. En effet, plus les enjambées sont grandes, plus vous imposez une torsion à votre colonne vertébrale. Si vous réalisez de longues randonnées, adoptez un pas régulier. Et bien entendu, votre sac à dos doit être léger.

Le vélo enfin, à condition d'adopter une position adéquate sur son vélo (hauteur de l'entrejambe) ne pose aucun problème particulier au niveau de la colonne vertébrale.

## Et la course ?

A chaque foulée, le poids que doit supporter votre colonne vertébrale décuple. De plus, des ondes de chocs remontent le long de vos jambes. Résultat, les vertèbres risquent de souffrir. Cette activité n'est cependant pas strictement interdite si vous souffrez du dos, mais il faut prendre des précautions et porter des chaussures bien adaptées qui pourront amortir les chocs.

## Le saviez-vous ?

Il existe une grande variété de chaussures de sport.

Leur rôle est primordial : amortir les chocs, maintenir le pied, mieux adhérer au sol et limiter les petites blessures. Pour cela, il est primordial de choisir votre paire de chaussures en fonction de votre activité et de vos pieds.

Le premier critère est le confort. Pas le confort lié à l'amorti, mais le confort lié à votre pied, à la place qu'il a, et à sa disposition une fois chaussé. Si vous partez pour un marathon avec une chaussure mal adaptée à votre morphologie en longueur ou en largeur, la majorité de la course sera un enfer. Essayez les chaussures, utilisez-les, faites qu'elles épousent parfaitement vos pieds.

Le second critère est votre activité. Est-ce un sport d'endurance ou un sport nécessitant des appuis rapides, et des courses brèves et intenses ? Est-ce un sport de salle ou d'extérieur ? Quelle est la nature du terrain sur lequel vous évoluez ? Ce sont autant de questions qu'il faut vous poser.

En cas de doute, n'hésitez pas à demander à un vendeur spécialisé !



 Anne-Laure D., *kiné*

## Quoi de nouveau dans votre maison médicale ?

Dès avril, la maison médicale met du neuf dans la bibliothèque de la salle d'attente ! Vous y trouverez de nouvelles choses à lire, des informations sur la santé et une boîte à échange/prêt de livre.

Dans cette boîte, se trouvera quelques livres que vous pourrez emprunter et rendre à la maison médicale une fois votre lecture finie, vous pourrez y écrire un petit commentaire à l'intérieur pour donner envie, ou non, au prochain de l'emprunter.



Ce que vous pouvez également faire, c'est d'y déposer un livre et d'en prendre un en échange, ce qui permettra une tournante dans les livres disponibles, un échange de lecture que vous aurez apprécié,....

N'hésitez donc pas à faire découvrir les lectures que vous avez aimées !

De plus, la boîte à idée est toujours disponible pour y déposer un avis, un commentaire, une remarque, un petit mot positif,... afin de nous améliorer toujours plus.

 Marilyn M., Infirmière

---

### Une pensée... à l'association Corvia qui a lancé l'opération solidaire « frigo ouvert » depuis la veille de Noël sur le boulevard Lambert, 444 à Schaerbeek :

Un concept simple : un réfrigérateur alimenté par le tout-venant à destination des plus démunis : fruits, légumes, boissons etc. se côtoient pour réchauffer le cœur des moins nantis.

Concrètement, tout un chacun est invité à alimenter en nourriture un réfrigérateur placé devant la maison et les moins nantis peuvent ainsi se servir sans bourse délier.

Bien fixé au sol et muni d'une caméra de surveillance, le frigo est armé contre le vol et les dégradations.

Espérons que cette belle initiative soit partie pour durer et qu'elle fasse des émules dans les autres communes bruxelloises.



Source : Vlan n° 2558

 Françoise Lambilot, kinésithérapeute

## *12 Mai : Journée de l'infirmière*

Toi, l'infirmière,  
Je ne te connais pas et pourtant je t'admire,  
Car tu es toujours là, lorsque la vie chavire,  
Ta présence discrète au cœur de l'hôpital  
Fait souvent reculer la douleur et le mal.  
Tu combats la souffrance avec persévérance  
Et l'on voit de tes mains renaître l'espérance.  
Que de sanglots, de cris, que de maux, de soucis  
Au cœur de cet enfer par tes soins adouci !  
Ton royaume est bâti de râles et de larmes,  
Et dans ce monde froid, tu n'as pour seules armes  
Que la force et l'espoir de ton cœur généreux  
Qui apporte la paix à tous les malheureux  
Tu es la confidente aimée des solitaires,  
De tous ceux que la vie a rendus grabataires  
Tu offres ton sommeil, tu distribues ton temps,  
Tu soignes, tu guéris tout en réconfortant  
Tu es la providence au sourire angélique  
Et dans cet univers indolore, aseptique  
Tu mêles ton parfum aux nuages d'éther  
En ajustant la sonde ou bien le cathéter.  
Lorsque la mort, hélas, se montre la plus forte,  
Et que le sang glacé se fige dans l'aorte,  
L'amertume et la rage envahissent ton cœur  
Qui ne supporte pas que le mal soit vainqueur.  
Tu sais que la Camarade, habite les parages,  
Et qu'elle peut frapper tous les gens, tous les âges  
Et tu pleures parfois quand tombe le rideau  
Sur l'inconnu défunt qui va vers le tombeau.  
Pourtant lorsque s'éloigne le pire,  
Une lueur de joie, au milieu d'un sourire  
Alors modestement, tu reçois ce cadeau  
Et tu sens beaucoup moins le poids de ton fardeau  
Tu me pardonneras, infirmière anonyme  
Ce "tu" si familier, au détour de la rime  
Mais je te connais bien car je t'ai vu souvent  
Au cœur d'un hôpital, plus sombre qu'un couvent  
Tu n'es pas une star ni même une vedette  
Pour louer ton travail, ni radio, ni gazette  
Mais laisse-moi te dire avec mes mots ici  
Ce que je ne puis taire, infirmière, Merci.

Auteur Anonyme

Message sur un forum infirmier - Aout 2003

*A la découverte de la  
Colonne du Congrès et  
du Soldat Inconnu.*

*La Belgique et ses  
grands souverains :*

*Exploration du  
parcours royal*

*La Belgique*

*Se puissance économique  
mondiale : la Banque  
Empain*

*Indépendance,  
Monarchie et  
Prosperité*

*Rendez-vous*

*Le samedi 23 mai*

*2015*

*A 15h00 devant la*

*Maison Médicale*

*Durée approximative:*

*1h30*

*Cette activité est gratuite,  
Tous les participants sont bienvenus,  
Inscription et renseignements à l'accueil  
Venez nombreux !*



# La Parole aux Patients

Envie de nous faire partager quelque chose ? Vous écrivez, dessinez, peignez, faites de la photo, ou avez juste envie de partager un moment avec nous ?

N'hésitez pas à nous transmettre vos messages par mail ([mmenseignementinfo@gmail.com](mailto:mmenseignementinfo@gmail.com)) ou par message dans la boîte à idées de la salle d'attente...

Voici le nouveau petit chiot d'une patiente de la maison médicale qui venait de faire ses premiers pas !



**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.**

