

TRIMESTRIEL N°2
Sept-Oct-Nov 2014

L'enseigne

Le journal de la Maison Médicale Enseignement



54



Petit rappel du Forfait

C'est quoi le Forfait ?

Le forfait est un contrat à durée indéterminée entre :



Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

- Vous ne payez plus les consultations chez nos médecins généralistes, chez nos kinésithérapeutes et chez notre infirmière.
- Vous devez être en ordre de mutuelle (la cotisation à votre mutuelle ne change pas).
- Si vous consultez un médecin généraliste, kinésithérapeute ou infirmier extérieur à la Maison Médicale Enseignement, vous devrez payer la totalité des frais vous-même, sans intervention de la mutuelle.

Quelques exemples pratiques !

- Je vais voir un orthopédiste et il me prescrit de la kiné, je fais quoi ? *Je reviens à la Maison Médicale avec ma prescription pour les séances de kiné.*
- J'ai des pansements suite à une opération, je dois les changer tous les deux jours, je fais quoi ? *Je reviens à la Maison Médicale faire mes pansements chez l'infirmière.*
- Je n'étais pas bien ce week-end, et la Maison Médicale était fermée, j'ai donc été chez un autre médecin, la mutuelle refuse de me rembourser, je fais quoi ? *En dehors de nos heures d'ouvertures, nous nous engageons à vous rembourser votre consultation.*

Si vous changez de mutuelle, de numéro de téléphone ou d'adresse ?

Ce sont des données indispensables pour la Maison Médicale Enseignement. Avertissez-nous dès que possible en cas de changement de mutuelle, de numéro de téléphone ou d'adresse.

Je voudrais me désinscrire du forfait, que faire ?

Vous déménagez ou tout simplement vous ne voulez plus être soigné à la Maison Médicale ? C'est simple, il vous suffit de venir signer un document de désabonnement, que nous enverrons à votre mutuelle. Ce désabonnement sera officiel 2 mois après la signature du document (exigence de la mutuelle).

Laurence H., *gestionnaire administrative*

L'EDITO

L'été se termine, les vacanciers sont de retour,
les enfants regagnent les bancs de l'école... Bonne RENTRÉE à tous !

Au programme de cette seconde édition :

À bas les POUx ! *page 3*

À mon burEAU, je maintiens mon dOs *page 5*

L'hygiène jusqu'au bout des doigts *page 7*

Les Activités de l'Été : vous avez aimé ? *page 14*

Légumes de Saison *page 15*

IDÉes recettes *page 17*

Le diabÈTE en quelques mots *page 19*

RenDEZ-Vous à la Découverte de Notre QuArtier *page 24*

La grippe : faut-il se VACCINer ? *page 25*

Je M'informe sur MES Droits *page 27*

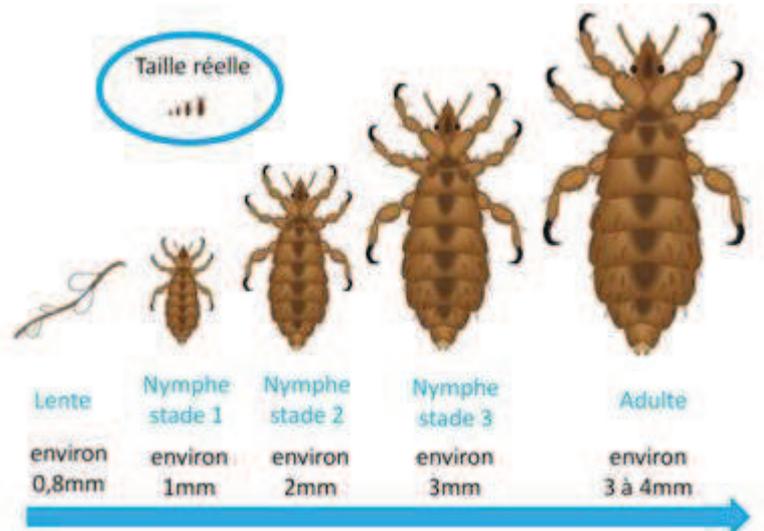
Toute l'équipe vous souhaite une Excellente Lecture !

Les poux

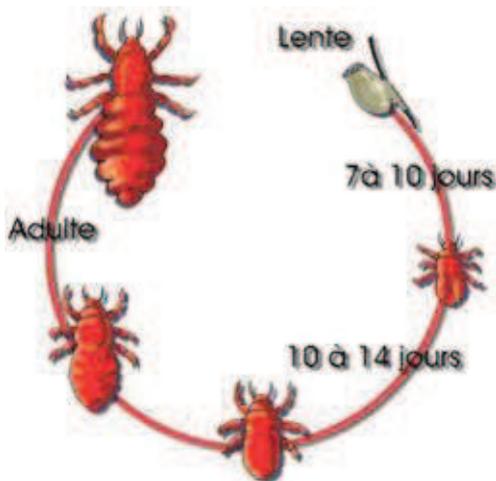
Il existe différentes sortes de poux. Le **pou de tête**, le **pou de corps** et le **pou de pubis**.

Le pou de tête est souvent rencontré dans les écoles. Il se transmet le plus souvent après échange de bonnet, pince à cheveux, contact interhumain,.... Il vit dans les cheveux, se nourrit en piquant la peau pour prélever une très petite quantité de sang. Il meurt très vite quand il quitte son milieu de vie.

La femelle pond une centaine d'œufs durant sa vie : les lentes qui sont fixées à la base du cheveu. Ces œufs éclosent après environ 10 jours.



Le pou de tête n'est pas signe de mauvaise hygiène !



Comment voir le pou de tête ? Le pou est de couleur brunâtre ou grisâtre. La meilleure façon pour les voir est de mouiller les cheveux, d'appliquer un démêlant et d'utiliser un peigne à dent très serrées.

Peignez les cheveux mèche par mèche au-dessus d'un papier blanc : les poux tombent.

Les lentes apparaissent comme des points blancs ou grisâtres, collées à la base des cheveux surtout derrière les oreilles et au niveau de la nuque. On peut les confondre avec des pellicules mais celles-ci se détachent facilement.

Traitement : shampoing anti-poux, ensuite peigne à poux pour enlever les poux et lentes mortes après traitement. Désinfecter la literie (65°C minimum)

Pourquoi se débarrasser des poux ? Les démangeaisons peuvent être dérangeantes. La seule façon de les soulager est d'éliminer les poux. De plus, le pou aime voyager : il passe très facilement d'une tête à l'autre.

