



BELGIQUE-BELGIE  
P.P.  
6200 CHATELET 1  
P 501207

Trimestriel n°70 12/16  
Edit. resp. : Renard Martine

Place Wilson, 126  
6200 Châtelineau  
☎ : 071/ 39.79.65.  
☎ : 071/ 39.79.97.  
✉ : mm.labreche@skynet.be



## VISITE DE SAINT-NICOLAS

**Le mercredi 30 novembre**

ANIMATION D'ÉVEIL MUSICAL

à 14H !

Pour les enfants jusqu'à 6 ans

Lieu: Place De Brouckère, 12

6200 Châtelineau.

Inscription préalable à l'accueil

Les acteurs  
médicaux  
Pg 2-3

Suite dossier  
Lombalgie  
Pg 4-9

Numéros  
Utiles  
Pg 10-11

# Les acteurs médicaux

Lorsqu'on se trouve en incapacité de travail, on est souvent amené à rencontrer différents types de médecins.

## Le médecin traitant

Lorsqu'un travailleur ne peut se rendre au travail pour raison de santé, il a l'obligation de fournir à son employeur un certificat médical fait par un médecin (généraliste ou spécialiste). Le travailleur doit faire parvenir le certificat dans les deux jours ouvrables à partir de son premier jour d'incapacité. A chaque fois que l'incapacité est prolongée, le travailleur doit remettre un nouveau certificat à son employeur

De plus, lorsque l'incapacité de travail se prolonge au-delà de la période de salaire garanti (ou en cas d'absence de celui-ci), le patient doit fournir à sa mutuelle un certificat complété par un médecin. La période de salaire garanti est de 1 mois pour les salariés (employés ou ouvriers). Sur le certificat de la mutuelle, le médecin indique la date de début d'incapacité, la date probable de fin d'incapacité ainsi que le diagnostic. Comme pour le certificat médical pour l'employeur, à chaque fois que l'incapacité est prolongée, le travailleur doit remettre un nouveau certificat à la mutuelle.

## Le médecin contrôle.

Lorsqu'un travailleur est en incapacité de travail liée à une maladie, il est susceptible de recevoir la visite ou d'être convoqué par le médecin contrôle à la demande de son employeur. Le médecin contrôle est chargé de vérifier si l'état de santé du patient justifie son absence au travail. Le médecin contrôle est un médecin qui est indépendant de l'employeur et du patient.

## Le médecin conseil de la mutuelle.

Après la période de salaire garanti, le travailleur perçoit un revenu de remplacement de la part de sa mutuelle qu'il soit salarié ou indépendant. Le travailleur est donc également suivi par le médecin conseil de sa mutuelle.



Le médecin conseil évalue la situation du travailleur et son incapacité de travail. Le but du médecin conseil est d'envisager toutes les actions qui pourraient contribuer à la réinsertion professionnelle (reprise à temps partiel, adaptation du poste de travail, réorientation professionnelle, ...)

### Le médecin conseil de l'entreprise d'assurance.

Lorsque le travailleur est victime d'un accident de travail ou d'un accident avec responsabilité d'un tiers, ce n'est pas uniquement la mutuelle qui est concernée mais également l'assurance de l'employeur. Le médecin conseil de l'assurance procède alors aux examens médicaux, détermine quand le travail peut être repris, détermine le degré d'incapacité, la date de consolidation, etc.

### Le médecin du travail.

De façon générale, le médecin du travail est le médecin qui s'occupe de l'influence du travail sur la santé du travailleur. Il s'occupe donc de la surveillance médicale, de la prévention (tétanos, tuberculose, trouble de l'audition, ...). Il prend également des dispositions particulières vis-à-vis de certains travailleurs (femmes enceintes, travailleurs avec des problèmes physiques).

Le médecin du travail n'a pas pour rôle de contrôler l'incapacité de travail de l'employé, il conseille plutôt le travailleur dans un souci de réintégration professionnelle.

