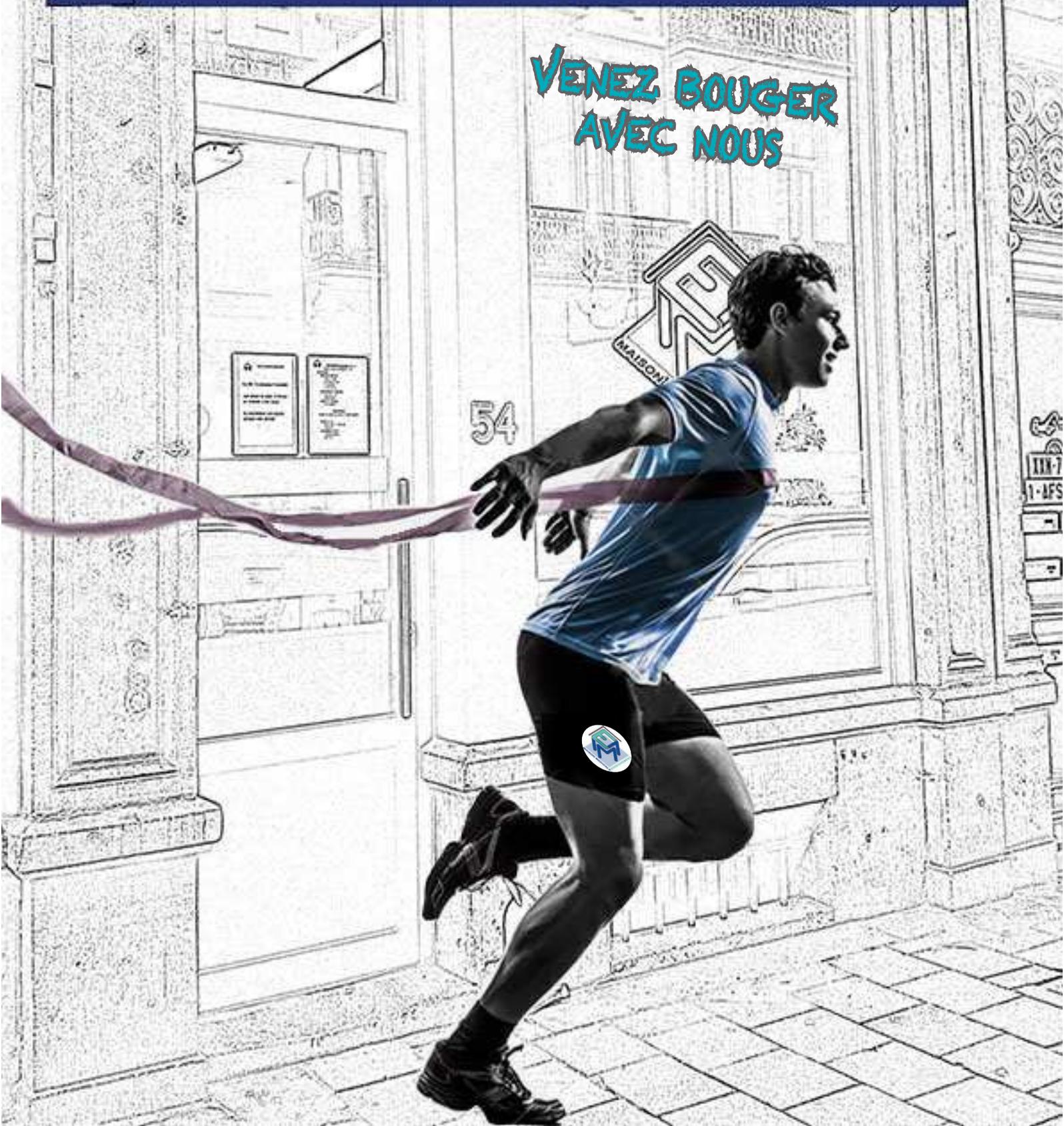


TRIMESTRIEL N° 16
Mars Avril Mai 2018

L'Enseigne

Le journal de la Maison Médicale Enseignement

VENEZ BOUGER
AVEC NOUS



L'EDITO

Les insomnies - P 2

Le Changement d'Heure - P 3

Bon usage des Antibiotiques - P 4

Le Tabagisme Passif - P 7

Nettoyage de Printemps - P 9

Aérez ! - P 13

Campagne contre le cancer du Sein - P 14

Votre avis nous intéresse : sommes-nous trop connectés ?? - P 15

Campagne contre le cancer Colorectal - P 16

Dossier spécial : Bougez ! - P 17

Débuts de Grossesse - P 21

Sports adaptés à la Grossesse - P 23

Fleurs de Printemps - P 25

Article d'un patient : Créez vos Potagers - P 28

Recette du monde - P 30

*A vos Stylos !
Envoyez-nous vos Articles :
promosante@mmenseignement.be*

*Comme vous l'avez peut-être remarqué, nous avons désormais une
Nouvelle Accueillante dans notre Équipe, nous en profitons donc
pour souhaiter la Bienvenue à Ghislaine au sein de la Maison
Médicale !*

Bonne lecture à tous !



Les insomnies

Une prise en charge médicalisée n'est heureusement pas toujours nécessaire.

Quelques changements d'habitude peuvent parfois aider !