Le pou de corps est moins répandu que le pou de tête. Tout comme le pou de tête il provoque des *démangeaisons dérangeantes*. Ils sont plus grands que ceux de tête. Ils vivent et pondent dans les vêtements et la literie. Les poux du corps vont donc attacher leurs œufs aux fibres des vêtements, plus particulièrement au rabat des coutures. Leur but principal est de rester très proche des parties du corps pour pouvoir se nourrir.

Ils sont aussi sensibles aux variations des températures. Les poux du corps survivent si les individus concernés gardent plusieurs jours durant ou continuellement les mêmes vêtements. Il se transmet à cause d'échanges de vêtements, couverture, contact interhumain,...

Quelle prévention ? Pour lutter contre les poux du corps, le plus important est d'avoir une bonne hygiène corporelle quotidienne en : Changeant très régulièrement de vêtements, cela assurera la disparition de ces parasites.

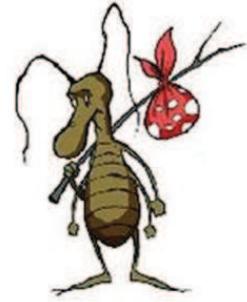
Se lavant quotidiennement : bain et douche à l'eau chaude.

Il faut traiter les habits à l'aide d'insecticide ou les laver afin de supprimer les poux de corps.

Bien entendu, il est impératif de ne pas échanger de vêtements souillés et non lavés.

Dépistage : démangeaisons, urticaire, croûtes.

Traitement : Il faut d'abord traiter les plaies, ensuite shampooing anti poux. Il faut également désinfecter la literie (lavage à minimum 65°C), les vêtements. Pour les vêtements ne se mettant pas au lavage, mettre au minimum un spray anti-poux.



Une bonne hygiène est recommandée.

Le pou du pubis se rencontre sur les poils pubiens et parfois sur les aisselles. On ne les trouve pas ailleurs car ils s'accrochent à un type de poil. Il est plus petit que le pou de tête. Il se transmet en général par contact sexuel. Le pou dépose ses œufs (lentes) à la base des poils.

Dépistage : petites lésions bleuâtres, il se confond avec la couleur de la peau.

Traitement : traitement local. C'est un parasite qui ne s'en ira qu'avec un spray appliqué localement sur toutes les zones concernées et en pulvérisant également tous les tissus avec lesquels vous avez été en contact. Le meilleur traitement reste d'éliminer tous les poils. Bien laver la literie.

*N'hésitez pas à contacter l'infirmière pour toute question,
doute ou dépistage.*

Horaires :

Lundi de 14h00 à 17h00

Mercredi de 13h30 à 18h

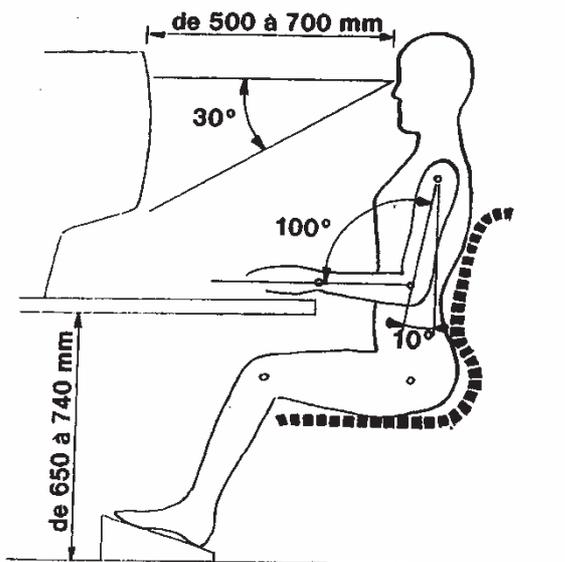
Vendredi de 09h à 14h30

Marilyn M., infirmière

Le travail devant un ordinateur



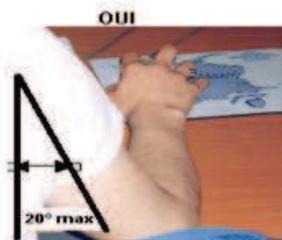
Qu'est-ce qu'une position de travail idéale?



Prise en main de la souris :



Ne pas écarter le bras
Ne pas garder le bras soulevé



Bras près du corps
Avant-bras posé

L'espace devant le clavier doit être suffisant pour permettre un appui pour les mains et les avant-bras de l'utilisateur.

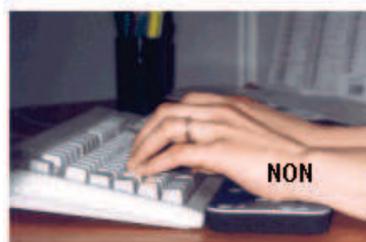
Comment positionner les mains sur le clavier ?



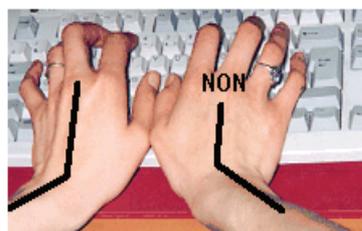
Ne pas mettre les doigts en crochet.



Frappe en douceur, doigts souples



Ne pas reposer les poignets pendant la frappe



Ne pas tordre les poignets



Garder les mains dans l'alignement des avant-bras

Conséquences sur la santé du travail sur écran :

Le travail devant un ordinateur provoque une fatigue intellectuelle, visuelle, et physique (épaules et dos). Une bonne ergonomie du poste de travail permet de diminuer cette fatigue.

Anne-Laure D., Kiné

Dossier hygiène individuelle



L'hygiène représente l'ensemble des pratiques ayant pour but de préserver et d'améliorer la santé.

L'application des règles d'hygiène à une grande place dans la prévention des maladies transmissibles entre individus.

Les mesures d'hygiène portent sur l'hygiène du domicile/des locaux, l'hygiène individuelle et l'hygiène alimentaire.

Nous allons nous intéresser, dans cet article, à l'hygiène individuelle.

