

TRIMESTRIEL N° 10  
Sept Oct Nov 2016

# L'Enseigne

Le journal de la Maison Médicale Enseignement



# L'EDITO

Les 10 commandements pour les diabétiques – **P 2**

Mangez des pommes ! – **P 4**

Vos rendez-vous SPORT NAT' – **P 6**

Bien choisir son cartable et son sac à main – **P 7**

La maladie d'Alzheimer : qu'est-ce que c'est ? – **P 10**

Germinons ensemble ! Privilégions le vivant ! – **P 12**

Histoire de la Télévision – **P 13**

Recette : soupe de potiron – **P 16**

Sudoku géant – **P 17**

Toute l'équipe de la Maison Médicale  
vous souhaite une Excellente Rentrée !

Bonne lecture !

# **VOUS ÊTES DIABÉTIQUE ? CES 10 COMMANDEMENTS SONT POUR VOUS...**

## *Les 10 commandements du pied diabétique*

1. Inspecter les pieds tous les jours, au besoin, demander de l'aide à une personne de son entourage.
2. Signaler immédiatement toute lésion ou coloration suspecte.
3. Ne jamais marcher pieds nus, en particulier sur la plage.
4. Laver les pieds tous les jours à l'eau tiède (tester la température de l'eau avec le coude) et au savon. Éviter les bains de pieds prolongés. Bien essuyer les pieds, surtout les espaces interdigitaux
5. Appliquer une crème hydratante neutre en cas de peau très sèche. Poncer les zones d'hyperkératose.
6. Garder les ongles assez longs et les limer plutôt que de les couper.
7. Ne pas traiter soi-même les durillons, les cors ou les ampoules. Pas de « chirurgie salle de bain ». Prévenir lors de pédicure que l'on est diabétique.
8. Changer de chaussettes tous les jours.
9. Acheter des chaussures neuves en fonction de la grandeur, de la souplesse et de la hauteur des talons et de la présence de cors étrangers.
10. Prendre garde aux risques de brûlures (bouillottes, feu, radiateurs) ou de gelures. N'utiliser ni coricides ni produits agressifs.



## **Pourquoi faire attention à ses pieds quand on est diabétique ?**

La neuropathie diabétique survient surtout dans les cas de diabète de type 2 mal soignés. Cette perte de sensibilité des terminaisons nerveuses empêche la perception des petites blessures ou anomalies du pied (cor, durillon, fissure, crevasse, mycose...) qui finissent par s'amplifier et s'infecter. Pire, la neuropathie diabétique perturbe aussi gravement la statique et la dynamique du pied, ce qui provoque parfois l'apparition de corne aux points d'appuis, puis d'hématomes profonds et d'ulcérations de la peau, des trous qui se referment rarement.

Pas de panique tout de même, un diabète bien équilibré et des soins préventifs permettent d'éviter la neuropathie.

La maladie est d'ailleurs à l'origine de la grande majorité des amputations non traumatiques (c'est-à-dire non liées à un accident), dans les pays développés comme ailleurs.

Ainsi, on estime que 3 à 10 % des personnes diabétiques souffriront d'un problème de pieds, et qu'une sur 15 sera amputée. Chaque année, dans le monde, plus d'1,3 million de personnes diabétiques perdent ainsi une jambe ou un pied.

Étant donné les conséquences potentiellement dramatiques d'un « pied diabétique » mal soigné, il est primordial pour les personnes atteintes de diabète d'accorder une attention toute particulière à cette partie du corps.

Il faut donc inspecter régulièrement ses pieds, ses ongles, s'assurer qu'il n'y a pas de lésions, de sensations ou de rougeurs anormales (ampoules, cor, durillon, sensations de fourmillement...).

La prévention est la clé : de bonnes chaussures, une bonne hygiène, et une vigilance constante sont primordiales. Au moindre doute, une visite chez le médecin ou le podologue s'impose. Il faut garder en tête que pris un temps, un ulcère du pied se soigne dans la grande majorité des cas.



Vous êtes diabétique et une séance de pédicure vous intéresse ? 4 séances sont prévues à la maison médicale, totalement gratuites. Si ça vous intéresse, n'hésitez pas à contacter l'infirmière de la maison médicale afin de vous inscrire.

