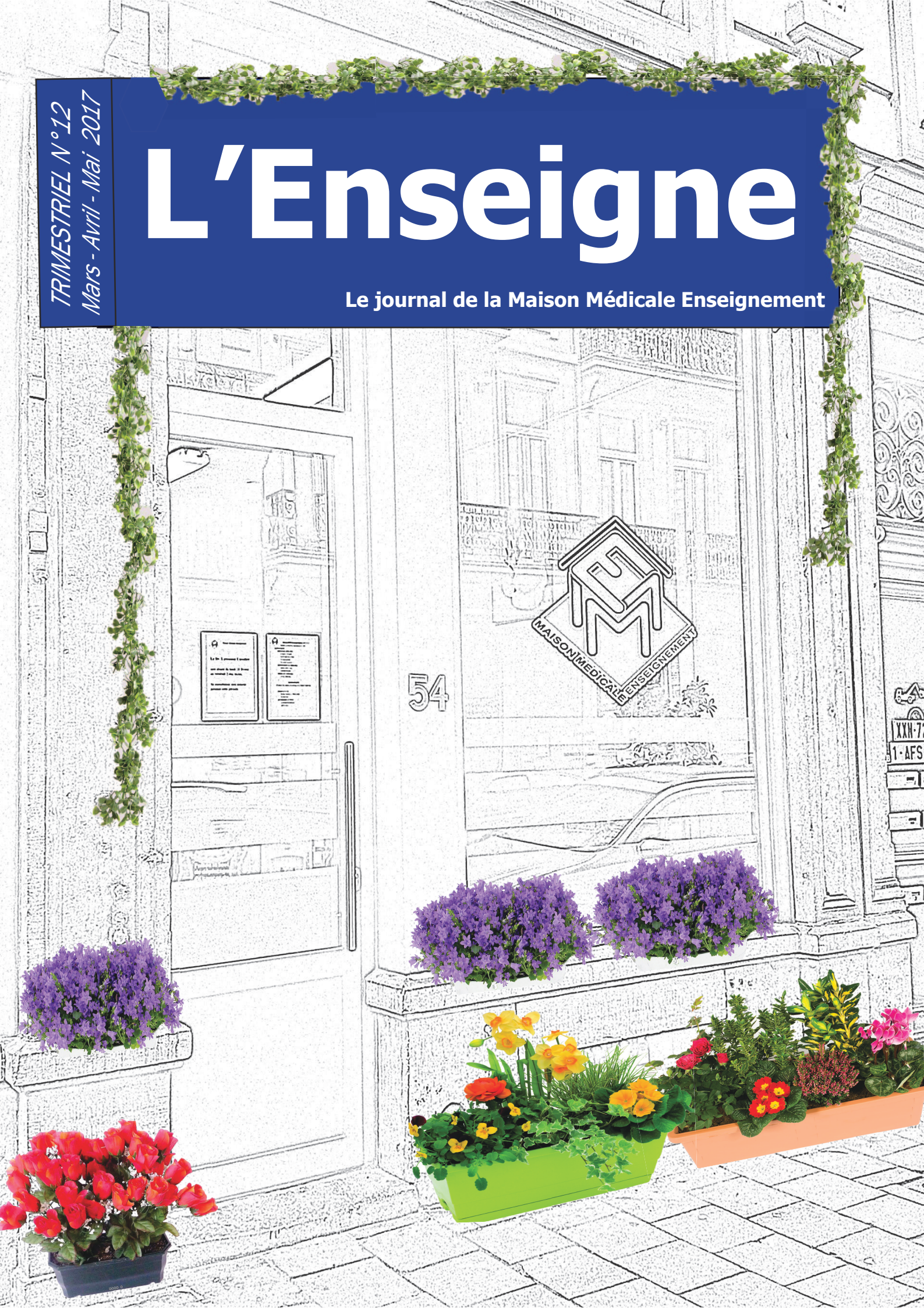
TRIMESTRIEL N°12
Mars - Avril - Mai 2017

L'Enseigne

Le journal de la Maison Médicale Enseignement



L'EDITO

Au programme de cette nouvelle édition :

Retour sur l'année **2016** riche en activités - P2

Votre rendez-vous **Sport Nat'** - P6

Où en êtes-vous avec le **tabac** ? - P7

La magie des **cerisiers du Japon** - P9

6 légumes de saison à consommer sans modération - P10

Atelier ludique à tout âge : **peinture d'œuf** - P12

La **pollution** intérieure - P13

Idée recette : la **lessive** faite maison - P18

La Saint **Patrick** - P21

Les **écrans :** faites attention à vos **yeux** - P22

Votre rendez-vous **atelier cuisine** - P24

Recette du monde : **les choux farcis** - P25

Calendrier des activités du mois de **Mars** - P26

Envie d'écrire un article pour le journal ?

