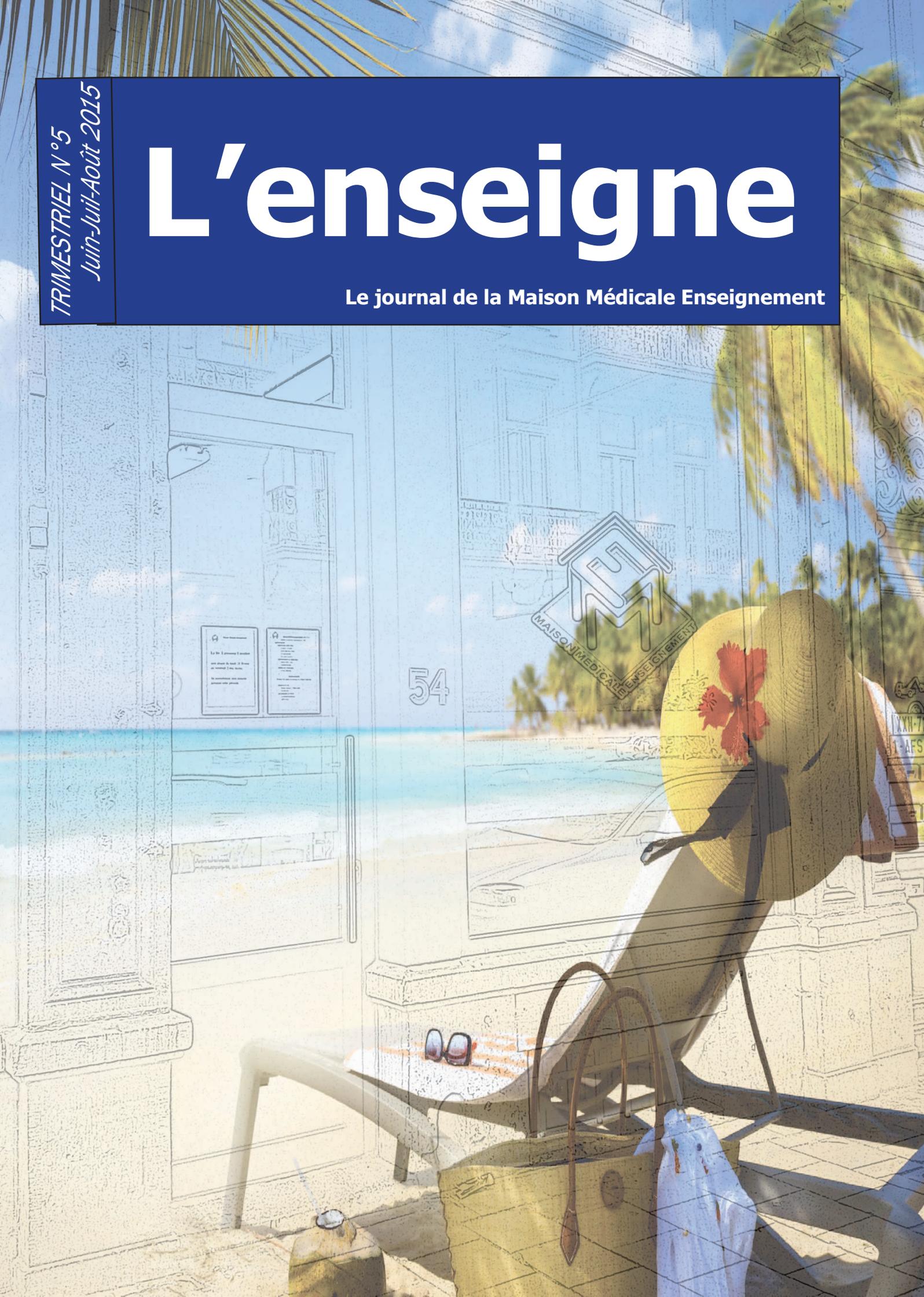


TRIMESTRIEL N°5
Juin-Juillet-Août 2015

L'enseigne

Le journal de la Maison Médicale Enseignement



L'EDITO

La **Pharmacie** de voyage - **P 2**

Plan **Canicule**: on s'hydrate ! - **P 3**

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

Rubrique **Culture** + Calendrier: les **Journées Mondiales** - **P 9**

Le **Ramadan**: qu'est-ce que c'est ? - **P 10**

Sports de plein air - **P 11**

Recettes d'été - **P 19**

Votre Rendez-vous : Visite du Musée Magritte - **P 22**

Brèves de Süske - **P 23**

La Parole aux Patients: des idées? Remplissez le questionnaire ! - **P 24**

Mots Mêlés - **P 26**

...Profitez ! C'est l'été...

Bonne lecture à tous !



DES VACANCES D'ÉTÉ BIEN PRÉPARÉES !



Lors d'un départ en vacances, il peut y avoir plusieurs risques dus au changement d'environnement. Des risques quasiment oubliés chez nous mais qui existent encore ailleurs.

Le plus gros risque serait de contracter une maladie là-bas. Vous pouvez néanmoins éviter la plupart des maladies grâce à la vaccination

Les vaccins dont vous aurez éventuellement besoin ne dépendent pas seulement de votre destination, mais aussi de la période, de la durée et de la manière dont vous voyagez.

Discutez-en à l'avance avec votre médecin car certains vaccins nécessitent des rappels sur plusieurs mois et certains pays demandent une preuve de vos vaccinations.

QU'EST-CE QUE J'EMPORTE ?

Quand vous partez, prévoyez toujours une petite pharmacie de base :

- Des sparadraps, bandages et un désinfectant
- Des médicaments contre la diarrhée
- Des antidouleurs/anti-fièvres
- Suffisamment de médicaments si vous suivez un traitement
- Des lentilles et des lunettes de réserve si vous en portez
- Des produits anti-moustiques
- De la crème solaire, de l'après-soleil
- Une pince à tique
- Des préservatifs/vos contraceptifs

ATTENTION À L'HYGIÈNE :

- Vérifiez que les bouteilles d'eau minérales soient fermées
- Évitez les glaçons
- Ne consommez pas de crudités/de fruits que vous n'avez pas lavés vous-même
- Évitez également les aliments crus/ou pas assez cuits, le fromage frais ou les glaces.

Certaines maladies sont transmissibles sexuellement ou par le sang. Soyez donc vigilants en cas de transfusion de sang ou de tatouage et contrôlez si le matériel est bien stérile.

VOUS VOYAGEZ EN VOITURE AVEC UN BÉBÉ OU UN PETIT ENFANT ?

- Prévoyez des biberons et/ou des bouteilles d'eau minérale pour le voyage
- Donnez souvent à boire pendant le voyage, surtout quand il fait chaud
- Quand il fait chaud, faites circuler l'air dans la voiture ou mettez l'air conditionné, mais attention, pas trop froid !