Quand ? Les 12 et 14 septembre 2016 de 13h à 15h.

Il y a peu de places donc dépêchez-vous ☺

*Marilyn M., Infirmière*

## ***Une pomme par jour éloignerait-elle le docteur ?***

L'usage de la pomme remonte à des milliers d'années, pourtant souvent nous lui préférons des fruits exotiques plus chers, moins écologiques et parfois de moindre valeur.

La capacité antioxydante diffère d'un fruit à l'autre et s'avère très élevée chez la pomme.

Dans le cadre de recherches sur les antioxydants, la pomme avec sa pelure obtient 138 mg par 100 gr de polyphénol (antioxydants naturels) comparé au Kiwi par exemple qui en obtient 113.

La capacité antioxydante de la pomme est en moyenne 2 fois plus élevée que chez l'orange, 4 fois plus que chez le citron et 8 fois plus élevée que chez l'ananas.

Mais attention ! En enlevant l'épluchure de la pomme on enlève la moitié des antioxydants présents dans le fruit !

Il est donc important de manger la pomme entière, d'autant plus que les antioxydants de la chair et de la peau ne sont pas nécessairement les mêmes.

### Pesticides :

La commission européenne établit la limite maximale de résidu de diflubenzuron (un pesticide) sur la pomme à 5 mg/kg, alors que la recommandation scientifique de l'EFSA (autorité européenne de sécurité des aliments) fixe la limite à 0,35 mg/kg afin d'exclure tous les risques de toxicité aigüe chez les plus gros consommateurs de pomme, ainsi que chez les enfants.

La commission tolère donc un risque 14 x supérieurs à la valeur seuil de l'EFSA.

En outre, le nombre de traitement aux pesticides est en moyenne de 40 par an et les pommes modernes ont d'énormes besoins en traitement chimique.

C'est la raison pour laquelle il est si important de favoriser des variétés anciennes telles que la reinette, la belle de boskoop, la cox orange...

Privilégiez donc les anciennes variétés, pour plus de saveur et surtout parce que ces variétés rustiques donnent de belles pommes sans produit chimique et manger plutôt une seule pomme bio que 2 ou 3 pommes industrielles, auxquelles il vaut mieux enlever la peau.

### **Quelles sont les propriétés (santé) de la pomme ?**

- La pomme a des propriétés anti cholestérol grâce aux fibres solubles qu'elle contient, la pectine en particulier.



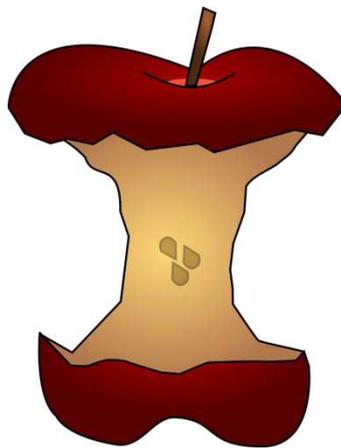
- La pomme contient également un flavonoïde particulier, la phloridzine, qui freine l'ostéoporose.
- La pomme est très bonne pour la capacité pulmonaire.
- La pomme a une action minceur, prise 2 heures avant le repas du soir, elle diminue l'appétit.

### **Comment les conserver ?**

Pour la conservation, garder les pommes au frais, et non à la température de la pièce de l'habitat car elles continuent à mûrir et perdent leur saveur.

L'idéal est de les conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur dans une pièce fraîche ou dans le frigo.

Et la meilleure époque pour acheter les pommes bio, locales, et trouver d'anciennes variétés, c'est l'automne !



*Caroline et Françoise Lambilot*

Source : Bio info

# SPORT'NAT

Votre activité Sport'nat a redémarrée depuis le 18 août !

Dès le mois de septembre, elle aura lieu **tous les jeudis de 13h à 13h45**.

N'hésitez pas à venir découvrir cette activité ou à la reprendre pour les habitués.