Ecrivez-nous à l'adresse **promosante@mmenseignement.be**

Bonne lecture !

2016 à la MM

L'année 2016 fut riche en animations dans votre maison médicales. Pour vous faire une idée, si vous n'avez pas eu l'occasion de participer à certaines activités, voici un petit résumé ☺

En avril, notre bénévole Silvana, nous apprenait à **fabriquer une limonade maison**, saine et écolo. Pourquoi ? Pour remplacer les boissons gazeuses sucrées !

Etapes pour la réalisation d'une limonade maison :

- Faire bouillir de l'eau et y infuser les plantes -> ne pas faire infuser les plantes plus de 10 minutes !
- Couper du gingembre en rondelles et le mettre dans une bouteille. Transférer l'eau infusée dans cette bouteille.
- Laisser refroidir et y ajouter du citron pressé.

Ce mélange peut aussi se boire chaud.

Idées de plantes : Menthe, Romarin, Thym citronné, Mélisse citronnée, Verveine, Citronnelle, Gingembre, Citron.

Sucre : Sirop d'agave, Miel

Divers : Vanille

En juillet, une conteuse est venue raconter des histoires autour de l'alimentation et préparer une salade de fruits pour vos enfants de 3 à 10 ans : c'était l'activité **« Contes et salades de fruits »**

Les enfants ont pu découvrir ce qu'est une alimentation saine à travers des histoires, découvrir des fruits lors de jeux.... Et finir par préparer et déguster ensemble une excellente salade de fruits !

Pendant les grandes vacances, la maison médicale à décidée d'afficher une **carte de monde** dans sa salle d'attente. Pour quelle raison ? Nous voulions voir d'où venait nos patients, leur parcours.... C'est pourquoi elle est aujourd'hui remplie de petites épingles qui nous montrent la diversité des provenances des usagers !

Au cours de l'année 2016, la maison médicale a aussi **recueilli les cheveux des patients** qui le désiraient. En effet, la fondation contre le cancer récupère des mèches de cheveux d'une longueur de 20 cm minimum, et ce, pour créer des perruques à moindre cout pour les femmes en ayant besoin.

Toute l'année, l'activité **Sport'Nat** a continuée et rencontre un certain succès. Le jeudi de 12h50 à 13h45, des patients se rencontrent pour faire une activité physique très accessible afin de bouger. Cette activité est animée par Françoise C., l'une de nos accueillantes.

En octobre, la maison médicale lance **« Le Boudoir »**, groupe de parole et de rencontre pour femmes, dans une ambiance conviviale et dans un but d'échange.

Le premier boudoir avait pour thème : atelier couture.

Au même moment, le **« Groupe alpha »** commençait. Groupe pour apprendre le français parlé et écrit.

Ce groupe est animé par Nadine, ayant de l'expérience dans ce domaine, les patients y participants sont ravis et sentent une nette évolution et une facilité dans leur vie de tous les jours.

Début décembre, le premier **atelier de cuisine saine** voyait le jour. En collaboration avec la maison de santé Atlas (à Saint-Josse), cet atelier a pour but de passer un moment convivial tout en apprenant les gestes de la cuisine pour rendre celle-ci plus saine.

Durant ce même mois, la maison médicale lançait **le Yoga du rire**. Anima par une accueillante (Fatima) formée au yoga du rire. Ce type de yoga permet de rire... aux éclats, dans votre vie de tous les jours ! => Le rire ça change la vie !

Mi-décembre, Erika, notre stagiaire en santé communautaire, animait un **atelier pour créer son liquide vaisselle maison**. Ecolo, bio et économique !

Fin décembre, la maison médicale a accueilli vos enfants pour une activité **« C'est quoi la santé ? »**. Les enfants ont pu réfléchir ensemble à ce qui leur rappelait « être en bonne santé ». Après ça, ils ont pu peindre les mots afin de créer un livre.

En 2017, beaucoup d'autres animations sont prévues dans votre maison médicale. Pour vous en tenir informer, vous pouvez donner votre adresse e-mail à l'accueil, envoyer un mail à promosante@mmenseignement.be, visiter notre site internet (www.mmenseignement.be) ou notre page facebook (Maison médicale enseignement => n'hésitez pas à « liker ») ou encore voir nos affiches dans votre salle d'attente sur le tableau « activités »

Si vous êtes intéressé par partager avec d'autres personnes un talent ou autre, prenez contact avec Marilyn via promosante@mmenseignement.be ou en téléphonant à la maison médicale.

