TRIMESTRIEL N°15
Déc 2017 Jan Fév 2018

L'Enseigne

Le journal de la Maison Médicale Enseignement

L'EDITO

Voici le sommaire de la 15e édition de votre journal :

Se protéger du rhume - P 2

Aménagement du domicile en cas de perte d'autonomie - P 3

Réglage des vannes thermostatiques - P 4

Dépistage des IST - P 5

L'Histoire du Spéculoos - P 6

Recette du Spéculoos - P 7

Sondage aux patients *à remplir !!* - P 9

A vos jeux ! - P 10

Rendez-vous : Activité cuisine - P 11

L'obésité - P 12

Fruits et Légumes de saison - P 14

Recette : velouté aux cèpes - P 16

La stérilisation des chats - P 17

Réponse Qui est Qui ? - P 18

Toute l'équipe vous souhaite de Joyeuses Fêtes de fin d'année, et une Bonne Santé pour l'Année 2018

Se protéger du rhume !

Difficile d'échapper au rhume en temps d'hiver…. Mais il existe quand même quelques petites astuces pour essayer de s'en prémunir :

• Se laver régulièrement les mains.

• Apprendre aux enfants à se laver les mains.

• Ne pas être trop près d'une personne enrhumée.

• Laisser ses propres objets à personne enrhumée : verre, couverts, gant de toilette.

• Laisser les mains éloignées du visage.

• Se couvrir la bouche et le nez d'un mouchoir lorsqu'on tousse ou éternue.

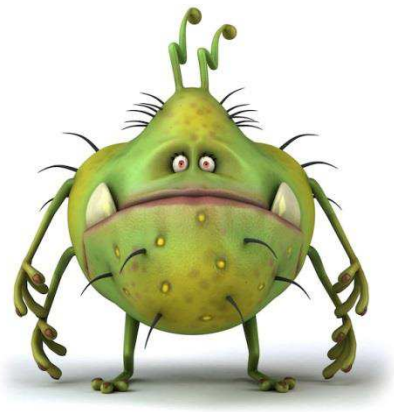
• Rester à la maison lorsqu'on est enrhumé.

• Se moucher régulièrement, une narine après l'autre, avec des mouchoirs jetables pour évacuer les sécrétions.

• Se laver les fosses nasales avec une solution saline.

Pour être plus résistant aux infections, il est conseillé d'avoir une bonne hygiène de vie :

=> Une pratique régulière d'une activité physique, une nutrition équilibrée, un sommeil réparateur, une bonne gestion du stress et, point central, ne pas fumer compte tenu d'un risque augmenté d'infections chez les fumeurs.



Marilyn M., Infirmière

L'aménagement du domicile pour les personnes en perte d'autonomie : un bien-être physique et mental.

5 Conseils pour améliorer son quotidien :

1-Placer les casseroles lourdes plus bas, les ustensiles que l'on utilise quotidiennement à portée de mains.

2-Retirer les tapis, fils électriques et objets encombrants au sol afin de limiter les risques de chutes. Si possible, occuper un seul étage de la maison pour éviter les allers retours dans les escaliers

.

3-Rehausser son lit, fauteuil, chaise, WC … Il est beaucoup plus facile de se relever si l'assise est supérieure à 50 cm. par rapport au sol.

4-Multiplier les points d'appui stables (douche, baignoire, WC, escaliers). Attention un robinet, un radiateur, une commode instable… ne sont pas des points d'appui fiables.

5-Pousser la porte d'un bandagiste afin de vous tenir informé des aides techniques qu'il propose (planche de bain, pince de préhension, brosse courbée pour le dos, brosse pour les pieds, chausse pied à long manche, enfile bas, planche de cuisine multifonction etc)