Et si vous êtes plus huiles essentielles...

-**HE de citron** : quelques gouttes dans l'eau de boisson à boire tout au long de la journée pour stimuler les défenses naturelles, avoir un certain confort digestif pour diminuer les risques de diarrhée par exemple.

-**HE de lavande aspic** : à appliquer sur les piqûres d'insectes pour éviter une réaction.

-**HE de menthe poivrée** : très bon antidouleur ou à utiliser dès les premiers signes de tourista et en cas de nausées (1 goutte dans son thé par exemple).

-**HE de tea tree** : très bon antiseptique en cas de blessure

Ceci est à titre informatif, n'utilisez les HE qui si vous avez été sensibilisé à leur utilisation ou demander conseil à un aromathérapeute.



Canicule

Avec l'approche des beaux jours, nous pouvons nous attendre à des périodes de grosses chaleurs. Mais connaissez-vous l'origine du mot canicule ? Connaissez-vous des astuces pour ne pas trop souffrir de la chaleur ? Faites le point avec votre maison médicale.

⇒ Une canicule est une période prolongée de fortes chaleurs diurnes et nocturnes pouvant être accompagnée d'un niveau d'humidité élevé, ce qui accroît encore la sensation de chaleur.

Origine du mot

Canicule vient du latin *Canicula*, qui signifie « petite chienne », l'autre nom de l'étoile Sirius. Elle ne concerne donc à l'origine que la période annuelle du 24 juillet au 24 août, période pendant laquelle cette étoile se couche et se lève en même temps que le Soleil, ce qui avait laissé penser aux anciens qu'il existait un lien entre l'apparition de cette étoile et les grandes chaleurs.

Petite histoire

Il y a trois millénaires, Sirius se levait avec le Soleil (Lever héliaque de Sirius) au début de juillet. En Égypte antique, ce phénomène marquait le début de la saison de la crue du Nil et permettait de fixer le calendrier annuel.

Dans la Rome antique, le début de la Canicule était célébré par la fête de Neptunalia (le 24 juillet), on lui attribuait de mauvaises influences (maladies causées par la chaleur et hurlements des chiens) et on tentait de conjurer l'influence néfaste de Sirius sur les moissons en immolant des chiens roux comme le soleil. La Canicule s'achevait par la fête de Vulcania, le 24 août.



Prévention

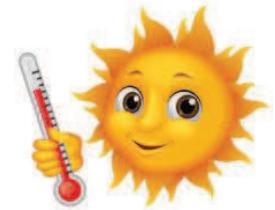
Cinq catégories de personnes sont particulièrement exposées :

- les jeunes enfants : ils sont dépendants, et s'ils réclament spontanément à boire, en pleurant, ils ne sont pas capable de boire sans aide ni de se protéger de la chaleur ;
- les personnes faisant des efforts physiques, en raison de l'échappement provoqué par le travail musculaire : travailleurs exposés aux chaleurs extrêmes (par exemple ouvriers du bâtiment), sportifs, randonneurs ;
- les personnes souffrant de troubles cardio-vasculaires : la transpiration entraîne une perte d'eau et à l'inverse l'hydratation excessive vont modifier la pression artérielle et sa composition ;
- les personnes âgées : celles-ci perdent la notion de soif et doivent donc boire même si elles n'en ont pas envie ;
- les sans domicile fixe, qui ne peuvent pas se protéger de la chaleur et sont en général exclus des lieux frais (hall de supermarché et de cinéma climatisés).

Les précautions à prendre pendant les fortes chaleurs :

Personnes âgées :

- **Mouiller sa peau** plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation.
- **Rafrâchir sa peau** à l'eau froide en prenant soin de la sécher
- **Boire environ 1,5 L d'eau par jour** ; s'il existe des difficultés à avaler les liquides, ne pas hésiter à prendre de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prunes, raisin, agrumes) voire de l'eau gélifiée.
- **Ne pas consommer d'alcool**, ni de boissons à forte teneur en caféine ou en sucre.
- **Manger normalement** (fruits, légumes, pain, soupe...) même en l'absence de sensation de faim.
- Maintenir sa maison à l'**abri de la chaleur** en fermant volets ou tentures dès le matin.
- Passer plusieurs heures par jour dans un **endroit frais ou climatisé**.
- **Ne pas sortir aux heures les plus chaudes** de la journée.
- Donner de ses nouvelles à son **entourage** et ne pas hésiter à voir son **médecin** traitant ou à demander de l'aide à ses **voisins** dès que cela est nécessaire.
- **Contactez les urgences** si l'on constate les **symptômes suivants chez une personne âgée** : *grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes musculaires, température corporelle élevée, soif et maux de tête.*
- **Dans l'attente des secours**, il faut agir rapidement et efficacement : *transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements puis l'asperger d'eau fraîche et l'éventer.*



Enfants et adultes :

- **boire** beaucoup d'eau ;
- ne pas faire d'**efforts physiques intenses** (sports, jardinage, bricolage) ;
- ne pas rester en **plein soleil** ;
- ne pas consommer d'**alcool** ;
- maintenir son habitation à l'**abri de la chaleur** ;
- porter des **vêtements** légers amples et clairs sans oublier un **chapeau** quand on est à l'extérieur ;
- prendre des nouvelles de son **entourage**.

Travailleurs manuels en extérieur:

- **boire** beaucoup d'eau ;
- être **vigilant** pour ses collègues et soi-même ;
- dès que l'on se sent mal, le **signaler** ;
- protéger sa **peau** et sa **tête** du soleil ;
- respecter les **consignes de prévention** même si l'on se sent en pleine forme ;
- faire des **pauses** régulières.



Bien hydrater son corps en période de canicule



Pourquoi est-il est préférable de boire plus que d'accoutumé en été ?

L'eau produite par notre métabolisme ou encore bien contenue dans notre alimentation ne suffit pas à satisfaire nos besoins journaliers. Afin d'éviter une déshydratation précoce, les spécialistes recommandent de **boire 1,5 litre d'eau par jour**, soit l'équivalent d'une bouteille d'eau ! L'été, nous évacuons plus souvent l'eau retenue par notre corps : transpiration, sueur... il est alors important de mieux s'hydrater en buvant plus fréquemment dans la journée !

Qui sont les premières victimes de la déshydratation ?

Les risques de déshydratation concernent plus principalement les **nourrissons** et les **personnes âgées**, leurs organismes étant plus fragiles ! Néanmoins, les adultes n'en sont pas moins épargnés.

Quels sont les signes de la déshydratation ?