Evolution de l'hygiène à travers le temps :

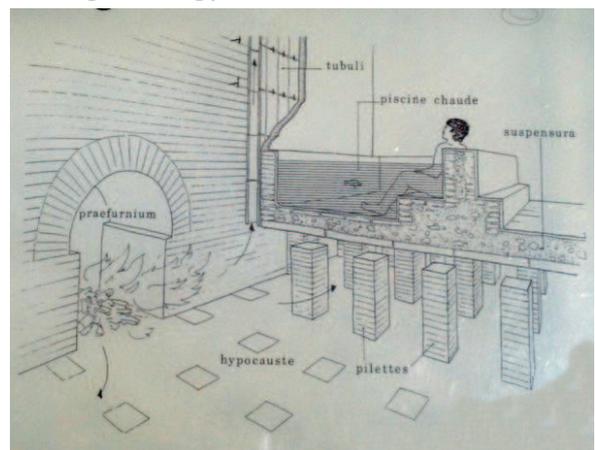
Les grands principes de l'hygiène sont connus depuis l'antiquité. L'usage du bain était répandu dans les plus anciennes civilisations humaines. On retrouve sa trace chez les Egyptiens, les Hébreux, les Assyriens, les Perses et les Chinois.

Dans la plupart des cas, le bain était intimement lié aux préceptes religieux et à la symbolique purificatrice de l'eau.

L'Antiquité

L'histoire des bains publics commence en Grèce, au VI^e siècle avant notre ère, avec la pratique de l'entraînement physique (la pratique du sport étant l'une des caractéristiques de la civilisation grecque antique). Les installations sont contiguës au gymnase.

Le bain permettait ainsi de se détendre après l'effort musculaire. L'eau des bains était froide car l'eau chaude avait mauvaise réputation : elle était suspectée de ramollir le corps. L'usage des huiles et du sable (les athlètes s'enduisaient de sable pour retenir la transpiration) justifient les bains d'eau chaude, c'est les premiers bains de vapeur. Dans beaucoup de villes antiques, nous pouvons encore rencontrer des vestiges de thermes.



Les thermes romains, gratuits, mêlaient toutes les couches sociales de la population et constituaient l'une des principales sources de loisirs offertes aux citoyens de Rome. Si les Romains se rendaient aux thermes pour l'hygiène corporelle et les soins complets du corps, ces lieux avaient aussi une fonction sociale importante : les thermes faisaient partie intégrante de la vie urbaine romaine. On s'y lavait, on s'y reposait, on y faisait du sport, on se cultivait dans les bibliothèques contiguës, on y rencontrait ses amis, on pouvait aussi y traiter des affaires ou se restaurer.

Moyen Age



Contrairement à certaines idées reçues, le Moyen Age fait une bonne place à l'hygiène.

L'hygiène redevient même un art de vivre : on se lavait pour être propre, mais aussi par plaisir. Se laver était donc une habitude dans les villes du Moyen Age. On allait alors "aux étuves". Les bains publics sont mixtes et l'on s'y baigne nu.

Les petites cuves (baignoires) pouvaient accueillir des couples et dans les grandes cuves plusieurs personnes. Des collations étaient servies. Des chambres à coucher, permettaient aux baigneurs « de se reposer ».

A la fin du 15e siècle les bains publics ont mauvaise réputation et ferment peu à peu, l'épidémie de peste et l'apparition de la syphilis condamnent les plaisirs du bain, le mot d'ordre devient ainsi : "Étuves et bains, je vous en prie, fuyez-les ou vous mourrez". Déclaration de Guillaume Bunel en 1513 (Professeur de la Faculté de Médecine de Toulouse).



A l'époque du roi Louis XIV

L'apparence prime sur la propreté.

A partir de la fin de la Renaissance, les bains disparaissent. Plus question de prendre des bains : il faut se méfier de l'eau et n'en user que très modérément.

Par réaction, les médecins commencent à penser que le bain lui-même est malfaisant pour le corps, que les émanations de la nature pénètrent d'autant plus facilement à l'intérieur du corps, que les pores sont dilatés sous l'effet de la chaleur, laissant un libre passage aux maladies.

La toilette se résume à des gestes d'ablutions du visage et des mains.

A la place, on va se parer. Les parfums, poudres et autres pommades sont à la mode. Plutôt que d'éliminer la saleté, on en camoufle l'odeur en usant d'artifices. La propreté est celle du linge, non celle du corps, à Versailles on change de toilette 5 fois par jour. Se développe alors la "toilette sèche", en se frottant avec des linges.

L'hygiène moderne

Ce repli progressif de l'hygiène corporelle perdurera jusqu'à la fin du XVIIIe siècle.

Dans les années 1770, Paris, dont la population représentait alors moins de 500 000 personnes, comptait neuf établissements de bains. Ces établissements vont se multiplier au XIXe siècle.

Ce n'est qu'à la fin du XIXe siècle, que l'hygiène commença réellement à reprendre ses droits mais l'ampleur de la tâche était conséquente : en 1850, une personne prenait en moyenne un bain tous les deux ans.

Il a longtemps fallu lutter contre de nombreux préjugés.

Tout d'abord, beaucoup pensaient que la saleté constituait une protection contre l'intrusion des maladies. Le bain était considéré comme une forme d'agression du corps, voire une menace pour la santé. De plus, une odeur forte pour les hommes était considérée comme un signe de puissance.

L'amélioration progressive de l'hygiène a permis un allongement de l'espérance de vie. Dans le domaine de l'eau, les nouvelles préoccupations sanitaires ont contribué au développement de l'évacuation des eaux usées, du traitement de l'eau potable et ont encouragé l'hygiène corporelle.



La culture de l'hygiène est peu à peu diffusée, à partir de la fin du XIXe siècle, par le corps médical, l'armée et les différents mouvements syndicaux.

Les médecins s'approprient très vite le discours de "l'hygiène nouvelle", concept novateur pour l'époque. Ils ont une influence décisive en matière d'information et "d'hygiénisation" de la population, luttant contre les anciennes croyances.

Les instituteurs ont favorisé l'assimilation progressive de générations d'enfants en matière d'hygiène corporelle. Signe des temps, dès 1883, l'école de Jules Ferry supprime la leçon de catéchisme pour la remplacer par la leçon d'hygiène. La "visite de propreté" effectuée chaque matin par l'instituteur dans la classe est instaurée.

Ainsi, les symboles de notre hygiène vont peu à peu se répandre dans la population.



Le saviez-vous ?

