



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

Trimestriel n°75 03/18
Edit. resp. : Renard Martine

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

Vous avez changé de N° de GSM ?

Il est essentiel de **nous le communiquer !**

Il peut être utile pour vous contacter (transmettre vos résultats d'examens, et/ou vous informer d'un changement de rendez-vous, vous donner un rendez-vous, etc...)

Infos congés

Le Dr Renard Martine sera en congé du 12/03 au 16/03/18 inclus.

Le Dr Pierard Virginie sera en congé du 09/04 au 13/04/18 inclus

Le Dr Catinus Pierric sera en congé du 30/04 au 04/05/18 inclus



Récolte de médicaments

Bonjour à toutes et à tous,

Comme vous le savez peut-être, la maison médicale possède certains échantillons de médicaments.

La majorité du temps ces échantillons nous sont donnés par les délégués des firmes pharmaceutiques lors de leurs visites. Nous avons toujours été très critiques vis-à-vis de leurs informations souvent tronquées et peu fiables. Depuis peu, nous avons fait le choix de ne plus les recevoir afin de rester le plus objectif possible dans la prescription médicamenteuse.

Afin de fournir des médicaments de dépannage à certains patients, nous faisons appel à vous : si vous avez dans vos armoires des médicaments que vous n'utilisez plus pour différentes raisons, vous pouvez nous les apporter.

Que re prenons-nous ?

- Des médicaments emballés individuellement sous des blisters.
- Des médicaments dont la date de péremption n'est pas dépassée.
- Les médicaments en ampoules.
- Des médicaments en bouteilles non-ouvertes.



Ce que nous ne re prenons pas:

- Des médicaments dont la date de péremption est dépassée.
- Les médicaments qui ne sont pas sous blister. Par exemple, les médicaments en petit pot, les médicaments en poudre, ...
- Les médicaments en bouteilles ouvertes (type Motilium, Perdolan, ...)



ATTENTION : Il ne faut pas jeter ces médicaments à la poubelle, il faut les déposer chez le pharmacien.

Nous vous remercions d'avance de votre générosité !

Faites le Clic !

Le saviez-vous?

Entre les personnes qui portent leur ceinture et les autres, la différence est énorme. Pourtant, bon nombre de passagers omettent de s'attacher à l'avant mais surtout à l'arrière. Savez-vous que la ceinture réduit de 50% le risque d'être tué ou gravement blessé dans un accident? Et son efficacité est démontrée même à faible vitesse: non attaché, le risque de mourir existe déjà à partir de 20km/h! Mieux vaut donc faire le clic partout et tout le temps, même pour des petits trajets.



Passer la ceinture sur l'épaule



Ensuite tendre la sangle sur les hanches



Ne pas la passer derrière le dos



Ne pas passer la sangle sous le bras

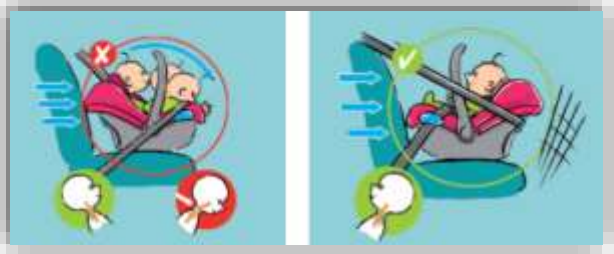
Comment bien s'attacher?

Comment bien attacher votre enfant? Un système de retenue adapté à chaque enfant ...

Siège bébé dos à la route (Groupe 0+ ⇨ homologué pour les 0-13Kg)

Le siège est attaché à la voiture avec la ceinture de sécurité ou placé sur une base Isofix. Le bébé est attaché avec des sangles en forme de Y.

Il est nécessaire que l'enfant soit placé dos à la route; en cas de collision frontale, elle diminue le risque de blessures graves ou de décès. Ne placez jamais le siège à une place où un airbag frontal est actif car le bébé court un danger mortel s'il se déclenche. Désactivez l'airbag ou placez le siège à une autre place (toujours dos à la route).



