

TRIMESTRIEL N°6
Sept-Oct-Nov 2015

L'Enseigne

Le journal de la Maison Médicale Enseignement





DE PENSER
QU'UN JOUR
ELLES
TOUCHERONT
À LEUR FIN

ME
GÂCHE
UN PEU LE
DÉBUT DES
VACANCES

L'EDITO

VOTRE RENDEZ-VOUS: LA SEMAINE DE BIEN ÊTRE EN OCTOBRE - P 2

LES RONFLEMENTS : VOTRE MARI VOUS EMPÊCHE DE DORMIR ? - P 3

DOSSIER RENTRÉE : LES DÉCHETS - P 4

LES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES POUR VOS ENFANTS - P 13

LES ÉDULCORANTS - P 16

ENVIE DE BOUGER ?? P 19

JEU SPÉCIAL HALLOWEEN - P 20

DIVERS : BRUXELLES MA BELLE - P 21

L'HÉBERTISME - P 22

LES BRÈVES DE FRANCOISE - P 23

PROMENADE DE SEPTEMBRE : À LA LIMITE DE SAINT JOSSE - P 25



Le bien être

Etat agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit :
Eprouver une sensation de bien-être. (Définition du Larousse).

Durant **la semaine du 19 octobre 2015**, n'hésitez pas à passer à la maison médicale pour sa première « semaine bien-être »

Pendant cette semaine venez découvrir un affichage et des prospectus sur le thème du bien-être.

Un arbre du bien-être sera affiché dans la salle d'attente, n'hésitez pas à venir le compléter et à voir ce qui contribue au bien-être de chacun.

Le mardi 20 octobre, des fruits seront mis à disposition dans la salle d'attente.

Le mercredi 21 octobre, nous vous proposons un petit atelier pour fabriquer votre propre produit à lessiver. C'est gratuit et vous pourrez repartir avec un échantillon ! L'animatrice vous vantera tous les avantages (économique, écologique,...) de fabriquer ses propres produits.

Plus exactement : **Le mercredi 21 octobre 2015**

Heure : à votre convenance puisque 2 séances sont organisées : de 17h à 18h

Ou de 18h à 19h

Où ? Salle pour le Volontariat, à deux pas de la maison médicale, Rue Royal, 11

Pour un souci d'organisation, merci de vous inscrire à l'accueil.



Les ronflements vous empêchent de dormir ?

60 % des hommes de plus de 40 ans ronflent ! Les femmes ont parfois du mal à avoir un sommeil réparateur à causes des ronflements de leur conjoint. Comment passer enfin de bonnes nuits ? Quelles sont les astuces pour diminuer les ronflements ? Découvrez les méthodes et solutions contre les ronflements.

Ne plus dormir sur le dos

Pour éviter les ronflements, il est conseillé de ne plus dormir sur le dos, car la langue bascule en arrière et bloque le passage de l'air. Pour ne plus dormir sur le dos, il y a une astuce de grand-mère : Placer une balle de tennis ou de ping-pong dans un gant de toilette. Cousez-le dans le dos du pyjama du ronfleur. Il lui sera alors impossible de dormir sur le dos !

Surélever son oreiller

Pour un ronfleur, il n'est pas question de dormir sans oreiller ! Celui-ci permet de diminuer l'intensité des ronflements. Surélevez son oreiller ou optez pour un oreiller anti-ronflements.

Faire des inhalations

Si les ronflements sont causés par un rhume, dans ce cas il vaut mieux décongestionner rapidement le nez. Pour cela, il faut faire des inhalations ou des lavages afin d'éviter les ronflements.

Les accessoires anti-ronflements

Il existe les écarteurs nasaux pour mieux respirer par le nez. La gouttière buccale en plastique qui avance la mâchoire inférieure et dégage de l'espace pour la langue afin de réduire les décibels du ronflement.

Les conseils de nos grands-mères

- Parlez-en à votre médecin car les ronflements peuvent être la cause du syndrome d'apnées du sommeil. Une pathologie sérieuse qui doit être détectée.
- Évitez la consommation d'alcool et de tabac qui provoque des ronflements.
- Mangez légèrement le soir car les repas trop copieux favorisent les ronflements.
- Surveillez votre poids. En effet, le surpoids peut être la cause des ronflements.
- Sachez que les somnifères accroissent les ronflements.

Bonne nuit !

**L'avantage
du ronfleur,
c'est que LUI...
Il dort !!!**

Les déchets

Les déchets que nous produisons chaque jour sont les conséquences de la consommation de nos produits destinés à satisfaire la part la plus matérielle de nos besoins fondamentaux : nous nourrir, nous vêtir, nous loger,... mais aussi de nos besoins de vie en société, nos loisirs,...

À l'origine, l'homme vivait de pêche, de chasse et de cueillette. Tous ses déchets étaient des déchets organiques issus de la Terre et directement assimilables par le milieu naturel.



Avec le temps, les hommes se sont déplacés, se sont multipliés. Leurs besoins ont augmenté. La qualité de vie s'est améliorée et ils ont été obligés de prélever de plus en plus de ressources naturelles. Cette consommation (et donc la production de déchets) a augmenté de manière extraordinaire par l'apparition des produits transformés par l'industrie.

Ce sont ces produits qui constituent la source essentielle de nos déchets.

Consommation et production de déchets sont donc intimement liées. Tout l'enjeu pour notre environnement réside dans l'équilibre fragile entre ces deux concepts.