Des signes avant-coureurs de déshydratation ils en existent beaucoup : **baisse de concentration, baisse de vigilance, baisse de performance, fatigue, maux de tête ...**

Le premier cri d'alarme reste **la sensation de soif intense** ; lorsqu'elle se manifeste la déshydratation est déjà bien installée. Pour éviter toute déshydratation rapide, il est préférable de boire avant que la soif ne survienne !

Le sport est-il un facteur de déshydratation ?



La pratique d'un sport intense peut accélérer le processus de déshydratation du corps, il est donc important de prendre en compte ce paramètre et de boire plus et plus souvent si l'on fait de l'exercice ; il s'agit de compenser la perte d'eau de l'organisme ! A noter : un jogging d'une heure entraîne en moyenne la perte d'un litre d'eau par l'organisme. Pour compenser cet effort, il est préconisé de boire régulièrement pendant l'effort.

Marilyn M., *Infirmière*

Le cannabis

Le cannabis est une plante psychotrope, le chanvre indien, utilisé comme drogue sous différentes formes. Introduit en Europe au XIX^{ème} siècle, son usage est interdit par la loi au XXI^{ème} siècle.

La principale molécule active est le delta 9 THC, c'est elle qui est responsable des effets du cannabis sur le système nerveux. Il peut modifier la perception et les sensations. La teneur en delta 9 THC varie selon les produits consommés. Le cannabis d'aujourd'hui est plus fort en THC que par le passé.



Comment est-il consommé ?

Le cannabis peut se présenter sous plusieurs formes :

- L'herbe : ce sont les tiges, les feuilles et les fleurs séchées du chanvre.
- La résine : elle a l'aspect d'une pâte compacte de couleur brune, noire ou beige.
 - L'huile : c'est un liquide visqueux et goudronneux, vert foncé, marron ou noir.



Le cannabis est le plus souvent fumé, généralement mélangé à du tabac et roulé en cigarette de forme conique.

Que ressent-on quand on a fumé du cannabis ?

Les effets varient d'une personne à l'autre, en fonction de la quantité consommée et du contexte de consommation.

Les consommateurs recherchent et décrivent un état de relâchement, de bien-être, d'euphorie et une modification des perceptions. Les émotions et les sentiments sont décrits comme ressentis plus intensément. Mais les effets recherchés ne sont pas toujours obtenus.

Y a-t-il des risques immédiats ?

Consommer n'est pas sans risque.

Le consommateur peut connaître immédiatement une réaction fortement désagréable : le « bad trip ». Cette réaction a lieu le plus souvent quand le consommateur a beaucoup fumé (ou fumé du cannabis très concentré en THC), s'il a également bu de l'alcool, s'il est fatigué ou fragilisé psychologiquement au moment où il consomme. La personne souffre alors de tremblements, de sueurs froides, de nausées et parfois de vomissements. Elle peut aussi ressentir une impression de confusion, d'étouffement, une très forte angoisse et se sentir persécutée.

Ce malaise peut aller jusqu'à la perte de connaissance. Le risque d'overdose mortelle n'existe pas avec le cannabis.

Sous l'emprise du cannabis, la conduite automobile ou l'accomplissement de tâches nécessitant une pleine capacité d'attention exposent à des risques d'accident et de préjudices pour soi et pour autrui.

Peut-on être en manque ? Peut-on être dépendant ?

5 à 10 jours après l'arrêt d'une consommation régulière, on voit de vrais symptômes de dépendance physique : irritabilité, insomnie, une forte anxiété, accompagnée de fièvre, de réactions dépressives.



- En cas de consommation régulière, le consommateur s'habitue le plus souvent aux effets produits par le cannabis.
- S'il arrête ou diminue, certains troubles peuvent survenir comme : un stress accru, une irritabilité, une difficulté à s'endormir, un manque de concentration, un sentiment de désinvestissement,...
- En cas de dépendance, le consommateur peut organiser sa vie autour de la recherche du produit (achat planification des consommations,...). Il peut alors se couper de ses anciens amis et des activités qui jusque-là le motivaient.

Les effets sur la santé

Sur le cerveau : l'usage de cannabis provoque un effet sur la mémoire et diminue la capacité à apprendre des choses nouvelles et à s'en souvenir. Il modifie la perception visuelle la vigilance et les réflexes. Des études montrent que l'usage précoce du cannabis chez des jeunes de moins de 14 ans peut altérer les capacités cérébrales.

Sur le psychique : le consommateur de cannabis peut garder un souvenir traumatisant dès la première consommation. Le cannabis peut provoquer des hallucinations, entraînent éventuellement une anxiété. De façon plus générale, le cannabis peut entraîner un certain nombre de troubles psychiques comme l'anxiété, les crises de panique et favoriser la dépression. Le cannabis peut aussi parfois provoquer l'apparition d'une « psychose cannabique » caractérisée par des hallucinations, des idées délirantes, nécessitant en urgence une hospitalisation en milieu psychiatrique.



Le cannabis est aussi susceptible de révéler ou d'aggraver les manifestations d'une maladie mentale appelée schizophrénie.

Sur les poumons et la gorge : le cancer du poumon est plus précoce chez les consommateurs de cannabis. La fumée du cannabis contient plus de substances cancérigènes que celle du tabac : elle est donc toxique pour le système respiratoire et peut favoriser le cancer du poumon, comme de la gorge.

Sur le cœur : consommer du cannabis modifie le rythme cardiaque et peut être dangereux pour les personnes souffrant d'hypertension ou de maladie cardiovasculaire.



Législation

Nouvelle directive sur le cannabis, entrée en application depuis le 1er février 2005 :

La directive qui entre en vigueur le 1er février 2005 considère que la détention, par un majeur (plus de 18 ans), de cannabis pour un usage personnel (au maximum 3 grammes), ou d'une plante cultivée, doit constituer le degré le plus bas de la politique des poursuites. Sauf circonstances aggravantes ou trouble à l'ordre public.

Malgré cette faible priorité, un procès-verbal sera systématiquement dressé pour toute constatation de détention de cannabis.

En effet, la directive abandonne la notion d'enregistrement anonyme. Si les quantités découvertes sont inférieures à 3 grammes, les PV seront « simplifiés ». Ils seront transmis une fois par mois au parquet.

Dans le cadre du PV simplifié, il n'y a pas de saisie du cannabis.

Les circonstances aggravantes sont celles mentionnées à l'article 2 bis de la loi du 24 février 1921. Les circonstances qui constituent un trouble à l'ordre public sont :

- la détention de cannabis dans un établissement pénitentiaire ou dans une institution de protection de la jeunesse ;
- la détention de cannabis dans un établissement scolaire ou similaire ou dans ses environs immédiats. Il s'agit de lieux où les élèves se rassemblent ou se rencontrent, tel qu'un arrêt de transport en commun ou un parc proche d'une école ;
- la détention ostentatoire de cannabis dans un lieu public ou un endroit accessible au public (p. ex. un hôpital).

