



BELGI QUE-BELGI E  
P.P.  
6200 CHATELET 1  
P 501207

# La Brèche info

Trimestriel n°74 12/17  
Edit. resp. : Renard Martine

Place Wilson, 126  
6200 Châtelineau  
☎ : 071/ 39.79.65.  
☎ : 071/ 39.79.97.

Le Magazine des patients et soignants de la Maison Médicale La Brèche

## Nous accueillerons St Nicolas le mercredi 6 décembre

De 0 à 6 ans

Activités de 14h à 16h:  
Jeux en bois et atelier  
brochettes de fruits

Pl. De Brouckère, 12  
6200 Châtelineau



Inscription préalable à l'accueil  
au 071/ 39.79.65.

Chute des  
cheveux  
Pg 2-3

Recette  
Manalas  
Pg 4-5

Tétanos  
Pg 6-7

# Je perds mes cheveux ... Je dois paniquer ?

La lutte contre la chute des cheveux ne date pas d'hier. Les preuves les plus anciennes remontent à l'époque des Egyptiens qui avaient déjà mis au point des potions dont le but était de maintenir les cheveux en place sur la tête. La chevelure a, en effet, une connotation incontestable de séduction chez la femme, mais aussi chez l'homme.

## CHEZ L'HOMME, LA CALVITIE

Les causes les plus habituelles des chutes de cheveux sont l'alopecie androgénétique. C'est une évolution très banale et fréquente de la vie normale du cheveu. La calvitie, ou alopecie androgénétique, qui n'est pas une maladie, débute après la puberté, le plus souvent avant quarante ans. Elle touche environ 15% des hommes à l'âge de 20 ans, 30% à 30 ans et un sur



deux à cinquante ans. La perte des cheveux est d'autant moins bien vécue qu'elle commence tôt. Quand l'alopecie androgénétique est sévère, elle apparaît juste après la puberté, parfois chez des enfants de 12 ou 13 ans. Les formes moins sévères apparaissent plutôt à partir de la trentaine et évoluent régulièrement avec l'âge. Les facteurs en cause sont les hormones et le facteur génétique.

## Chez la femme

De façon naturelle, les cheveux des femmes ne tombent pas régulièrement et pas de la même façon tout au long de l'année. Il existe des variations saisonnières et des chutes plus importantes sont observées au printemps et surtout en automne.

Au cours de la grossesse une chute de cheveux est possible pendant la première moitié alors que la seconde moitié de la grossesse protège la femme enceinte contre la chute naturelle des cheveux. Une chute réactionnelle plus ou moins importante s'observe systématiquement à partir de la sixième semaine qui suit l'accouchement ou un peu plus tard si la femme allaite.

Certaines pilules contraceptives peuvent aggraver les chutes de cheveux, et d'autres peuvent, au contraire, les ralentir. L'arrêt ou la reprise de la pilule peut également modifier la croissance naturelle des cheveux.

Il est normal de trouver des cheveux quand vous vous les lavez et au brossage. En revanche trouver des cheveux sur l'oreiller le matin et sur les épaules ou sur les vêtements dans la journée traduit toujours une chute importante de plus de 150 cheveux par jour.

Une autre cause fréquente est l'alopecie androgénétique c'est-à-dire la perte de cheveux liée aux hormones masculines. Elle concerne environ 20% des femmes à l'âge de 40 ans. Elle entraîne un préjudice esthétique très variable en fonction de son intensité. Comme il existe plusieurs mécanismes possibles de chute de cheveux diffuse chez la femme, une consultation médicale est indispensable pour en établir la cause.

### La perte de cheveux en plaque :

Contrairement aux alopecies diffuses, les alopecies en plaques entraînent une disparition des cheveux sur des zones limitées du cuir chevelu. Selon l'aspect des plaques, la cause et donc le traitement sont différents. De façon très résumée la cause peut être auto-immune ou liée à une infection. Une consultation chez le médecin (dermatologue) est indispensable.



## Manalas de Saint-Nicolas et chocolat chaud à la cannelle

La Saint-Nicolas est une fête très répandue dans le Nord et l'Est de la France mais aussi dans d'autres pays voisins comme la Belgique, l'Allemagne et ce, jusqu'en Europe de l'Est.

Saint-Nicolas est le patron des écoliers. En Alsace, le 6 décembre, il fait le tour des villes avec son char et le père fouettard !