Un peu d'histoire :

En 1884, Eugène Poubelle, préfet du département de la Seine, en France, inventa la poubelle. Il prévoit déjà la collecte sélective : trois boîtes à déchets sont obligatoires, une pour les matières putrescibles, une pour les papiers et les chiffons et une dernière pour le verre, la faïence et les coquilles d'huîtres. Mais ce règlement n'est que partiellement respecté et il faudra attendre près d'un siècle pour que le tri soit mis en place en 1974 à la suite des chocs pétroliers de 1973.

Le tri des déchets :

Le tri des déchets et la collecte sélective sont des actions consistant à séparer et récupérer les déchets selon leur nature, à la source, pour éviter les contacts et les souillures. Ceci permet de leur donner une « seconde vie », le plus souvent par le réemploi et le recyclage évitant ainsi leur simple destruction par incinération ou abandon en décharge et, par conséquent, de **réduire l'empreinte écologique**.

- **Déchets de verre** : bouteilles et bocaux vides sans bouchon ni couvercle. Dans la plupart des communes, il faut séparer le verre blanc du verre coloré. En les recyclant, on en fait de nouveaux emballages en verre.

Attention : la porcelaine, le verre opaque, le pyrex, les miroirs, vitres et lampes n'appartiennent pas à la catégorie des déchets de verre mais à celle des objets encombrants des parcs à conteneurs.

- **Papier et carton** : journaux, magazines, boîtes ... doivent être suffisamment propres pour pouvoir être recyclés.

Attention : les mouchoirs en papier, essuie-tout, autocollants, cartons à boissons, papier carbone, papier peint, papier sale ou gras et papier cellophane ne sont pas recyclables comme du papier. Ils doivent donc être jetés dans le sac réglementaire des déchets non triés.

- **Déchets PMC** : Les emballages en Plastique, Métal ou en Carton peuvent être recyclés et transformés en nouveaux emballages, fibres textiles ...

Attention : les barquettes de beurre, les pots en plastiques (ex : pots de yaourt), emballages de produits dangereux et toxiques, sacs en plastique, papier en aluminium et film étirable ne peuvent pas être mélangés aux déchets PMC. Jetez-les dans le sac réglementaire pour les déchets non-triés.

- **Déchets de fruits, légumes, jardin et déchets verts** : émondes, herbes et feuilles sont compostables. Ces déchets sont collectés chez vous. Mais vous pouvez aussi facilement les composter vous-même ou les déposer dans un parc à conteneurs.

Attention : bois de construction, charbon et coquilles de moule ne peuvent pas être compostés. Dans la Région Bruxelles Capitale, les déchets de jardin ne sont collectés que dans 11 communes, d'avril à fin novembre. Vous pouvez aussi vous rendre aux points d'apports volontaires des 8 communes.

- **Petits déchets dangereux (PDD) ou Petits déchets chimiques** : seringues, lampes au néon, détergents, cosmétiques, peintures et vernis, huiles usagées, pesticides etc. sont nocifs pour la santé et l'environnement. Ils font l'objet d'une collecte à part. Déposez vos piles dans une des nombreuses boîtes de collecte BEBAT situées dans les supermarchés, les stations d'essence ... Les accus de voitures peuvent être déposés dans un parc à conteneurs ou chez votre garagiste.

A Bruxelles, ces points de collecte sont appelés "coins verts". On les retrouve dans les parcs à conteneurs régionaux. Bruxelles-Propreté dispose aussi de "Coins Verts Mobiles", de voitures d'enlèvement pour les déchets ménagers chimiques qui passent à certains endroits de Bruxelles, à certains jours.

- Vous pouvez apporter **vos vieux médicaments** périmés à la pharmacie.

- Les **déchets de construction et de démolition** doivent être déposés au parc à conteneurs. Soyez prudent en mettant au rebut les déchets qui contiennent de l'amiante. Le ciment à l'amiante doit aussi être collecté à part dans le parc à conteneurs. Le conteneur à déchets de construction et de démolition ne peut en aucun cas contenir des déchets à base d'amiante. Attention : les déchets contenant de l'amiante ne sont pas autorisés dans les parcs à conteneurs de la Région Bruxelles Capitale. Dans ce cas, vous pouvez faire appel à des entreprises spécialisées dans le traitement d'amiante.

- **Textile réutilisable** : vêtements, chaussures, literie ... sont collectés de porte-à-porte ou via le parc à conteneurs, les conteneurs à textile ou les magasins de seconde main.

- **Vieux appareils électriques et électroniques** : Dans les parcs à conteneurs, vous pouvez gratuitement déposer frigidaires, télévisions, ordinateurs, machines à laver ... Les appareils qui fonctionnent encore peuvent être apportés en Flandre dans un "kringwinkel". A l'achat d'un nouvel appareil semblable, le marchand doit reprendre l'appareil usagé.



La décomposition des déchets :

Toutes les activités humaines produisent des déchets. Depuis toujours.

Mais de nos jours, leur impact sur l'environnement n'est plus le même. Si l'on pouvait dire que les déchets produits avant la révolution industrielle étaient peu nombreux et pour la plupart biodégradables, ce n'est plus le cas aujourd'hui. Les déchets produits par les familles sont lourds, encombrants, variés et souvent toxiques; leurs quantités sont toujours croissantes.

Actuellement, ce sont les usines d'incinération qui réduisent le volume et le poids des déchets. Les déchets lourds et volumineux sont enterrés quant à eux dans des centres d'enfouissement technique (C.E.T., dénommés avant décharges).

- **L'incinération** : Chaque semaine, la commune organise le ramassage des sacs poubelle. C'est la première étape qui conduira les déchets de nos sacs dans l'incinérateur.