L'équipe promo santé

Activité Sport Nat’

Si vous avez BESOIN d'exercice ! Si vous avez BESOIN de plein air ! Si vous avez BESOIN d'une activité de détente et non d'un sport de compétition…

Rendez-vous **tous les jeudis de 12h50 à 13h45** devant la station métro Parc (au niveau des grilles).

31 mai 2017 : Journée mondiale sans tabac

Cette journée de sensibilisation a pour but de rappeler les dangers sur la santé liés à la consommation de tabac.
C'est aussi une bonne occasion de faire le point sur votre situation personnelle et de discuter avec des professionnels de la santé qui se feront un plaisir de vous donner des pistes ou des conseils pour arrêter de fumer.

Quelques chiffres
Selon l'OMS (organisation mondiale de la santé), on estime à plus d'**1 milliards** le nombre de fumeurs dans le monde. Près de **6 millions** de personnes décèdent chaque année du tabagisme parmi lesquels **600 000** sont non-fumeurs et involontairement exposés au tabac.
On considère que **80%** du milliard de fumeurs vivent dans des pays à revenu faible ou intermédiaire.
Par conséquent, le tabac est devenu la **1ère cause de décès évitable** et cela représente l'une des principales causes de maladie et d'appauvrissement dans le monde.

Pourquoi insister?

Tout d'abord parce que comme nous l'avons dit précédemment, c'est devenu la 1ère cause de décès **évitable**.
Nous sommes tous, de près ou de loin, concernés par la problématique, donc si nous avons la possibilité d'agir, faisons-le !

Ensuite, ce n'est un secret pour personne, le tabagisme a des conséquences néfastes sur votre santé.

On retrouve plus de 4000 substances chimiques différentes dans la fumée de cigarette dont les plus toxiques (arsenic, goudron et monoxyde de carbone) sont responsables de cancers tel que le **cancer du poumon**, **le cancer de la gorge, le cancer de l'œsophage, le cancer de l'estomac et le cancer de la vessie.**
Le tabagisme est aussi un facteur favorisant à la survenue de maladies pulmonaires chroniques comme la **bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) ou l'asthme** et de maladies cardio-vasculaires telles que **l'hypertension artérielle, l'infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux**. Enfin, le tabac peut provoquer des troubles de la fertilité chez l'homme et ralentir la croissance du fœtus lors de la grossesse.

La consommation de tabac a également des répercussions sur votre bien-être, cela entraine :
- une altération de votre odorat et du goût
- une diminution de la capacité vitale et de votre énergie
- une modification de votre apparence physique (jaunissement des dents, vieillissement prématuré de la peau, mauvaise haleine, odeur désagréable...)
- une dépendance physique non épanouissante, rythmée par des périodes de manque et de satisfaction
- une augmentation du risque de l'état dépressif et de l'anxiété
- un coût financier personnel important

Enfin, il n'est jamais trop tard pour arrêter !
Des études ont montré qu'arrêter de fumer entre 35-49 ans permet de gagner 10 ans d'espérance de vie.
L'arrêt avant 40 ans permet d'éviter 90% des risques encourus par rapport à ceux qui continuent
L'arrêt avant 30 ans permet d'éviter 97% des risques encourus par ceux qui continuent.

En quoi consiste cette journée ?
66 hôpitaux en Belgique ouvrent leurs portes à des fumeurs et proposent gratuitement différentes activités autour de la problématique du tabac. Ils vous offrent la possibilité de faire une évaluation de votre situation grâce à des tests (évaluation de votre dépendance physique à la nicotine, mesure du taux de CO et évaluation de l'âge réel de vos poumons) mais aussi de bénéficier de conseils par des professionnels.

A Bruxelles, le CHU St Pierre, l'hôpital Iris sud (site Molière-Longchamps, site Etterbeek-Ixelles, site Bracops) et la clinique St Jean participent à cette opération.

De toute évidence, la maison médicale est aussi mobilisée pendant cette journée si vous n'avez pas envie d'y participer. L'ensemble de l'équipe est très sensible à la problématique du tabac, nous avons tous conscience de la difficulté d'arrêter de fumer et surtout d'aborder le sujet.
Venez partager vos expériences, vos difficultés, vos doutes, vos craintes ainsi que vos motivations, vos envies et vos réussites sur le sujet! Nous sommes prêts à vous écouter et à vous accompagner tout au long de ce cheminement.