Selon la légende, Saint-Nicolas distribue alors des friandises aux enfants ayant été obéissants au cours de l'année, et le Père Fouettard punit les enfants désobéissants avec son martinet.

Le traditionnel goûter de Saint-Nicolas se compose d'un pain au lait en forme de bonhomme, qu'on appelle manala ou männele selon la région ; ces mannalas sont donnés aux enfants en mémoire de la légende des trois enfants ressuscités par Saint-Nicolas.

Ce goûter est habituellement complété par une mandarine et un chocolat chaud pour faire le plein de vitamines et de calcium !



### Manalas

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de farine
- 30 g de beurre à température ambiante
- 30 g de sucre en poudre
- 10 g de levure de boulanger (ou 1/2 sachet de levure chimique)
- 1 pincée de sel
- 200 mL de lait demi écrémé
- 1 jaune d'œuf et 1 c. à soupe de lait pour la dorure
- Pépites de chocolat ou raisins secs pour la décoration

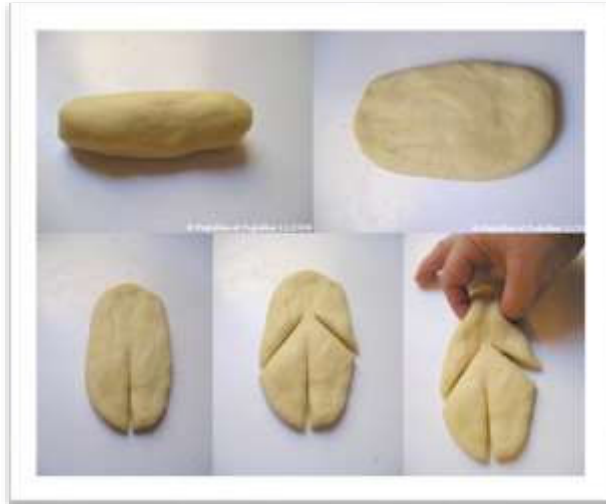
Préparation :

1. Diluer la levure dans un peu de lait tiède avec une pincée de sucre. Laisser mousser durant 15 min.

*Rq : si vous remplacez la levure fraîche par de la levure chimique, la 1<sup>ère</sup> étape n'est pas nécessaire.*

2. Creusez une fontaine dans la farine tamisée, versez-y le mélange lait-levure et mélangez. Ajoutez ensuite le reste du lait, le sucre le sel, puis pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache des parois de votre récipient.

- Incorporez le beurre mou, la pâte doit être souple et élastique. Formez une boule, couvrez d'un linge et laissez doubler de volume dans un endroit tempéré (25° C) pendant 1h minimum.
- Pour confectionner les manalas, prélevez des portions de pâte de 100g, roulez-les en boudins de 15 cm de long et épais comme 2 doigts, façonnez le cou, puis entaillez la pâte au couteau ou ciseaux pour former les bras et les jambes.



- Déposez les bonshommes sur une plaque de pâtisserie et laissez lever 30 à 45 min : ils doivent doubler de volume.
- Décorez les manalas avec des pépites de chocolat ou des raisins secs.
- Dorez-les avec le mélange jaune d'œuf et lait.

Faites cuire les mannalas 20 à 25 min à 170° C.

### Chocolat chaud à la cannelle

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 tasses de lait
- 80g de chocolat noir pâtissier
- 1 bâton de cannelle ou ¼ de càc de cannelle en poudre

#### Préparation :

- Faire chauffer le lait et le bâton de cannelle à feu doux en mélangeant et en surveillant régulièrement.  
Quand le lait est suffisamment chaud, éteindre le feu et ajouter les morceaux de chocolat. Bien mélanger pour le faire fondre.



# La vaccination tétanos chez les plus de 16 ans,

## Etes-vous bien vacciné contre le tétanos ?

Il existe des maladies infectieuses qui peuvent avoir des conséquences graves sur votre santé. Or certaines d'entre-elles, comme le tétanos, sont évitables par la vaccination.

Dans les pays industrialisés, comme la Belgique, grâce à la généralisation de la vaccination antitétanique, la maladie ne s'observe plus qu'occasionnellement, mais encore trop souvent, surtout chez les personnes plus âgées ayant négligé leur vaccination.

En Belgique, près de 40% de la population adulte ne serait plus en ordre de vaccination contre le tétanos.