Le camion poubelle dépose le contenu de son chargement dans une fosse, à l'entrée de l'incinérateur. Les déchets sont alors acheminés vers le four grâce à d'immenses grappins ou à des vis sans fin.

Les déchets brûlent dans le four à une température de 850° C minimum. Les cendres issues de la combustion sont appelées « mâchefers » et peuvent être recyclées en matériaux de fondation après qu'un aimant ait séparé la ferraille du reste des cendres.

Les fumées sont filtrées et épurées avant d'être évacuées par une cheminée. La chaleur des fumées chauffe des tuyaux d'eau et celle-ci se transforme en vapeur, utilisée pour produire de l'énergie (électrique, chaleur,...).

- **Centre d'enfouissement technique (C.E.T.)** : Les Centres d'Enfouissement Technique consistent à enfouir les déchets sur ou dans le sol. Ces enfouissements répondent à des règles strictes qui permettent de préserver aussi bien la santé de l'homme que l'environnement.

Les déchets mis en C.E.T. produisent, pendant une trentaine d'années, du gaz et des jus pollués appelés lixiviats.

En se décomposant, les déchets organiques produisent un gaz qui peut être explosif en présence d'air. Il faut donc capter ce gaz au cœur des déchets et l'éliminer. Parfois, ce gaz est récupéré et utilisé pour produire de l'électricité et de la chaleur.

Les lixiviats, c'est le terme plus savant donné à « jus de décharge ». C'est l'eau qui est entrée en contact avec les déchets. Elle est polluée et n'est pas rejetée telle quelle dans la nature. Elle est récupérée et traitée dans une station d'épuration avant de retourner dans un cours d'eau.

On place une couche de couverture sur les déchets. Elle permet ainsi d'éviter que trop d'eau entre dans le C.E.T. et que les déchets s'envolent. Grâce à cette couche, le C.E.T. s'intègre mieux dans le paysage.

Les sites sont choisis rigoureusement en fonction de nombreux critères. Ils doivent entre autres présenter un fond imperméable (argile) afin d'éviter que les lixiviats ne s'écoulent dans les nappes phréatiques.

• **Le recyclage** : « Recycler, c'est transformer certains déchets en produits nouveaux. »

Grâce au recyclage, nous préservons la qualité de l'environnement de deux façons :

1. Nous diminuons nos besoins en matières premières et donc nous favorisons l'utilisation des ressources naturelles en circuit fermé.
2. Nous limitons le volume des déchets envoyés vers un incinérateur ou mis en centre d'enfouissement technique.

Que recycle-t-on ?

Le verre

A l'avantage d'être recyclable à 100 % et à l'infini. Il permet de produire les mêmes bouteilles, flacons et bocaux divers que le verre provenant de matières premières fraîches.

Les papiers/cartons

N'est pas recyclable à l'infini. Ses fibres se raccourcissent lors de chaque recyclage.

La hiérarchie qualitative du papier est la suivante : papier graphique – papier journal – papier ménager – carton.

Le papier recyclé est en général grisâtre mais pour la formation de papier de qualité, la pâte obtenue après le défibrage (mélange d'eau et de papier) est désancrée et blanchie.

Les cartons à boissons

Sont composés de trois éléments : du carton, de l'aluminium et du plastique.

Il existe deux types de traitement pour les cartons à boissons :

- soit le carton est séparé du plastique et de l'aluminium avant d'être renvoyé en papeterie. Le reste est généralement incinéré.
- soit les cartons à boissons sont lavés, séchés puis déchiquetés en particules pour être transformés en panneaux agglomérés (actuellement, ce type de recyclage n'existe pas en Belgique).

Les plastiques

Deux types de plastiques peuvent être recyclés :

- les PET (polyéthylène téréphtalate) servent notamment à la fabrication des bouteilles d'eau, de boissons gazeuses et de boissons aux fruits. Le fond de ces bouteilles présente un point de soudure unique. Les emballages en PET sont broyés et lavés pour obtenir des paillettes utilisées dans le domaine du textile (tapis, rembourrage, vêtements,...).
- les PEHD (polyéthylène haute densité) servent essentiellement aux flacons (détergents, assouplissants, shampoing,...). La soudure de fond se présente sous forme de ligne. Les emballages en PEHD sont également broyés et lavés pour obtenir des granulés utilisés dans la fabrication de bacs de rangement, tuyaux, flacons, canalisations, palettes de transports,...

Les métaux

Les métaux ferreux sont réutilisés pour produire de l'acier neuf. Broyés et débarrassés de leurs impuretés, ils sont ensuite incorporés dans l'acier en fusion.

L'aluminium est fondu dans des fours spécifiques et moulé en lingots. Il pourra être utilisé pour la production de nouveaux emballages ou dans des secteurs comme le bâtiment ou le transport.

Les déchets de construction/démolition.

Les déchets sont emmenés dans un centre de tri où ils sont concassés. Les déchets de petite taille finissent généralement en C.E.T. alors que les déchets plus importants sont utilisés comme soubassements et fondations de routes.

• **Le compostage et la bio méthanisation** : Il existe plusieurs techniques de valorisation des déchets organiques. En voici deux :

a. Le compostage

Le compost provient de la décomposition de déchets organiques d'origine animale et végétale par des micro-organismes (bactéries, champignons) et des petites bêtes (vers de terre, insectes,...). Les déchets sont brassés, digérés et désintégrés jusqu'à l'obtention du compost.

Le compostage se fait en présence d'oxygène et dégage de la chaleur (jusqu'à 70°C au sein de la matière en décomposition).