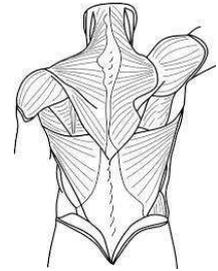
Mais pas d'inquiétude, c'est une pratique sportive accessible à tous, peu importe le niveau.  
Et surtout, elle permet de prendre un grand bol d'air frais puisqu'elle se pratique à l'extérieur.

Inscrivez-vous auprès de l'accueil !



*L'équipe promo santé*

# Comment porter son sac ou son cartable pour bien protéger son dos ??



## I. LE CARTABLE DE VOTRE ENFANT



Pour réduire le risque d'apparition de troubles musculo-squelettiques liés au port du sac à dos, il convient de respecter quelques recommandations simples au moment du choix du cartable et pour son utilisation quotidienne.

### D'après les spécialistes, un "bon" cartable doit :

- comporter de nombreux compartiments de différentes tailles,
- être matelassé pour protéger des objets saillants,
- comporter deux bretelles matelassés et ajustables (les sacs avec une bretelle unique portée en travers du thorax ne permettent pas une distribution homogène des charges et peuvent donc entraîner à la longue des douleurs musculaires).



Eventuellement, et si le règlement de l'établissement scolaire l'autorise, le choix peut se porter vers un cartable équipé de roulettes, mais il ne faut alors pas perdre de vue le fait que l'élève devra soulever ce sac lorsqu'il montera des escaliers.

Tout au long de l'année scolaire, il incombe également aux parents de s'assurer que l'utilisation quotidienne du cartable respecte certaines précautions. Ainsi, le poids du sac ne doit pas dépasser 15 à 20% du poids de l'enfant et ce dernier ne doit supporter cette charge que pendant un temps limité. On reconnaît notamment un sac trop lourd à ce que la personne qui le porte a tendance à se pencher en avant.



Le remplissage et le port du cartable doivent eux aussi obéir à des règles précises, insistent les spécialistes. Le sac doit être chargé en répartissant le matériel scolaire dans l'ensemble des compartiments, en plaçant **les objets les plus lourds (livres et cahiers, notamment) dans l'endroit du sac qui se trouve en contact avec le dos**. Pour permettre une répartition homogène de la charge entre le dos et les hanches, il faut non seulement **utiliser les deux bretelles du sac à dos**, mais aussi la bandoulière à attacher au niveau de la taille. Enfin, au moment de soulever le sac, l'enfant doit prendre garde à bien fléchir les genoux, et à utiliser ses jambes plutôt que son dos, en plaçant une bretelle après l'autre.

### **Quid des cartables à porter en bandoulière ?**

Porter un sac en bandoulière, la tendance d'aujourd'hui, n'est pas aussi bon pour la santé de notre cou, nos épaules et notre dos. Sauf si vous êtes décidé à changer de côté régulièrement, ou de le porter plus léger, ce qui n'est pas souvent le cas quand on va à l'école ! Ce n'est donc pas par hasard qu'on a inventé le cartable en sac à dos, pour équilibrer la charge sur nos deux épaules !

Dernier conseil pour les parents d'enfants scolarisés : surveiller régulièrement l'éventuelle apparition de maux de dos. En cas de douleurs persistantes, affectant les activités de l'enfant, la qualité de son sommeil ou nécessitant la prise d'antalgiques, une consultation médicale s'impose. Les données donnent à penser que le port de cartables lourds, contrairement à l'opinion répandue jusqu'alors, ne déclenche pas la survenue d'un mal de dos, mais ne fait que rendre plus inconfortables des douleurs préexistantes, plutôt liées à l'âge et à l'inactivité. Pour autant, le choix du cartable reste important et ne doit donc pas être négligé.

## 2. BIEN PORTER VOTRE SAC A MAIN



En tant que femme, lorsque nous sommes à la recherche d'un sac à main, nous prenons en compte une multitude de critères : la marque, la fabrique, le prix, la qualité, les rangements, l'esthétisme, etc.

Mais rarement dans ces critères nous incluons son effet sur notre posture.

Pourtant de nombreuses recherches tendent à montrer que notre sac à main, selon son volume et son poids a un impact non négligeable sur notre dos d'une part, mais aussi sur notre posture.