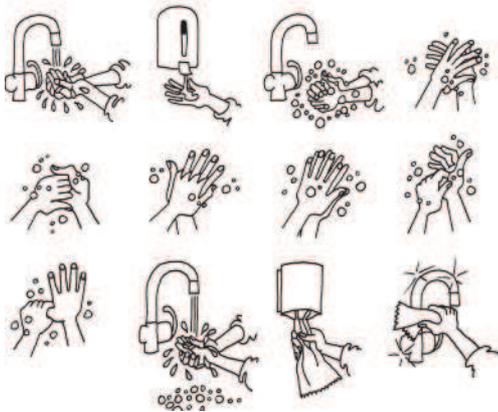
Déesse Hygie

Le terme "hygiène" provient du nom de la déesse de la santé Hygie, fille d'Esculape (Asclépios), dieu guérisseur chez les grecs. Son rôle était d'enseigner les manières les plus saines à adopter au quotidien. L'étymologie souligne donc le lien existant entre l'hygiène et la prévention en matière de santé.

Ses attributs : la coupe (patère) et le serpent, qu'on peut trouver sur le caducée des médecins.

L'hygiène des mains

Les mains sont porteuses de nombreux germes, c'est pourquoi se laver les mains régulièrement est indispensable pour prévenir la propagation de germes infectieux.



Il ne faut pas oublier qu'une bonne hygiène des mains, ce n'est pas uniquement l'affaire des soignants, cela vous concerne également en tant que patient. Il est possible que vous développiez une infection par un simple contact entre vos mains contaminées et votre bouche (p.ex. diarrhée), votre nez (p.ex. rhume) ou vos yeux (p.ex. conjonctivite).

Il est recommandé de se laver les mains dans les situations suivantes :

- ❖ Après avoir été aux toilettes
- ❖ Avant de manger ou de manipuler des aliments
- ❖ Après s'être mouché, avoir toussé, éternué (
- ❖ Avant de prendre vos médicaments si vous en prenez.
- ❖ Après avoir touché une surface sale
- ❖ Chaque fois que vous le jugez nécessaire....

Comment se laver les mains ?

1-Mouiller ses mains abondamment

2-Appliquer du savon

3-Etaler le savon et se frottant les mains paume sur paume

4-Bien se laver les doigts, entre les doigts, le dessus des mains, les poignets

5-Rincer abondamment à l'eau

6-Se sécher les mains convenablement avec une serviette à usage unique et fermer le robinet avec cette même serviette, puis jetez là.

S'essuyer avec une serviette à usage unique (papier) est recommandé. En effet, un essuie peut très vite devenir source de contamination. Mais si celui-ci est renouvelé régulièrement chez vous, cela ne devrait pas poser trop de problèmes.

Se brosser les ongles est également recommandé.

Et la désinfection des mains dans tout ça ?

On se désinfecte les mains avec une solution hydro-alcoolique. Elle a une efficacité rapide sur les bactéries, champignons et virus.

Il est recommandé d'avoir recours à ces solutions lorsque l'on n'a pas la possibilité de se laver les mains.

En cas de souillure des mains ou d'impression de sale, le lavage à l'eau et au savon s'impose car les solution hydro-alcoolique tue les microbes mais n'enlève pas la saleté.

L'hygiène corporelle

- ❖ Se laver les dents de préférence 2 fois par jour

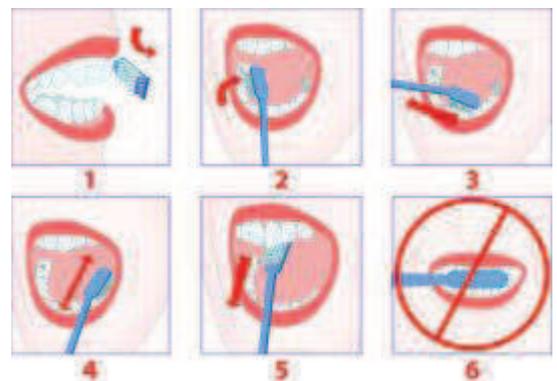
Une bonne hygiène buccodentaire participe ainsi à notre santé et à notre bien-être. Prendre soin de nos dents et de nos gencives demeure tout aussi important que de s'occuper de notre corps.

Consacrer quelques minutes par jour à l'hygiène de ses dents et de sa bouche évitera l'apparition de caries dentaires, de plaque dentaire, de maladies des gencives et vous rendra plus séduisant.

Se brosser les dents est le seul moyen de lutter efficacement contre les caries.

- ⇒ La carie est due au développement de la plaque dentaire. Celle-ci est un enduit mou, collant, constitué de débris alimentaires, de tartre calcaire et de produits salivaires. Elle se développe dans les espaces entre les dents, et au niveau du sillon dentaire, à la lisière de la dent et de la gencive. La plaque dentaire s'imprègne de sucre. Elle représente un milieu privilégié pour le développement des microbes, en particulier des streptocoques. Elle se développe donc d'autant mieux que des produits sucrés s'accumulent sur place.

Les caries non traitées finissent par détruire la dent.



Utiliser un fil dentaire.

Consulter son dentiste au minimum 1 fois par an. Le contrôle régulier doit être effectué dès l'âge de 5 ans. La femme enceinte, la femme qui allaite, sont plus vulnérables et doivent consulter plus fréquemment.

Comment ?

Le brossage des dents doit être effectué au moins 2 fois par jours après le repas. Le brossage du soir est le plus important, car c'est la nuit que les résidus alimentaires, la salive et les sucres stagnent le plus autour des dents.

Un brossage efficace dure au moins **3 minutes**

Brosser d'abord les dents du haut puis celles du bas.

Effectuer un mouvement rotatif pour brosser les dents, de la gencive vers la dent.

Placer la brosse à dents en diagonale afin que les poils soient tournés vers la racine des dents et incliner la brosse à 45 degrés sur la gencive.

Brosser du haut vers le bas

Ne jamais brosser horizontalement.

Placer la brosse sur chaque dent et brosser doucement

Brosser l'intérieur de chaque dent, du bas vers le haut.

Changer de brosse à dents régulièrement

Les professionnels conseillent de changer de brosse à dents tous les 3 à 6 mois. Une brosse neuve permet d'enlever davantage de débris alimentaires qu'une brosse utilisée depuis plusieurs mois voire plusieurs années.

Une autre règle de l'hygiène dentaire concerne la réduction des abus sucrés, notamment les sucres à base de saccharose, qui constituent un milieu privilégié pour le développement de la plaque dentaire. Il y a des risques notamment chez les enfants : l'abus des boissons sucrées et des bonbons consommés en grande quantité tout au long de la journée.