Il existe le compostage industriel mais chacun peut produire son propre compost. Il est mélangé ensuite à la terre pour fertiliser davantage les parcelles de culture (parterres de fleurs, potagers,...).

b. La bio méthanisation

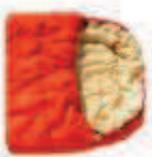
La bio méthanisation consiste en une dégradation des déchets organiques, en l'absence d'air, par divers micro-organismes. C'est précisément l'absence d'air qui différencie cette technique du compostage, ainsi que la durée plus courte du processus.

Un mélange gazeux, appelé biogaz, se forme durant la transformation. Ce gaz, composé de méthane, est utilisé comme combustible permettant d'alimenter les moteurs à gaz de groupes électrogènes. Une partie de l'électricité est autoconsommée tandis que le surplus

est revendu au réseau de distribution. La chaleur générée par l'installation peut être récupérée soit sous forme d'eau chaude, soit sous forme de vapeur.

Quels sont les avantages de recycler ? :

Presque 95% des emballages domestiques qui sont mis sur le marché reçoivent un second souffle. Ce que l'on jetait hier dans le PMC, est réutilisable aujourd'hui sous une nouvelle forme ! Papier cuisine, pulls, vélos... Les exemples sont nombreux.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 27 bouteilles en plastique = 1 pull Trier, chaudement recommandé ! |  | > |  |
| 55 bouteilles en plastique = 1 sac de couchage L'écologie vous empêche-t-elle de dormir ? |  | > |  |
| 670 canettes = 1 vélo Ça c'est 're-cycler' ! |  | > |  |
| 19.000 boîtes de conserve = 1 voiture Le M de PMC est pour moteur. |  | > |  |
| Cartons de boisson = papier cuisine Gardez tout propre : triez avec précision ! |  | > |  |

Et les déchets qu'on jette dans la nature ? :

Durée de vie des déchets les plus rapidement « biodégradables » :

- Papier toilette : 2 semaines à 1 mois
- Trognon de pomme : 1 à 5 mois
- Mouchoir en papier : 3 mois
- Pelure de fruit : de 3 à 6 mois
- Papier journal : de 6 à 12 mois
- Brique de lait : jusqu'à 5 mois
- Allumette : 6 mois
- Journal (quotidien) : 3 à 12 mois

Déchets se dégradant de 12 mois à 10 ans :

- Mégot de cigarette : de 1 à 2 ans (1 mégot est susceptible à lui seul de polluer 500 litres d'eau, 1 m³ de neige est pollué par 1 mégot)
- Ticket de bus ou de métro : environ 1 an
- Gant ou chaussette en laine : 1 an
- Filtre de cigarette : 1 à 5 ans
- Papier de bonbon : 5 ans
- Chewing-gum : 5 ans
- Huile de vidange : 5 à 10 ans (1 litre d'huile peut couvrir 1000 m² d'eau et ainsi empêcher l'oxygénation de la faune et de la flore sous-marine pendant plusieurs années. De plus, rejetée dans le réseau des eaux usées, l'huile usagée colmate les filtres dans les stations de traitement de l'eau et perturbe les processus d'épuration biologiques.)

Déchets se dégradant de 10 ans à 1000 ans :

- Canette en acier : 100 ans
- Canette en aluminium : de 10 à 100 ans. Un adulte moyen consomme tout près de 600 canettes de boissons gazeuses par année.
- Pneu en caoutchouc : 100 ans
- Cartouche d'encre : 400 à 1000 ans
- Briquet plastique : 1 siècle
- Planche en bois (peinte) : 13 à 15 ans
- Césium 137 : 30 ans
- Boîte de conserve : 50 ans
- Récipient en polystyrène : 50 ans
- Objet en polystyrène : 80 ans
- Boîte en aluminium : 100 à 500 ans
- Pile au mercure : 200 ans
- Couche jetable : 400 à 450 ans
- Serviette ou tampon hygiénique : 400 à 450 ans
- Sac en plastique : 450 ans
- Filet de pêche moderne : 600 ans

Durée de vie des déchets les plus résistants :

- Carte téléphonique : 1000 ans
- Polystyrène expansé : 1000 ans
- Bouteille en plastique : 100 à 1000 ans
- Forfait de ski : 1000 ans
- Verre : 4 à 5000 ans

Durée de vie des déchets nucléaires :

- Iode 131 : 8 jours
- Iode 125 : 60 jours
- Radium 226 : 1600 ans
- Carbone 14 : 5730 ans
- Plutonium 239 : 24 000 ans
- Potassium 40 : 1,3 milliard d'années
- Uranium 238 : 4,5 milliards d'années

Marilyn M., *Infirmière* et Laurence H., *Administrative*

Limitons nos déchets..... Le sac de course réutilisable.....

Les sacs jetables cumulent plusieurs inconvénients : leur durée de vie est très courte puisqu'ils finissent la plupart du temps à la poubelle au bout de 20 minutes, ils sont fragiles et font rapidement mal aux mains quand les courses sont lourdes. De plus, chaque sac prendra ensuite 400 ans pour se décomposer complètement !...



Je n'hésite pas, j'utilise à la place un sac réutilisable : c'est plus solide, plus confortable à l'usage et bien plus joli. Et en plus, en utilisant un sac réutilisable, je peux réduire mes déchets d'emballages.

Comment ?

- Je refuse les sacs jetables proposés chez les commerçants, pharmacies, au marché ... surtout si je n'achète que 2 ou 3 produits.
- Je préfère les sacs réutilisables ou mieux j'opte pour un cabas solide, joli et pratique : en version pliable ou pocket pour l'avoir toujours à portée de main en cas d'achat imprévu, en version à roulettes pour les courses de la semaine, plus lourdes et volumineuses.



