

TRIMESTRIEL N°26
Avril-Mai-Juin 2022

L'Enseigne

Le journal de la Maison Médicale Enseignement



Sommaire

Culture Générale

3-4 L'invention du Stéthoscope

5-8 Le ramadan

Bien-être

10-13 Bien-être

Activité physique

15-16 Le dos dans tous ses états

17 Activités sportives MME

18 Calendrier hebdomadaire activités Lamab

Alimentation

20 Le parcours potager

21 Les cuisines de quartier

22-24 Les légumineuses

Santé

26 10 conseils pour bien dormir

27 Dépistage cancer du colon



L'invention du *Stéthoscope*

Cet instrument médical pour l'auscultation du cœur et des poumons, symbole de la profession de médecin, a été inventé il y a 200 ans par le docteur René-Théophile-Hyacinthe Laennec (1781-1826).



René-Théophile-Hyacinthe Laennec est le fondateur de la pathologie pulmonaire moderne. Il fut élève puis collaborateur de Jean-Nicolas Corvisart (1755-1821). En 1816, il est nommé médecin en chef à l'hôpital Necker à Paris et fait des recherches sur les maladies pulmonaires. Il invente, cette même année, un instrument pour permettre de mieux entendre les bruits du thorax par la technique de percussion mise au point par Léopold Avenbrugger (1722-1809), médecin autrichien.

Laennec était aussi musicien, il jouait de la flûte traversière. Il est probable que ses dons musicaux ne sont pas étrangers à l'invention du stéthoscope.

Au début, l'instrument se présente comme un simple rouleau de papier ficelé en forme de cylindre. Il collait son oreille à une extrémité pour écouter la cage thoracique du patient. Il crée ainsi l'auscultation médiate, à l'aide d'un instrument, contrairement à l'auscultation immédiate, en collant directement l'oreille à la poitrine. L'objectif est double : la pudeur et la performance.

Ainsi, le médecin garde une distance avec la poitrine du patient et

surtout de la patiente et l'éloignement s'avère, aussi, plus efficace pour écouter l'intérieur de la poitrine et les bruits pathologiques

(battements du cœur, râles, épanchements, liquide...). Le diagnostic est ainsi posé de manière plus précise. A partir de la nature des bruits, il fit une classification des maladies pulmonaires toujours utilisée aujourd'hui.

Laennec construisit lui-même des modèles en bois creux. Au début de sa découverte, il le nomma le « cylindre », puis le « pectoriloque » et enfin le « stéthoscope », du grec stêthos (στήθος), poitrine et scope (σκοπεῖν), observer.

“L'idée lui serait venue en observant des enfants qui jouaient dans la cour du Louvre. Ceux-ci se parlaient à travers une poutre en bois.”

Le docteur Laennec présente le 29 juin 1818 à l'Académie royale des sciences son « Mémoire sur l'auscultation à l'aide de divers instruments d'acoustique, employés comme moyen d'exploration dans les maladies des viscères thoraciques, et particulièrement dans la phtisie pulmonaire ». L'année suivante, il publie le résultat de ses recherches dans un traité en deux tomes, trois ans après la découverte du stéthoscope : De l'auscultation médiate ou Traité du diagnostic des maladies des poumons et du cœur, fondé principalement sur ce nouveau moyen d'exploration.

L'accueil fut mitigé. Le docteur Jean Noël Hallé (1754-1822) dit son admiration ainsi que François-René de Chateaubriand (1768-1848) tandis qu'une partie de la presse médicale le railla, parlant même de charlatanisme. Le cylindre fut l'objet de nombreuses plaisanteries.



Stéthoscope en bois de Laennec (Académie de médecine).

Laennec a inventé l'auscultation médiate avec le stéthoscope, mais l'idée de l'auscultation et de l'observation revient historiquement à Hippocrate (460-377 av. J.-C) à qui il avait consacré sa thèse de doctorat en 1804. Cette pratique née à l'hôpital Necker à Paris en 1816 se répandit rapidement, presque partout dans le monde, et l'instrument connaîtra plusieurs évolutions techniques.

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 (29 ou 30 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 2 avril 22 au lever du soleil et terminera le 2 mai 22.

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 lever 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 toute attitude et tout comportement contraire 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 récitée. Par conséquent, la récitation de la totalité du livre est généralement achevée à la fin du mois.



Le Ramadan

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 1er 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 XIXe 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

Ingrédients

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 càc de gingembre
- safran colorant (facultatif)
- 1 petit pot : de concentré de tomate 70 g
- 1/2 bol de cheveux d'ange
- 1 càc de persil et coriandre haché
- 100g de farine
- 2 l d'eau
- sel, 1/2 c. à café de poivre

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.
- 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 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.