Commençons dès à présent: testez votre dépendance à la nicotine

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?
- 10 ou moins …… 0
- 11 à 20 …… 1
- 21 à 30 …… 2
- 31 ou plus …… 3

Le matin, après quel délai fumez-vous votre 1ère cigarette ?
- moins de 5 minutes ……. 3
- 6 à 30 minutes …… 2
- 31 à 60 minutes …… 1
- Après plus d'1 heure ……. 0

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits publics ?
- Oui …… 1
- Non …… 0

Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?
- La première …… 1
- Une autre …… 0

Fumez-vous de façon plus rapprochée dans la 1ère heure après le réveil que pendant le reste de la journée ?
- Oui …… 1
- Non …… 0

Fumez-vous-même si une maladie vous oblige à rester au lit ?
- Oui …… 1
- Non …… 0

Résultats :
0-2 : pas de dépendance
3-4 : dépendance faible
5-6 : dépendance moyenne
7-8-9-10 : dépendance forte à très forte

Qu'en pensez-vous ? Parlez-en à votre médecin ☺
Plus d'infos sur les sites : *www.journeesanstabac.be*, *www.tabacstop.be*

Esther B., *médecin*

La magie des cerisiers du Japon

L'annonce du printemps dans Bruxelles se fait aussi par la magnifique floraison des cerisiers du Japon.

Des touches de couleurs blanche et rose parsèment nos rues et nous emmènent tout droit au pays du Soleil levant.

Les japonais appellent les cerisiers du Japon »Sakuras » et les vénèrent chaque année en le fêtant.

Signe de fertilité, de renouveau, il fleurit au retour du printemps.

A Tokyo lorsque les cerisiers sont en fleurs, on voit se balader sous une pluie de pétales parfumés, les habitants se rendant dans les parcs, pique-niquer, se précipiter sous les feuilles de sakuras pour y faire un vœu et admirer les splendides arbres qui peuvent atteindre jusqu'à 10 à 15 mètres de hauteur à l'âge adulte.

La floraison des cerisiers japonais est très courte puisqu'elle s'étend de la mi-mars à la fin avril. Cette période s'appelle le « Hanami ». Pendant cette brève période, le Japon s'émerveille du manteau rose tendre qui recouvre tout le pays.

Le sakura a toujours été un synonyme de beauté éphémère au Japon et il est étroitement associé à l'histoire du guerrier féodal, le samouraï ou samurai en japonais. Sa vie étant alors considérée belle et courte, un peu comme celle d'une fleur de cerisier…

A Bruxelles, des rues entières connaissent cette explosion florale et embaument le parfum suave de la fleur du cerisier.

Certaines rues en portent le nom :

Rue du Cerisier à Berchem-Ste-Agathe, avenue des Cerisiers à Schaerbeek, rue Montagne des Cerisiers à Woluwe-St-Lambert et Square de la Cerisaie à Watermael-Boitsfort …

Françoise L., *kiné*

6 légumes à consommer en mars :

Le céleri :

Le céleri-branche, différent du céleri-rave, se consomme cru après avoir éliminé les fils grossiers dans chaque branche.

Cuit, le cœur de céleri est un accompagnement original des viandes, à servir en gratin, en béchamel ou en purée.

Les endives, chicons ou witloof :

Le chicon se consomme aussi bien cru que cuit. Cru, on le sert nature avec de la vinaigrette ou en salade, avec du fromage, des pommes ou des noix par exemple.

On peut également manger les chicons cuits, sans jamais les faire bouillir (les feuilles de chicons risqueraient de se gorger d'eau) et les déguster nature, nappé de sauce béchamel, braisé, rissolé, gratiné...

L'oignon :

Blancs, jaunes ou rouges, les oignons se dégustent sous tout un tas de formes différentes.

Très croquants, les oignons blancs se consomment en apéritif ou en salade.

Les oignons jaunes peuvent avoir des tailles différentes. Selon, on les consommera plutôt farcis, en garniture, en soupe ou en accompagnement de plats mijotes.
Les oignons rouges se mangent, eux, surtout crus.

Les poireaux :

Le poireau est surtout consommé pour sa partie blanche que l'on appelle tout logiquement le blanc de poireau. Il se choisi bien frais, lisse et de couleurs bien contrastées.

Le poireau se cuit à la vapeur ou blanchi à l'eau bouillante salée. On peut ensuite le déguster chaud, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson ; en gratin avec une sauce blanche ou une béchamel ; ou froid, avec de la vinaigrette ou de la mayonnaise.