Le procureur du Roi tiendra compte des circonstances locales et donnera, le cas échéant, des directives plus précises. En vue du maintien adéquat de l'ordre public et en tenant compte de la capacité des services de police, chaque procureur du Roi peut diffuser une directive particulière en cas de rassemblement de masse. Cette directive provisoire et spécifique doit viser un événement bien précis et être motivée par les circonstances propres à cet événement (p. ex. un festival de rock).

En cas de question n'hésitez pas à appeler :

Infor-drogues ASBL :

permanence
téléphonique

02/227.52.52

dans l'anonymat



Du **lundi** au **vendredi**,
de 8h à 22h
et le **samedi**,
de 10h à 14h

Marilyn M., Infirmière

Rubrique Culture

Que faire pendant les vacances ?

Vous trouverez dans la bibliothèque de la salle d'attente un « catalogue » répertoriant un ensemble d'activités pour adultes et/ou enfants.

Musées, expos, festivals, plaines de jeux, stages, vous retrouverez une série d'activités pour vous occuper à petit prix !



CALENDRIER : Les journées Mondiales

14 juin : Journée Mondiale des donneurs de sang

15 juin : Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées

15 juin : Journée Mondiale contre la Faim

19 juin : Journée Mondiale de la drépanocytose

21 juin : Journée Mondiale de la Sclérose Latérale Amyotrophique

22 juin : Journée nationale de réflexion sur le don d'organes et la greffe

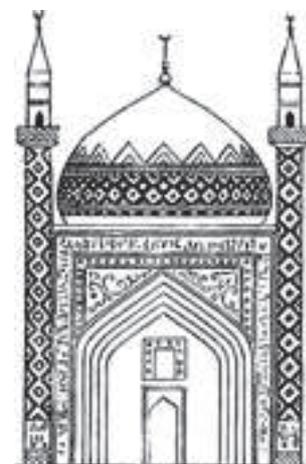
28 juillet : Journée mondiale contre l'hépatite

LE RAMADAN

On entend chaque année les musulmans parler du « Ramadan », mais que signifie ce mot ? Voici quelques explications qui vous éclaireront, je l'espère sur sa signification.

L'origine du Ramadan

Le Ramadan marque le début de la révélation du Coran au prophète Mahomed. Il se pratique durant le mois saint, c'est-à-dire au **neuvième mois du calendrier lunaire musulman**. Le mot Ramadan signifie chaleur intense, car le Ramadan est considéré comme une bonne action qui brûle les péchés de l'année écoulée. Si les musulmans doivent jeûner, c'est parce que dans le Coran, Allah a déclaré le jeûne obligatoire, au même titre que celui du carême chrétien qui dure 40 jours.



Au cours de ce mois, les musulmans ayant l'âge requis (puberté) ne peuvent pas manger, pas boire, pas fumer et ne pas entretenir de relations sexuelles de l'aube au coucher du soleil.

Au sujet du calendrier

Les dates du Ramadan varient d'une année à l'autre, et se calculent en fonction du *calendrier lunaire* (28 ou 29 jours) et de l'endroit où l'on se trouve sur terre. Elles sont fixées par les autorités musulmanes de chaque pays. En Belgique, c'est l'organe représentatif du culte islamique qui décide du jour de début du Ramadan.

Comme le calendrier musulman compte onze à douze jours de moins que le *calendrier solaire*, le Ramadan recule chaque année et passe progressivement d'une saison à l'autre. Cette année le mois de Ramadan débutera le 17 ou le 18 juin au lever du soleil (encore à déterminer par les autorités musulmanes).



Pourquoi ne jeûne-t-on pas partout dans le monde, le même jour ?

La majorité des musulmans insiste sur l'observation locale du croissant de lune pour marquer le début du Ramadan, mais d'autres insistent sur le calcul de la nouvelle lune ou sur la déclaration *saoudienne* pour déterminer le début du mois. Puisque le premier croissant après la *nouvelle lune* n'est pas visible partout en même temps, les dates de début et de fin du mois dépendent de ce qui est visible dans chaque lieu. Par conséquent, les dates varient d'un pays à l'autre, mais

généralement d'un jour seulement ; ceci est le résultat du cycle lunaire.

En pratique

L'événement le plus important de ce mois est le jeûne.

Durant le mois de Ramadan, les musulmans se lèvent avant l'aube pour le repas précédant l'aube, avant d'effectuer la prière. Ils doivent arrêter de manger et de boire avant *l'appel à la prière du levée du soleil* et ce jusqu'à ce que commence la quatrième prière de la journée (coucher du soleil).

Les musulmans peuvent continuer à manger et à boire après le coucher du soleil et ce jusqu'à l'appel à la prière du matin, le lendemain.

Ensuite, le processus recommence pour une nouvelle journée.

Signification religieuse

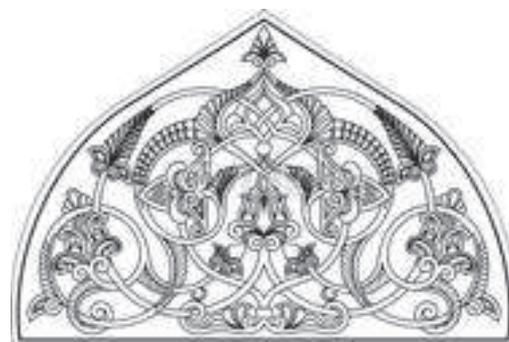
Le Ramadan est à la fois fête du Coran, valeur commémorative, puisque c'est le mois où le Coran (Livre Sacré) a été révélé au prophète Mahomed et où le jeûne est prescrit. Les musulmans se doivent de faire plus d'efforts pour suivre les enseignements de l'Islam et éviter toutes attitudes et tous comportements contraires aux commandements de leur religion. Les pensées et activités sexuelles durant les heures de jeûne sont également proscrites. Le jeûne est destiné à être un acte exigeant une foi personnelle et profonde, dans lequel les musulmans recherchent une prise de conscience accrue de leur proximité avec Dieu. La spiritualité musulmane en reconnaît une portée ascétique et purificatrice, au même titre qu'un sacrifice.

En plus du jeûne, les musulmans sont encouragés à lire la totalité du Coran. Certains procèdent à la récitation, par le biais de prières spéciales, qui sont effectuées dans les mosquées chaque soir, au cours duquel toute une partie du texte est récité. Par conséquent, la récitation de la totalité du livre est généralement achevée à la fin du mois.

Qui ne doit pas jeûner ?

Les personnes âgées, les malades chroniques ainsi que les malades mentaux sont exemptés de jeûne, bien que les deux premiers groupes doivent chercher à nourrir les pauvres en remplacement de leur jeûne manqué. Sont également exemptées les femmes enceintes, les femmes en période de menstruation et les femmes allaitant leurs nouveau-nés.