De nos jours il est possible de se procurer des sacs réutilisables dans toutes les grandes surfaces. Mais si les sacs réutilisables ne vous intéressent pas, il existe :

- Le box pliable : il prend peu de place dans le coffre de la voiture;
- Le cool box : un bac souple avec des parois isolantes qui permet le transport de surgelés, il s'adapte au smart box ;
- Le sac en coton ou en toile de jute : certains de ces sacs sont prévus pour transporter les bouteilles de vin et comportent six compartiments ;
- Le caddy à roulette



Quelques chiffres :

- Réutiliser un seul sac/cabas dans votre vie quotidienne (pour le shopping, sortie à la plage, piscine, gym, concert, voyage, etc.) peut approximativement éliminer l'utilisation de 6 sacs jetables par semaine ;
- Épargner 6 sacs par semaine correspond à épargner 288 sacs par an ;
- Adopter l'utilisation de sacs réutilisables pendant toute une vie va diminuer la consommation et la production de près de 20.000 sacs jetables

Marilyn M., *Infirmière*

Les activités parascolaires

Vous gardez probablement de bons souvenirs des cours parascolaires que vous avez suivis quand vous étiez jeunes et vous vous promettez d'offrir ce même privilège à vos enfants.

Il est vrai que les activités parascolaires permettent à votre enfant de vivre une expérience souvent très formatrice.



En effet, suivre un cours est une excellente façon d'aider un tout-petit ne fréquentant pas la garderie de socialiser avec d'autres enfants, d'inculquer quelques valeurs comme la persévérance et le sens des responsabilités à des ados, de valoriser un petit timide qui peine à prendre sa place dans un grand groupe et de faire découvrir de nouveaux champs d'intérêts à n'importe quel enfant. Les bienfaits sont donc multiples et s'étalent même à la sphère académique. Les enfants pratiquant une activité après l'école ou durant le weekend seraient moins à risque de décrocher.

Les activités parascolaires ont donc une influence fort positive dans la vie de notre enfant. Mais encore faut-il **choisir le cours** que suivront nos enfants.

Pour qu'elle soit bénéfique à l'enfant, il est important que l'activité parascolaire choisie lui plaise. L'enfant ou l'adolescent doit avoir une liberté de choix et ses parents peuvent bien sûr l'aider à établir ses préférences en discutant avec lui. Le parent connaît son enfant et a une idée des activités qui peuvent l'intéresser et lui plaire. Si l'élève ne sait pas ce qu'il veut faire, que les parents n'hésitent pas à lui poser des questions pour savoir quelles activités l'intéressent ou éveillent son intérêt. « *Quels cours aimes-tu à l'école?* », « *Y a-t-il un sport que tu aimerais essayer?* », « *Qu'est-ce que tu voudrais améliorer?* », etc.

Quel type d'activité ?

Sports

Tout comme d'autres activités parascolaires, le sport permet aux enfants de s'évader du canevas scolaire, de se distraire, de se changer les idées le temps que dure cette activité.

Selon les types de sports, les apports peuvent être divers. Par exemple, les sports collectifs permettent de créer des relations, de prendre confiance en soi comme en l'autre qui est dans la même équipe. Les arts martiaux donnent place au développement d'une discipline, d'une philosophie de vie, du respect de l'autre,...

De manière générale, l'enfant retire des activités sportives un bien-être physique et mental, de la confiance en soi, de l'humilité, de l'autodiscipline, de la détermination,...

« Sur le plan psychologique, ces programmes physiques participent beaucoup à l'intégration de l'enfant dans sa vie scolaire, particulièrement s'il est un nouveau venu. En effet, la pratique d'une discipline sportive, dans laquelle il est excellent, permet à l'enfant d'avoir confiance en lui sur ses performances et sur ses capacités. Ces valeurs sont par la suite



animateurs ou organisateurs d'événement. En fin d'année scolaire, l'effort fourni par l'enfant est souvent récompensé d'une représentation générale, se déroulant devant les parents.»

Idées ? : Cirque, peinture, dessin, musique, théâtre, atelier créatif, arts plastiques, langues, lecture et conte, ...



Pour plus d'info n'hésitez pas aller voir sur internet : www.bruxellestempstlibre.be

Laurence H., *Administrative*

LES ÉDULCORANTS

DÉFINITION :

Substance donnant un goût sucré.

Nous avons toujours eu l'habitude d'utiliser du sucre blanc (saccharose) pour apporter le goût sucré à notre alimentation. Aujourd'hui, on retrouve une grande variété de sucres différents dans les rayons du supermarché.

Envie de perdre du poids ? Problèmes cardiovasculaires ? Diabète ? L'industrie du light peut vous aider, mais à consommer toujours avec modération !

2 SORTES :

Les sucres naturels : diminuent l'apport calorique

 **Sirop de sucre** : présence de fructose qui réduit la valeur calorique

 **Polyols** : **Mannitol, Lactitol, Sorbitol, Xylitol** que l'on retrouve souvent dans les bonbons/glaces...

Risque laxatif

Les sucres de synthèse : aucun apport calorique

 **Saccharine** : pouvoir sucrant 300 fois supérieur à celui du saccharose.

Risque cancérigène à forte dose : DJA < 2,5mg/kg de poids corporel

 **Aspartame** : pouvoir sucrant 200 fois supérieur à celui du saccharose.

Risque cancérigène à forte dose : DJA < 40mg/kg de poids corporel
(correspond à 30 canettes de coca cola light !)