Le chou blanc :

Le chou est généralement consommé cuit ou cuisiné en salade. Il présente un inconvénient : les odeurs qui se dégagent lors de sa cuisson. On peut les éviter en faisant cuire le chou dans une grande quantité d'eau bouillante et l'égoutter dès qu'il est cuit.

On déguste le chou en soupe, en salade ou en accompagnement d'un plat de viande. Fermenté, il est également préparé en choucroute.

Le chou rouge :

Dans la famille des choux, le chou rouge se conserve plus longtemps que le chou blanc ou le chou frisé par exemple.

Pauvre en calories, il est l'allié des régimes minceur et se consomme le plus souvent cru, en salades légères, avec des pommes, des endives, des pommes de terre, de la mâche et des raisons secs par exemple.

Françoise L., *kiné*

Atelier peinture d'œufs

Enfants de 5 ans à 10 ans

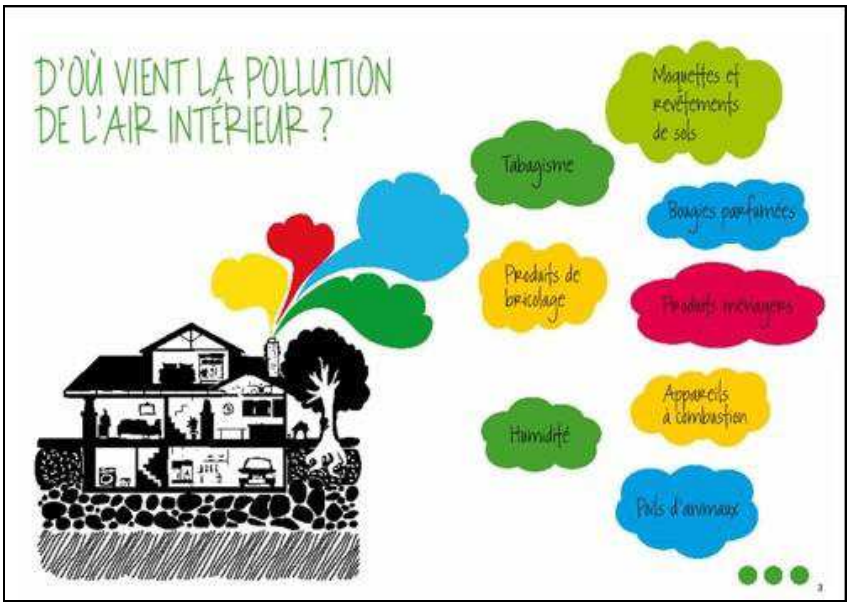
Le **29 mars de 14h à 16h** à la maison médicale.

Inscriptions à l'accueil

Atelier gratuit.

Renseignement : Marilyn Magerotte

La pollution de l'air intérieur



1. De quoi s'agit-il ?

Elle se caractérise par la présence de plusieurs substances dans un espace fermé et altère notre environnement et/ou notre santé. L'être humain passe environ 80 à 90% de son temps dans ce type d'espace, ce qui favorise le contact avec la pollution intérieur.

2. D'où provient cette pollution ?

Les sources de pollution de l'air intérieur d'un bâtiment sont multiples. Elles sont causées par des matériaux de construction mais aussi par les comportements des habitants.
Les principaux polluants sont :

- **Le monoxyde de carbone** : est un gaz sans odeur, sans couleur ni goût. Il est présent dans les appareils de chauffage et à combustion. Ce gaz se manifeste lorsque la ventilation est insuffisante dans la pièce provoquant une intoxication au monoxyde de carbone.

Effets sur la santé :

- Nausées, vertiges, maux de tête
- Faiblesse musculaire.

- **Les moisissures** : sont provoquées par l'accumulation de l'humidité, souvent lié à une ventilation insuffisante.

Effets sur la santé :

- Nausées, maux de tête.
- Toux, rhinites.
- Asthme, bronchite.

- **Les pesticides :** sont souvent utilisé pour tuer les bestioles comme les acariens, cafards, moustiques, etc… Ils sont très toxiques par la présence de plusieurs substances chimiques dans ces produits. Ils peuvent contaminer l'être humain par inhalation et par contact cutanée.

Effets sur la santé :

- Irritation des voies respiratoires
- Nausées, maux de tête,
- Brûlure chimique de la peau

- **Les composés organiques volatiles (cov) :** sont des molécules chimiques présentes dans plusieurs produits : peintures, insecticides, produits de nettoyage, déodorisant. Ils sont nocifs pour la santé car ils s'évaporent facilement dans l'air de la maison et nous les respirons sans cesse.