Tout travailleur a un médecin du travail. Il s'agit d'une obligation légale. Il a également le droit de prendre un rendez-vous afin de discuter d'un éventuel problème de santé lié au travail.



**Le Dr Pierard Virginie sera en congé  
du 26/12 au 30/12 inclus**  
**Le Dr Renard Martine sera en congé  
du 02/01 au 06/01/17 inclus**  
**Le Dr Lhoest Alizée sera en congé  
du 06/02 au 10/02 inclus**

# Lombalgie

## suite de notre dossier

Il existe différents traitements pour soulager les douleurs lombaires. De nouveau, il est important de différencier si nous faisons face à une lombalgie aiguë ou un problème chronique (Cfr article précédent).

Le traitement apporté à la personne en sera modifié : celui-ci sera dans un premier temps, plutôt de type médicamenteux. Dans un deuxième temps, un traitement kinésithérapeutique ou ostéopatique sera préconisé s'il y a une persistance des douleurs à moyen terme. Enfin, dans un nombre de cas très restreint, il y aura recours à une intervention chirurgicale.



### Lombalgie aiguë

En phase de douleur aiguë, le principe consiste à maîtriser la douleur. Il est alors important d'éviter des mouvements brusques et de reposer le dos. Toutefois, il ne s'agit pas de rester immobile et encore moins couché. Au contraire, marcher un peu contribue souvent au soulagement des symptômes, même si cela dépend du degré de douleur.

#### Positions qui reposent le mieux les lombaires :

- Etre couché sur le côté, genoux repliés, un oreiller sous la tête et un autre entre les genoux (les femmes enceintes peuvent ajouter un oreiller sous leur ventre)

- Etre couché sur le dos, sans oreiller sous la tête, avec un ou plusieurs oreillers sous les genoux et une serviette roulée ou un petit coussin dans le creux du bas du dos.



A noter que l'utilisation de la chaleur (bouillotte, ceinture lombaire chauffante, bain chaud ...) peut permettre de réduire notablement la douleur de manière passagère.

Attention : Il est important de ne pas prolonger la période de repos au-delà de 3 ou 4 jours et de reprendre ses activités dès que possible. Le repos allongé doit être évité ou, tout du moins, être le plus court possible, étant un facteur favorisant l'apparition de lombalgie chronique (Cfr schéma article précédent).

### **Médicaments pour traiter une lombalgie aiguë**

L'objectif de traiter une lombalgie aiguë est, sur une courte période, de faire disparaître la douleur.

Dans ce but, les médecins prescrivent généralement :

- Des anti-inflammatoires non stéroïdiens tels l'ibuprofène ou le Diclofenac.
- Des relaxants musculaires (Decontractil)
- Dans le cas de douleurs très intenses, un médecin pourra prescrire des médicaments antidouleurs plus puissants (Tradonal, Codéine ...)

## Lombalgie chronique

Dans le cas des lombalgies chroniques le traitement médicamenteux préconisé pour les problèmes aigus sera agrémenté d'autres types de médicaments si le besoin s'en fait sentir:

### Médicaments pour traiter une lombalgie chronique

Outre les médicaments ci-dessus, deux types de médicaments peuvent être prescrits par votre médecin dans le cas d'une lombalgie chronique :

- Des antidépresseurs permettant de soulager certains maux de dos avec leurs effets antalgiques notamment (Duloxétine)...
- Des corticoïdes, sous forme d'injections de cortisone près de la zone des lombaires (Infiltration de cortisone)