## Qu'est-ce que le tétanos ?

Le tétanos est une maladie d'origine infectieuse, due à une bactérie de l'environnement localisée essentiellement dans la terre, la poussière, sur les plantes...

Il s'agit d'une affection grave, souvent mortelle.



## Quels sont les modes de transmission du tétanos ?

La contamination se fait lors d'une plaie cutanée ou toute autre effraction permettant à la bactérie de pénétrer dans l'organisme pour s'y multiplier.

## Les conséquences du tétanos ?

Une fois la bactérie dans l'organisme, celle-ci produit une toxine qui va se diffuser dans le corps et provoquer des contractures musculaires généralisées. La contraction des muscles respiratoires peut entraver la mort par asphyxie et arythmie cardiaque.

Environ 40 à 50% des personnes atteintes du tétanos meurent de cette maladie, même en Belgique avec nos techniques de réanimation.

## Comment se protéger contre le tétanos ?

Le vaccin est le seul moyen d'être protégé contre le tétanos car il n'existe pas d'immunité naturelle. Les vaccins contre le tétanos sont d'une efficacité et d'une innocuité quasiment parfaites. Ils existent depuis plus de 60 ans.



## Comment se déroule la vaccination contre le tétanos ?

La vaccination de rappel contre le tétanos est recommandée tous les dix ans à partir de l'âge de 15-16 ans.

Si vous avez reçu une vaccination de base complète durant l'enfance contre le tétanos mais que vous êtes en retard de rappel, il est toujours possible de faire rattraper la vaccination :

- Si le retard se situe entre 10 et 20 ans : une dose de vaccin est recommandée
- Si le retard est de plus de 20 ans : deux doses sont recommandées avec un intervalle de 6 mois entre les deux



Si vous n'avez pas reçu une vaccination de base complète durant l'enfance contre le tétanos ou qu'un doute subsiste, il est recommandé d'effectuer une revaccination de trois doses.

Celles-ci seront établies comme suit :

- 2 doses à intervalle de 4 à 6 semaines entre les deux
- 1 dose de rappel un an après la première dose

**N'hésitez pas à prendre contact avec la maison médicale si vous souhaitez des informations sur la vaccination tétanos ou faire le point sur votre vaccination.**

## PETIT RAPPEL:

### Heures d'ouvertures de la maison médicale, gardes infirmières et kinés.

- La maison médicale est ouverte du lundi au vendredi de 8h00 à 19h.
- Il y a une permanence téléphonique le matin de 7h00 à 8h00 uniquement pour les urgences médicales.
- Les infirmières sont joignables les weekends et les jours fériés de 8h00 à 18h00 au numéro: 0471/515.989.
- Les kinésithérapeutes sont joignables les weekends et les jours fériés de 8h00 à 18h00 au numéro 0471/518.985.
- Pour toutes urgences en dehors des heures d'ouvertures de la maison médicale, il faut téléphoner au 071/33.33.33.



Bienvenue!

"Bonjour à Toutes et Tous,

Je me présente, Claire-Marie Reman, la nouvelle assistante (médecin) de la Maison Médicale, qui remplace le Dr Alizée Lhoest, partie faire son tour du globe. J'ai déjà, avec grand plaisir, pu rencontrer nombre d'entre vous.

J'ai 26 ans depuis peu, native d'un petit village de la région carolo « éloignée » (Laneffe), j'ai récemment déménagé à Morialmé, petit village de la campagne florennoise. J'ai suivi mon cursus aux FUNDP (Facultés Universitaires Notre-Dame de la Paix de Namur) puis à l'UCL-Woluwe.

Les scouts ont eu et ont toujours une importance majeure dans ma vie, mon totem en fera certainement rire plus d'uns : Fourmi.

J'ai pratiqué pas mal de sports dans mon adolescence dont du triathlon, sport que j'ai dû arrêter pour de multiples raisons mais je reste une grande assidue de la natation. Meilleur sport du monde, c'est bien connu. (Nos diables peuvent aller se rhabiller ! ;)). Je suis une grande amatrice de lecture et de cinéma. D'ailleurs, si vous avez de chouettes lectures, n'hésitez pas à me les communiquer quand on se rencontrera !

Bref, des petits éléments qui vous permettront d'un peu mieux me connaître mais rien ne vaut une rencontre. Je vous dis donc à bientôt.

Claire"