Comme COV nous avons :

- Le benzène : est produit par la fumée du tabac, par les produits de bricolage et d'entretien ainsi que par la combustion de certains produits.

Effets sur la santé :

- Troubles respiratoires, bronchites, asthme
- Cancérigène
- Troubles neurologiques : maux de tête, somnolence (lorsque le benzène est utilisé à forte concentration).

- Le toulène : produit par les solvants comme la peinture, vernis et colle

Effets sur la santé :

- Irritation du système respiratoire, du nez, des yeux ainsi que de la gorge
- Maux de têtes, vertiges (lorsqu'il est utilisé à forte concentration).

- Le formaldéhyde est un gaz invisible. Il se libère et se répand sans la pièce. On le retrouve dans la production des matériaux et meubles agglomérés.

Effets sur la santé :

- Irritant pour les yeux, le nez et la peau.
- Toux, maux de tête.

- Cancérigène à long terme.

⇨ **Lors du choix de vos meubles, assurez-vous qu'ils ne contiennent pas de formaldéhyde.**

- <u>Le Limonène :</u> produit par les produits ménagers et par les parfums d'ambiance.

Effets sur la santé :

- Irritant pour les yeux, gorge et la peau.

Certains symptômes peuvent se manifester quelques heures après l'exposition et/ou contact du produit. D'autres peuvent apparaitre après quelques années.

3. <u>Quelles sont les solutions ?</u>

- Faire entretenir les appareils à combustion tous les ans.
- Aérer la maison 15 minutes le matin et 15 minutes le soir.
- Fumer à l'extérieur ou dans une pièce bien aérée.
- Stocker les produits de bricolage à l'extérieur ou dans une pièce bien aérée.
- Opter pour les produits sans pesticides
- Eviter les diffuseurs électriques car le produit sera diffusé à tout moment.
- Chauffer l'habitation à 20° et 18° pour les chambres.
- Si présence de moisissure, les nettoyer avec de l'eau de javel dilué en utilisant des moyens de protection (gants, masque).
- Nettoyer régulièrement pour assurer une bonne qualité de l'air.
- Pour les acariens aspirer le matelas et changer les draps régulièrement.

- Vider et laver régulièrement les poubelles.
- Si présence de mauvaise odeurs dans les espaces fermés, utiliser des coupelles de bicarbonate de soude.
- Des oranges piquées de clous de girofles peuvent remplacer les diffuseurs de parfum.
- Pour le nettoyage, privilégier les produits naturels et fait maison. Ils ne contiennent pas de substances chimiques nocives pour votre santé.

4. Les produits naturels pour le nettoyage :

- Le vinaigre blanc : peut être utilisé comme anticalcaire.
- Le bicarbonate de soude : a un pouvoir dégraissant.
- Les cristaux de soude : ont un pouvoir dégraissant. Il peut être utilisé pour le ménage mais aussi pour le linge.
- Savon de Marseille : fait à base d'huiles végétales. Il est utilisé pour la lessive.
- Du savon noir : composé en principe par l'huile d'olive. Il un pouvoir dégraissant et détachant. C'est un savon multi-usage.

Erika, *étudiante santé com*

Ateliers produits ménagers « fait maison »

1. **Lessive au savon de Marseille :**

Ingrédients :

- 2 litres d'eau
- 150 gr de savon de Marseille râpé (= à 3 poignées).
- 150 gr de cristaux de soude (dégraissants et désodorisants, ils neutralisent l'effet calcaire de l'eau et de ce fait, renforcent le pouvoir nettoyant du savon).
- 5 cuillères de bicarbonate de soude (assouplit et neutralise les odeurs).
- 20 gouttes d'huiles essentielles (désinfectants puissants et pour parfumer)
- un entonnoir
- un flacon vide
- une casserole

Préparation :

- Râper 150 gr de savon de Marseille
- Faire bouillir un litre d'eau dans une bouilloire, casserole ou micro-onde.
- Verser dans une casserole le litre d'eau et le savon râpé.
- Laisser cuire à feu doux pendant 5 à 10 minutes, en mélangeant de temps en temps.
- Diluer les cristaux de soude dans 300 ml d'eau chaude.
- Hors feu, quand le mélange a un peu refroidi, verser les cristaux de soude, le bicarbonate de soude, et les 700 ml d'eau froide.
- Mixer le tout afin d'obtenir un mélange bien lisse
- Verser le produit dans le flacon vide.

Laisser la lessive au repos pendant une nuit.

Bien agiter lors de chaque utilisation.