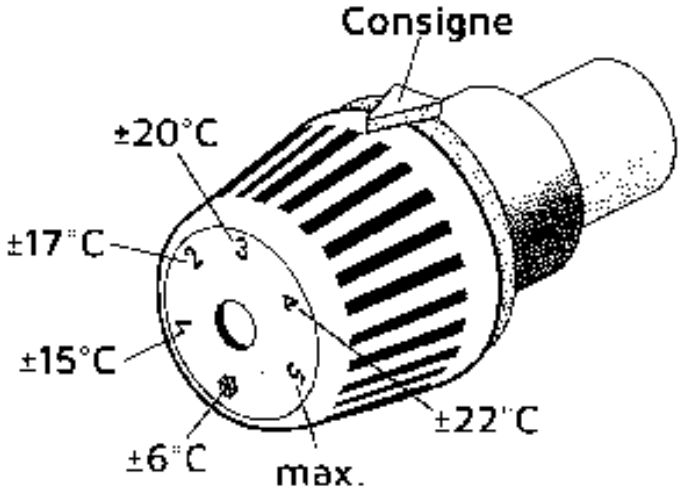
Bien souvent, l'aménagement du domicile signifie risques d'accidents moins élevés. Une démarche qui participe à l'apaisement des patients et des proches.
Certaines mutuelles proposent de nouvelles habitudes comme le port d'un appareil d'alarme téléphonique ou la visite à domicile d'un ergothérapeute pour analyser les difficultés quotidiennes du patient qui passeront par de simples petits changements dans leur habitation :

- Améliorer l'éclairage.
- Enlever certains tapis pour éviter les chutes.
- Placer un tapis antidérapant dans la baignoire.
- Adapter l'emplacement des meubles.

Source :Profil n° 142 Françoise L., kiné

Comment **régler** correctement vos **vannes thermostatiques** ?

- Chaque **gradation** correspond à un **niveau de température** visé : de 1 (le moins chaud) à 5 (le plus chaud)
- Quand la **température ambiante baisse**, le mécanisme de la vanne s'ouvre pour **laisser entrer l'eau chaude** dans le radiateur.
- La position **hors-gel** ❄ protège l'installation en cas de **gelées**.