Rem: les nacelles protègent moins bien les bébés en cas d'accident. Si vous décidez néanmoins d'en utiliser une, vérifiez qu'elle est homologuée et fixez-la correctement dans la voiture.

Siège-enfant face ou dos à la route (Groupe1⇨homologué pour les 9-18Kg)



Le siège-enfant dos à la route est conseillé jusqu'à l'âge de 4ans.

Le siège est attaché à la voiture avec la ceinture de sécurité (le plus souvent à 3 points d'ancrage) ou grâce aux points de fixation Isofix.

Rehausseur (Groupe2-3 homologues pour les 15-36Kg)

Le rehausseur et l'enfant sont attachés avec la ceinture de sécurité à 3 points d'ancrage. Il est parfois fixé à la voiture par le système Isofix. La ceinture de sécurité doit être portée correctement: ne jamais la faire passer sous le bras ou dans le dos de l'enfant.



Attention: d'ici quelques temps, les rehausseurs sans dossier ne seront plus autorisés.

Quels sont les risques si le port de la ceinture n'est pas respecté ?

Le port de la ceinture de sécurité est une infraction du deuxième degré. Il est essentiel de la porter pour votre protection mais également pour celle des autres. En vous attachant, vous limitez les risques d'être blessé voir tué lors d'un accident ou d'un freinage inattendu.

Pensez également à votre portefeuille, les amendes s'élèvent à 116€ pour la ceinture et à 174€ pour les dispositifs de retenue pour enfants.

Pensez à tout et roulez intelligemment !

Source: <http://faitesleclik.be/>
article M.M. Les Genêts

Dépister le cancer de l'intestin

Le cancer colorectal – ou cancer de l'intestin- touche le côlon ou le rectum (la dernière partie du gros intestin). On compte 8000 à 9000 nouveaux cas de cancers colorectaux par an, en Belgique. Chez l'homme, seuls les cancers de la prostate et du poumon le devancent et, chez la femme, celui du sein.

Le cancer colorectal met une dizaine d'années à se développer, à partir de certains adénomes (polypes ou excroissances) qui peuvent se former dans les intestins. Une fois présent, le cancer entraîne une mortalité assez élevée (environ 50% de survie à 5 ans). Il s'agit du plus fréquent des cancers digestifs.

Bon à savoir: Lorsqu'il est détecté à un stade précoce, les chances de guérison augmentent fortement.



Des situations plus risquées que d'autres

Quel que soit leur âge, certaines personnes sont considérées comme davantage à risques que d'autres (risque élevé à très élevé).

C'est le cas de celles dont un proche au premier degré (parent, frère et sœur) a souffert de cette maladie. De même, les risques augmentent en présence de certaines maladies du côlon, de maladies inflammatoires de l'intestin (comme la maladie de Crohn), de diabète ou lorsqu'un premier cancer de l'intestin a déjà été découvert. Pour ces personnes à risque élevé ou très élevé, un suivi individuel et spécifique s'impose, généralement par le biais de coloscopies totales, effectuées régulièrement.

Pour tous, hommes ou femmes, le risque est augmenté avec le tabagisme, la consommation d'alcool, le surpoids ou l'obésité, l'inactivité physique, une alimentation riche en viande rouge, en charcuteries, en barbecues et pauvre en fruits et légumes ou en céréales complètes.

Dans la majorité des cas, le cancer colorectal est découvert chez des personnes de plus de 50 ans.

Attention : Certains symptômes sont de nature à alerter. Tout changement dans ses habitudes fécales (alternance de diarrhées et de constipation), la présence de sang dans les selles, des crampes inhabituelles, la sensation que les intestins ne sont jamais vides, une grande fatigue ou, par exemple, une perte de poids inexplicquée doivent inciter à consulter son médecin généraliste.

Bon à savoir : On peut réduire le risque de cancer colorectal en consommant chaque jour des fruits et légumes, en pratiquant régulièrement une activité physique et en évitant un excès de poids.

Le dépistage : gagner la course contre le cancer

Dans ses premiers stades de croissance, ce cancer passe souvent inaperçu.