Par contre une alimentation variée et ferme (pommes, crudités,...) est favorable à la dent. Elle fait travailler les muscles masticateurs et augmenter la salivation.

Les soins dentaires gratuits pour les enfants :

Pour pouvoir profiter des soins dentaires gratuits, c'est-à-dire remboursé intégralement pour les moins de 18 ans, **votre dentiste doit être conventionné** : Les soins seront alors totalement remboursés par la mutuelle.

Si votre dentiste n'est **pas conventionné, les suppléments seront à votre charge.**

Mais, pour certains soins, aucun remboursement n'est prévu (l'orthodontie par exemple), mais votre mutualité intervient peut-être dans le cadre de l'assurance complémentaire.

Renseignez-vous donc auprès de votre mutualité pour savoir si votre dentiste est conventionné et pour en savoir plus sur les remboursements des soins dentaires à vos enfants.

Si vous avez des difficultés pour payer la consultation avant de vous faire rembourser, demandez à votre dentiste s'il pratique le système du tiers-payant. Avec ce système, votre dentiste envoie directement sa note d'honoraires à votre mutualité et celle-ci se chargera de lui payer.

❖ Avoir une bonne hygiène de la peau.

L'hygiène de la peau consiste à se laver chaque jour à l'eau et au savon. L'eau élimine les impuretés et une partie des microbes présents à la surface de la peau. Dans la majorité des cas, la bonne température de l'eau se situe autour de 35°.

On utilisera de préférence des savons simples. Une douche ou un bain quotidien sont recommandés. La toilette du corps comporte 3 temps :

- lavage à l'eau et au savon des différentes parties du corps, y compris la toilette intime.

- rinçage soigneux de la peau.

- séchage minutieux, à l'aide de serviettes sèches, en insistant sur les régions des plis.

Veillez à bien faire sécher vos essuies et gants de toilette.

❖ Se laver les pieds correctement tous les jours

Les pieds doivent supporter tout le poids du corps sur une surface réduite, et amortir le choc des pas. Le docteur J. Bassot nous met en garde contre les dégâts provoqués par des chaussures inadaptées « qui compriment les ongles, réduisent la surface porteuse, empêchent l'aération des pieds » ; elles entraînent de multiples lésions des pieds gênantes dans la vie quotidienne : cors et durillons des frottements, « oignons » à la base des gros orteils provoqués par des chaussures pointues et des hauts talons, « hallux valgus » lié à une chaussure trop étroite, ongle incarné provoqué par la compression du gros orteil dans des chaussures trop étroites.



La toilette des pieds sera effectuée au moins une fois par jour. Le séchage des pieds sera particulièrement minutieux. Il ne faut laisser aucune trace d'humidité entre les orteils et sous les orteils, si l'on veut éviter les mycoses rebelles.

N'hésitez pas à poser vos questions à la maison médicale.

Marilyn M., *Infirmière*

Petit compte rendu des activités de la maison médicale entre mai et août...

Le samedi 17 mai, il y a eu une promenade avec pour thème « Autour du palais de la nation du XIIe au XXIe siècle » animée par Monsieur Christian Smets.



« La visite consistait en fait en un tour élargi du vaste îlot constitué par le Palais de la Nation et ses extensions ultérieures. Prétexte pour montrer un vestige de la première enceinte de la ville (XIIIe), de plonger ensuite dans l'époque de Charles de Lorraine (XVIIIe) et enfin dans les réalisations de style éclectique et Art nouveau (XIXe).

Points marquants du circuit de 90 minutes : qui était Brialmont ? ; Parc de Bruxelles (qui et quand ?) ; Théâtre du Parc et son Vauxhall méconnu ; Parlement devenu fédéral ; Chancellerie de l'Ambassade de France, Art nouveau ; ancien Ministère des Postes, Marine et Chemins de Fer ; Cour d'honneur du Sénat et sa jolie fontaine (coin ignoré) et Cirque royal. » *Christian Smets*

Au plaisir d'une prochaine promenade ! (à la fin du journal ce trouve une information pour une prochaine promenade)



Les mercredi 09 juillet et 06 août nous avons organisés une « lecture de livres pour enfants de 1 à 10 ans au parc Royal », animée par Nadine, conteuse.

Malheureusement le 09 juillet, ça n'a eu que très peu de succès du au temps ! En plein mois de juillet nous avons eu droit à une « drache nationale »

Par contre, le 06 août, l'activité a eue plus de succès ! Les enfants ont pu écouter des histoires de loups, de brigands, de radis à cultiver,...



Les saveurs de fin d'été

L'aubergine

Ce légume a fort pouvoir antioxydant, en particulier sa pelure. Il est fort peu calorique et renferme des fibres alimentaires en grande quantité.

Comment bien la choisir ?

La peau doit être lisse et brillante, les sépales doivent être bien verts et adhérer à la peau. Evitez les fruits dont la peau est fripée et dont la couleur tire sur le brun. Leur chair risque d'être amère, fibreuse et de contenir beaucoup de graine



Une histoire haute en couleurs !

Les poivrons changent de couleur durant leur mûrissement: le poivron vert est cueilli avant sa pleine maturité. S'il est laissé sur le plant, il deviendra jaune, puis orange et ensuite rouge à toute fin de son mûrissement, ce qui donne au poivron rouge un goût plus sucré !



Les poivrons

Les poivrons sont particulièrement riches en vitamines A, C. ils sont également de bonne sources de vitamine K, de cuivre, et de manganèse.



La pêche

La pêche regorge de vitamines, de fibres alimentaires et d'antioxydants, qui ont la capacité d'empêcher l'oxydation du « mauvais cholestérol » (LDL).

Peau de pêche !

Pour en tirer tous les bénéfices, mieux vaut les consommer avec la pelure, qui contient près de 3x plus d'antioxydants.

L'abricot

Consommé frais, séché, en jus, en marmelade ou en confiture, l'abricot est riche en fibres, en antioxydants et en vitamine A. Il est particulièrement apprécié des sportifs, pour l'énergie qu'il leur apporte et pour sa forte teneur en fer et en cuivre. (LDL)

Abricot et gras, une combinaison gagnante !