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.

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.

*Nous vous souhaitons repos,
calme et bonheur*

Nos vœux les plus chaleureux



Le bien-être est un idéal dont rêvent beaucoup de personnes. Tout comme le bonheur, le bien-être correspond à une sorte de graal que nous recherchons tous. Il ne s'agit pas seulement de donner un sens à sa vie, mais d'agir de sorte à ce que celle-ci soit la plus équilibrée possible.

Mais, « Le bien-être? Comment-faire? », nous allons tenter d'apporter des éléments de réponse.

L'OMS désigne la santé mentale comme "un état complet de bien-être physique, mental et social, et pas seulement l'absence de maladies". Ainsi, le bien-être peut être défini comme une combinaison d'un ensemble de dimensions "bien-être" à différentes échelles, et étapes de votre vie.

Quelques pistes :

Avoir une alimentation saine facilite le bien-être

Le 1er conseil est une clé incontournable. Il est indispensable pour votre bien-être, que vous ayez une excellente alimentation.

Bien que les médias et les réseaux sociaux en parlent souvent, beaucoup de personnes ne prennent pas conscience de l'impact qu'a leur alimentation, aussi bien sur leur état physique que sur leur état psychologique. Même si ces questions d'alimentation saine revêtent souvent un caractère quasi obsessionnel (il suffit de se connecter sur Instagram pour en avoir un bel exemple), vous n'êtes pas obligé, pour avoir une alimentation équilibrée, de vous ruiner.

Cela ne signifie pas non plus que vous deviez vous priver de toute sucrerie et, par exemple, ne plus manger de chocolat (oh non...). Cela veut juste dire que vous ne devez pas abuser de certains aliments dont, notamment, le sucre, car ils ne sont pas sans conséquences physiques voire médicales.

Pensez à manger équilibré.

Qu'il s'agisse de fruits/ légumes, de viandes, de poissons, de sucreries, de diverses boissons nous vous invitons à chercher, et trouver, le juste milieu. Trop peu, c'est prendre le risque d'une frustration telle que vous n'y tiendrez plus, et vous jetterez goulument sur ce qui, alimentaires, vous aura tant manqué. Trop, c'est prendre le risque de créer une frustration en réponse à l'excès. Ce qui vous ramènera au point de départ.

Dans l'objectif d'acquérir une alimentation équilibrée, n'oubliez pas que des consultations en diététiques gratuites sont organisées à la maison médicale. N'hésitez pas à prendre rendez-vous auprès de l'accueil pour rencontrer Thomas, le diététicien du réseau santé diabète.

“ consultations gratuites de diététiques pour les patients inscrits à la maison médicale les lundis de 17h à 19h et les mercredis de 9h à 13h. ”

A titre d'exemple, la mauvaise habitude alimentaire – fréquente – consiste à faire un « bon repas » par jour, et de passer le reste du temps à grignoter, ou à manger debout. Ce type de comportement est réputé très malsain pour votre santé. Ce qui pose la question de savoir ce qu'est une bonne alimentation, une alimentation équilibrée.

Une bonne alimentation est celle qui apporte à votre organisme tous les éléments dont il a besoin pour bien fonctionner. Pour vous offrir le meilleur de lui-même. Les éléments nécessaires à votre équilibre sont les suivants :

Les protéines

Elles jouent un rôle important dans la construction, et la réparation, de vos muscles. Consommez de la viande, du poisson, ou des œufs, une à deux fois par jour, pour fournir à votre corps la quantité de protéines nécessaires.

Les glucides

Ils sont essentiels pour que vous soyez rempli(e) d'énergie tout au long de la journée. Ils sont présents dans des aliments comme les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain, etc. Assurez-vous d'en prendre à chaque repas.

Les lipides

Ils fournissent à votre organisme une partie de l'énergie dont il a besoin. Ils sont immédiatement utilisés, ou mis en réserve dans les cellules graisseuses. Pour les obtenir, consommez des matières grasses, mais soyez vigilant à ne pas en abuser.

Les vitamines - minéraux - fibres

A eux trois, ils n'apportent pas d'énergie à votre organisme, mais sont essentiels pour son bon fonctionnement. Ils sont donc utiles à votre bien-être. Pour en bénéficier en quantité suffisante, rappelez-vous de ce slogan: « Mangez 5 fruits et légumes par jour ».