- Essayez de vous lever à la même heure tous les matins, même le weekend.
- Limitez le temps passé au lit, allez au lit quand vous êtes somnolent.
- Vous n'avez toujours trouvé le sommeil après 15-20 minutes passées au lit ? Levez-vous !
- Evitez les siestes en journée.
- N'utilisez votre chambre que pour dormir. Bannissez-y les écrans.
- Mangez léger le soir, au moins 2 heures avant le coucher. Privilégiez les produits laitiers et les aliments à base de glucides lents (pommes de terre, riz, pain, pâtes) qui favorisent le sommeil par une meilleure régularisation des apports tout au long de la nuit. Evitez les fritures et les graisses cuites.
- Favorisez les activités calmes et la relaxation en fin de journée. Une activité physique modérée pratiquée régulièrement en fin d'après-midi ou tôt en soirée peut approfondir le sommeil.
- Après 16h., évitez le café, le thé, mais aussi les sodas à base de thé froid ou de cola. Evitez de fumer le soir car la nicotine est un puissant stimulant du système nerveux.
- Dès le lever, exposez-vous le plus possible à la lumière du jour.
- Aérer votre chambre pendant 15 min. avant d'aller dormir.

Source : Profil 144

Françoise L., kiné





Le changement d'heure.

L'heure d'été est un système consistant à ajuster l'heure locale officielle, en ajoutant une heure à celle du fuseau horaire dit normal, ce qui a pour effet de retarder l'heure à laquelle le soleil se lève et se couche.

L'heure d'été est principalement utilisée dans les régions tempérées, où les variations saisonnières de luminosité rendent cette mesure pertinente.

Le passage à l'heure d'été a été instauré en Belgique en 1975, à la suite du choc pétrolier de 1973. Le but de ce changement d'heure est de réaliser des économies d'énergie en réduisant les besoins d'éclairage. Des estimations réalisées en 1996 et en 2006 évaluent l'économie d'énergie ainsi effectuée entre 0,7 et 1,3 TWh par an.

L'Allemagne a été le 1^{er} pays à instaurer le changement d'heure le 30 avril 1916. Son initiative a été rapidement suivie par le Royaume-Uni, le 21 mai 1916. L'Irlande et l'Italie ainsi que la plupart des pays européens ont adopté cette réforme au lendemain de la seconde guerre mondiale.

L'heure d'été a été introduite dans l'ensemble des pays de l'Union Européenne au début des années 1980.

Une directive du Parlement Européen et du Conseil a harmonisé la situation afin de faciliter les transports, les communications et les échanges au sein de l'Union Européenne.

Pour un bon usage des antibiotiques.



En 1928, Alexander Fleming a découvert par hasard la pénicilline, le premier antibiotique. 'Antibiotique' signifie littéralement 'contre la vie'. Ces substances chimiques empêchent les bactéries de se développer.

1. Qu'est ce qu'un antibiotique ?

CONTRE UNE ET UNE SEULE BACTÉRIE

Certains antibiotiques sont destinés à lutter contre un nombre limité de types de bactéries. Il s'agit des antibiotiques à spectre étroit. Votre médecin vous en prescrira s'il sait précisément quelle bactérie a provoqué votre maladie. Il est préférable d'utiliser ces antibiotiques, car ils n'agissent pas contre les autres bactéries utiles ou inoffensives.

CONTRE PLUSIEURS BACTÉRIES

Les autres antibiotiques ont une action plus étendue. Ils agissent contre plusieurs bactéries. Ce sont les antibiotiques à spectre large. Ils sont parfois nécessaires, quand le médecin ne sait pas exactement quelle est la bactérie responsable de la maladie, ou si différents agents pathogènes entrent en jeu. Malheureusement, ces antibiotiques peuvent aussi éliminer les bactéries utiles ou inoffensives.

2. Si votre médecin vous prescrit des antibiotiques, prenez-les comme il faut

SUIVEZ MINUTIEUSEMENT LE TRAITEMENT

Lorsque votre médecin vous prescrit des antibiotiques, suivez minutieusement le traitement. C'est la seule façon de vous assurer que toutes les bactéries sont bien détruites et de les empêcher de devenir résistantes.

RÈGLES GÉNÉRALES

1. SUIVEZ MINUTIEUSEMENT LA PRESCRIPTION

Ne sautez jamais une prise et prenez les quantités prescrites.

2. N'ARRÊTEZ PAS À MI-CHEMIN

N'arrêtez pas avant la fin du traitement prescrit, même si après quelques jours, vous vous sentez mieux. C'est indispensable, parce que les bactéries ne sont détruites que progressivement. C'est donc uniquement en prenant le traitement jusqu'au bout que les intrus seront totalement éliminés.

3. NE GARDEZ PAS CE QUI RESTE

S'il vous reste des antibiotiques, ne les gardez surtout pas pour une prochaine fois. Rapportez-les chez votre pharmacien.

3. Les antibiotiques n'agissent pas contre toutes les maladies. Prenez-les uniquement quand il le faut.

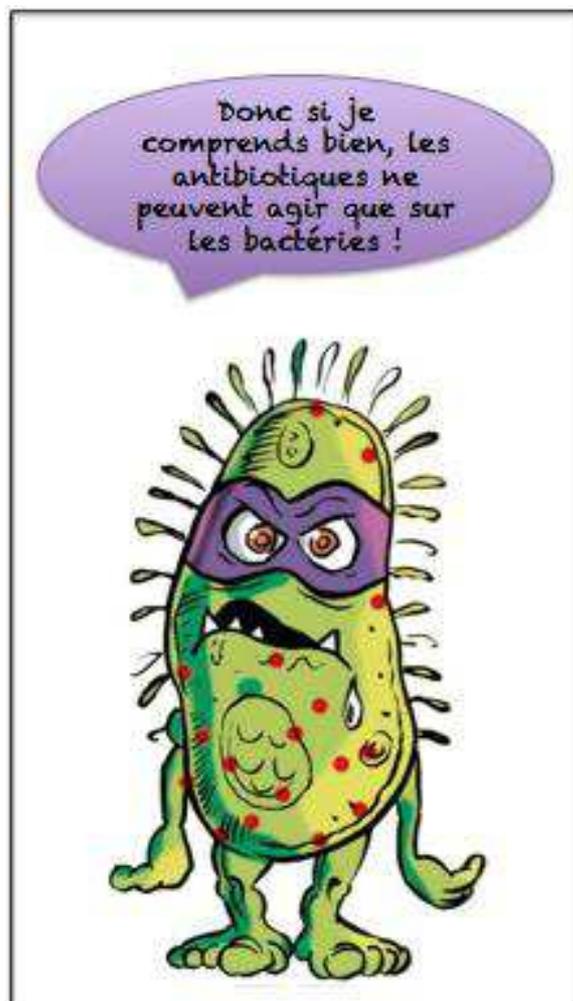
LES ANTIBIOTIQUES N'AGISSENT PAS CONTRE LES VIRUS

Les antibiotiques n'agissent pas en cas de grippe, de rhume, de bronchite aiguë ou d'infections communes de la gorge ou l'oreille. Pourquoi ? Parce que ces infections sont causées par des virus.