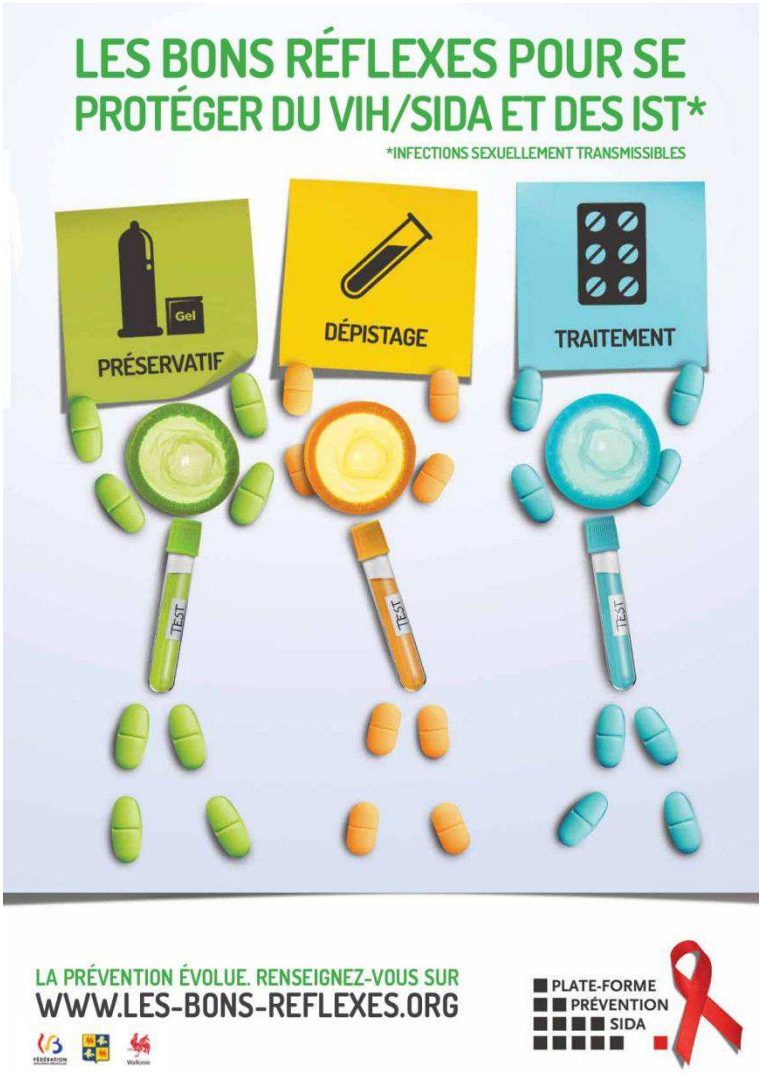
BON À SAVOIR

- **Ouvrez** les vannes thermostatiques **à fond** (5) **dans le local** de référence où se trouve le **thermostat d'ambiance** (souvent le séjour) ou le **thermostat sans fil**.
- Si vous trouvez qu'il ne fait **pas assez chaud** le matin, ne déréglez pas les vannes mais faites **démarrer le chauffage plus tôt**.
- Une fois par an, au moins, **modifiez la position** de chaque vanne afin d'éviter le grippage du mécanisme.

IST (infection sexuellement transmissible)

Un comportement à risque ?

Faites-vous dépister à temps par une simple prise de sang.



Histoire du spéculoos

Le spéculoos, ce petit biscuit qui fait du bien, cette « madeleine de Proust » qui rappelle nos fêtes d'enfant à la saint Nicolas.

Comment est-il arrivé dans nos petits souliers près de nos cheminées ?

Depuis 80 ans, la délicieuse spécialité belge à la cannelle et à la saveur caramélisée a quitté sa Belgique natale pour parcourir le monde … mais en Belgique, tout le monde connait ce biscuit brun.

Historiquement, c'est à Hasselt que ce délice croquant serait né.

On dit que le 13 janvier 1870, le pâtissier Antonie Deplée a déposé un brevet pour la création du spéculoos : « une espèce de pain d'amandes connu sous le nom de spéculation ».

Ce mot spéculation désignait l'évêque. Les premiers spéculoos étaient traditionnellement en forme de saint Nicolas et étaient dégustés le 6 décembre, le jour de sa fête.

Ce dessert autrefois luxueux, exotique réservé à l'élite s'est démocratisé vers les années 1970 quand la répression de l'alcoolisme d'une part et la baisse du prix du café d'autre part ont inversé les tendances culinaires.

Cette pâte faite de farine, beurre, cassonade, cannelle en poudre, œufs, clous de girofle, que l'on moule en formes diverses deviendra à la cuisson, le spéculoos.

Souvent accompagné d'un café, mélange d'épices lointaines et d'ingrédient du terroir représente à lui seul un symbole de syncrétisme, de rencontres et d'échanges gardant au fil du temps l'identité d'une région et du peuple belge.

Françoise L., kiné

Recette du spéculoos

Temps de préparation : 20mn - Temps de cuisson : 20mn

Ingrédients : pour 60 biscuits environ

+/- 300 g de farine tamisée
250 g de vergeoise (sucre de betterave, ou sucre roux si vous n'en avez pas)
100 g de beurre doux
1 cuillère à café de bicarbonate
Sel
Cannelle
Muscade
Clou de girofle

Recette :

1 Dans un plat en terre, versez la farine tamisée.

2 Ajoutez-y le bicarbonate, une pincée de sel et 2 cuillères à café d'épices (ou plus selon vos goûts; j'en mets 4. Mélangez celles-ci à votre gré en favorisant la cannelle pour ne pas que le mélange soir trop fort).

3 Ajoutez enfin la vergeoise.

4 Mélangez et versez le beurre fondu au milieu en remuant doucement.

5 Ajoutez enfin un peu d'eau tiède pour que la pâte soit lisse et forme une boule de pâte un peu collante.

6 Attention! Ajoutez l'eau avec modération! Quelques cuillères à soupe pourraient suffire.

7 Couvrez la pâte et laissez reposer 12 h environ.

8 Abaissez la pâte au rouleau pour qu'elle fasse environ 3 mm d'épaisseur, et coupez-la avec des emporte-pièces ou un couteau.

9 Placez-les à 5 cm de distance sur une plaque de four beurrée.

10 Faites cuire à four doux à 160°, thermostat 5-6, environ 20 min.

11 Sortez, laissez refroidir sur la plaque pendant 5 min puis mettez-les à sécher sur une grille pendant minimum 2 h.

Bon Appétit

Votre avis nous intéresse, merci de prendre quelques secondes pour remplir ce petit sondage, le retirer du journal et le déposer à l'accueil.