Heureusement, on peut détecter

- soit les adénomes (déjà des années avant l'apparition d'un cancer)
- soit la maladie à un stade précoce.

Pour permettre cette détection précoce, un programme de dépistage est organisé par le Centre communautaire de référence pour le dépistage des cancers (CCR), agréé par la Fédération Wallonie-Bruxelles . Ce programme s'appuie sur la participation des médecins généralistes et des gastro-entérologues belges. Cette initiative s'adresse aux personnes âgées de 50 à 74 ans. On leur propose de réaliser, tous les deux ans, un test de dépistage gratuit. Le prélèvement de selles est évidemment indolore. Le test immunologique réalisé en laboratoire sur les selles permet d'y rechercher la présence de sang, invisible à l'oeil nu.

En cas de résultat positif (présence de sang), cela ne veut pas dire que vous avez un cancer! Le généraliste demande au gastro-entérologue de procéder à des examens complémentaires. Généralement, il s'agit d'une coloscopie, qui sera pratiquée sous légère anesthésie. Avec cet examen de la paroi des intestins, le diagnostic pourra être vraiment posé.

Dans 6 cas sur 10, l'examen est normal; un nouveau dépistage devra être réalisé deux ans plus tard.

Dans 3 cas sur 10, on découvre un ou plusieurs polypes, qui sont retirés lors de l'examen, afin d'éviter leur éventuelle transformation progressive en lésions cancéreuses.

Enfin, dans un cas sur 10, un cancer est détecté et peut être soigné.

Bon à savoir : En fonction des caractéristiques de risques de chaque personne, le médecin généraliste peut expliquer les raisons de choisir tel ou tel type de dépistage.

UN DÉPISTAGE PRÉCOCE EST ESSENTIEL : DÉTECTÉ À TEMPS, CE CANCER EST CURABLE.

Source: www.mongeneraliste.be



Les ateliers "Equipote"

Qu'est ce qu'on y fait ?

Ai-je envie d'y aller ?

C'est souvent ?

On y apprend quoi ?

Les ateliers "Equipote", votre rendez-vous mensuel
pour les personnes de + de 65 ans !

Toutes ces questions, on vous les a posées
et vous y avez répondu !

Pourquoi êtes vous venu
la 1ère fois ?

- Pour sortir de chez moi ...
- Pour rencontrer du monde, papoter, rire ... cela fait du bien, car on est seul chez soi.



Quelles activités
avez-vous appréciées ?

- La gym douce
 - Les ateliers culinaires, ...
- Enfin, pratiquement tout 😊.

Que vous apportent
"Equipote" ?

- Se changer les idées
- Rompre la solitude
- Rencontrer des ami(e)s. un peu perdu de vue par les aléas de la vie

Apprenez-vous
des choses ?

Oui, surtout avec l'atelier culinaire, partage des différentes expériences et recettes diététiques. Cela permet de manger mieux !

Trouvez-vous que
c'est un projet qui manquait
à la maison médicale ?

Oui ! Tout à fait, c'est bien pour la population vieillissante.

Qu'est ce qui vous donne
l'envie de revenir ?

L'accueil, la gentillesse,
les animations, ...

Qu'est ce qui vous
tenterait comme activité ?

Organiser des activités extérieures
(balades au parc, au centre commercial, en forêt etc...)
Esthéticienne

Le nombre de réunions
vous semble-t-il suffisant ?

Il est impensable d'imaginer
diminuer le nombre de séances.
Une fois par mois, c'est déjà un
délai trop long. L'idéal serait 2
fois par mois ou une fois toutes
les trois semaines.

Envie d'en parler ?

un site internet



Parlez-en avec
votre médecin traitant
ou appelez le numéro gratuit
107 !

(Anonymat garanti)



Venez nous rejoindre pour une balade de la Boucle Noire, le **dimanche 29 avril 2018** !
C'est un GR de 23 Km qui fait le tour de Charleroi en passant par ses usines et ses terrils.

Plus d'infos: <https://www.eden-charleroi.be/agenda/boucle-noire/>