Désavantage : est dégradé par la chaleur.

 **Acésulfame K** : pouvoir sucrant 150 fois supérieur à celui du saccharose.

Avantage : résiste à la cuisson

 **Sucralose** : pouvoir sucrant 550 fois supérieur à celui du saccharose (= Canderel).

Avantage : résiste à la cuisson, goût très ressemblant au sucre.

 **Stévia** : à l'origine c'était une plante dont on utilisait les feuilles pour sucrer. La molécule chimique est maintenant entièrement synthétisée pour les produits que nous consommons.

Avantage : résiste à la cuisson, pas d'effet laxatif, pas de toxicité connue.

DIGESTION DU SUCRE:

Après ingestion d'un aliment sucré, la quantité de sucre dans le sang (appelée glycémie) augmente. Cela va ensuite stimuler la libération dans le sang d'une hormone produite par le pancréas, l'insuline. Cette hormone a pour rôle de permettre au sucre de quitter le sang pour être stocké dans différents organes : le foie, les muscles et le surplus sera stocké sous forme de tissu adipeux.

En effet, si l'insuline ne fonctionnait pas correctement (ce qui est le cas dans le diabète), la présence de sucre dans le sang serait nocive pour l'organisme. Une hyperglycémie chronique entraîne des problèmes au niveau des vaisseaux sanguins (maladies cardiovasculaires), des nerfs (neuropathies), des yeux (rétinopathie) et des reins (néphropathie).

EFFETS DES ÉDULCORANTS SUR LA GLYCÉMIE :

La prise d'édulcorants n'entraîne pas d'augmentation de la glycémie, ni de production d'insuline. Pour cela, ils sont fortement conseillés comme substituts au sucre de table aux personnes diabétiques ou obèses qui doivent à tout prix faire attention à leur alimentation.

EFFETS À LONG TERME :

Il a déjà été prouvé que l'ingestion d'aliments au goût sucré augmentait l'appétit. Même si l'aliment édulcoré n'est pas calorique, il ne rassasiera pas l'individu qui l'ingère.

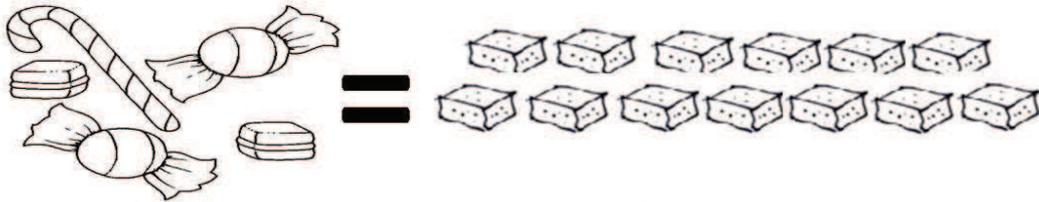
D'autre part, la production d'insuline par l'augmentation de la glycémie a un effet rassasiant. Or la prise d'édulcorant ne stimule pas l'insuline, ce qui va également dans le sens d'un risque d'augmenter la ration ingérée pour arriver à la satiété.

Les édulcorants sont donc une bonne alternative pour quelqu'un qui recherche à préserver le goût sucré des aliments sans les effets liés (surtout pour les diabétiques). Il faut toutefois bien contrôler son alimentation et ne pas augmenter les quantités de nourriture pour compenser.

Anne-Laure D., *kiné*



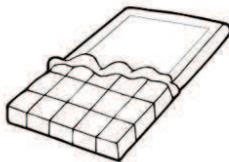
Savez-vous que:



100 gr de BONBONS

=

13 MORCEAUX de SUCRE



50 gr de CHOCOLAT

=

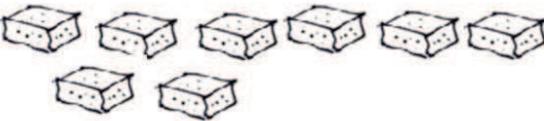
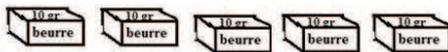


5 SUCRES et 2 paquets de BEURRE de 10g



Un PAQUET de CHIPS de 90

=

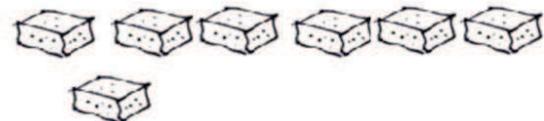


8 SUCRES et 5 paquets de BEURRE de 10 gr



1 TWIX ou 1 MARS

=



7 SUCRES et 1 paquet et demi de BEURRE de 10 gr



1 CANETTE de COCA

=



8 SUCRES

Envie de ... Bouger ??



The poster features a central red triangle with a white exclamation mark. Text in the center reads: **REPRISE**
MARCHE NORDIQUE
le jeudi 27 aout. In the top left is a small image of a person walking with poles. In the top right is a logo for 'Réseau Santé Diabète' featuring a green apple character. At the bottom, there are two photos: one of people walking with poles in a field, and another of a tree-lined path.