Les caroténoïdes, dont le bêta-carotène, sont mieux absorbés dans l'organisme lorsqu'une petite quantité de gras est consommée au même moment. Il est donc tout indiqué de consommer, par exemple, des abricots séchés avec quelques noix ou encore un jus d'abricot avec un morceau de fromage.



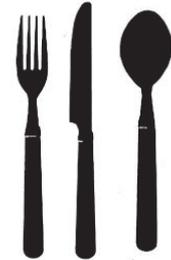
Françoise L., Kiné

IDÉES RECETTES

Soupe de petits pois à la menthe

Ingrédients :

- 600g de petits pois (frais ou surgelés)
- 1 gros oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 600 mL d'eau
- 1 bouillon cube dégraissé aux légumes
- 1 bouquet de menthe fraîche



Recette :

1. Coupez l'oignon en rondelles
2. Faites revenir l'oignon avec l'huile d'olive dans une grande casserole jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré
3. Ajoutez les petits pois, l'eau, le bouillon cube et la moitié des feuilles du bouquet de menthe hachées grossièrement
4. Portez à ébullition pendant 10mn
5. Mixez le tout
6. Servez avec quelques feuilles de menthe fraîche hachées en dernière minute

Idées de sauces pour croquer les légumes crus

Pour l'apéro, on oublie les chips et autres crackers pour faire place aux légumes d'été à croquer sans modération !

Sauce cocktail revisitée

Ingrédients :

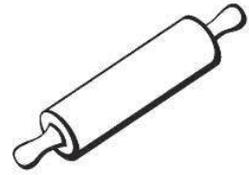
- 1 yaourt nature 125g
- 2 cuillères à soupe de ketchup
- Sel, poivre

Sauce au fromage frais

Ingrédients :

- 1 yaourt nature 125g
- 50g de fromage frais type chavroux ou boursin
- Ciboulette
- Sel, poivre

Mousse aux fruits rouges

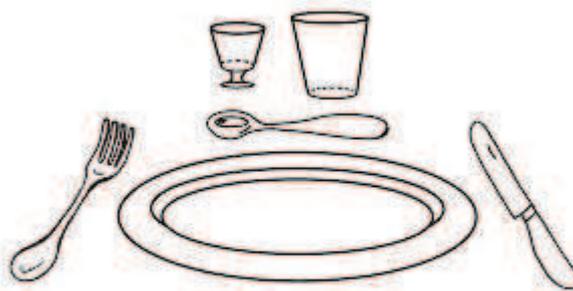


Ingrédients :

- 300g de fruits rouges mixés (framboises, groseilles, mûres, myrtilles...)
- 125g de mascarpone
- 3 œufs
- 100g de sucre impalpable

Recette :

1. Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse
2. Ajoutez le mascarpone et les fruits préalablement mixés
3. Battez les blancs en neige
4. Incorporez délicatement les blancs au mélange
5. Placez pendant 2h au réfrigérateur
6. Dégustez !



Bon appétit!

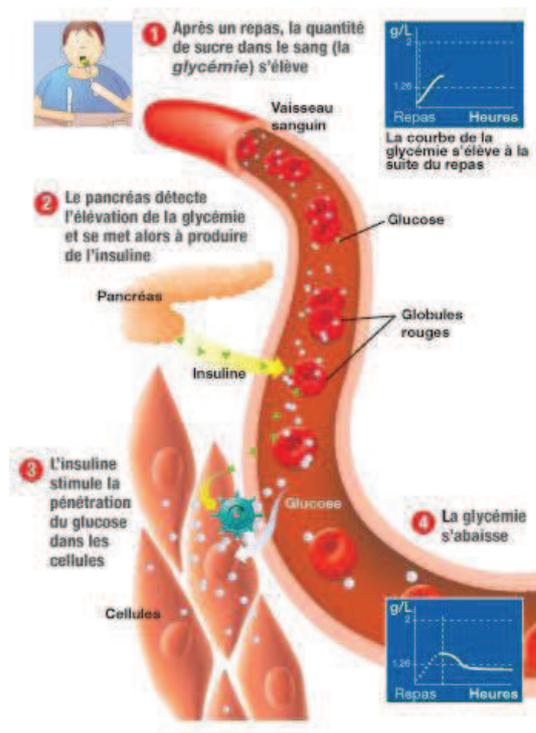
Le diabète

Qu'est-ce que c'est ?

Le diabète est une maladie auto-immune causée par une carence ou un défaut d'utilisation de l'insuline entraînant un excès de sucre dans le sang.

Produite par le pancréas, l'insuline est une hormone qui permet au glucose (sucre) contenu dans les aliments d'être utilisé par les cellules du corps humain. Les cellules disposent d'une réserve d'énergie dont elles ont besoin pour fonctionner.

En temps normal :



Si l'insuline est insuffisante ou si elle ne remplit pas son rôle correctement, comme c'est le cas dans le diabète, le glucose (sucre) ne peut pas servir de carburant aux cellules. Il s'accumule alors dans le sang et est ensuite déversé dans l'urine. À la longue, une

hyperglycémie provoquée par la présence excessive de glucose dans le sang s'installe, pouvant entraîner de multiples complications.

On distingue :

☒ Le diabète de type 1 : il représente 10% des diabétiques

Le diabète de type 1 se manifeste soit dès l'enfance, à l'adolescence ou chez les jeunes adultes. Il se caractérise par l'absence totale de la production d'insuline. Il est impossible de prévenir ce type de diabète.

☒ Le diabète de type 2 : il représente environ 90% des diabétiques

Il se manifeste beaucoup plus tard dans la vie, généralement après l'âge de 40 ans.

Il existe plusieurs facteurs contribuant à l'apparition d'un diabète de type 2 :

- Une ***prédisposition génétique***
- Un ***surpoids***
- Le ***manque d'activité physique***

Certaines études tendent à démontrer qu'une ***alimentation en trop grande quantité et riche en gras*** pourrait aussi être un facteur de risque.

De plus, il est probable que les peuples autochtones, les latino-américains, les asiatiques et les populations d'origine africaine aient plus de risque de développer la maladie que les autres.



Le diabète de grossesse ou gestationnel : il représente 4 à 6% des grossesses

On parle de diabète de grossesse ou gestationnel lorsque des femmes enceintes n'ayant jamais présenté de diabète auparavant présentent un taux de glycémie élevé durant leur grossesse.

Il se manifeste généralement vers la fin du 2^e trimestre et au cours du 3^e.