Se tenir à l'écart des personnes négatives

Voulez-vous être une personne qui déborde constamment de joie de vivre? Oui? Alors, suivez le conseil ci-après. Votre bien-être est directement lié au type de personne que vous côtoyez.

Les personnes négatives vous donneront – toujours – une mauvaise image de la vie. Elles vous empêcheront d'agir pour vivre vos rêves, des plus simples aux plus fous. Ces personnes négatives, voire toxiques, vous amèneront à voir les montagnes que vous devrez gravir et affronter pour arriver à satisfaire vos objectifs de vie.

Une personne qui voit tout en noir, cherchera constamment à associer d'autres personnes à sa propre vision (pour se sentir moins seule). Elle fera tout pour vous prendre en otage. Elle pourra même aller jusqu'à vous culpabiliser, ou vous taxer de comportement irresponsable, si vous n'abondez pas en son sens. Soyez vigilant car si vous souffrez d'une estime de vous-même insuffisante, ou d'une confiance en soi modérée, vous devenez une victime facile.

Gardez l'esprit ouvert. Exercez votre libre arbitre. Agissez de sorte à trouver un intérêt constructif à toute crise. N'oubliez pas que les plus belles réussites ont toutes commencé par... un échec. Le meilleur moyen de cultiver son bien-être serait donc d'avoir eu sa dose de mal-être! Mais, pour en arriver à ce type de philosophie de la vie, il est nécessaire d'accomplir une étape spécifique.

Faire le tri dans ses relations

Tenez-vous éloigné(e) des personnes qui sont nocives pour vous. Rapprochez-vous plutôt de celles qui vous font du bien, de celles qui apportent un plus dans votre vie. Comme la joie de vivre, ou une certaine culture du lâcher prise.

Ayez des amis sur qui vous pouvez compter quand vous allez mal. Côtéyez les personnes qui vous poussent à devenir une meilleure version de vous-même.



Trouver le juste milieu entre travail et vie personnelle

C'est un véritable challenge pour tout le monde que de concilier travail et vie de famille, ou travail et vie sociale, pour satisfaire à un besoin de bien-être. Le monde professionnel est un environnement qui a beaucoup d'exigences, et manifeste souvent peu, voire pas, de gratitude ou de reconnaissance. C'est d'ailleurs un grand facteur de stress.

Dès lors, il est important d'essayer de trouver le bon équilibre entre votre boulot et votre vie personnelle. Votre bien-être en dépend.

1) Fixez des limites

C'est finalement assez simple. C'est une question de bonne volonté et d'honnêteté vis à vis de vous-même. Essayez de vous fixer des limites claires. Autant que faire se peut, évitez de ramener du travail à la maison et, sauf situation urgente, ne vous occupez pas de vos affaires personnelles durant vos heures de travail.

Quand vous rentrez du travail en direction de chez vous, respectez un sas de décompression. Vous mettez un terme à un environnement et à son contexte, pour arriver détendu dans l'autre environnement (perso-pro/pro-perso).

2) Dressez les priorités

Faites la liste de vos priorités et... respectez là! Être surbooké(e), c'est être dans le mouv'. Mais c'est aussi une façon de masquer un manque d'organisation. Faites l'effort de planifier votre temps de sorte à vous consacrer aux choses importantes en premier lieu, puis aux tâches secondaires. Ainsi, vous n'évoluerez pas dans l'urgence au point, par exemple, de devoir sacrifier votre temps de repos.



3) Savoir déléguer

Autant que possible... déléguez! Si vous travaillez en équipe, vous avez donc des collaboratrices et des collaborateurs. Appuyez-vous sur les compétences de chacun, et répartissez les tâches de façon équitable. Évitez d'être cette personne qui ne fait pas confiance, et veut tout contrôler. Acceptez de demander et de recevoir de l'aide. Les choses seront plus fluides, et vous n'en serez que plus apprécié.

Prendre soin de soi

Prenez soin de vous! N'oubliez jamais que votre plus grande richesse, c'est vous. Pensez à prendre du temps pour vous-même. Sachez-vous accorder du temps pour vous consacrer à des loisirs qui vous procurent plaisir et bien-être. Sachez faire des pauses, vous relaxer. Mettez-vous dans les meilleures dispositions possibles pour bénéficier d'un sommeil réparateur. Pensez à régulièrement couper toutes connexions pendant un moment dans la journée (téléphone, internet, etc.).

Bouger

Pratiquez une activité physique modérée, mais régulière. Marche, jogging, vélo, natation... A vous de choisir la discipline qui vous convient et vous procure du plaisir. Renouer avec la nature, offrez-vous des balades. Pour se vider la tête, penser positif, rien de mieux que d'avoir une activité physique. Celle-ci est bonne pour votre santé et pour votre mental.