Quand ? Les jeudis de 9h30 à 12h00

Où ? Rendez-vous devant le centre de santé du Miroir, Rue du Miroir, 67 1000 BRUXELLES

Inscription obligatoire ! Info, inscription au 02 511 34 74 **PAF : 1€**



The poster has a green background. At the top left, it says **Pro Velo EDUC** and **TOUS A VELO**. In the top right is the 'Réseau Santé Diabète' logo. The main text reads: **Activité vélo : tous les lundis à partir du 21 septembre 2015**. Below this is a list of sessions: **Séances :** - Lundi 21/09 Reprise, évaluation intermédiaire; - Lundi 28/09 Exercices individuels; - Lundi 05/10 Exercices individuels; - Lundi 12/10 Exercices individuels; - Lundi 19/10 Exercices individuels; - Lundi 26/10 Exercices individuels; - Lundi 09/11 Sortie fin de cycle. Then: **Quand ?** Le lundi de 9h30 à 12h00. **Pour qui ?** Pour toutes les personnes qui désirent se PERFECTIONNER. (Activité mixte). **Où ?** Départ de « Pro Vélo » rue de Londres, 15 1050 Bruxelles. **Personne de contact :** Amal (Centre Médical Miroir) 02/5113474 Isadora (Caria) 02/5130014. **P.A.F. :** 1 € la séance. At the bottom right, there are two photos: one of people cycling on a path with autumn trees, and another of a modern building.

Halloween Mots cachés



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| l | d | z | b | a | x | d | u | n | c | h | a | t | n | o | i | r | k | t | e | c | l | r | | |
| n | v | v | u | h | m | e | u | n | n | m | a | s | q | u | e | w | d | z | n | f | b | f | f | |
| f | f | y | n | u | p | s | n | t | h | r | u | u | x | y | v | u | g | c | b | x | d | x | t | |
| j | y | j | z | n | i | b | m | r | x | j | n | l | r | g | m | n | u | n | u | u | t | b | t | |
| m | v | o | o | p | u | o | a | h | j | b | m | x | t | j | h | e | n | n | f | u | i | b | q | |
| w | g | k | m | t | e | n | b | s | d | u | w | o | p | u | f | l | c | e | e | t | n | l | q | |
| u | e | i | b | t | o | n | q | z | n | e | f | s | w | h | b | t | o | h | a | a | k | u | n | |
| o | o | u | i | i | m | o | u | n | e | f | s | c | g | n | z | x | r | u | a | n | r | d | n | |
| d | g | n | e | r | a | n | e | v | s | n | t | g | n | z | x | r | u | a | n | r | d | n | e | |
| h | s | f | m | o | i | s | h | i | o | n | r | v | e | n | b | o | g | u | c | a | v | é | | |
| o | c | a | n | n | s | u | y | s | r | m | e | l | m | x | o | u | i | e | e | r | g | t | o | |
| w | r | n | d | n | o | n | u | c | c | h | o | u | m | v | e | l | a | s | c | n | u | u | v | |
| m | j | t | l | p | n | d | n | j | i | q | o | m | m | v | e | l | a | s | c | n | u | u | v | |
| c | b | ô | f | g | d | e | p | k | è | s | p | a | y | e | n | k | e | l | a | u | e | é | n | |
| f | y | m | i | d | a | g | e | p | u | r | e | a | n | x | q | f | k | z | c | r | i | k | q | |
| g | x | e | p | d | n | u | o | n | e | a | n | x | q | f | k | z | c | r | i | k | q | n | t | |
| n | i | i | q | g | t | i | t | b | h | n | x | u | n | v | a | m | p | i | r | e | u | t | a | |
| m | i | r | l | p | é | s | i | a | k | x | d | r | d | g | c | c | r | s | v | m | e | a | i | |
| l | q | k | q | c | e | e | o | l | v | j | w | n | z | k | s | q | j | v | w | b | l | i | | |
| t | j | g | v | u | i | e | m | n | a | h | o | i | a | b | l | e | u | p | g | a | r | h | s | |
| r | s | r | q | g | b | i | e | y | i | u | n | i | a | b | l | e | u | p | g | a | r | h | s | |
| e | j | h | y | g | u | n | i | n | q | d | s | j | n | w | p | m | a | r | o | s | i | t | s | |
| a | s | u | n | i | n | q | d | s | j | n | w | p | m | a | r | o | s | i | t | s | e | o | j | e |



- | | | |
|-------------------|--------------------|-----------------------|
| 1. une araignée | 11. un monstre | 21. un cercueil |
| 2. un balai | 12. un squelette | 22. une maison hantée |
| 3. des bonbons | 13. une sorcière | 23. une chauve souris |
| 4. un chat noir | 14. un vampire | 24. une bougie |
| 5. une citrouille | 15. un zombie | |
| 6. un diable | 16. un déguisement | |
| 7. un fantôme | 17. un épouvantail | |
| 8. un loup garou | 18. une potion | |
| 9. un masque | 19. un lutin | |
| 10. une momie | 20. un potiron | |

Des cigognes à Bruxelles !

Ces oiseaux souvent migrateurs, symbole de la fertilité dans l'imagerie populaire, font leurs réapparitions dans le ciel bruxellois !

Depuis plusieurs années, quelques cigognes blanches fréquentent les abords du canal au Nord de Bruxelles. Cette année, 12 à 15 cigognes sont observées régulièrement sur les lieux.



Dès lors, plusieurs associations et entreprises privées projettent en partenariat d'installer plusieurs hautes plateformes, garnies de branchages, à des endroits choisis, à l'attention de ces oiseaux.

Posés en hauteur sur un toit, une cheminée désaffectée ou un mât, ces nids volumineux accueilleront peut-être dès 2016 les premiers cigogneau bruxellois !

Ce projet qui soulève l'enthousiasme sera réalisé dans les prochains mois.

Françoise Lambilot, *Kinésithérapeute*

Parcs et jardins de la Ville de Bruxelles.