2. **Dentifrice naturel :**

Ingrédients :

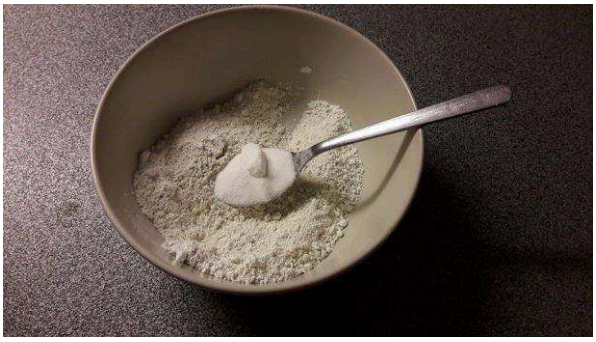
- 3 cuillères à soupe d'argile blanche (nettoie et a un effet antiseptique)
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco (effet anti-bactérien)
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude (abrasif doux, a un effet blanchissant)
- 20 gouttes d'huile essentielle de menthe (effet anti-infectieux et procure une haleine fraiche).
- un tube de dentifrice

Préparation :

- Verser les 3 cuillères d'argile blanche dans un pot.

- Ajouter, une cuillère à soupe d'huile de coco

- Ajouter une cuillère à café de bicarbonate de soude



- Verser 20 gouttes d'huile essentielle de menthe

- Ajouter un peu d'eau et remuer en même temps jusqu'à obtenir une pâte.

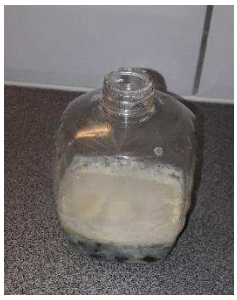
3. <u>Recette du liquide vaisselle « fait maison » :</u>

    - Ingrédients/ustensiles :

- Un flacon de 500 ml
- Un entonnoir
- 100 ml de savon noir
- 15 ml de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de sodium
- 10 gouttes d'huiles essentielles
- +ou- 400 ml d'eau tiède

- Préparation :

Verser dans le flacon le bicarbonate de sodium, le vinaigre et le savon noir à l'aide de l'entonnoir



Ensuite, verser l'eau tiède et les huiles essentielles

Pour finir, secouer le flacon afin de mélanger les ingrédients et laisser refroidir pendant une ou deux heures.

⇨ **Agiter le flacon à chaque utilisation car les ingrédients restent dans le fond.**

Erika, *étudiante santé com*

La saint Patrick, une fête de plus en plus fêtée à Bruxelles :

L'Irlande fête comme à l'accoutumée Patrick, son saint patron, en ce vendredi 17 mars 2017, jour de fête nationale.

Festivités et processions sont organisées dans tout le pays en l'honneur de Saint Patrick (né aux environs de 385- mort en 461), qui a contribué à christianiser ces vertes contrées. Maisons, rues et habitants seront décorés ou habillés aux couleurs nationales, en vert, blanc et orange, ou arboreront le trèfle, symbole du pays.

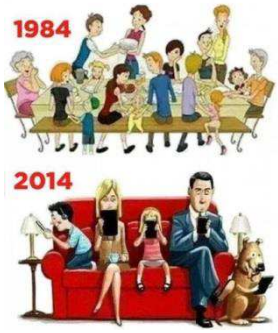
Selon la tradition, Saint Patrick aurait utilisé un trèfle pour expliquer le mystère de la Sainte Trinité au peuple d'Irlande. Les immigrants irlandais d'Amérique et d'Australie ont importé ces traditions avec eux. Et aujourd'hui, on fête la Saint Patrick dans de nombreux pays, dont la Belgique.

La ville de Bruxelles revêtira ainsi les couleurs irlandaises. "*Elle prendra part à la "verdisation"* mondiale, à l'instar des chutes du Niagara, de la Tour de Pise, de la Tour du Millénaire de Londres, du Colisée de Rome, de la Basilique du Sacré-Cœur de Paris et de l'hôtel de ville de Sydney"*, indique Danielle Neyts de Tourism Ireland, initiateur de ce* "Global Greening".

A Bruxelles, à la St-Patrick, Manneken Pis porte le costume irlandais.

Françoise L., *kiné*

Prévention: Les écrans



On ne peut pas le nier, aujourd'hui nous sommes entourés d'écrans. Le matin, notre smartphone nous réveille, on regarde le journal sur notre TV, on consulte nos réseaux sociaux sur notre tablette, on joue sur nos consoles, bref, les écrans nous suivent partout!