Si les modes varient, le problème lui reste constant, et il est temps de s'intéresser au sujet !

Le poids que nous portons dans notre sac à main au quotidien est donc souvent bien plus élevé que nous le pensons. Les conséquences sont elles aussi plus graves : tensions au niveau de la nuque, maux de tête, déséquilibre postural, tendinopathies au niveau des muscles de l'épaule... la liste n'est pas exhaustive !

### Comment choisir votre prochain sac à main ?

- 👜 Choisissez un sac qui ne soit **pas trop lourd déjà quand il est vide**.
- 👜 Préférez les sacs qui peuvent à la fois portés **en bandoulière ou tenus à la main**.
- 👜 Acheter un grand sac vous incite à mettre beaucoup de choses dedans... **Privilégiez le choix d'un sac de plus petite taille**.
- 👜 **Changez votre sac d'épaule environ toutes les quinze minutes**. Evitez aussi de le porter sur la même épaule ou du même côté. En faisant cela vous sollicitez fortement le même groupe de muscles ce qui peut entraîner des douleurs cervicales et dorsales.
- 👜 **Ne portez pas votre sac sur le pli du coude ou sur l'avant-bras**, vous éviterez ainsi les risques de tendinopathie.
- 👜 En cas de shopping, si vous devez porter un sac à l'épaule et un autre à la main, alternez les côtés : main droite et épaule gauche, puis l'inverse.
- 👜 Si les sacs en bandoulière sont les plus recommandés, préférez un modèle de petite taille, de manière à ne pas trop solliciter votre dos.
- 👜 Et le conseil bonus, pour la forme : **limitez le contenu au strict nécessaire !!!**



Anne-Laure D., Kiné

## La maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est une maladie neuro-dégénérative, ça veut dire qu'elle résulte de la perte progressive et irréversible de neurones dans le cerveau.

Cette maladie est accompagnée de dépôts de deux protéines anormales du cerveau.

D'une part, une protéine du neurone qui, mal coupée par des enzymes, produit un petit morceau. Il s'agrège en dépôt rigide qui empêche les neurones de bien communiquer dans les zones utiles à la mémoire.

D'autre part, une protéine qui, en temps normal, structure les fibres nerveuses, mais qui n'arrive plus à assurer sa fonction.

Toutes les personnes de plus de 75 ans ont ces deux protéines en faible proportion. Le problème survient lorsqu'elles sont produites en trop grande quantité et qu'elles se rencontrent : dans ce cas, le phénomène s'emballe.

L'origine, les causes précises de cette maladie sont encore assez mal cernées.

Cette maladie peut toucher tout le monde, mais elle atteint en grande majorité les personnes âgées.

Et compte tenu de l'allongement de l'espérance de vie, il est donc logique que nous soyons de plus en plus nombreux à présenter une affection de ce type.

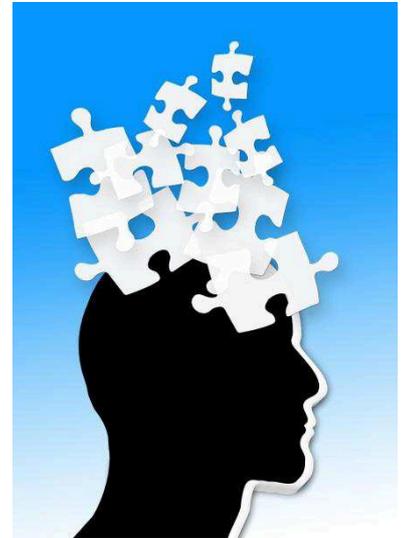
La perte de neurones finit par entraîner un certain nombre de difficultés :

- La maladie engendre des problèmes de mémoire. Ce sont les évènements récents qui sont d'abord oubliés.
- La communication avec les autres se complique : comprendre et se faire comprendre ne va plus de soi.
- Planifier et exécuter des tâches nouvelles et complexes posent problème. Par contre, les tâches habituelles sont encore bien exécutées.
- S'orienter dans un endroit mal connu devient difficile.
- L'humeur devient plus changeante. Sans raison, la personne pourra être envahie par des émotions, des frustrations, des sentiments de crainte ou de tristesse.