LES ANTIBIOTIQUES AGISSENT UNIQUEMENT CONTRE LES BACTERIES

Les antibiotiques ne sont efficaces que pour lutter contre les maladies causées par des bactéries. Ils ne sont utiles que dans ce cas.

En cas d'infections graves comme la pneumonie ou la



méningite d'origine bactérienne, ils sauvent des vies.

MÊME EN CAS DE BACTÉRIES, LES ANTIBIOTIQUES NE SONT PAS TOUJOURS NECESSAIRES

Les infections bactériennes guérissent souvent spontanément après quelques jours. En effet, nous produisons des anticorps dont le rôle est de combattre les maladies. Ne prenez des antibiotiques uniquement si votre médecin le juge nécessaire car, souvent, la meilleure solution est de laisser agir notre système immunitaire.

4. A savoir :

- Les antibiotiques

n'accélèrent pas la guérison

- Prendre des
préventif

antibiotiques n'a pas d'effet

- Les antibiotiques ne

font pas diminuer la fièvre



5. les risques :

Nous utilisons trop fréquemment et incorrectement les antibiotiques. Avec toutes les conséquences que cela implique:

- Les antibiotiques n'ont pas que des avantages: ils ont aussi des inconvénients et des effets secondaires (effets secondaires: diarrhées, réactions allergiques, lourdeurs d'estomac, infections fongiques)
- Les bactéries développent une résistance contre les antibiotiques. Elles deviennent résistantes.

Marilyn M., infirmière

Le 31 mai, c'est la journée mondiale sans tabac.

Nous avons, dès lors, choisi de vous informer au sujet du « Tabagisme passif »



1. Qu'entend-t-on par « tabagisme passif » ?

Il s'agit de l'inhalation involontaire de la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs.

2. Pourquoi le tabagisme passif est-il toxique ?

La fumée du tabac contient plus de 4000 substances chimiques parmi lesquelles des irritants, des produits toxiques (monoxyde de carbone,...) et plus de 50 cancérogènes.

On distingue 3 types de fumée dans lesquels se retrouvent ces substances toxiques :

- **La fumée primaire** : celle inhalée par le fumeur
- **La fumée secondaire** : celle qui s'échappe de la cigarette qui se consume et qui est répandue dans l'atmosphère
- **La fumée tertiaire** : celle qui est rejetée par le fumeur après chaque bouffée.



La concentration de nombreux produits toxiques est plus élevée dans la fumée secondaire que dans celle inhalée directement par le fumeur.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la fumée environnementale du cigare, de la pipe ou de la chicha n'est pas moins nocive que celle dégagée par la cigarette.

3. Quels sont les effets du tabagisme passif sur la femme enceinte ?

La femme enceinte non fumeuse mais exposée régulièrement à la fumée encoure des risques non négligeables pour sa santé et celle de son bébé. Celui-ci a, en moyenne, un poids

de naissance légèrement inférieur à celui d'un bébé dont la mère n'a pas été soumise au tabagisme passif, avec toutes les conséquences que cela pourrait entraîner.

4. Quels sont les effets du tabagisme passif sur la santé de l'enfant ?

Fumer en présence d'un nourrisson augmente chez celui-ci le risque de mort subite. De plus, la fumée entraîne une irritation des yeux, du nez et de la gorge.

L'enfant a tendance à faire davantage de rhinopharyngites d'otites, de pneumonies et de bronchites. Avec la croissance, la fumée passive augmente également le risque de crise d'asthme.

⇒ Les bébés et les jeunes enfants sont particulièrement sensibles à la fumée car leurs poumons et leur cerveau sont en pleine croissance !

5. Quels sont les risques du tabagisme passif chez l'adulte ?

Le tabagisme passif entraîne davantage d'accidents cardiaques, vasculaires et cérébraux et augmente le risque de développer certains cancers. Les risques sont moins importants que chez le fumeur actif mais les conséquences pour la santé sont réelles. Ces risques augmentent avec la durée et l'intensité d'exposition à la fumée.



Que faire pour se protéger du tabagisme passif ?

- ❖ Si le fumeur n'arrive pas ou ne souhaite pas arrêter pour le moment, le mieux est qu'il évite de fumer en présence de non-fumeurs et particulièrement d'enfants et dans les locaux auxquels ces derniers ont accès.
- ❖ Il ne suffit pas d'ouvrir portes et fenêtres ou de fumer sous la hotte pour faire disparaître la fumée. Même si on sent moins les odeurs, les substances nocives restent en suspension dans l'air. La fumée continue à se répandre et persiste longtemps après que la cigarette ait été écrasée. De plus, en milieu clos, le fumeur est lui aussi victime du tabagisme passif.
- ❖ Il est, dès lors, conseillé de toujours fumer à l'extérieur.

Si vous désirez arrêter de fumer, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre médecin ou un tabacologue. Vous pourrez en trouver un proche de chez vous en consultant le répertoire du Fares : <https://repertoire.fares.be/>



Marilyn M., Infirmière

Nettoyage de printemps, utilisons le citron !