Si vous avez également envie de participer aux activités de la Maison Médicale, et notamment à l'écriture du petit journal, vous pouvez nous envoyer vos suggestions par email :
promosante@mmenseignement.be

D'avance merci pour votre participation !

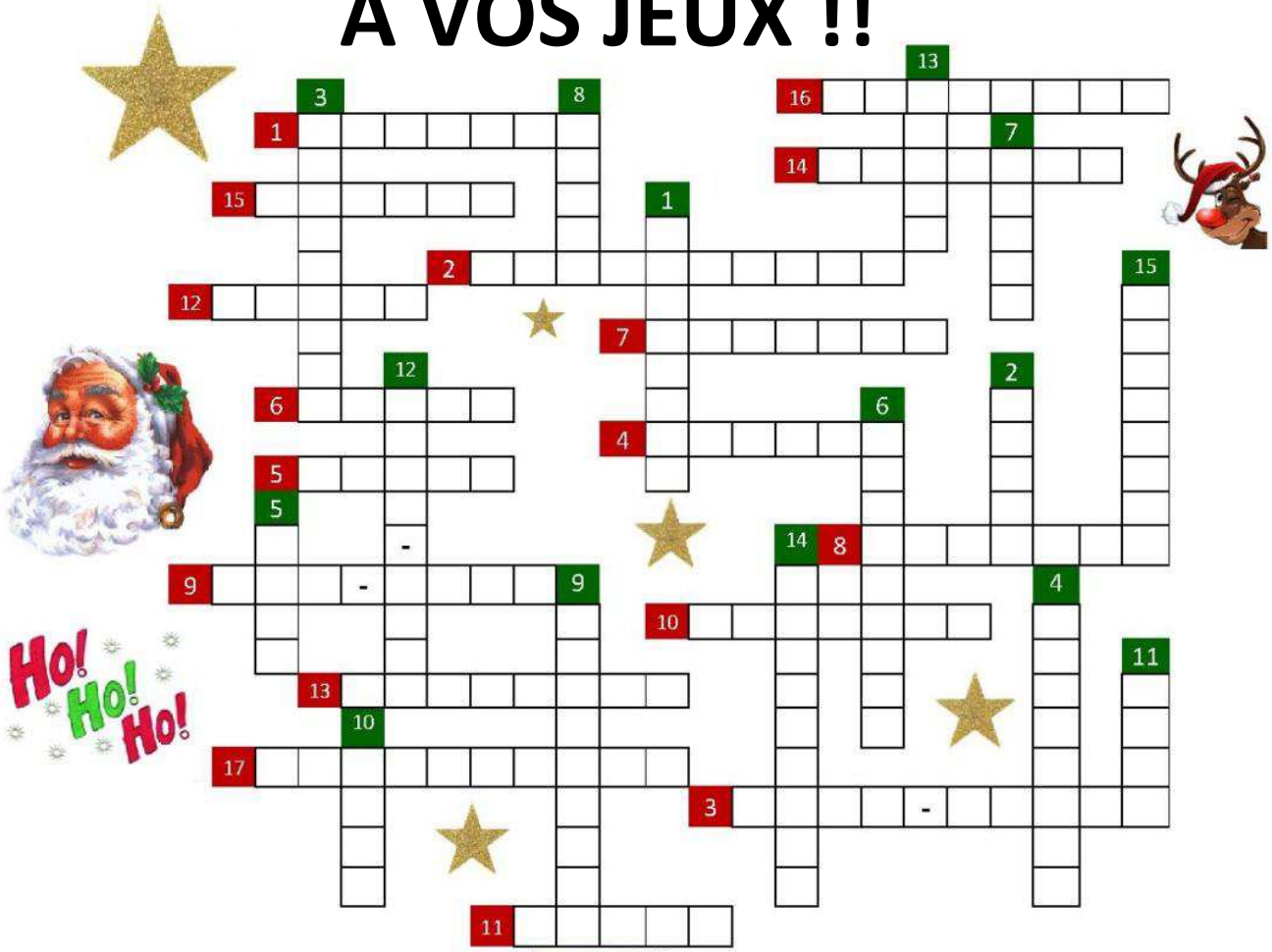
Que voudriez-vous retrouver comme activité(s) dans votre maison médicale ?