Alors que le jeûne n'est pas considéré comme obligatoire dans l'enfance, de nombreux jeunes s'efforcent de jeûner le plus grand nombre possible de journées en guise de préparation pour leur pratique future.



Enfin, les voyageurs sont exemptés mais doivent rattraper les jours qui leur manquent.

Les personnes âgées, celles qui souffrent d'un handicap ou d'une maladie, et qui n'ont aucune chance de voir leur état s'améliorer, peuvent payer *l'équivalent d'un repas*, à la place de personnes qui ne peuvent se le permettre ; elles peuvent aussi les accueillir dans leur maison et les nourrir après le coucher du soleil comme moyen de remplacer les jours non jeûnés.



Comment vivent les musulmans pendant ce mois ?

Le Ramadan est aussi une période où les musulmans ralentissent le rythme des affaires du quotidien et se concentrent sur l'autocritique, la purification spirituelle et l'illumination, établissant un lien entre Allah et eux par la prière, la supplication, la charité, les bonnes actions, la gentillesse et l'entraide. Comme il s'agit d'un mois de don et de partage, les musulmans préparent des aliments particuliers pour leur famille, leurs amis, les pauvres et les nécessiteux qui ne peuvent pas se le permettre ; cela peut inclure l'achat de nouveaux vêtements, de chaussures ou d'autres articles. Il existe aussi un aspect social impliquant l'invitation faite pour le repas clôturant le jeûne journalier.

Dans de nombreux pays musulmans et non musulmans à forte population musulmane, les commerces ferment dans la soirée pour permettre aux travailleurs d'accomplir la prière et de consommer le repas clôturant le jeûne ; ils rouvrent et restent ouverts pendant une bonne partie de la nuit. Les musulmans peuvent ainsi faire du shopping, manger, passer du temps avec leurs amis et leur famille.

Que signifie « La nuit du destin » ?

La nuit du destin, considérée comme la nuit la plus sainte de l'année, est une commémoration observée *en général* le 26 du mois de Ramadan. C'est au cours de cette nuit que le *Coran* aurait été révélé au prophète *Mohamed par l'archange Gabriel*.

Sur la base du Coran, pour les musulmans cette nuit est « meilleure que mille mois » de prières, de bonnes actions et d'invocation : prier tout au long de cette nuit est ainsi autant récompensé que prier durant « mille mois » ; de nombreux musulmans passent donc une partie (ou toute la nuit pour certains) à prier, lire le Coran.

Fête de fin du Ramadan

La fête islamique de *l'Aïd el-Fitr*, le 1^{er} *Chawwal* (mois qui suit le Ramadan) marque la fin de la période de jeûne et le premier jour du mois suivant, après qu'une autre nouvelle lune a été repérée ; l'Aïd arrive donc après 29 ou 30 jours de jeûne.

Aïd el-Fitr désigne la fête de la rupture du jeûne, l'occasion de célébrations et de fêtes. Lorsque le jeûne est terminé, les musulmans se rendent dans les mosquées en début de matinée, vêtus de leurs plus beaux vêtements (souvent nouveaux), pour la première prière de l'Aïd.

Des présents sont ensuite remis aux enfants, des festins sont organisés et des visites aux parents et amis effectuées ; des aliments sont aussi donnés aux pauvres. Les musulmans profitent de ce jour de fête pour rendre visite à leurs amis proches et leur famille.



D'où vient l'expression « faire du ramdam » ?

C'est par altération du terme *ramadan* qu'a été forgé, à la fin du XIX^e siècle, le mot familier *ramdam* qui signifie « tapage, vacarme », en référence à l'effervescence créée par l'ambiance festive durant l'Aïd el-Fitr (fête de la rupture du jeûne) dans les sociétés musulmanes.



La harira : soupe typique du mois de Ramadan



Recette facile

Préparation

- Faites tremper la veille les lentilles et/ou les pois chiches.
- Faire revenir dans une cocotte minute les morceaux de viande, l'oignon, les pois chiches et/ou les lentilles, les tomates, le céleri, le gingembre.

Ingrédients pour 6 personnes

- 1/2 bol de lentilles et/ou un bol de pois chiches (au choix ou les 2)
- 1 bol de viande de bœuf découpée en morceaux
- 1 oignon
- 1/2 céleri branche
- 1 c à c de gingembre
- safran colorant (facultatif)
- 1 petit pot : de concentré de tomate 70 g
- 1/2 bol de cheveux d'ange
- 1 c à c de persil et coriandre haché
- 100g de farine
- 2 l d'eau
- sel, 1/2 c. à café de poivre

- Salez, poivrez et ajoutez 2 l d'eau. Laissez cuire pendant 35 min.

Préparation de la liaison :

- Diluez la farine ou maïzena avec de l'eau, en fouettant énergiquement pour éviter la formation de grumeaux.
- Ensuite, vérifiez si la viande est parfaitement cuite.
- Mélangez bien et versez la liaison (farine + eau) sur la préparation.
- Remuez constamment pendant 10 min.
- Ajoutez à la soupe les cheveux d'ange, le concentré de tomate le persil, et la coriandre.
- Remuez bien le tout et laissez mijoter une dernière fois pendant 5 min.



Ramadan : les conseils pour jeûner sans danger quand on est diabétique.

Sans suivi médical et une vigilance constante, les musulmans diabétiques de type 2 qui entament le jeûne du ramadan pendant un mois peuvent mettre en danger leur santé.

« Le **diabète de type 2** est une maladie caractérisée par une **hyperglycémie** chronique, c'est-à-dire par un taux trop élevé de glucose (**sucre**) dans le sang. Cette maladie survient généralement chez les adultes avançant en âge, et touche davantage les personnes obèses ou ayant un surplus de poids »

Diabète et jeûne : quels sont les risques ?

Pendant le Ramadan on ne peut pas manger pendant la journée. Pour les personnes diabétiques, il s'en suit une perturbation du rythme alimentaire qui s'ajoute à la prise des médicaments antidiabétiques. Cela peut entraîner de l'**hypoglycémie** (taux faible de glucose dans le sang), qui, sans traitement, peut aller jusqu'à une perte de conscience, ou des crises convulsives.

Un bilan de santé avant de commencer

Le Ramadan n'est pas interdit aux diabétiques mais il doit être anticipé 1 à 2 mois à l'avance avec les conseils et le suivi d'un médecin. I

Il est important d'effectuer un suivi étroit de glycémie pendant le Ramadan et de consulter son médecin immédiatement en cas de problèmes.

Et après le Ramadan ?

Une alimentation équilibrée et une activité modérée

L'alimentation doit faire l'objet d'une attention constante. Le mot d'ordre étant d'avoir une alimentation équilibrée. On doit privilégier la consommation d'**aliments riches en sucres lents** comme le blé, la semoule et les haricots lors du Sahour (repas pris avant l'aube) qui vont stabiliser la glycémie.