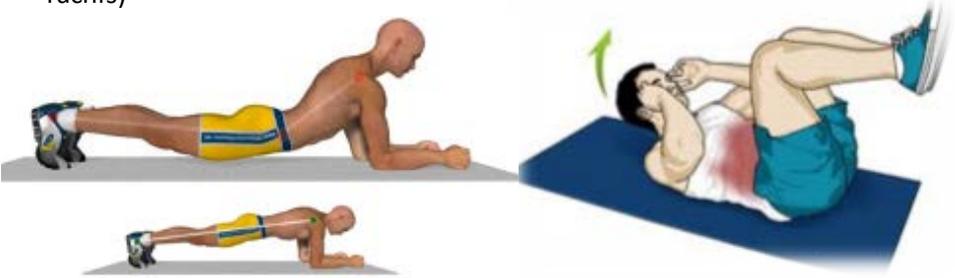
Que ce soit pour des lombalgies chroniques où les médicaments ne sont pas efficaces, ou pour les lombalgies aiguës qui perdurent dans le temps, les médecins prescriront dans la plupart des cas des séances de kinésithérapie. Le but d'un traitement kinésithérapeutique sera dans un premier temps de réduire les douleurs via différentes techniques (Etirements, mobilisations, physio, ... ) et dans un deuxième temps, de faire du renforcement musculaire et de vous conseiller sur les bonnes pratiques à adopter dans la vie de tous les jours pour ne pas souffrir du dos.

Voici d'ailleurs quelques conseils de base pour réduire les tensions musculaires au dos et réduire ainsi également le risque de lombalgie.

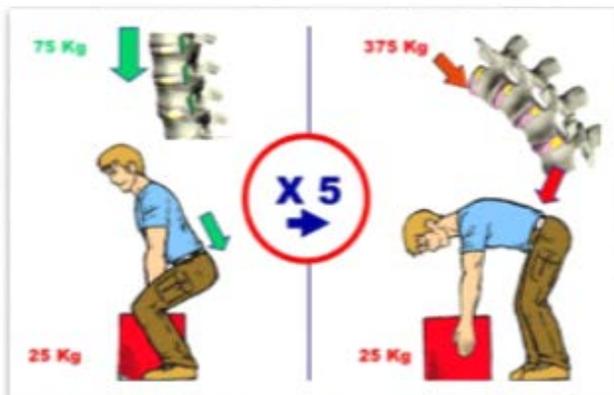
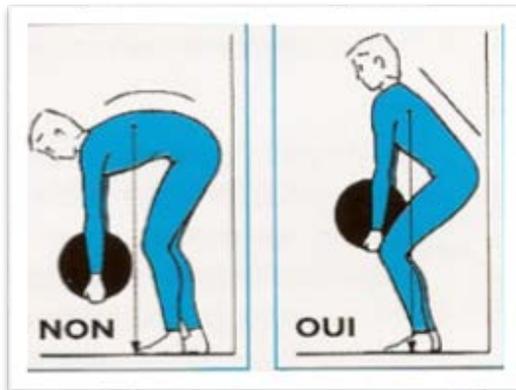
### Adopter un mode de vie sain

1. Surveiller son poids et rester toujours dans la fourchette d'un IMC (Indice de masse corporelle) normal. Votre IMC doit se situer entre 18,5 et 25 en utilisant la formule suivante :  $IMC = \text{Poids (Kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}$
2. Faire régulièrement de l'activité physique (en évitant les sports traumatisant pour le dos, tels que le judo ou le squash par exemple)

3. Porter une attention particulière à la musculature de l'abdomen et du dos via le renforcement des abdominaux et des muscles du dos (érecteurs du rachis)