La Ville de Bruxelles gère **54 espaces verts** (dont 4 cimetières) qui s'étendent sur près de 9% de son territoire. Voués à la détente, l'activité sportive, la flânerie ou le recueillement, ces lieux donnent à la ville sa respiration. Ils sont aussi les témoins de son histoire et, à ce titre, participent au patrimoine urbain.

La Ville de Bruxelles a entamé l'édition de brochure afin de mettre en valeur ses espaces verts. Ainsi sont déjà mis à l'honneur :

- Le bois de la Cambre ;
- Le parc de Bruxelles et les jardins d'Egmont ;
- Le cimetière de Laeken ;
- Le cimetière de Bruxelles.

Ces diverses publications sont disponibles à la demande au n° de téléphone du service Eco-Conseil : 02/279 33 10) et téléchargeables sur le site Internet de la Ville de Bruxelles : <http://www.bruxelles.be/artdet.cfm/5851>

Françoise Lambilot, *kinésithérapeute*

Bruxelles la cité aux 12 couples pèlerins.

Ce printemps, le couple de la cathédrale des saints Michel et Gudule a élevé avec succès 4 fauconneaux (3 femelles et 1 mâle). Les parents Pèlerins sont les mêmes depuis 2011. Lui est né à la cathédrale en 2008 tandis qu'elle est née en Allemagne en 2002. Ils ont élevé ensemble 19 fauconneaux mais c'est un total de 43 fauconneaux qui ont pris leur premier envol au cœur de Bruxelles depuis l'arrivée des Pèlerins à Bruxelles.



Au total 43 couples de Pèlerins ont été recensés ce printemps sur le territoire de la région bruxelloise. Cela représente une densité d'un couple pour 13 km carré.

C'est un résultat exceptionnel, probablement unique au monde pour une ville comptant un million de citoyens.

Caractéristiques du Faucon Pèlerin :

C'est un rapace robuste de taille moyenne dont la femelle est plus grande et plus lourde (parfois plus de 30%) que le mâle. Le dos est gris foncé, le ventre est crème avec des dessins noirs. Les joues sont blanches avec une forme de tache noire en forme de moustache. Les pattes sont jaunes, le bec est noir bleuté, court et recourbé dès la base et les yeux sont noirs. Ses narines sont dotées de sortes de déflecteurs qui lui permettent de respirer pendant ses piqués. C'est un animal plutôt silencieux mais ses cris peuvent être perçants et secs, rapides en cas d'alerte ou plus traînants au moment des parades d'accouplement.

L'espèce vit en couple stable dans la durée, il y a une couvée par an comprenant 3 ou 4 œufs au moment de la ponte en février ou en mars. En couple moderne, l'incubation est autant assurée par le mâle que par la femelle et dure environ un mois. Les poussins naissent à peu près en même temps en avril. Les jeunes sont capables de voler au bout de 35 à 45 jours. Après l'envol, les parents apprennent aux petits à chasser, en volant à leur côté avec une proie morte dans leurs serres, puis en lâchant, jusqu'à ce que leurs petits arrivent à la toucher. Cette période peut durer de 6 à 9 semaines, après quoi les jeunes se séparent des adultes.

En ville, cet oiseau se nourrit principalement de pigeons qu'il capture exclusivement en vol. A Bruxelles, des perruches à collier font également partie de ses proies. Ainsi 50 espèces d'oiseaux différentes ont varié le menu des Faucons Pèlerins en 11 ans.

Source : Le soleil Bruxellois n° 121

Françoise Lambilot, *kinésithérapeute*

HEBERTISME : la gymnastique qui convient à tous

L'hébertisme est la gymnastique pratiquée selon la « Méthode naturelle » codifiée par Georges HEBERT. C'est une activité de PLEIN AIR que l'on exerce à tout âge, à sa mesure et sans compétition.

Mais qui est Georges Hébert ?

Officier de la Marine Française, voyageant de par le monde, il observait la condition physique des indigènes peuplant les contrées lointaines. La vie au grand air et la pratique régulière de gestes élémentaires nécessaires à leur subsistance expliquent cette bonne condition. Hébert s'inspire de tous ces mouvements naturels pour élaborer une méthode d'éducation physique « naturelle ». L'hébertisme était né !



Contrairement à la grande majorité des sports, c'est la nature qui constitue son infrastructure principale. Complet, ce sport n'est pas pour autant réservé à une élite physique. Au contraire, il se veut ouvert à tous. Et chacun a le loisir d'aller à son propre rythme et d'effectuer les mouvements qu'il souhaite. Pas question d'esprit de compétition. Les amateurs pratiquent pour eux-mêmes et non pour espérer récolter un jour une médaille.

Caractéristiques de l'hébertisme :

- Ce sont des familles d'exercices à savoir : la marche, la course, le saut, l'équilibre, le lancer, le lever.
- Pas de mouvements « contre nature » : chaque geste est naturel.
- Les exercices se pratiquent en déplacement et toujours en pleine nature.
- Il vise à l'amélioration de TOUTES les qualités physiques : résistance, endurance, force, souplesse, équilibre, adresse. C'est une gymnastique utilitaire.
- Les exercices développent la volonté, le courage, le cran et la confiance en soi.
- La performance d'un individu ne concerne que lui et n'est pas comparée à celle des autres.

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.

L'hébertisme est votre solution !!!

Pour plus d'informations : <http://www.fbh.be/>

Françoise C., *accueillante*

Promenade Découverte

A la limite de St Josse:
Une Promenade dans les Étoiles et une Histoire d'Amour..

Samedi 12 Septembre de 15h à 16h30

Départ de la Maison Médicale
Promenade gratuite ouverte à tous
Inscription à l'accueil



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.**