A l'inverse, lors de l'Iftar (repas du soir), place aux sucres rapides qui augmentent rapidement la glycémie (les fruits par exemple), puis aux glucides lents. On évite les aliments trop gras, comme le smen (beurre rance) les bricks et autres aliments frits. Surtout, on ne lésine pas sur l'hydratation en buvant beaucoup d'eau.

Côté activité physique, on maintient son rythme habituel à condition de pratiquer des activités d'intensité légère à modérée. Les prières obligatoires font partie de l'exercice quotidien.

Un tableau de glycémie pendant le Ramadan

En cas d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie, on doit rompre immédiatement le jeûne et demander conseil à son médecin. Pour surveiller sa glycémie on recommande aux diabétiques de tenir un tableau de glycémie au jour le jour. Les notes pourront servir lors des consultations médicales.

Fatima B., *accueillante*

ACTIVITÉS ET SPORTS

EN PLEIN AIR

Profitez de l'été et des vacances pour sortir de chez vous...

À cette époque de l'année, les journées sont plus longues, il fait jour le matin avant d'aller au travail et le soir en en sortant. Vous avez donc plus de possibilités de faire du sport.

Le sport est une arme infaillible contre le stress. En effet, même si votre journée de travail a été difficile et stressante, une fois que vous avez enfilé vos affaires de sport, l'activité physique va vous permettre de relâcher les tensions accumulées dans la vie quotidienne, de diminuer de façon globale le stress et l'anxiété.

Le but de cet article : Vous faire sortir de chez vous !

Que peut-on faire dehors ?

Voici quelques activités ludiques praticables aisément à l'extérieur, seul(e) ou avec vos ami(e)s, laissez de la place pour la détente !

À BRUXELLES

Randonnée Pédestre / Course à pied

Voici une carte indiquant l'ensemble des parcs de la région bruxelloise où se promener:

 <http://www.brussels-gardens.be/>

Le saviez-vous ?

La lumière des rayons du soleil favorise l'apport en vitamine D, bénéfique à la calcification de nos os. Attention, seules quelques minutes d'exposition par jour à un soleil modéré suffisent.

La lumière extérieure stimule également notre moral et permet, dans certains cas, de lutter contre la dépression saisonnière en améliorant notre sensation de bien-être

Le saviez-vous ?

Bruxelles est l'une des capitales les plus vertes d'Europe !

Vous connaissez la Promenade Verte ? Pour plus d'infos : http://geoportal.ibgebim.be/webmap/bruxelles_verts.phtml?langtype=2060

Marche Nordique

Le réseau Santé Diabète vous propose chaque mois une série d'activités de remise en forme, dont la marche nordique les jeudis matin.

Pour plus d'informations :

 <http://reseauantediabete.be/agenda-sante/>

Vélo / VTT

Cela vous tente? Pour apprendre à faire du vélo ou connaître les activités autour du vélo en région bruxelloise, rendez-vous sur :

 <http://www.provelo.org/fr>

Football

Pratiquer du football en région bruxelloise :

 <http://www.bruxelles.be/artdet.cfm/5113>

Roller

La roller parade, vous connaissez ? Les vendredis soirs d'été, une équipe complète va vous libérer la route, et vous permettre de rouler dans Bruxelles en toute sécurité. Pré-requis: Savoir tourner et freiner. Les vélos sont acceptés. Plus d'infos :

 <http://belgiumrollers.com/fr/agenda>

Aviron

Envie d'essayer ?

 <http://www.aviron-crb.be/>

Pétanque

Voici une liste répertoriant tous les clubs de pétanque de Bruxelles et de Wallonie :

 http://www.fbf.be/organisation/brabant_wallon_bruxelles_cap_clubs.htm

Randonnée équestre

Voici un article présentant un ensemble d'activités équestres en région bruxelloise :

 <http://www.brusselslife.be/fr/article/equitation-bruxelles>

À LA MER

Beach Volley

Cerf Volant

Vous aimez le cerf-volant ?

💡 Des idées : <http://www.rscreation.be/index.php/cerf-volant-acrobatique.html>

Natation (mer du nord)

Roller (piste cyclable sur la digue)

DANS LE BRABANT WALLON / ARDENNES

Randonnée Pédestre – Course à Pied

💡 Des idées : <http://www.adepts.be/index.php?id=5899>

Rafting / Canoë Kayak

💡 Des idées : https://sites.google.com/a/ffckayak.be/ffc_portail/

Randonnée équestre

💡 Des idées : <http://www.randonnee-sauvage.com/cadre.htm>

💡 <http://www.lewb.be/>

Anne-Laure D., *kiné*

Le sport doit rester un plaisir !



Lorsque l'activité physique est perçue comme une obligation, cela pousse à compenser en mangeant trop gras ou trop sucré.

En d'autres termes, et même s'il est marqué par l'effort, le sport doit rester un plaisir, une pause agréable, un moment de détente et de relaxation, et non devenir une obligation.

C'est ce que confirment des universitaires américains. Ceux-ci soulignent toute l'importance de la dimension « plaisir » lors d'une activité physique.

Ceux qui la perçoivent comme une obligation devraient essayer de trouver des astuces, par exemple en écoutant de la musique, en se retrouvant entre amis, et évidemment ne pas hésiter à tâtonner un peu pour trouver la discipline qui conviendra le mieux.

Fr. Lambilot, *Kinésithérapeute*

Réf. : Vlan n°2571

Idées recettes pour l'été



Wrap :

Le mot Wrap (à prononcer Vrape), vient de l'anglais to wrap qui signifie rouler.

Dans le wrap, le pain traditionnel utilisé pour faire un sandwich est remplacé par une galette à tortillas ou à dürüm. On applique la garniture sur la galette, on roule, bien serré, on replie une extrémité et le wrap est prêt.

Ce sont des sandwiches souvent qualifiés de sains voire même diététiques. En fonction de la garniture, ce n'est clairement pas toujours le cas, mais ils sont quoiqu'il en soit plus légers que des sandwiches faits dans une demi-baguette traditionnelle.

Comment préparer un wrap ?

1. Déposer la galette à wrap sur une assiette.
2. Humidifier la galette : déposer quelques gouttes d'eau et les étaler sur toute la galette. La retourner et recommencer.
3. Passer la galette 30 secondes au micro-onde.
4. Garnir la galette sur une bonne moitié en laissant une bordure de 2 cm.