*Dans la maison, le citron détache, décape, désinfecte, fait briller, désodorise...
Cet agrume, économique et non toxique, est un allié propreté !*



-Blanchir son linge avec du citron

Le citron est une arme antitache redoutable.

- Le jus de citron a aussi le pouvoir de **redonner sa blancheur originelle à votre linge blanc** devenu jaunâtre. Plutôt qu'opter pour des détergents aux résultats douteux, ajoutez le jus de 2 citrons à 1 litre d'eau bouillante et laissez tremper dans une bassine. Pour un lavage en machine, disposez un citron en rondelles enfermées dans un petit sachet à sous-vêtements dans le tambour. Pour le linge en coton blanc, faites-le bouillir pendant 10 minutes dans une grande casserole avec de l'eau, du savon de Marseille et une rondelle de citron. Mettez-le ensuite en machine.

- **Tamponnez les cols et les poignets de chemises noircis** avec un linge imbibé d'un mélange à portion égale : liquide vaisselle, ammoniac, jus de citron. Frottez avec une vieille brosse à dents, rincez et séchez. C'est magique !

-Pour des vitres et miroirs sans traces !

Confectionner un produit pour les vitres qui soit écologique et économique ? Possible ! Il suffit de mélanger quelques gouttes d'huiles essentielles de citron à 10% d'alcool à brûler et 90% d'eau déminéralisée dans un vaporisateur. Si les carreaux sont très sales, ajoutez-y un peu de liquide vaisselle.

Attention : l'huile essentielle de citron est un concentré des principes actifs du citron, elle doit être maniée avec précaution. Veillez à ce qu'elle n'entre pas en contact avec votre peau sous peine d'irritations cutanées.

-Insecticide naturel

Pour éloigner les fourmis, placez quelques pelures de citron aux endroits stratégiques où les fourmis sont susceptibles de passer (porte, fenêtre). L'huile essentielle contenue dans les écorces agit comme un répulsif. Vous évitez ainsi d'autres produits moins respectueux de l'environnement.

Pour les insectes volants, percez les rondelles et glissez-y une cordelette afin de les accrocher en hauteur. Les intrus ne resteront pas longtemps !

-Le citron fait briller l'acier, l'inox, l'argenterie

L'acidité du citron permet de nettoyer de nombreux matériaux. Comme il est **antiseptique et antibactérien**, il convient aux ustensiles de cuisine, couteaux en acier ou en inox, ainsi qu'à l'argenterie. Plongez le matériel dans une bassine remplie d'1 volume de jus de citron pour 5 volumes d'eau. Laissez tremper quelques minutes, rincez-les à l'eau chaude, essuyez avec un torchon propre et sec et le tour est joué. Vous pouvez aussi frotter l'acier ou l'inox avec de la laine d'acier pour leur redonner leur éclat naturel.

-Détartrer, désinfecter votre électroménager au citron

Du jus de citron sur une éponge **élimine toute trace de calcaire et assainit vos appareils électroménagers**. Vous pouvez aussi frotter directement un demi-citron usagé sur les parties très entartrées. Pour votre fer à repasser, recouvrez la chair d'un demi-citron avec du sel et frottez la semelle froide du fer. Enfin rincez et séchez avec un chiffon doux.

Le citron est **antifongique**, il combat la formation de moisissures. D'où l'intérêt de désinfecter votre réfrigérateur tous les 15 jours à l'aide d'une éponge imprégnée de son jus. Finis les champignons microscopiques qui s'y développent et contaminent les aliments.

-Du citron pour rajeunir l'émail des sanitaires

Pour rajeunir l'émail de votre lavabo ou de votre baignoire, frottez-les avec du jus de citron après les avoir bien nettoyés. Son action dégraisse les traces de maquillage (type fond de teint), et l'émail retrouve son éclat naturel.

-Décaper ses joints de carrelage au citron

Les joints entre les carreaux de carrelage au sol ou aux murs (et surtout dans la salle de bains) peuvent comporter saletés et moisissures. Pour les nettoyer et leur redonner leur blancheur d'origine, mélangez du jus de citron et du bicarbonate de soude à portions égales. Appliquez la pâte obtenue sur chaque interstice. Laissez agir quelques minutes avant de frotter avec une vieille brosse à dents et de rincer abondamment. Résultat : des joints décapés, comme neufs !

Pour plus d'efficacité, notamment sur les parois d'une baignoire, utilisez des rondelles de citrons salées. Leurs actions combinées dissolvent les traces de coulures de calcaire.

-Du citron pour raviver les cuirs

Donnez une seconde jeunesse à vos objets de maroquinerie et au mobilier en cuir en y passant le mélange suivant : 1 blanc d'œuf monté en neige et le jus d'un demi-citron. Frottez ensuite les taches avec de la glycérine puis du lait hydratant (type démaquillant) pour nourrir et protéger le cuir. Pensez à entretenir de la sorte tous vos effets en cuir (sacs, chaussures, ceintures, bottes, attaché-case...) ainsi que le canapé du salon, pour les garder beaux très longtemps.

-Pour redonner de l'éclat aux bijoux

Bagues, boucles d'oreilles, bracelets, colliers, médailles... Tous les bijoux en argent ont tendance à noircir et à perdre de leur éclat. Nettoyez-les avec une éponge imbibée de jus de citron. C'est hyper efficace ! Rincez ensuite abondamment à l'eau chaude et séchez avec une peau de chamois, de préférence, pour donner un aspect brillant.