(à remettre à l'accueil de la maison médicale)

Cochez à côté du/des intitulés

Création d'un groupe de patient pour discuter/créer des activités à la maison médicale	
Plus d'activité physique	
Un groupe d'apprentissage du français (alphabétisation)	
Des activités entre femmes (créatives,….)	
Des ateliers créatifs pour enfants	
Des cinés débat	
Sophrologie	
Des ateliers créatifs pour hommes et femmes	
Des séances d'informations sur vos droits (logement, locataire,…)	
Autres suggestions ?	

A VOS JEUX !!



HORIZONTALEMENT

1 / « petit papa noël » est une belle ...
2 / Les Quéménévénois habitent à ...
3 / Le prénom de la maitresse des PS et MS
4 / Le père noël arrivera t il avec ses ... ce jour là ?
5 / Si ce n'est pas avant, c'est ...
6 / Il sera le plus beau dans la salle
7 / Ils vont faire un très beau spectacle
8 / Elle conduit un petit car
9 / 15 + 4 = ... ou 20 – 1 = ...
10 / Miam miam, il existe plusieurs recettes : au chocolat, aux pommes, au citron, ... et on peut même mettre des bougies dessus !
11 / il ne faut pas la rater, ça fera un joli souvenir
***12** + **17** / C'est un endroit où le mur est jaune et vert*
13 / Prénom de la maitresse des GS et des CP
14 / Dans la hotte du père noël, il y a des ... mais seulement pour les enfants sages
15 / Annie le servira dans la cantine
16 / Elle aide beaucoup à la cantine et à la garderie

VERTICALEMENT

1 / Après Novembre et avant Janvier
2 / 4ème jour de la semaine
3 / Le père noël va en distribuer
4 / Elle aide maitresse Claudine
5 / On dit aussi 12h00
6 / Tous les enfants seront sur scène et vont vous faire un magnifique ....
7 / elle vous prépare de bons repas à la cantine
8 / en espérant que ce jour là, elle ne va pas tomber
9 / Le prénom de la Maitresse du lundi et mardi des CE1 et CE2
10 / le 25 décembre
11 / L'amicale laïque en servira aux parents, avec du sucre peut-être.
12 / C'est un GRAND monsieur avec une barbe blanche et un manteau rouge ....
13 / le prénom de Monsieur le Directeur
14 / Le prénom de la Maitresse du jeudi et vendredi des CE1 et CE2
15 / elle fait classe le jeudi aux touts petits

BIENVENUE à l'atelier de cuisine saine

Atelier VEGAN

Vous ne connaissez pas la nourriture « vegan »?
C'est l'occasion de la découvrir!

Le véganisme est un mode de vie consistant à ne consommer aucun produit issu des animaux ou de leur exploitation.

Quand? Le **lundi 18 décembre de 11h à 13h**, à la Maison de Santé Atlas, 16, rue du Vallon, 1210, Saint-Josse-ten-Noode (à deux pas de la Chaussée de Louvain)

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

Activité GRATUITE

L'obésité, une réelle menace

Certains parlent d'épidémie…

L'obésité ne s'attrape pas comme ça, cependant, alors qu'elle concernait surtout nos homologues américains, elle se propage vite chez nous, sans qu'on n'y prenne garde ! Être obèse n'est pas réservé aux adultes. On parle aujourd'hui de la génération faste Food : un ado sur dix a des kilos en trop ! Ce phénomène s'aggrave depuis les années 70 : moins de 3% des plus de dix ans étaient touchés, contre 16% maintenant ! Qu'est-ce que l'obésité ? D'où vient-elle et comment l'éviter ?

Surpoids et obésité

Le surpoids se définit comme une augmentation excessive de la masse grasse de l'organisme. Il devient obésité quand la santé est menacée. La plupart du temps, le surpoids, et donc l'obésité, résultent d'un déséquilibre entre une activité physique insuffisante et une alimentation trop riche en calories. Au-delà du souci d'esthétisme, un excès de poids présente un risque important de développer certaines maladies comme le diabète, des maladies cardio-vasculaires (comme l'hypertension artérielle), respiratoires, veineuses, rhumatologiques, mais également certains cancers.