5. Replier les deux côtés de la galette.



6. Rouler la galette en serrant bien.



7. Terminer de rouler, toujours en serrant bien la galette.

8. Couper le wrap en deux.

9. C'est prêt, il n'y a plus qu'à le manger !

Idées de garnitures :

Classiques :

- Fromage de chèvre frais + Jambon blanc + tomate + concombre + œuf + basilic
- Pesto + jambon cru + mozzarella + tomate + roquette + pignons grillés

Poissons :

- Fromage frais nature + saumon fumé + ciboulette + zestes de citron + salade cressonnette
- Guacamole + crevettes cuites décortiquées + citron + salade + coriandre fraîche.

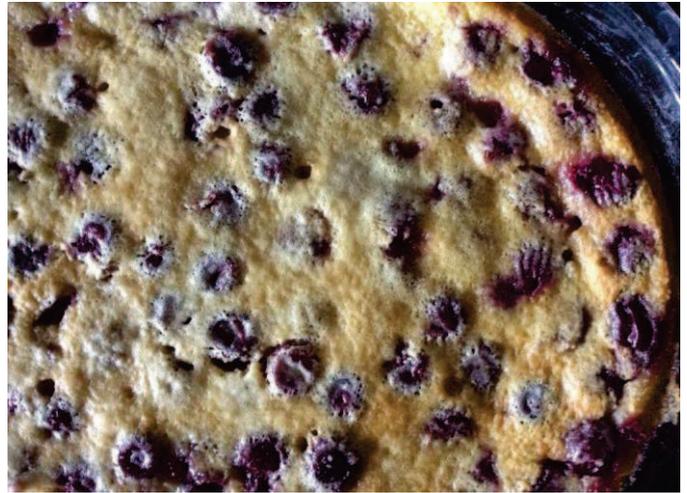
Exotiques :

- Tzatziki + lamelles de poulet mariné au curry + jus de citron vert + dés de tomates.
- Houmous + viande hachée au cumin + raisins secs + dés de tomates + persil + menthe + jus de citron.

Ingrédients

- 500 gr de cerises fraîches (vous pouvez aussi utiliser celles en bocaux, si c'est le cas, prenez 450 g de cerises égouttées.)
- 2 œufs
- 65 gr de sucre + 1 cuillère à soupe
- 70 gr de farine
- 10 cl de crème liquide
- 14 cl de lait entier
- 1 cuillère à café de vanille liquide
- Une pincée de sel
- 1 sachet de sucre vanillé
- Beurre pour le moule

Clafoutis aux cerises



Au préalable

Préchauffer le four à 180°C.

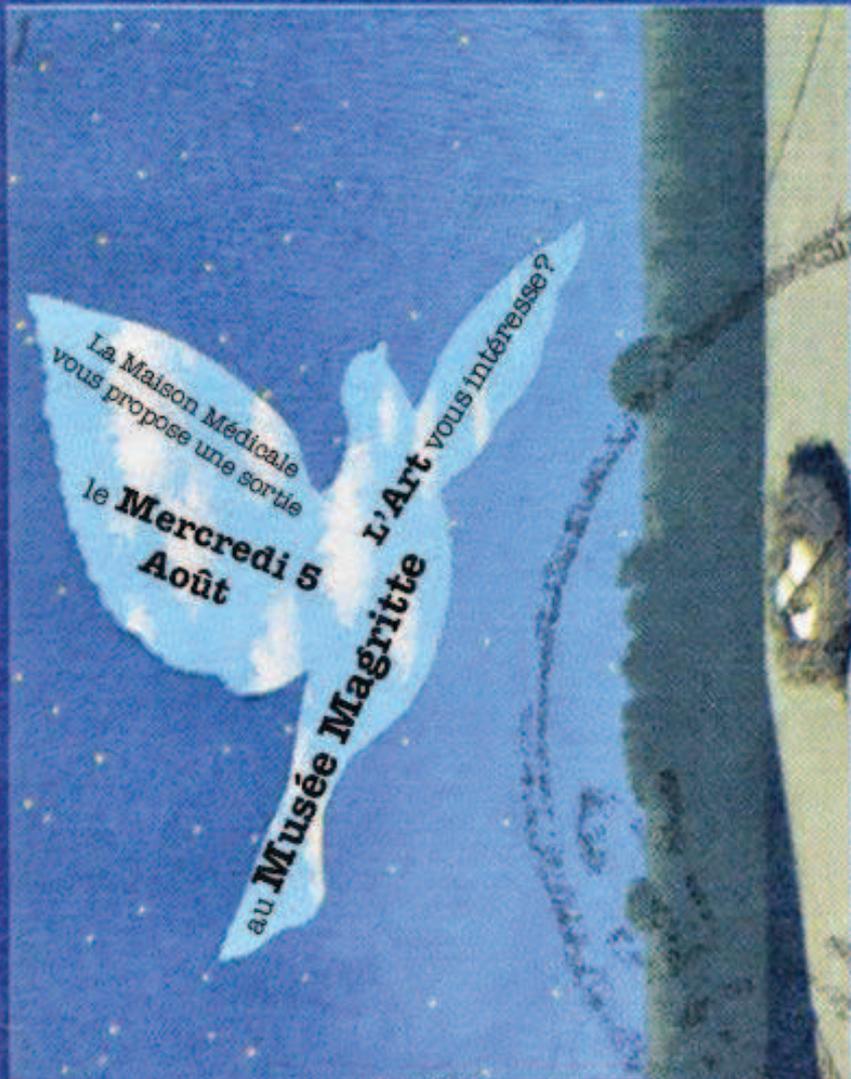
Rincer les cerises, les équeuter et les dénoyauter (si vous optez pour des cerises fraîches).

Choisir un moule rectangulaire de 20x30 cm ou un moule rond de 22 cm.

- 1- Beurrer le moule et saupoudrer la cuillère de sucre en une couche uniforme.
- 2- Disposer les cerises à plat dans le moule
- 3- Fouetter les œufs puis verser le sucre par-dessus. Fouetter jusqu'à ce que le mélange épaisse.
- 4- Verser la crème liquide, le lait, la vanille liquide et le sel. Mélanger vivement.
- 5- Ajouter la farine et mélanger le moins possible : s'il reste des petits grumeaux, ce n'est pas grave.
- 6- Verser la pâte sur les cerises
- 7- Enfourner et cuire 25 à 30 minutes jusqu'à coloration. Saupoudrer le sucre vanillé sur le clafoutis dès la sortie du four.

Bon appétit !

BELGIQUE 17
BELGIË 17



La Maison Médicale
vous propose une sortie

le **Mercredi 5**
Août

L'Art vous intéresse?
au **Musée Magritte**

Magritte
1898-1967

Départ à 12h00
de la Maison Médicale

PAF: 1€ à payer lors de
l'inscription à l'accueil

998 (9) MVTM

Les brèves de Süske :

Balconnières gourmandes et fleuries :

Inter-Environnement Bruxelles édite une nouvelle brochure pour aider les mains vertes à fleurir Bruxelles « Balconnières gourmandes et fleuries » référence des plantes indigènes, mellifères ou vivaces comestibles ou utiles pour l'environnement ou simplement pour leur esthétique. La brochure est téléchargeable sur le site des quartiers verts (<http://www.ieb.be/balonnieres-gourmandes-et>) ou peut-être obtenue sur simple demande au n° 02 801 14 80.