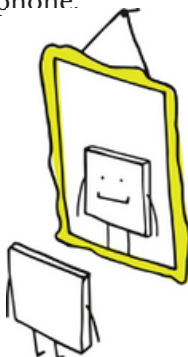
Nous en profitons pour vous rappeler que la maison médicale organise plusieurs activités :

1) Marche Nordique les lundis de 14h à 15h. Cette activité est animée par Anne-Laure et Fatima en fonction de la semaine.

2) Sport Nature avec Françoise tous les jeudis de 13h30 à 14h30.

Venez bouger à votre rythme. N'hésitez pas à demander d'avantage d'information à la maison médicale et/ou à vous inscrire.

Toutes ces activités sont gratuites.



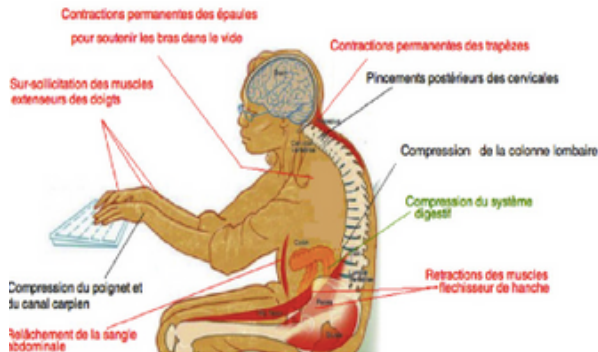


LE DOS DANS TOUS SES ÉTATS

Vous avez mal au dos?

Prenez soin de lui pour éviter aux douleurs de s'installer de façon chronique. Votre posture quotidienne, vos habitudes de vie sont, dans beaucoup de cas, à l'origine de ces maux.

Le travail sur ordinateur



Les maux de dos surviennent généralement suite au maintien d'une position statique, dans une mauvaise posture, pendant plusieurs heures d'affilées.

Le travail devant un ordinateur est un très bon exemple de facteur de risque. On retrouve très souvent des individus ainsi installés devant leur poste.

L' utilisation du smartphone

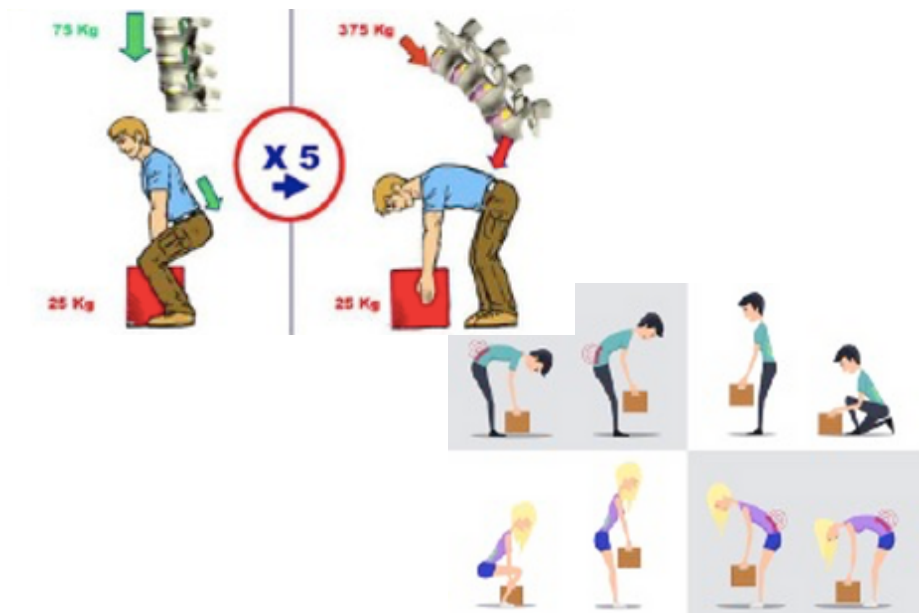


L'arrivée du smartphone dans notre quotidien a également engendré l'apparition de douleurs cervicales à cause de notre posture. Plus votre tête est inclinée en avant, plus la charge supportée par la colonne cervicale est grande.

Le port d'une charge lourde

Lorsque vous portez une charge lourde, votre posture va influencer sur la masse effective supportée par votre colonne vertébrale.