### ***Plus précisément, il existe différents stades :***

#### **Stade 1**

Au cours de ce premier stade, de légères pertes de mémoire, des variations d'humeur ainsi qu'un ralentissement de la capacité d'apprentissage et de réaction se manifestent. La personne est encore capable d'exécuter seul des tâches faciles, mais pour les activités plus



complexes, elle a besoin d'aide. Elle met plus de temps à parler et à comprendre, elle perd souvent le fil d'un discours et s'arrête au beau milieu d'une phrase.

La prise de conscience de cette régression de ses facultés mentales suscite chez la personne de la dépression, de l'irritabilité et de l'agitation.

## **Stade 2**

Au cours de ce stade, des altérations graves surviennent. La personne ne se rappelle que des faits anciens et d'aucun événement récent. A ce stade avancé de son évolution, la maladie altère la capacité d'orientation. Ceux qui entourent ou qui soignent la personne doivent lui donner des ordres clairs et souvent les répéter. A mesure que la maladie progresse, le malade invente son propre langage et ne reconnaît plus les visages connus.

## **Stade 3**

La personnalité s'estompe et disparaît lentement. La mémoire et la capacité de reconnaissance décline. La personne ne contrôle plus sa vessie et exige des soins constants. Elle n'est plus capable de mâcher et de déglutir et devient très sensible, notamment, aux pneumopathies, aux infections et aux autres affections. Les problèmes respiratoires s'aggravent, surtout si la personne est alitée. Cette phase terminale aboutit irrévocablement à un état comateux puis au décès.

Le caractère évolutif de la maladie est difficilement prévisible et dépend d'une personne à l'autre.

Il ne faut pas confondre avec une mémoire un peu défaillante, des confusions, des distractions, .... Tout cela n'a rien d'anormal, surtout à un certain âge.

Par contre, c'est la répétition anormale de ces problèmes de mémoire et surtout, leur combinaison avec les autres symptômes qui viennent d'être énoncés qui doivent alerter.



Si vous, ou l'un de vos proches à de réelles inquiétudes comme l'impression de ne plus se rappeler de choses très importantes, d'avoir des troubles anormaux de l'humeur, d'avoir des problèmes de concentration surtout pour de nouvelles tâches, le mieux est d'en parler à un médecin de la maison médicale.

*Marilyn M., Infirmière*

## **Germinons ensemble !** **Privilégions le vivant !**



Tout au long de l'année et peu importe où nous vivons nous avons accès à des aliments ultra frais et de toutes variétés, notamment les graines germées. Pour cela, un germoir n'est pas obligatoire mais peut s'avérer utile par la suite.

Les graines peuvent être de céréales, de légumes, de légumineux, d'aromates, etc...

La graine contient la substance et tout le potentiel de la plante elle-même pour arriver à maturité, ainsi que les vitamines, minéraux, enzymes, ...

Pour se réveiller, les graines ont besoin, simultanément, d'eau, de chaleur et d'air. Il suffit de les faire tremper entre 12 et 24 heures, dans de l'eau de source peu minéralisée (eau sans chlore), à température de la pièce. Au bout de 12 à 24 heures, ainsi, elles commencent à 's'éveiller'.

Ensuite, les égoutter et puis les placer dans un récipient toujours ouvert, éventuellement recouvert d'un tissu (style voile) jamais fermé hermétiquement, de préférence à l'ombre, pas en plein soleil et/ou lumière. Les rincer 2 fois par jour (1 fois par 12 heures) avec ½ verre d'eau de source (la moins minéralisée) et les égoutter, les remettre dans le récipient recouvert de tissu ou toile. En fonction de la sorte de graines choisies, elles commencent déjà à germer au bout de 24 heures. Un germe blanc apparaît, c'est la graine 'réveillée', « Bonjour, je suis ici maintenant! »

On peut la consommer ainsi ou prolonger sa germination jusqu'à la verdure. C'est un libre choix, la graine germée dont le germe est blanc est pour certains estomacs, plus facilement digeste que lorsque la pousse devient verte.