Ebola :

2 vaccins contre Ebola sont actuellement à l'essai au Libéria. Premiers signes de la fin de l'épidémie ?

Massacre pour des poils :

Le parlement Wallon a approuvé à l'unanimité un projet de décret interdisant la détention d'animaux à des fins de production de fourrure. La Région bruxelloise s'apprête à lui emboîter le pas !

Le site top du journal :

Sur convertisexe.be, introduisez votre secteur d'activités et découvrez combien vous gagnez par rapport aux hommes (pour le même poste). Edifiant !

Bonne nouvelle :

Les Etats-Unis viennent de nommer un émissaire pour les droits des LGBT (lesbiennes, gays, bisexuels et transgenres) dans le monde. Randy Berry aura pour mission de lutter contre les discriminations et les violences contre les personnes LGBT, tristement fréquentes partout sur la planète.

Mauvais candidat :

Les femmes ne représentent que 17,7% des ministres à travers le monde: parmi les plus mauvais candidats, la Belgique qui accuse un recul entre 2014 et 2015.

Bruxelles, belle ou pas belle ?

D'après le magazine *The Economist* notre capitale Bruxelles se classerait numéro 12 sur « le bon vivre » mais 42° sur l'insécurité, non loin de Téhéran, en matière de sécurité des personnes...Au final, en synthèse de tous les classements, Bruxelles-ma-Belle arrive 22° sur 50 des villes citées!

Françoise L., *kinésithérapeute*

Questionnaire -anonyme- à l'attention des patients

(Envie de nous donner votre avis? Des questionnaires sont également disponibles dans la salle d'attente ! Merci de déposer vos réponses dans la boîte à idées)

Sexe : F / M Age : ... ans

La Maison Médicale souhaite connaître vos envies pour organiser des animations.

A quelles activités participeriez-vous ?

	☺	☹	?
Atelier Cuisine : apprendre à cuisiner « sain »			
Groupe Jogging : jogging en groupe avec une kiné			
Initiation à la course : avec une kiné			
Marche : se promener en groupe dans un parc de Bruxelles / marche avec visite culturelle			
Atelier Diabète : rencontre autour de l'alimentation et informations sur le diabète			
Atelier Tabac Stop : participer à un groupe de fumeurs qui veulent arrêter de fumer			
Groupe de parole : groupe animé par des patients (vous) , sur des sujets différents choisis par des patients (vous) (en collaboration avec un membre de l'équipe de la maison médicale)			
Scéances d'informations sur des sujets divers			
Lecture dans les parcs : en été, une animatrice lit des livres dans le parcs (pour les enfants de 2 à 10 ans)			
Suggestions :			

Degré de motivation : ☹ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☺

Participeriez-vous aux activités choisies : OUI / NON

Si vous voulez être contacté lors de l'organisation d'une activité qui pourrait vous intéresser, merci de laisser votre nom et vos coordonnées .

Merci

Habitant de Notre-Dame-Aux-Neiges, raconte-nous ton quartier !



Nouveau projet de l'ARC, « Raconte-moi ton quartier » débutera dans l'entourage immédiat du Secrétariat général : le Quartier Notre-Dame-Aux-Neiges. Situé en plein cœur de Bruxelles, entre le parc Royal et le Botanique, l'endroit abrite quelque 3000 habitants. Vous en êtes ? Venez nous raconter votre quartier ! Invitez vos membres, collaborateur et amis à faire partie de l'aventure !

Le projet, mené de concert par l'ARC et les Conteurs en Balade, a pour objectif de collecter le vécu, les légendes, les envies et les rêves des habitants vis-à-vis de leur quartier et de réunir le fruit de ces collectes dans des contes.

Une balade contée permettra de partager ces contes au public, qu'il soit ou non du quartier et un recueil permettra à chacun d'y retourner à l'envi et de partager ces témoignages contés.

Vous souhaitez prendre part à l'un ou à plusieurs de nos ateliers de récolte ? Soyez les bienvenus !

La participation est gratuite (merci toutefois de vous inscrire via l'adresse inscription@arc-culture.be ou le numéro 02/219.68.88 en précisant la ou les dates où vous souhaitez venir et « Raconte-moi ton quartier »).

En voici le programme (vous pouvez participer au choix à un, deux ou trois ateliers)

Jeudi 4 juin – 18h à 20h – Rue de l'Association 20, 1000 Bruxelles

Vendredi 5 juin – 14h à 16h30 – Rue de l'Association 20, 1000 Bruxelles

Samedi 6 juin – 14h à 16h30 – Rue de l'Association 20, 1000 Bruxelles

La balade contée aura lieu le dimanche 28 juin à 15h.

Infos : info@arc-culture.be - 02/219.68.88

MOTS MÊLÉS

Entoure ou colore les mots dans la grille et coche-les dans la liste.

Ces mots peuvent se lire dans tous les sens.

Horizontalement, Verticalement, Diagonalement, à l'endroit ou à l'envers.

Les lettres qui ne sont pas entourées forment le mot surprise.

Ecris les lettres dans les cases sous la grille pour découvrir ce mot surprise.

P	O	M	M	E	D	E	T	E	R	R	E
A	M	Y	H	T	R	A	D	I	S	L	T
U	C	E	P	I	N	A	R	D	I	U	O
B	I	H	A	N	E	T	H	A	M	A	P
E	R	C	O	N	C	O	M	B	R	E	I
R	E	A	E	U	T	I	A	L	S	R	N
G	L	R	B	A	S	I	L	I	C	I	A
I	E	D	P	S	I	A	N	A	P	O	M
N	C	O	N	I	R	A	M	O	R	P	B
E	I	N	O	S	S	I	T	A	P	E	O
S	L	C	A	R	O	T	T	E	I	O	U
E	C	H	A	L	O	T	T	E	N	S	R

AIL
 ANETH
 ANIS
 AUBERGINE
 BASILIC
 CARDON
 CAROTTE
 CELERI
 CHOU
 CONCOMBRE
 ECHALOTTE
 EPINARD
 LAITUE
 MAIS
 PANAIS
 PATISSON
 POIREAU
 POIS
 POMME DE TERRE
 RADIS
 ROMARIN
 THYM
 TOPINAMBOUR

Le mot surprise à découvrir est : le nom d'une plante potagère poussant l'été dont les fruits sont comestibles et rafraichissants.

--	--	--	--	--

Plantes potagères

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.**