- Votre dos doit toujours être droit
- Il faut plier les jambes pour se rapprocher de la charge à porter



BONNES HABITUDES

Devant l'ordinateur

- Votre tête doit être maintenue droite, au-dessus des épaules. Votre regard doit se porter légèrement vers le bas sans incliner le cou.
- Les épaules doivent rester détendues
- Le dos doit être soutenu par le dossier au niveau des omoplates, et au niveau lombaire en maintenant la lordose physiologique.
- Les poignets doivent être en position neutre, c'est-à-dire droits.
- Les coudes doivent être fléchis entre 90 et 100° par rapport au tronc, de telle sorte que les avant-bras soient horizontaux.
- Les cuisses doivent être horizontales, formant un angle de 90 à 110° avec le tronc
- Les pieds doivent reposer entièrement sur le sol ou sur un repose-pieds.





Rejoignez nous pour

**La marche nordique
le lundi de 14 à 15h.**

ou

**Du sport Nat le
jeudi de 13h à
14h30**

**C'est gratuit, l'inscription
se fait à l'accueil de
la maison médicale.**



CALENDRIER HEBDOMADAIRE ACTIVITÉS LAMAB

LaMAB est une asbl bruxelloise qui défend le droit au logement et à la culture
14 Rue de l'Association, 1000 Bruxelles

	ACTIVITÉ	HEURE	RESERVATIONS/ INFOS	PRIX
LUNDI	YOGA AVEC NUR - Vinyasa	18h30 - 20h	obligatoire au +32487540612	
	DRINK & DRAW	19h- 22h	drinkanddrawlamab @gmail.com	PAF : 5€
MARDI	FELDENKRAIS: méditation et mouvement	19h - 20h	+32485880473 (Charlotte)	Prix libre
MERCREDI	YOGA AVEC NUR - Vinyasa	18h30 - 20h	obligatoire : +32487540612	
SAMEDI	MARCHE PRIX LIBRE	19h30 - 20h30	https://fb.me/e/2M1bsGsO1	Prix libre
DIMANCHE	ENERGY YOGA FLOW avec Maria	12h45 - 14h30	(Anglais) obligatoire au +44 7460 73 18 47 (Maria)	18

MON PARCOURS DE REMISE EN FORME 2022



Un PARCOURS POTAGER dans le Quartier !

Une action citoyenne soutenue par la ville de Bruxelles





CUISINES DE QUARTIER, UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ POUR TOUS

Une Cuisine de quartier, c'est un espace équipé, occupé de façon régulière par un ou plusieurs groupes de citoyen-nes qui s'organisent collectivement, avec ou sans l'aide d'une association locale, **pour la préparation de repas du quotidien**.

Tout en bénéficiant de l'expertise et des outils des Cuisines de quartier, **chaque groupe définit ses objectifs et son mode d'organisation**, en tenant compte des besoins et de la situation de ses membres : **repas à petits prix, transformation d'invendus, conserves de légumes de saison, recettes végétariennes, soutien à un maraîcher local, collations pour les enfants, etc.**

A chaque cycle, le **groupe décide des recettes à préparer et chaque participant choisit le nombre de portions qu'il va emporter (et payer à prix coûtant)**.

Chaque recette pouvant être réalisée en centaines de portions, cette innovation apporte un impact tant sur l'alimentation des mangeurs et de leur entourage que sur les filières d'approvisionnement.

La maison médicale participe à ce projet : vous êtes intéressés ? Vous désirez participer à une première rencontre pour en savoir plus sur le projet ?

Inscrivez-vous à l'accueil de la maison médicale – vous serez contacté pour une première rencontre !



LES LÉGUMINEUSES...

Qu'est-ce que c'est?

Les légumineuses désignent les graines comestibles que l'on retrouve dans les gousses.

3 catégories :



Lentilles : vertes, brunes, noires, rouges...



Fèves et haricots secs : haricots blancs, rouges, noirs, romains, pinto, mungo, adzuki, soja...



Pois secs : cassés, entiers, chiches...

Un peu d'histoire....

Les légumineuses sont consommées depuis plusieurs millénaires par des peuples du monde entier. Ce sont même les premières plantes à avoir été cultivées! Les Chinois par exemple cultivent le soja depuis déjà plus de 4000 ans. En Afrique de l'Est, le riz et l'arachide vont de pair. Au Mexique, c'est le maïs et les haricots, ou encore en Afrique du Nord, le couscous de semoule de blé dur, les pois chiches et les fèves.

Depuis la seconde guerre mondiale, la production de légumineuses a beaucoup augmenté. Cela est surtout dû au développement des élevages industriels et à l'utilisation du soja comme complément nutritionnel des céréales pour la fabrication des aliments du bétail.