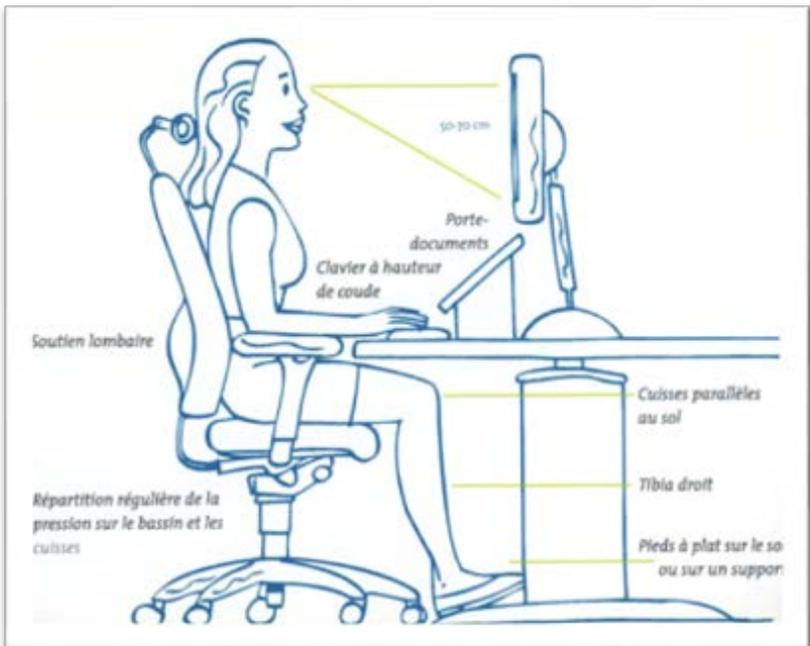


4. Opter pour une posture convenable: un dos bien droit, le regard vers l'avant et les épaules vers l'arrière
5. Si vous devez soulever un objet lourd, s'accroupir en fléchissant les genoux tout en maintenant le dos bien droit, puis se relever en dépliant les jambes tout en tenant l'objet près du corps.



6. Éviter les mouvements de torsion du bassin ou de torsion du dos

7. Opter également pour une bonne posture au travail. Utiliser des chaises à dossier droit qui soutiennent mieux le bas du dos. Utiliser une chaise pivotante afin de minimiser les mouvements de torsion. Ajuster la hauteur de la chaise et/ou poser les pieds sur un petit support. Si vous travaillez avec un ordinateur, il convient de régler la hauteur de l'écran au niveau des yeux, permettant d'éviter des mouvements non désirés de la nuque.



8. Se réserver des moments de détente
9. Pousser les objets plutôt que les tirer (lors du ménage de votre maison)
10. Pour les femmes, éviter de porter des chaussures à talons (trop) hauts
11. Porter des chaussures bien ajustées qui offrent un meilleur soutien
12. Se lever correctement de son lit



13. Ne pas hésiter à mettre un genou à terre pour certaines activités journalières



En espérant que ce dossier vous sera utile pour vos activités de la vie quotidienne et qu'il vous permettra de limiter vos problèmes de dos. L'équipe médicale de « La Brèche » reste bien sûr à votre disposition pour toutes questions éventuelles sur le sujet.

Et n'oubliez pas : **Le mouvement, c'est la vie !!**

# Quelques numéros bien utiles !



## 116000 Child Focus

Fondation pour Enfants Disparus et

Sexuellement Exploités est joignable sept jours sur sept, 24h/24h.

La Fondation met tout en œuvre pour retrouver les enfants disparus et lutter contre l'exploitation sexuelle des mineurs en ligne et hors ligne.

Un seul numéro d'appel d'urgence gratuit, le 116000, est à retenir pour signaler une disparition ou un cas d'exploitation sexuelle. Via le canal de chat « [www.116000.be](http://www.116000.be) », les jeunes peuvent aborder le thème de l'abus sexuel en toute confiance. Les internautes sont invités à signaler anonymement tout matériel de pornographie enfantine découvert par hasard sur le Net au point de contact civil [stopchildporno.be](http://stopchildporno.be).

Les fonds publics couvrent un tiers des besoins de Child Focus. Ces fonds sont négociés par projet ou sur base annuelle. Les entreprises et le grand public financent le reste.

## Télé-Accueil 107

Service d'aide par téléphone accessible jour et nuit, tous les jours de l'année. Télé-Accueil propose un espace de parole et d'écoute à toute personne qui vit une situation de crise ou une difficulté sur le plan moral, social ou psychologique.

Chaque personne est écoutée quel que soit son âge, son problème, ses convictions... et respectée dans ce qu'elle vit.

La confidentialité ainsi que l'anonymat de l'appelant et de l'écoutant sont garantis.

Télé-Accueil informe et oriente vers les services spécifiques adéquats si nécessaire.