Cependant, on se rend compte que les écrans ne sont pas que positifs, en effet ils ont aussi un effet nocif sur notre santé et sur notre vie sociale.

Les personnes les plus sensibles aux écrans sont les enfants. En effet, l'impact des écrans sur leur santé, sur leur éducation est négatif.

Il y a la règle des 3-6-9-12:

- **Pas de télé avant 3 ans**: Lorsqu'il est encore petit, il est important que l'enfant puisse découvrir le monde de ses propres yeux, qu'il développe ses sens au contact de la nature, du bricolage, etc.
- **Pas de console de jeux avant 6 ans**: Vers cet âge là, l'enfant se socialise de plus en plus, il commence à avoir des amis fixes, il joue avec eux, etc. Il est à noter que les jeux de consoles joués avec des amis sont moins nocifs pour sa socialisation que si il joue avec des personnages imaginaires.
- **Pas d'internet seul avant 9 ans**: On le sait bien, l'utilisation d'internet nécessite certaines précautions. Aujourd'hui on a accès à toutes sortes d'iages et d'informations négatives et positives en un clic. Il est donc important d'accompagner les enfants à leurs début sur internet et de les mettre en garde des dangers.
- **Pas de réseau social avant 12 ans**: Sur les réseaux sociaux, on a vite fait de se faire de nouveaux amis. Si on est encore trop jeune pour les utiliser, cela est vite arrivé qu'on se fasse avoir par des personnes mal intentionnées qui se cachent derrière un faux profile. Il est aussi plus facile de dire ce qu'on pense lorsqu'on est protégé par son écran. C'est souvent de cette façon, qu'aujourd'hui le harcèlement scolaire commence, sur les réseaux sociaux.

Et pourquoi éviter les écrans en tant qu'adulte?

Tout simpement nous sommes l'exemple des enfants. Si nous passons nos journées sur nos appareils électroniques, eux vont faire de même.

De plus, sans nous en rendre compte, nous nous isolons socialement. En effet les réseaux sociaux, les écrans, nous donnent l'illusion de partage social alors qu'en réalité, cela nous éloigne les uns des autres.

N'oublions pas aussi que tous ces engins électroniques sont générateurs d'ondes qui sont nocives pour notre cerveau.

A utiliser, donc, avec modération!

Sarah*, stagiaire infirmière*

BIENVENUE à l'atelier de cuisine saine

Tajine de légumes
Tarte légère aux pommes

Quand? Le **lundi 20 mars de 11h à 13h**, à la Maison de Santé Atlas, 16, rue du Vallon, 1210, Saint-Josse-ten-Noode (à deux pas de la Chaussée de Louvain)

Inscriptions? A l'accueil de votre Maison médicale (places limitées)

Activité GRATUITE

Maison de Santé Atlas

Recettes du monde :

La Pologne :

Les choux farcis :

Temps de préparation : 60 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 7 choux) :- 1 chou frisé
- 500 gr de hachis de veau ou porc
- 1 tranche de pain de mie, trempé dans du lait
- 1 œuf
- 1 échalote ou oignon
- 1 petite poignée de riz
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- thym
- sel/poivre

Préparation de la recette :

Faire cuire les feuilles de choux dans une casserole d'eau.
Quand elles sont cuites (mais pas trop molles), les rincer à l'eau claire.
Préparer la farce avec le hachis, le pain de mie, l'échalote hachée, l'œuf et la poignée de riz.
Saler, poivrer.
Constituer les choux farcis, en mettant une poignée de farce dans une petite feuille de chou.
L'envelopper dans une plus grande et ficeler le tout.
Dans une grande casserole, faire chauffer de l'huile et bien faire rissoler les choux.
Ajouter le concentré de tomates dilué dans de l'eau, avec le thym.
Laisser mijoter.

Françoise L, *kiné*

Calendrier des activités à la maison médicale enseignement

MARS 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9 Sport Nat' 12h50 - 13h45	10	11	12
13	14 Yoga du rire 15h30 - 17h	15	16 Sport Nat' 12h50 - 13h45	17	18	19
20 Atelier cuisine saine 11h - 13h	21	22	23 Sport Nat' 12h50 - 13h45	24	25	26
27 Atelier produit maison 17h - 18h	28 Yoga du rire 15h30 - 17h	29 Atelier peinture œufs 5 à 10 ans 14h - 16h	30 Sport Nat' 12h50 - 13h45	31		
		NOTES : Inscriptions souhaitées pour les différentes animations. Inscription à l'accueil de la MM. Renseignement: Marilyn Magerotte, promosante@mmenseignement.be ou à la MM				

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.