-Désodorisant maison au citron

- Composez votre pot-pourri en disposant des pelures de citron dans un four encore chaud. Laissez-les jusqu'à ce qu'ils refroidissent pour que le parfum se répande dans toute la maison... Vous pouvez ensuite les disposer dans une corbeille pour qu'elles parfument votre intérieur.- Pour enlever les mauvaises odeurs de poisson ou d'ail sur les ustensiles de cuisine, frottez-les avec la chair d'un demi citron.- Pour désodoriser le réfrigérateur, placez un demi citron dans la porte du frigo. Il absorbera toutes les odeurs.- Pour désodoriser votre lave-vaisselle, disposez à l'intérieur des écorces de citron qui élimineront les odeurs

nauséabondes. Attention, il faut les retirer à chaque fois que vous mettez la machine en route.

-Détartrer un robinet avec du citron

Frottez directement un demi-citron sur le robinet entartré. Laissez agir quelques dizaines de minutes, si le tartre s'est déposé depuis longtemps. Essuyer à l'aide d'un torchon la pulpe restante. Résultat : un robinet détartré qui brille et pour longtemps !

-Eradiquer les mites

Les mites n'aiment pas le citron. En pratique : commencez par nettoyer l'intérieur de vos armoires (après les avoir vidées) au détergent, puis désinfectez avec un mélange d'un demi-litre d'eau, de jus de trois citrons et quelques gouttes d'essence d'eucalyptus. Enfin, ajoutez des carrés de camphre, des sachets de romarin ou de lavande pour repousser les mites.

Astuce : Pour extraire plus facilement le jus de vos citrons, pensez à les sortir du réfrigérateur à l'avance ou à les laisser tremper dans de l'eau froide, toute une nuit. Trop tard ? Faites-les rouler sous la paume de manière à les ramollir et à rompre la pulpe. S'ils sont un peu desséchés, immergez-les dans de l'eau chaude pendant 3 minutes ou passez-les 15 secondes au micro-ondes avant de les presser !



Un mot d'ordre : Aérer !



On entend souvent parler de la pollution de l'air extérieur mais, passant 90 % de notre temps à l'intérieur de nos habitations ou au travail, on pourrait se poser la question de la pollution de l'air intérieur.

Matériaux de construction, colles, peintures, meubles, chauffage, appareils électriques... Chaque polluant peut être issu de plusieurs sources et chaque source peut produire plusieurs polluants.

-Sol : radon

-Air extérieur : CO, COV (composé organique volatil), moisissures, particules...

-Produits d'entretien, bricolage, décoration, construction, ameublement : COV, fibres, amiante...

-Appareils à combustion : CO, COV...

-Plantes, animaux, blattes, acariens...

-Cuisine, hygiène, tabagisme, bougies, encens, cosmétiques...

Les effets sur la santé sont multiples, d'une simple gêne (odeur, fatigue, céphalées, irritation de la peau...) à l'aggravation ou au développement d'affections chroniques comme l'asthme ou les allergies.

Quelques gestes simples suffisent afin de prévenir ou éloigner en grandes parties les menaces :

-L'aération : 15 minutes suffisent 2 fois par jour été comme hiver.

-Le choix des produits d'entretien plus sains.

-Le nettoyage régulier à l'eau.

-La lutte contre les moisissures.

-L'entretien régulier des appareils de chauffage.

-Fumer à l'extérieur.

-Réserver les bougies et l'encens aux périodes de fêtes.

Selon l'Agence européenne des produits chimiques, plus de 100.000 molécules de synthèse susceptibles d'avoir des effets sur la santé sont utilisées...

Autant savoir s'en préserver.

Source : Martine Versonne IBGE

Françoise L., kiné

Vous êtes une femme entre 50 et 69 ans ?

Faites le mammotest !

Le mammotest est un examen gratuit qui permet de dépister le cancer du sein.



Pour les femmes de moins de 50 ans ou de plus de 70 ans,

Le médecin traitant évaluera au cas par cas l'utilité, les inconvénients et la fréquence des éventuels examens payants du cancer du sein.

⇒ Parlez-en à votre médecin.

Votre avis nous intéresse !



Facebook, Instagram, Twitter,... Les jeunes sont-ils trop connectés ?



Donnez-nous votre avis par écrit sur cette page (à déchirer et à remettre à l'accueil), ou par mail sur promosante@mmenseignement.be

Vous avez entre 50 et 74 ans ?

Pensez au dépistage du cancer colorectal.



Un nouveau test, simple et rapide à réaliser chez soi est disponible.

⇒ Parlez-en avec votre médecin.

Au cours de sa vie, 1 homme ou 1 femme sur 20 va développer un cancer colorectal.

Le dépistage a donc tout son sens pour lutter contre ce cancer.

« BOUGEZ ! »

Bientôt le printemps, pourquoi ne pas en profiter pour se mettre/se remettre à pratiquer une activité physique ?

Votre maison médicale met en place la campagne « BOUGEZ ! ». Profitez-en pour découvrir les avantages d'une activité physique régulière, découvrir des méthodes simples pour rester en forme et bouger.

La maison médicale met également en place des activités physiques accessibles à tous ! N'hésitez pas à consulter la fin de l'article pour les découvrir.

L'importance d'être en bonne forme physique

Un bon état de santé et de forme vous permet d'effectuer les activités quotidiennes de manière efficace, avec de bons niveaux de résistance, d'endurance, de souplesse et de condition cardiorespiratoire.

L'augmentation du niveau d'activité réduit les risques de développer des pathologies telles que l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, les AVC, le diabète ou le cancer.