Les permanences téléphoniques sont assurées grâce à une équipe de bénévoles, hommes et femmes. Ils encadrés par des professionnels.

Télé-Accueil est reconnu par les Pouvoirs Publics comme centre de crise et de prévention du suicide.

## 0800 32 123 Prévention suicide

Offrir à la personne en crise des possibilités de communication et d'expression de ses souffrances.

Le but : instaurer un dialogue au gré duquel la souffrance peut s'exprimer librement et être entendue objectivement. Partant de là, il s'agit d'aider la personne suicidaire à clarifier sa situation et lui permettre de prendre le recul nécessaire pour percevoir que le mur contre lequel elle brise son espérance peut être contourné, escaladé ou abattu.

Ainsi, le Centre de Prévention du Suicide s'efforce de proposer à chaque stade du processus suicidaire une écoute active permettant aux personnes emportées dans cette spirale d'exprimer leur(s) souffrance(s), de clarifier leur situation, de prendre du recul et d'ouvrir d'autres possibilités.

Un des premiers maillons de la chaîne d'intervention en matière de violences entre partenaires.

## Ecoute violences conjugales 0800 30 030

En effet, accessible, disponible, confidentiel, gratuit.

Par nature, il condamne fermement toute atteinte à l'intégrité de l'autre et se veut actif dans l'élimination de la violence conjugale. Pour ce faire, toute situation de violence – qu'elle soit rapportée par une victime, un auteur, un enfant exposé, un témoin ou encore un professionnel – fera l'objet d'une intervention adaptée.

Il est important de signaler qu'il ne s'agit pas d'une ligne d'urgence.

Ecoute spécialisée, confidentielle et gratuite vous est proposée du lundi au vendredi: de 9h à 19h.

## 0800 30 330 Respect Senior

Du lundi au vendredi de 9 à 17h.

Vous sentez que votre dignité n'est pas respectée ?

Accessible à toute personne qui se pose des questions sur la maltraitance des personnes âgées.

Respect du secret professionnel.

# Horaire des médecins

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>Dr Renard</b> de 8h15 à 11h30	<b>Dr Stefan</b> de 8h15 à 10h30	<b>Dr Catinus</b> de 8h15 à 10h30	<b>Dr Lhoest</b> de 8h15 à 10h30	<b>Dr Pierard</b> de 8h15 à 10h30
<b>Dr Lhoest</b> de 9h15 à 10h30	<b>Dr Pierard</b> de 9h15 à 10h30	<b>Dr Stefan</b> de 9h15 à 10h30	<b>Dr Stefan</b> de 9h15 à 10h30	<b>Dr Renard</b> de 9h15 à 10h30
<b>Dr Stefan</b> de 9h15 à 10h30	<b>Dr Catinus</b> De 11h30 à 12h30			<b>Dr Lhoest</b> de 9h15 à 10h30
<b>Dr Pierard</b> de 11h15 à 12h15				
<b>Dr Catinus</b> De 11h15 à 12h15				
<b>Dr Stefan</b> de 13h45 à 16h	<b>Dr Lhoest</b> de 13h30 à 15h30	<b>Dr Lhoest</b> De 13h30 à 15h30	<b>Dr Lhoest</b> de 13h30 à 14h15	<b>Dr Stefan</b> de 15h15 à 16h00
<b>Dr Lhoest</b> de 13h45 à 15h		<b>Dr Renard</b> De 14h10 à 17h30	<b>Dr Renard</b> de 13h30 à 18h15	<b>Dr Catinus</b> de 15h15 à 17h30
<b>Dr Pierard</b> de 16h à 18h45	<b>Dr Renard</b> de 16h à 18h45	<b>Dr Pierard</b> de 16h à 18h45	<b>Dr Pierard</b> de 15h30 à 18h45	<b>Dr Lhoest</b> de 16h à 19h
<b>Dr Catinus</b> de 16h à 18h45	<b>Dr Catinus</b> de 16h à 18h45	<b>Dr Stefan</b> de 16h à 18h45	<b>Dr Catinus</b> de 16h à 18h45	