Ce diabète affecte à la fois le bébé et la mère. Chez la mère, la présence du diabète accroît les risques d'infections, augmente le niveau de fatigue et peut causer des complications lors de l'accouchement.

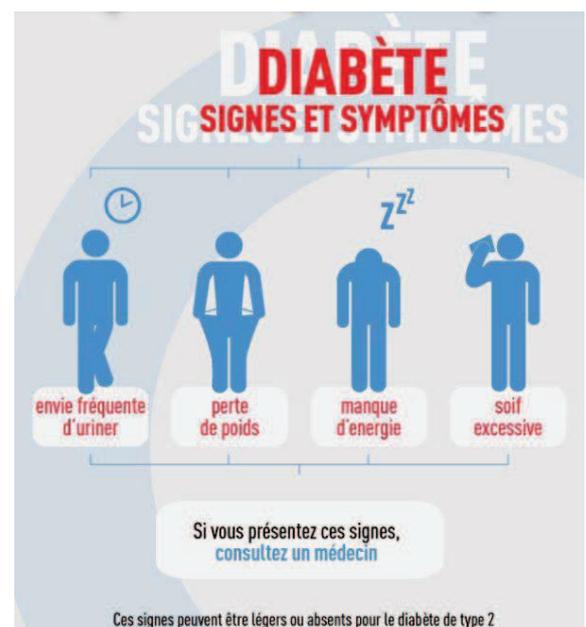
S'il n'est pas contrôlé et traité, il peut augmenter le risque de fausse couche et de mise au monde d'un bébé trop gros et prématuré.

Les symptômes du diabète gestationnel disparaissent généralement à la fin de la grossesse mais il faut savoir que les femmes ayant développé ce type de diabète courent un risque plus grand de développer un diabète de type 2, parfois des années plus tard. De même, L'enfant qui risque d'être plus gros que la normale a également davantage de probabilité de faire un diabète plus tard.

Comment savoir si on est diabétique ?

On peut décrire des symptômes tels que :

- fatigue, somnolence
- augmentation du volume des urines
- soif intense
- faim exagérée
- amaigrissement
- vision embrouillée
- cicatrisation lente
- infection des organes génitaux
- picotements aux doigts ou aux pieds
- changement de caractère



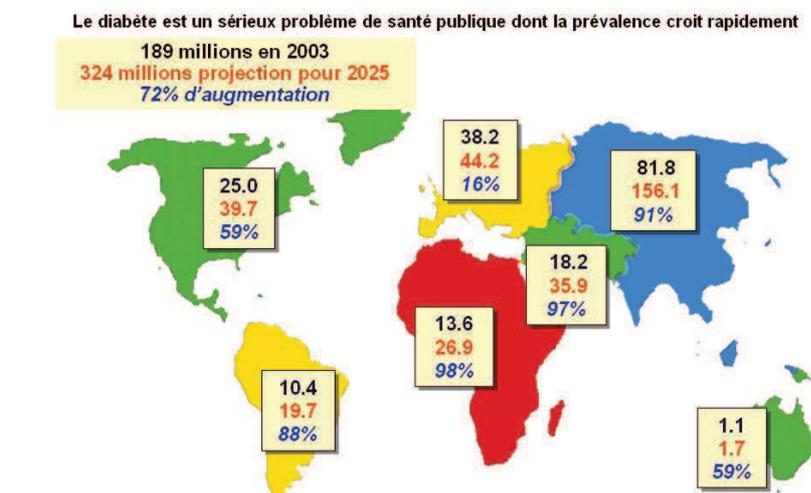
Mais il faut noter que, parfois, les symptômes ne sont pas apparents.

Le diabète de type 2, c'est dangereux ?

Si votre diabète n'est pas pris en charge pendant plusieurs années, vous risquez de voir s'installer certaines complications qui vont toucher différentes parties de votre corps. Une bonne hygiène de vie et un traitement adapté permettront d'éviter ces effets.

Toutefois, il est important de connaître les risques auxquels vous vous exposez en cas de mauvais contrôle de la maladie :

- Au niveau des **yeux** : en cas de forte hyperglycémie, le diabète affecte la vision. À long terme, des lésions rétinienues peuvent survenir. La surveillance annuelle d'un ophtalmologue est importante.
- Au niveau des **reins** : À long terme, le diabète et l'hypertension artérielle peuvent endommager les petits vaisseaux sanguins du rein qui ne pourra plus fonctionner correctement. Un bilan urinaire permet de contrôler l'efficacité des reins.
- Au niveau du **cœur** et des **artères** : le diabète augmente le risque de formation de plaques d'athérosclérose dans les vaisseaux sanguins. Un bilan cardiovasculaire doit être effectué régulièrement.
- Au niveau des **nerfs** : À long terme, les nerfs peuvent également être endommagés, ce qui entraîne des zones d'engourdissement, de fourmillement ou de douleurs au niveau des pieds ou des orteils. Le suivi d'un podologue est nécessaire pour l'entretien des pieds.





Comment peut-on se soigner ?



Le diabète est une maladie chronique dont on ne guérit pas.

Les premières mesures pour vivre avec un diabète sont d'ordre alimentaire; il est primordial de mettre en place des règles d'hygiène de vie et d'adopter une **alimentation saine et équilibrée**.

L'**activité physique** a également un rôle important à jouer.



Et bien entendu, il existe différents **traitements**, à prendre à vie, qui sont efficaces pour maintenir les mécanismes de régulation de la glycémie du patient diabétique.

Le diabète de grossesse se traite et se contrôle par une saine alimentation, et l'adoption d'une bonne hygiène de vie. Si, malgré ces changements, le diabète n'est pas bien contrôlé, l'utilisation d'insuline deviendra nécessaire car l'emploi d'antidiabétiques oraux est contre-indiqué lors d'une grossesse.

Le diabète est une maladie grave. Il peut avoir un impact considérable sur la qualité de vie des personnes qui vivent avec cette maladie, c'est pourquoi il est important de faire le point avec votre médecin.



Anne-Laure D., Kiné

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

*La Belgique et ses
grands souverains :*

*Exploration du
parcours royal*

La Belgique

*5e puissance économique
mondiale : la Banque*

Empain

*Indépendance,
Monarchie et
Prosperité*

Rendez-vous

Le samedi 11 octobre

2014

A 15h00 devant la

Maison Médicale

Durée approximative:

1h30

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

Info Vaccination grippe

Pour certaine personne la grippe n'est qu'un mauvais moment à passer mais pour d'autres elle peut entrainer de graves maladies. Les complications les plus courantes sont la bronchite et la pneumonie. La grippe est surtout un danger pour les personnes âgées et les malades chroniques (les personnes cardiaques, diabétique, les personnes souffrant d'une maladie pulmonaire)



La seule méthode efficace de prévention pour éviter la grippe est la vaccination.