Pour améliorer la santé, il est important d'être physiquement actif. Il est préconisé de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

Les avantages de l'exercice :

- **Amélioration du système cardiovasculaire.** Le cœur se contracte plus efficacement et le sang circule plus facilement, ce qui améliore l'alimentation sanguine des artères coronaires. Un exercice régulier peut réduire la fréquence cardiaque même au repos. Il améliore également l'élasticité des vaisseaux sanguins, ce qui aide à maintenir une pression sanguine basse.
- **Renforcement du système musculo-squelettique.** L'augmentation de la masse osseuse et musculaire, de la résistance musculaire et de la souplesse assure la prévention de l'ostéoporose et de la sarcopénie (perte progressive et élevée de la masse, de la force et de la fonction musculaires au cours du vieillissement), tout en soutenant la colonne vertébrale et les muscles en général. Être actif aide également à éviter les chutes et les fractures chez les personnes âgées.
- **Amélioration de la respiration.** Les alvéoles pulmonaires se dilatent plus facilement pour aider à prélever de l'oxygène et pour ainsi assurer un volume respiratoire adéquat, tout en limitant la réduction de celui-ci due au vieillissement.
- **Amélioration du métabolisme et de la composition corporelle.** L'activité physique aide à réduire la masse de graisse corporelle et à augmenter la masse corporelle maigre, ce qui

améliore le rapport entre masse maigre et masse grasse. Les dépenses énergétiques augmentent, ce qui permet de mieux gérer son poids.

- **Amélioration de votre santé physique et psychologique.** Grâce à un meilleur état de santé, vous pouvez vivre votre vie pleinement et continuer à pratiquer toutes sortes d'activités plus longtemps. Rejoindre des clubs de sport aide également à développer des relations sociales et réduit le risque de dépression et d'anxiété.

Il existe quatre types d'activités physiques :

- **Cardio** – stimule le système cardiorespiratoire et améliore le métabolisme. Ces activités peuvent même inclure la marche à une allure légèrement plus rapide, la natation, le cyclisme et la course.
- **Renforcement musculaire** - aide à entretenir l'efficacité des muscles.
- **Équilibre et stretching** – aide à réduire le risque de chutes et de traumatismes, à maintenir l'élasticité des muscles et tendons, tout en améliorant la stabilité posturale.

Campagne « BOUGEZ » dans votre maison médicale :

Vous pourrez découvrir dans votre maison médicale un affichage avec des astuces pour faire plus d'exercices !



Activités physiques proposées à la maison médicale :

Dès le printemps, l'activité SPORT'NAT reprend. Tous les jeudis après-midi, de 13h à 14h au parc Royal.

Venez découvrir ou redécouvrir une façon de bouger accessible à tous, avec des exercices simples.

Pour plus d'information, adressez-vous auprès de l'accueil de votre maison médicale.
Activité gratuite, inscription à l'accueil de la maison médicale.

Activité Sport Nat'

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

Rendez-vous **tous les jeudis de 13h à 14h** devant la station métro Parc (au niveau des grilles).



Nouveauté :

Le lundi 05 mars 2018, première séance d'initiation à la course !

En douceur et pour débutants, venez apprendre à courir. Objectif : courir 30 minutes sans s'arrêter. Pour arriver à cela, plusieurs séances sont prévues (12 en tout).

N'hésitez pas à venir découvrir ce sport accessible à tous !

Rendez-vous à 12h30 devant la maison médicale en tenue de sport.

Pour plus de renseignements, adressez-vous à l'accueil de la maison médicale.

Activité gratuite, inscription à l'accueil de la maison médicale.

**Initiation à la course dans votre maison
médicale !**

Vous désirez faire ou reprendre une activité physique ?

Une initiation à la course, en douceur et pour débutants vous est
proposée à la maison médicale.

La première séance : **lundi 05 mars 2018**. Rendez-vous en tenue de
sport devant la maison médicale à **12h30** (jusque 13h30)

Toutes les séances sont gratuites.

Inscription à l'accueil de la maison médicale.

Les séances vous permettront de progresser à votre rythme et de vous remettre en forme.



Marilyn M., Infirmière

Début de grossesse, les grandes questions :

1. À partir de quand faire un test de grossesse ?

Dès 3 jours de retard de règles.

Disponibles en pharmacie sans ordonnance, les tests urinaires coûtent entre 7 et 20 euros. Sinon, votre médecin peut également vous prescrire un test sanguin. Mais vous pouvez aussi vous rendre directement au laboratoire sans ordonnance.

2. Les tests de grossesse urinaires ou sanguins mesurent la même chose.

C'est vrai.

Que ce soit dans les urines ou dans le sang, le principe des tests urinaires et sanguins est le même : mesurer les variations hormonales induites par la grossesse.

3. Les nausées s'estompent après :

Le plus souvent après deux mois de grossesse.

Elles touchent environ une femme enceinte sur deux et sont dues aux changements hormonaux.

4. L'envie irrésistible de dormir en début de grossesse est due :

A l'hormone progestérone.

La progestérone joue un rôle de soutien pendant le début de la grossesse, et à ce titre, possède un effet sédatif. Que l'on se rassure, la fatigue disparaît nettement au 2^e trimestre.

5. Les envies fréquentes d'uriner sont plutôt :

Normales car l'utérus appuie sur la vessie.

L'utérus grossit, s'arrondit et appuie sur la vessie, ce qui provoque des envies plus fréquentes d'uriner. Au 2^e trimestre, ce souci disparaît car l'utérus se place plus haut.

6. Un complément d'acide folique est recommandé :

Un mois avant la conception, et sinon dès connaissance de la grossesse. L'acide folique est un facteur clé de la division cellulaire et de la formation du cerveau du bébé. Cette vitamine prévient les anomalies du tube neural du fœtus (spina bifida). C'est pourquoi une supplémentation en acide folique est recommandée, idéalement à débiter un mois avant la conception, sinon, dès la découverte de la grossesse.

7. Enceinte, on mange :

Deux fois mieux.

Inutile de manger plus, au risque de prendre trop de poids. En revanche, il est nécessaire de manger mieux, varié et équilibré, et idéalement de privilégier les aliments d'origine bio.

8. Les envies de fraises (ou autres) pendant la grossesse :

Ne sont pas des caprices, mais correspondent souvent à un réel besoin de l'organisme. Les envies des femmes enceintes sont réelles, elles reflètent un manque de vitamines, sels minéraux ou oligoéléments.