Dans la vie de tous les jours, que signifie être obèse ?

Une gêne quotidienne, une souffrance psychologique pouvant mener à la dépression, la confrontation permanente au regard de l'autre, adulte comme enfant, parfois même des difficultés quant à une embauche… Difficile à supporter !

D’après les experts de l’Organisation Mondiale de la Santé (OMS), cette maladie des temps modernes est devenue une véritable épidémie mondiale qui touche pays riches comme pays en développement, toute population confondue. Il semblerait pourtant qu’on mange en moins grande quantité qu’auparavant… mais alors, quelle sont les raisons de ce phénomène ? Et pourquoi l’obésité se rencontre de plus en plus chez les adolescents ?

Un mode de vie de plus en plus sédentaire tout d’abord. Aujourd’hui, on préfère visiblement prendre sa voiture ou le métro, rester devant la télé ou devant les jeux vidéo plutôt que d’aller marcher, courir ou s’activer sur un terrain de sport. L’alimentation se transforme également : les légumes verts ou les fruits ont perdu la côte au profit des burgers, pâtisseries et boissons sucrées en tout genre ! Bref, on mange aujourd’hui plus vite pour perdre moins de temps, plus gras, des aliments souvent très caloriques… Des facteurs génétiques et psychologiques entrent également en jeu.
Voici enfin quelques conseils pour réagir, voire prévenir l’obésité quand on est jeune : pratiquer une activité physique régulière, avoir une alimentation équilibrée, composée de fruits et légumes riches en vitamines et surtout peu calorique, ne pas manger à n’importe quelle heure et éviter le grignotage. Et oui, c’est peut-être un peu moins drôle, mais tellement essentiel pour éviter toutes ces complications !

Source : Filsantéjeunes

Françoise L., *kiné*

Les fruits et légumes d'hiver

L'hiver est souvent synonyme de « tout gris », ou « tout blanc » lorsque la neige s'invite. La nature a l'air d'être au repos voire en hibernation comme beaucoup d'animaux. On dit « a l'air », car en fait, elle produit encore pas mal de choses et surtout de bonnes choses qui peuvent finir dans nos assiettes.
Alors, comment se faire plaisir avec les fruits et légumes d'hiver ?
Lesquels trouver dans les magasins ?

LEGUMES	FRUITS
Betteraves	Citron
Blettes ou bettes	Clémentine
Pomme de terre	Ananas
Carotte	Kumquat
Céleri	Mandarine
Cerfeuil	Orange
Champignons de Paris	Pamplemousse
Chou (blanc, frisé, rouge, vert, pointu, de Bruxelles, chinois, fleur, Romanesco)	Pomme
Poireau	Poire
Salsifis	Kiwi
Courges (citrouille, potiron, potimarron…)	Litchi
Topinambour	Banane
Radis	Fruit de la passion
Endive ou chicorée	Kaki
Navets	Mangue
Mâche	Papaye
Oignons	Datte
	Noix

Pourquoi manger « de saison » ? Quel intérêt ?

C'est vrai qu'avec la mondialisation et les cultures extensives sous serres, on peut avoir ce qu'on veut plus ou moins toute l'année (des cerises à Noël, des clémentines en août…). Ça a du bon, il ne faut pas le nier, mais ça génère :

- de la pollution (les avions qui transportent les produits d'un pays à l'autre)
- des dépenses énormes d'énergie (les serres doivent reproduire la chaleur de l'été alors qu'il fait -7°C dehors en hiver et le stockage doit se faire au frais alors qu'il fait 30°C dans les hangars en été)
- les fruits poussés sous serre ou ayant subi plusieurs semaines de stockage et de transport sont moins savoureux
- des prix au kilo plus élevés car il faut payer l'acheminement et le stockage

Et Dame Nature ne fait pas les choses sans raisons. S'il y a un cycle et des saisons, c'est que notre organisme a des besoins différents selon qu'on est en Janvier ou en Juillet. En hiver, une alimentation plus riche est nécessaire, pour permettre à l'organisme de lutter contre le froid alors qu'en été, c'est surtout des fruits et légumes riches en eau dont nous avons besoin, pour prévenir les risques de déshydratation.