Vertus nutritionnelles

Les légumineuses se distinguent par leur richesse en glucides complexes et en fibres alimentaires, qui contribuent à l'effet de satiété. De plus, les légumineuses sont globalement pauvres en matières grasses, sauf pour l'arachide bien sûr et le soja dans une moindre mesure. Par ailleurs, les légumineuses cuites ont une valeur énergétique importante, proche de celle des céréales.

Les légumineuses sont également de bonnes sources de vitamines et minéraux. Elles apportent des vitamines du groupe B mais aussi du magnésium, du fer, du calcium ainsi que du sélénium, un antioxydant qui aide à lutter contre le vieillissement de la peau.

Un atout pour la santé ?

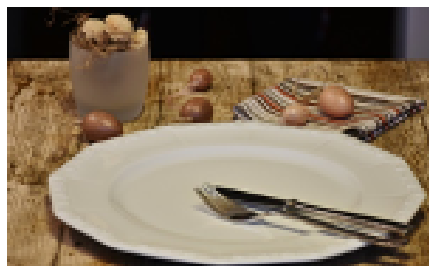
La richesse en fibres des légumineuses est un des atouts santé de ces aliments.

Les fibres sont connues pour améliorer le transit intestinal. Ce sont également d'excellents coupe-faim naturels, car elles s'imbibent d'eau dans l'estomac, ce qui provoque une impression de satiété. Elles limitent ainsi l'appétit.

Par ailleurs, les légumineuses ont un faible index glycémique. Les glucides (sucres) contenus dans les différents aliments ne sont pas absorbés à la même vitesse : chaque aliment possède son index glycémique. Plus l'aliment augmente la glycémie (taux de sucre dans le sang), plus l'index glycémique est élevé.

Les aliments à index glycémique bas font monter progressivement la glycémie. Les aliments à index glycémique élevé provoquent une élévation trop rapide de la glycémie. Il est conseillé de limiter la consommation des aliments à index glycémique élevé en dehors de certaines situations le nécessitant, comme par exemple en cas d'hypoglycémie.

Les légumineuses, avec un faible index glycémique, s'intègrent ainsi parfaitement dans tous les types d'alimentation en particulier quand on surveille sa glycémie comme les diabétiques ou en cas de surpoids.



“Adopter les légumineuses, c'est enrichir son alimentation en éléments essentiels pour une alimentation équilibrée, bénéfique pour l'organisme.”

Comment les préparer ?

Trempage

La plupart des légumineuses nécessitent un temps de trempage avant cuisson, c'est-à-dire qu'il faut les faire tremper dans trois fois leur volume en eau froide, de préférence au réfrigérateur.

Le temps de trempage est variable, de quelques heures à une nuit entière (le temps de trempage pour une légumineuse est en général indiqué sur l'emballage). Mais le temps de trempage peut être fortement réduit par une pré-cuisson : portez les légumineuses à ébullition pendant deux minutes, retirez-les du feu et laissez reposer pendant une heure.

Enfin, si la période de trempage n'est pas nécessaire pour les lentilles et les pois cassés, vous pouvez néanmoins les faire tremper quelques heures pour réduire le temps de cuisson.

Cuisson

Avant cuisson, il est nécessaire de jeter l'eau de trempage et de rincer la légumineuse. La cuisson se fait ensuite à feu doux dans une eau propre jusqu'à absorption complète du liquide. Le temps de cuisson varie d'une dizaine de minutes à une bonne heure.



10 Conseils pour bien dormir



1. MAINTENEZ UN HORAIRE DE SOMMEIL RÉGULIER

- une heure fixe de coucher et de lever (plus ou moins 30 à 45 minutes)
- ! rester au lit le matin peut affecter la nuit suivante
- le meilleur horaire de sommeil est celui qui convient à vos besoins selon votre âge

2. CRÉEZ UNE ROUTINE PRÉ-SOMMEIL

Réserver 30 à 60 minutes avant le coucher pour faire une routine de préparation à la nuit peut aider à préparer votre cerveau et votre corps à dormir.

3. FAITES DE VOTRE CHAMBRE UN HAVRE DE PAIX

Un environnement optimal pour le sommeil est sombre, calme et froid (environ 18°C). Des rideaux épais, des masques pour les yeux, des bouchons d'oreille, par exemple, peuvent aider à créer cet environnement idéal. Une literie, un matelas et des oreillers confortables sont aussi essentiels.