9. Les médicaments pendant la grossesse :

Jamais sans l'autorisation de mon médecin.

Par mesure de précaution, ne prenez pas de médicaments, même ceux sans prescription, sans l'avis préalable de votre médecin. En revanche, si vous avez pris des médicaments avant de vous savoir enceinte, ne vous inquiétez pas, la perméabilité sanguine entre la mère et le fœtus ne s'établit qu'après 20 jours de grossesse !



Source : Isabelle Eustache

Françoise L., kiné

5 sports à choisir pendant la grossesse

Vous êtes de nature plutôt sportive et... enceinte. Vous vous demandez certainement si vous pouvez toujours pratiquer une activité. Tout dépend de l'activité envisagée, de votre entraînement et de votre état de santé. Cela apporte des bienfaits et vous détend, si vous ne forcez pas et qu'il s'agit d'une pratique douce. Mais alors, quels sports pratiquer pendant la grossesse ? Les voici en détail.

Pourquoi continuer à pratiquer une activité sportive ?

A priori, vous n'avez aucune raison de stopper une activité sportive quotidienne (hebdomadaire..) si celle-ci n'est pas agressive et que vous êtes en bonne santé. "Au contraire cela peut être un moment très agréable pour vous et votre bébé : à partir du moment où vous choisissez une activité qui vous détend et vous fait du bien, vous libérez des endorphines que bébé ressent !" nous apprend Marie Michel, sage-femme. Choisissez pour cela une pratique sportive tout en douceur. Travaillez toujours votre souffle, cela vous prépare à l'accouchement !

Des activités à risque pour la femme enceinte.

Certaines activités sont à éviter, surtout si elles sont violentes et qu'elles vous exposent à une chute ou à un traumatisme quelconque. Même si vous êtes expérimentée dans ces disciplines, il est fortement déconseillé de faire du ski, de l'équitation ou de l'escalade car le risque de chute est trop grand. L'athlétisme doit être arrêté au terme du deuxième mois de grossesse.

En règle générale, les sports de combat où les chocs sont fréquents ne doivent pas être pratiqués. On évite également les activités physiques qui font pression sur le périnée telles que la corde à sauter, le trampoline, le tennis, la course à pieds... Tout ce qui vous donne à "sautiller" !

5 sports conseillés pendant la grossesse :

La marche : pour toutes les futures mamans, la marche est un bon moyen de bouger. C'est une bonne alternative si vous arrêtez une activité incompatible avec votre grossesse ou que vous n'êtes pas sportive.

La natation : que vous soyez une bonne ou une mauvaise nageuse, la natation ou l'aquagym est le meilleur [sport pendant la grossesse](#) avec la marche. En plus de ses vertus calmantes, vous améliorez votre respiration, ce qui est bénéfique pour préparer l'accouchement. Vous faites aussi travailler votre périnée et vous renforcez vos muscles. Evitez cependant de vous plonger dans une eau trop froide qui ferait baisser votre température corporelle et donc la température du fœtus. Or bébé doit rester bien au chaud.

Le yoga : c'est à la fois un sport et une excellente [préparation à l'accouchement](#). Les bienfaits sont quasi identiques à ceux de la natation.

La méthode Pilates : ce sport permet de soulager certains maux liés à la [grossesse](#) et de mieux contrôler sa respiration.

Le vélo : contrairement aux idées reçues, rien n'empêche de faire du vélo pendant la grossesse, et cela tant que le ventre ne prend pas trop de place (au moins jusqu'au 5e mois). Le vélo permet de s'aérer et sert aussi à tonifier le [périnée](#). Roulez doucement, afin d'éviter le risque de chutes. Bien évidemment le VTT est à bannir car les secousses sont trop importantes.



Sachez-vous contrôler :

Pratiquez une activité oui mais en vous ménageant. Il ne s'agit pas de vous fatiguer davantage. Vous devez connaître vos limites. Tout excès peut être dangereux car il peut entraîner un risque d'hypoxie (manque d'oxygène).

Vous devez également contrôler votre rythme cardiaque : prenez vos pulsations pendant 15 minutes et multipliez par quatre pour obtenir le score sur une minute. Sachez qu'en [début de grossesse](#), vous vous essoufflez plus vite et vos pulsations sont plus rapides.

Dans tous les cas, il est essentiel de demander l'avis de votre médecin.

Avec l'arrivée du printemps, les fleurs vont refaire leur apparition !

Voici une petite sélection de fleurs et leur signification...



Tulipe : « Une vraie promesse »

Couleurs : blanc, jaune, orange, rose, rouge.

Saisonnalité : mars à mai au jardin / décembre à juin chez le fleuriste.

Histoire : issue du turc « tülbind », la tulipe accompagne de nombreux rites religieux dans les pays musulmans.

Langage des fleurs : proche de la rose, la tulipe promet de grands moments d'émotion.

Occasions : amour, anniversaire, bon rétablissement, naissance, Saint-Valentin.



Lys : « Place des grands hommes »

Couleur : blanc.

Saisonnalité : juin à septembre au jardin / toute l'année chez le fleuriste.

Histoire : Fleur de la vierge Marie, le lys serait né des larmes d'Eve à son départ du jardin d'Eden.

Langage des fleurs : emblème royal, le lys exprime la pureté et la grandeur des sentiments.

Occasions : amour, anniversaire, deuil, mariage, félicitations.



Marguerite : « Tout simplement »



Couleurs : blanc, jaune.

Saisonnalité : mai à juillet au jardin / mars à juillet chez le fleuriste.

Histoire : avant de partir en croisade, les chevaliers offraient à leurs femmes une couronne de marguerites.

Langage des fleurs : la marguerite est un modèle d'innocence et de simplicité.

Occasions : amour, anniversaire, félicitations, Fête des mères, remerciements.