Comment différencier un rhume et la grippe ?

RHUME	GRIPPE
Écoulement nasal Éternuements Yeux qui coulent Maux de gorge Ces symptômes sont limités aux voies respiratoires.	Apparition soudaine Fièvre élevée (supérieur à 39°C) Maux de tête importants Grande fatigue Frissons Douleurs dans les articulations Courbatures dans les membres Écoulement nasal,....

Comment on attrape la grippe?

Elle est principalement causée par des virus de type influenza qui circulent principalement entre les mois de décembre et mars.

La grippe est une maladie infectieuse des voies respiratoires qui se développe dans la gorge et le nez. Elle est contagieuse et se transmet par les voies aériennes, à travers les sécrétions excrétées lors de la toux ou de l'éternuement.

En période d'épidémie, vous devez veiller à suivre quelques règles pour diminuer le risque de contamination:

- pensez à bien vous laver les mains avec de l'eau et du savon régulièrement
- toussiez et éternuez dans un mouchoir, puis jetez vos mouchoirs à la poubelle et lavez vous les mains

- si vous avez déjà des symptômes de la grippe, restez à la maison; vous devez attendre au moins un jour après la disparition de la fièvre pour pouvoir reprendre vos activités sans risquer de transmettre le virus à votre entourage.

Qui doit recevoir un vaccin ?

Il est conseillé que seules les personnes à risque se fassent vacciner à titre préventif.
Les groupes à risques sont :

- ☒ Toute personne au-delà de 65 ans
- ☒ Tout patient à partir de l'âge de 6 mois avec une maladie chronique d'origine pulmonaire, cardiaque, hépatique, rénale, métabolique ou des troubles immunitaires
- ☒ Le personnel du secteur de la santé
- ☒ Les femmes enceintes qui seront au deuxième ou troisième trimestre de grossesse au moment de la vaccination.

Il est aussi conseillé à toute personne risquant de le transmettre à un membre de leur entourage plus fragile (nourrisson, personne âgée,...)

Quand est-ce que l'on se fait vacciner?

La maison médicale vous propose de vous faire vacciner entre le 15 septembre et jusque fin octobre. Mieux vaut être protégé avant l'apparition de l'hiver !

Pourquoi se vacciner chaque année ?

Les anticorps diminuent au fil du temps. Le virus de la grippe subit également de petites mutations génétiques, donc, la protection acquise lors de la vaccination de l'année précédente ne protège pas nécessairement contre de nouveaux virus de la grippe.

Le vaccin est remboursé pour les personnes faisant parties d'un groupe à risque. Renseignez-vous aussi auprès de votre mutuelle, certaines mutuelles prévoient un remboursement complémentaire.

Pour la vaccination, des prescriptions seront disponibles dès octobre à l'accueil de votre maison médicale. Profitez-en pour prendre rendez-vous avec l'infirmière afin de vous faire vacciner.

Anne-Laure D., Kiné et Marilyn M., Infirmière

Envie de connaître vos droits ?

Partez à la découverte de vos droits à l'occasion de plusieurs matinées d'information sur les droits sociaux :

Les lundis de 10h à 12h

Aux Ateliers des Droits Sociaux

Rue de la Porte Rouge, 4

1000 BRUXELLES

6/10/2014

Comment résilier un bail ?

13/10/2014

Revenu d'intégration sociale (RIS) et aide sociale : de l'introduction à la demande au recours

20/10/2014

Les aides à la participation sociale et culturelle pour les usagers du CPAS

3/11/2014

Les obligations du chômeur

17/11/2014

En cas d'accident du travail, comment est-on indemnisé ?

24/11/2014

Comment le locataire peut-il agir lorsque le bailleur n'effectue pas les réparations ?

1/12/2014

La Garantie de Revenu aux Personnes Âgées (GRAPA) : les nouveautés en 2014

8/12/2014

Le travail à temps partiel volontaire

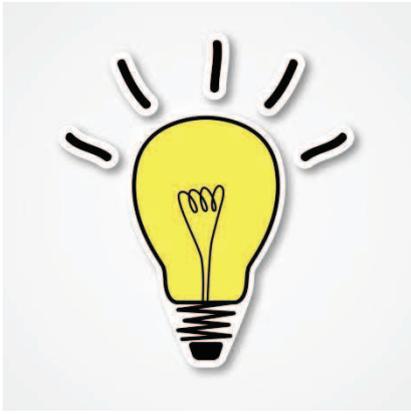
15/12/2014

Allocations familiales – Enfants de travailleurs salariés et de travailleurs indépendants : les mêmes droits depuis juillet 2014

Inscriptions et renseignements

02 / 512 76 68

www.atelierdroits sociaux.be



Une idée ?

Vous êtes patient à la maison médicale et avez des idées de promenade, d'activités,... que nous pourrions organiser ensemble, en collaboration ?

N'hésitez pas à nous le faire parvenir, par le biais de la boîte à suggestions se trouvant à l'accueil ou en contactant directement l'infirmière. Elle vous rappellera avec plaisir si elle n'est pas présente.

Envie de recevoir ce journal sur votre boîte email ?

Déposez votre demande en précisant votre adresse email ainsi que votre nom et votre prénom dans la boîte située sur le comptoir de l'accueil !

Du changement à la MM...

...Les réactions de nos patients.

Début août, voilà qu'on apporte quelques modifications à notre accueil : nous l'avons soulevé de 40 cm.

La surprise fut générale tant pour les accueillantes que les patients.

Chaque patient a émis un commentaire sur notre comptoir.

Certains voyaient les accueillantes sur un bateau, sur un podium, au bar ou dans un château entouré d'une forteresse ; d'autres trouvaient qu'elles étaient assise sur une chaise de vérité, ou moins drôle, qu'ils se sentaient devant la police ou chez le juge....

C'est clair, ce changement ne plait pas à nos patients...

BONNE NOUVELLE, après une réflexion commune de l'équipe, nous avons fini par trouver une solution!

Fatima B., *Accueillante*

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.**