4. ÉTABLISSEZ UNE ASSOCIATION POSITIVE ENTRE LE LIT ET LE SOMMEIL

- a) Allez-vous coucher seulement lorsque vous êtes réellement fatigué(e);
- b) Si vous ne dormez pas après environ 20 minutes, sortez de la chambre, faites une activité non stimulante dans un endroit où la lumière est tamisée et retournez au lit seulement lorsque vous êtes somnolent(e) (répétez cette étape autant de fois que nécessaire);
- c) Ne regardez pas l'horloge, cela crée inutilement de la pression et de l'anxiété.

5. ÉVITEZ TOUTE EXPOSITION À LA LUMIÈRE VIVE EN SOIRÉE

Une lumière vive le soir empêche la production de mélatonine et peut donc retarder votre sommeil. Utilisez plutôt une lumière tamisée le soir. La lumière bleue, telle que celle produite par les téléphones intelligents, les tablettes et les ordinateurs, est particulièrement nuisible pour le sommeil.

Il est préférable de complètement s'abstenir d'utiliser des appareils électroniques au moins 60 minutes avant le coucher.

6. FAITES ATTENTION À CE QUE VOUS MANGEZ AVANT DE DORMIR

Il est préférable de garder un horaire de repas régulier et d'éviter de manger tard le soir, en particulier des repas lourds, gras ou épicés. Essayez plutôt d'opter pour des aliments légers ou une petite collation avant de vous coucher.

7. SURVEILLEZ VOTRE CONSOMMATION DE CAFÉINE, NICOTINE ET D'ALCOOL

La consommation de stimulants tels que le café, le thé, les boissons énergisantes et la nicotine peut entraîner des difficultés à s'endormir et à rester endormi(e). De même, bien que l'alcool puisse vous endormir plus rapidement, il entraîne généralement à un sommeil plus court et plus léger. Il serait optimal pour le sommeil d'éviter complètement ces substances.

8. ESSAYEZ DE FAIRE DE L'EXERCICE RÉGULIÈREMENT

Faire 30 minutes d'activité physique par jour est l'un des meilleurs moyens de rester en bonne santé et de mieux dormir. Il est préférable de faire de l'exercice pendant la journée et de terminer l'exercice au moins 2 heures avant le coucher.

9. RESTEZ ÉVEILLÉS PENDANT LA JOURNÉE

De courtes siestes de 10 à 20 minutes peuvent vous donner un regain d'énergie sans avoir un impact significatif sur votre sommeil de nuit. Si vous devez faire une sieste, essayez de la garder courte et de la faire de préférence en début d'après-midi (entre 13h et 15h).

10. PRENEZ LE TEMPS DE SE RELAXER

La pratique quotidienne de techniques de relaxation, telles que la respiration profonde, la pleine conscience, le yoga, l'imagerie guidée et la relaxation musculaire progressive, peut être un excellent moyen de se détendre!



Pensez à vous, et faites-vous dépister : il existe un kit de dépistage gratuit et facile à utiliser pour dépister le cancer colorectal.

Vous l'avez peut-être vu : en mars, la maison médicale a lancé sa campagne de prévention contre le cancer colorectal. Mais ce n'est pas parce que la campagne se termine à la maison médicale, que les kits de dépistage ne sont plus disponibles! Rassurez-vous, vous pouvez toujours en discuter avec votre médecin ou aller chercher votre kit gratuit en pharmacie.

Qu'est-ce que le cancer colorectal ?

Le cancer colorectal prend naissance dans les cellules du côlon ou du rectum. La tumeur maligne est un groupe de cellules cancéreuses qui peuvent envahir les tissus voisins et les détruire. Cette tumeur peut aussi se propager (métastases) à d'autres parties du corps.

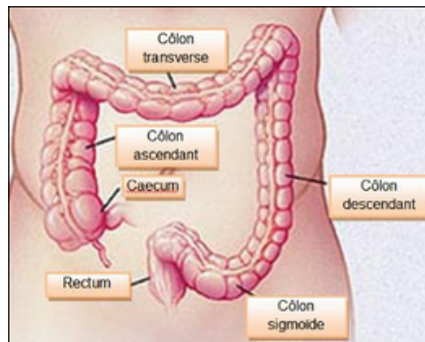
Le côlon et le rectum font partie du gros intestin et de l'appareil digestif. Le côlon absorbe l'eau et les éléments nutritifs et fait passer les déchets (selles, ou matières fécales) dans le rectum. Les cancers du côlon et du rectum sont regroupés dans la catégorie cancer colorectal puisque ces organes sont faits des mêmes tissus et qu'il n'y a pas de limite claire entre eux. Les cellules du côlon ou du rectum subissent parfois des changements qui rendent leur mode de croissance ou leur comportement anormal. Ces changements peuvent engendrer la formation de tumeurs non cancéreuses comme des polypes hyperplasiques ou inflammatoires.