Si des moisissures apparaissent, alors le processus a échoué, (chlore dans l'eau, etc,...) il convient de ne pas les consommer, mais c'est rare quand cela arrive. Vérifier que les contenants soient toujours propres.

On peut les manger telles quelles après les avoir rincées et/ou les ajouter à des salades fraîches ou cuites, dans des potages, etc... selon vos envies. Même fabriquer des pains esséniens (sans cuisson).

Préférer les graines de culture biologique. Belle découverte pour tous les âges !

A l'image des graines qui contiennent tout leur potentiel pour arriver à maturité, nous possédons en nous tout le nécessaire pour arriver à une vie heureuse et harmonieuse, réveillons-nous de notre sommeil inconscient pour vraiment prendre notre vie en nos mains! De tout mon cœur.

*Sites internet :*

Cfaitmaison.com

graines-germees.be

mes-graines-germees.com

etc...

*Marguerite-Marie M., patiente de la MM  
Août 2016*

## L'histoire de la télévision

La naissance officielle de la télévision a lieu le 26 janvier 1926 lors d'une présentation de John Logie Baird à Londres de sa télévision mécanique comportant 16 lignes.

Mais c'est quoi cette télévision mécanique ?

À une extrémité du système, un appareil analyse une scène grâce à un instrument mécanique à balayage (un miroir en rotation). Par la suite, l'information est transformée en signal vidéo et diffusée. À l'autre extrémité, un appareil semblable décode le signal et le transforme en signal lumineux.



En 1927, aura lieu la première démonstration publique de la télévision aux Etats Unis par les laboratoires Bells par transmission hertzienne. Ils utiliseront comme écran une dalle de 50 tubes néon avec 50 anodes, soit 2500 pixels (contre environs 450 000 pixels aujourd'hui !).

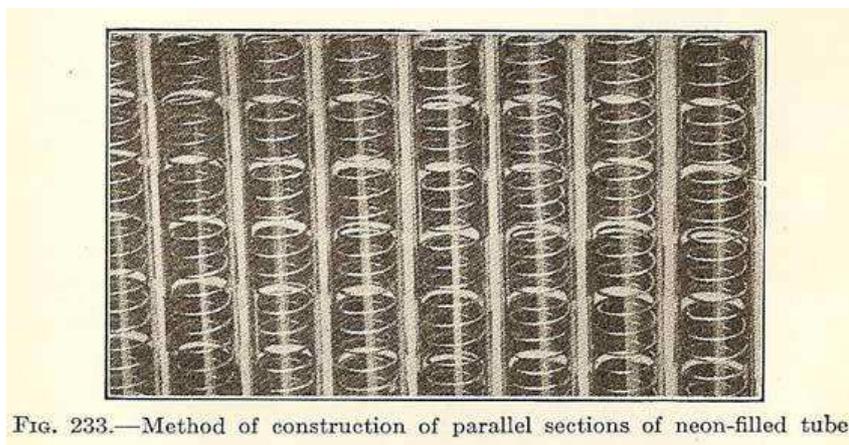
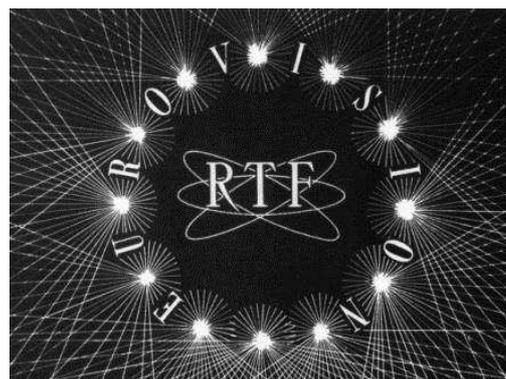


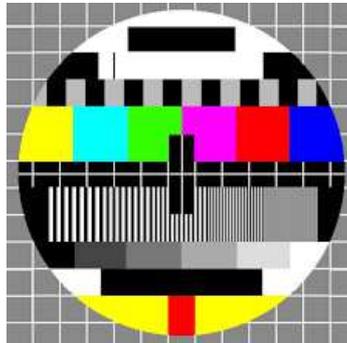
FIG. 233.—Method of construction of parallel sections of neon-filled tube.