Muguet : « Tout le bonheur du monde »

Couleurs : blanc, rose.

Saisonnalité : début mai.

Histoire : le muguet aurait été créé par Apollon pour tapisser les prés du Parnasse, le jardin des Muses.

Langage des fleurs : le muguet est un porte-bonheur qui symbolise la renaissance du printemps et de la vie.

Occasions : 1er Mai, amour, Fête du travail, pour le plaisir, remerciements.

Rose rouge : « Les feux de l'amour »

Couleurs : pourpre, rouge.

Saisonnalité : juin à octobre au jardin / toute l'année chez le fleuriste.

Histoire : associée à Vénus chez les Romains et à Aphrodite chez les Grecs, la rose rouge est l’emblème de l’amour intense.

Langage des fleurs : symbole de la passion, la rose rouge invite clairement à l’érotisme.

Occasions : amour, anniversaire, félicitations, Journée de la femme, Saint-Valentin.

⇒ La rose blanche : « Mes respects ! ».

Couleur : blanc.

Saisonnalité : mai à octobre au jardin / toute l’année chez le fleuriste.

Histoire : image florale de la pureté, la rose blanche est la fleur de la vierge Marie.

Langage des fleurs : chaste et raffinée, la rose blanche est une marque sincère de respect.

Occasions : amour, deuil, fiançailles, mariage, Saint-Valentin.

⇒ La rose rose : « Un message de tendresse ».

Couleurs : pastel, rose pâle, rose vif.

Saisonnalité : juin à octobre au jardin / toute l’année chez le fleuriste.

Histoire : la rose rose connaît son apogée durant le romantisme. C’est la fleur de la féminité par excellence.

Langage des fleurs : symbole de la beauté, la rose rose invite à la tendresse et à la séduction.

Occasions : amour, anniversaire, Fête des secrétaires, Journée de la femme, Saint-Valentin.

Marilyn M., Infirmière

LES POTAGERS

Texte écrit par l'un de nos patients, merci à lui !

*C'était un petit jardin
Qui sentait bon le Métropolitain
Qui sentait bon le bassin parisien ¹*

Nous entendons beaucoup parler du « circuit court » de production-consommation. Mais en ville n'est-ce pas une ineptie ? Il y a toujours eu des potagers, voire des cultures maraîchères à Bruxelles.

*Mais un jour près du jardin
Passa un homme qui au revers de son veston
Portait une fleur de béton ¹*

L'industrialisation, la pression démographique et dès lors la densité immobilière, dans les villes, a éloigné l'agriculture vers la périphérie des centres urbains.

*De grâce, de grâce, monsieur le promoteur,
De grâce, de grâce, préservez cette grâce
De grâce, de grâce, monsieur le promoteur
Ne coupez pas mes fleurs ¹*

Des communes, des associations, des habitants de quartier tentent de faire perdurer l'esprit des jardins collectifs. Malheureusement l'espace vert s'amointrit pour créer de nouvelles surfaces cultivables.

*Avec un rouge-gorge dans son sapin
Avec un homme qui faisait son jardin
Au fond d'une cour à la Chaussée-d'Antin ¹*

Aussi d'autres idées germèrent afin de réduire les surfaces de culture tout en permettant d'avoir des produits de qualité. Plusieurs initiatives de potager en carré, construit en palettes de récup, voient le jour. Des potagers partagés. Les légumes ainsi cultivés sont mis à la disposition de ceux qui les récoltent. Mais vous pouvez également faire pousser des plantes, des plantes aromatiques, sur votre balcon, sur votre mur. Voici quelques idées.

Le potager en poches

Vous pouvez en trouver en magasins



Mais vous pouvez aussi faire de la récup de contenants alimentaires ou autres.

Le potager en pots

Vos boîtes de conserve trouvent une nouvelle vie.



Le potager en balconnières

Soit sur votre balcon ou sur une partie d'échelle



Le potager en gouttières

Il vous suffira de les relier par un câble et de les fixer



Le potager sur une palette

Éviter les bois traité chimiquement.



Légumes grimpants

Beaucoup plus simple, même s'il vous faudra une armature pour attacher les tiges grimpantes.



*C'était un petit jardin
Avec une table et une chaise de jardin
Avec deux arbres, un pommier et un sapin ¹*

¹ Paroles extraites de la chanson « Le petit jardin » de Jacques Dutronc.

Strudel aux pommes

Pour 4 Personnes

Préparation : 45 min,

Recette économique et facile

INGRÉDIENTS

1 pâte feuilletée

3 pommes, 50 g d'amandes, 50 g de raisins secs

Cannelle, rhum

Crème fraîche épaisse, 2 sachets de sucre vanillé

1 œuf

Sucre glace

PRÉPARATION

A la veille du jour de la préparation, trempez vos raisins secs dans du rhum pour les hydrater. Conservez-les au frais.

Le lendemain, préchauffez votre four à 190°C (th.6-7).

Lavez, pelez les pommes puis, sur une planche de cuisine coupez-les en petites lamelles.

Concassez vos amandes dans un mortier.

Retirez vos raisins du frais puis égouttez-les dans une passoire adaptée.

Mettez ensuite, vos lamelles de pommes dans un saladier. Ajoutez-y le sucre vanillé, une ½ c. à café de cannelle, les raisins égouttés, 2 c. à soupe de crème fraîche et les amandes. Mélangez soigneusement le tout.

Déroulez votre pâte feuilletée sur une surface plane et propre.

Versez votre préparation au centre de la pâte puis avec un couteau, coupez des bandes tout autour de manière à former un soleil. Rabattez les bords en les croisant.

Cassez 1 œuf en séparant le blanc du jaune puis récupérez le jaune dans un petit récipient. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez votre strudel du jaune d'œuf.

Enfournez-le pendant 25 min

Servez tiède ou froid saupoudré de sucre glace.



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.**