Les changements subis par les cellules du côlon et du rectum peuvent aussi causer des états précancéreux. Cela signifie que ces cellules anormales ne sont pas encore cancéreuses, mais qu'elles risquent de le devenir si elles ne sont pas traitées.

Les états précancéreux du côlon et du rectum les plus fréquents sont les adénomes et les syndromes du cancer colorectal héréditaire.

Cependant, dans certains cas, les changements qui affectent les cellules du côlon ou du rectum peuvent causer un cancer colorectal. La plupart du temps, le cancer colorectal prend naissance dans les cellules glandulaires qui tapissent la paroi du côlon ou du rectum.

Ces cellules glandulaires produisent du mucus qui aide les selles à se déplacer dans le côlon et le rectum. Ce type de cancer porte le nom d'adénocarcinome du côlon ou du rectum.



A qui le dépistage est-il conseillé ?

Si vous avez **entre 50 et 74 ans** et que vous n'avez **pas de risque particulier**, une lettre d'invitation vous est adressée personnellement

- soit dans les deux ans après votre 50ème anniversaire,
- soit 5 ans après une colonoscopie négative.

Ce dépistage est à réaliser tous les deux ans.

Comment se déroule le dépistage du cancer colorectal ?

Par la recherche dans les selles de traces de sang invisibles à l'œil nu (test immunologique). Un cancer du gros intestin s'accompagne souvent de petites pertes de sang qui ne sont pas toujours visibles à l'œil nu. Ces saignements microscopiques peuvent être découverts par un prélèvement de selles pour réaliser un test immunologique.

Au lieu de 3 prélèvements de selles, il ne faut plus en réaliser qu'un seul. De plus, le test immunologique est encore plus fiable.

Après la collecte de selles

Désormais, un seul prélèvement de selles suffit. Vous renvoyez ensuite le test par la poste.

Les résultats vous seront envoyés par voie postale ainsi qu'à votre médecin par voie électronique sécurisée (eHealthBox).

Dans environ 97 % des cas, le test est négatif (c'est-à-dire qu'on n'a pas détecté de traces de sang) et la personne est rassurée.

Si le test est positif, votre médecin vous proposera de réaliser une coloscopie (ou colonoscopie) pour vérifier la cause du saignement. Celui-ci peut avoir plusieurs causes. S'il s'agit d'une lésion pré-cancéreuse (ou "polype"), elle pourra généralement être enlevée tout de suite pendant l'examen et vous éviterez ainsi qu'elle ne dégénère en cancer. S'il s'agit d'un cancer, celui-ci en est probablement encore à un stade débutant.

En faisant le test, vous avez pris les choses à temps avec, à la clé, un traitement plus léger et de meilleures chances de guérison !

Que signifie "ne pas avoir de risque particulier" ?

Votre médecin généraliste vérifiera votre niveau de risque.

Si le risque est :

- MOYEN (c.-à-d. pour les personnes âgées de 50 à 74 ans, asymptomatiques et sans facteurs particuliers), ce test doit se pratiquer tous les deux ans.

En cas de résultat positif, votre médecin proposera un examen de l'intérieur du côlon et du rectum (coloscopie).

- ELEVE ou TRES ELEVE (c.-à-d. pour les personnes ayant des antécédents familiaux ou personnels), votre médecin vous invitera à vous rendre chez le gastro-entérologue pour mise au point et réalisation d'une coloscopie totale.



- N'hésitez pas à en parler à votre médecin
- Si vous avez reçu une invitation pour aller récupérer votre kit à la pharmacie, nous vous encourageons à réaliser ce dépistage totalement gratuit
- Vous pouvez également, si vous faites partie de la cible (50-74 ans - pas d'invitation reçue), vous pouvez commander votre test via : <http://www.depistagecancer.be/kit/>



Que demande un footballeur à son coiffeur ?
La coupe du monde

Un chameau dit à un dromadaire :
- Comment ça va ?
- Bien, je bosse, et toi ?
- Je bosse, je bosse !

C'est quoi une chauve-souris avec une perruque ?
Une souris

C'est l'histoire de deux pommes de terre qui
traversent la route..
L'une se fait écraser, l'autre dit : "Oh purée"

Pourquoi un chasseur emmène-t-il son fusil aux toilettes ?
Pour tirer la chasse

Quel est l'animal qui a le plus de dents ?
La petite souris

POISSON D'AVRIL !



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.**