Entre 1928 et 1939, nous aurons plein de premières :

- La première transmission transatlantique de la télévision entre Londres et New York (1928).
- Première démonstration publique de la télévision en Belgique lors de l'exposition universelle (1935).
- Première émissions TV publiques (1939).
- Première transmission de l'Eurovision (1954).



La couleur fera ses débuts en 1956 par un système nommé SECAM (Séquentiel Couleur A Mémoire), mis au point par Henri de France.



Chez nous, la télévision fera réellement son apparition dans les ménages à partir de décembre 1960, grâce à la transmission du mariage du Roi Baudouin. Un vrai journal télévisé sera créé cette année là également, et la télédistribution apparaît.

Mais il faudra attendre 1971 et le « jardin extraordinaire » pour avoir une première transmission en couleur en Belgique.

A partir de là, tout va s'enchaîner rapidement au niveau de la technologie et cela ne s'arrêtera plus :

- 1977 : lancement du magnétoscope à VHS.



- 1977 : 1<sup>ère</sup> télévision à écran LCD.



- 1988 : Arrivée de la télévision analogique, on passe en 16/9.
- 1995 : Lancement de l'écran plasma



- 1995 : Apparition du DVD
- 2003 : Lancement des premières « box » permettant de regarder la télévision par l'ADSL

...

*Mais où allons-nous nous arrêter ?*

*Laurence H., Administrative*

# Soupe de potiron

*Préparation : 15 min | Cuisson : 30 min | | Bouilli*

*Ingrédients pour 6 personnes :*

*1 kg de potiron*

*2 pommes de terre*

*1 carotte*

*1,5 litre de bouillon de légumes (1,5 bouillon cube pour 1,5L d'eau)*

*poivre*



*Préparation :*

*Lavez et épluchez les légumes. Coupez-les en morceaux. Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante, avec un cube de bouillon déshydraté. Salez, poivrez. Laissez cuire pendant une demi-heure, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.*

*Mixez le tout. Goûtez et ajustez l'assaisonnement à votre goût. Servez dans des bols, avec des croûtons, du fromage râpé ou de la crème fraîche.*

*Ce gros légume peut atteindre 100 kg ! Peu énergétique (31 cal pour 100 g) il est parfait en soupe. Vous pouvez réaliser cette soupe avec toutes les variétés de potiron, potimarron, butternut ou citrouille.*

*Conseils du chef*

*Pour varier...*

*Parfumez cette soupe de noix de muscade râpée, de cannelle ou coriandre en poudre. Ajoutez du fromage aux herbes pour en faire un velouté fameux. Ceux qui aiment ajouteront un peu de piment ou râperons du gingembre frais dans la soupe.*

# SUDOKU GEANT

			1			8					1	4		8		9		
		5	9			1					5							
8		4	6	3				9	2		7	2	8	5	3	9		
	4							5						4	2		6	
6			3	4				1	7		1			9			5	2
		7									4			1				
			4		7	3	8	9	1		5	4	6	7		5		8
		8					7						2	7		8	4	1
9	6		1	3			4	3	6			9	1			4	7	5
						7	3	2	6					9				
												5	3					
						1			8				2					
				9			1	7							1			8
		1		2				3		9					3			4
		6	1				4	5		7	3		1			4	2	
	6				8			1				7					9	3
9		4		3				8				2	1	9	8		6	
	1	8			9	4						1			5		4	
1					7	6		2					1		4		8	
5	8		9	6								5		6	8			
	2							7					6			3	7	

Copyright 2009 www.FreeSamuraiSudoku.com



Si vous aussi vous voulez nous faire découvrir l'une de vos passions, une information,... N'hésitez pas à écrire un article, un texte, un poème pour le journal de la maison médicale.

Pour ce faire, vous pouvez prendre contact avec Marilyn via l'accueil de la MM ou envoyer un mail sur [promosante@mmenseignement.be](mailto:promosante@mmenseignement.be)

**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.**