Source : Filsantéjeunes

Françoise L., *kiné*

Soupe de cèpes ou (autres champignons) aux châtaignes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 gr. de champignons (cèpes…)
- 200 gr. de châtaignes (cuites, en sachet sous vide)
- 25 gr. de beurre
- 50 cl. de bouillon de poulet
- 20 cl. de lait
- 2 pincées de Quatre épices (gingembre, cannelle, clou de girofle, noix de muscade)
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

1. Retirez la mousse éventuelle des cèpes (ou autres champignons), puis brossez-les et coupez-les en morceaux. Concassez grossièrement les châtaignes.
2. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y sauter les champignons, 5 ou 6 mn, à feu vif.
3. Ajoutez les châtaignes, le bouillon, le lait, les pincées de 4 épices, sel et poivre.
4. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter, 10 mn. Mixez le tout et servez chaud, avec du pain de campagne grillé et coupé en bâtonnets.

Source : femmes d'aujoud'hui

Françoise L., *kiné*

Stérilisation des chats : c'est obligatoire à Bruxelles à partir de janvier 2018

A Bruxelles, il sera obligatoire de faire stériliser tous les chatons dès janvier 2018- ou à l'été 2018 pour les plus vieux d'entre eux.

Il faut savoir qu'on recense quelque 140 000 chats à Bruxelles. Et quand on sait qu'un femelle peut avoir jusqu'à 2 portées par an, à chaque fois avec plusieurs chatons … On comprend que nos refuges se trouvent débordés face aux abandons.

La stérilisation de votre chat n'affectera en rien sa personnalité ni son goût pour le jeu.

Chez le chat mâle : la castration entraînera certains changements dans son comportement et sa physiologie. Parmi ceux-ci, notons une réduction de son territoire et sa disparition de sa tendance au marquage d'urine, dans la maison notamment, et il sera plus propre. Il pourrait devenir, en outre, plus affectueux, moins fugueur et moins bagarreur avec les congénères.

Chez la femelle : la chatte n'aura plus de chaleurs, ce qui augmentera considérablement sa qualité de vie. Citons les fugues, les miaulements interminables et les frottements. De plus, une chatte non stérilisée attire les mâles des environs et peut avoir jusqu'à 3 portées de 4 à 5 chatons par an ! Cette opération met donc fin à ces portées successives qui nuisent à sa santé et à son bien-être.

Source : Nos meilleurs amis- Veeweyde

Françoise L., *kiné*

Qui Est-ce?

Voici les réponses tant attendues!

1

Fatima Bentaleb

2

Viviane De Buggenoms

3

Laurence Hombergen

4

Françoise Lambilot

5

Joëlle Van Hoeck

6

Marilyn Magerotte

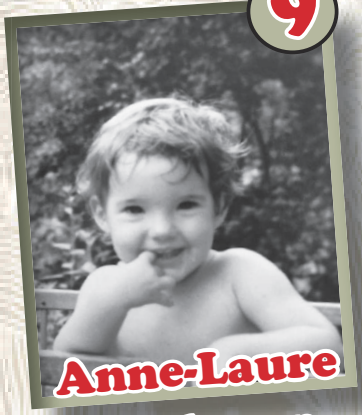
7

Anita Pule

8

Jacqueline Hulin

9

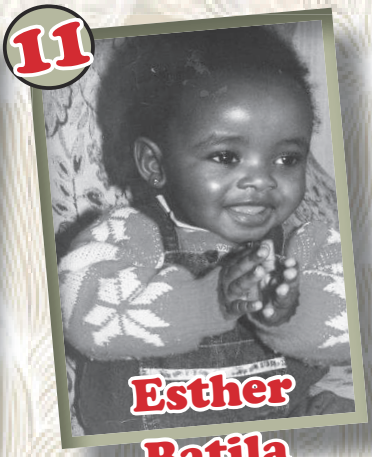


Anne-Laure Duchamp

10

Françoise Colinet

11



Esther Batila

A bientôt pour un nouveau jeu!

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.