



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

Trimestriel n°76 06/18
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

Congés des médecins

Le Dr Catinus Pierric sera en congé
du 18/06 au 22/06/18 inclus
et du 03/09 au 14/09/18 inclus

Le Dr Reman Claire sera en congé
du 02/07 au 06/07/18 inclus
et du 17/09 au 28/09/18 inclus

Le Dr Renard Martine sera en congé
du 09/07 au 13/07/18 inclus
et fin août (à confirmer)

Le Dr Stefan Alina sera en congé
du 18/07 au 03/08/18 inclus

Le Dr Pierard Virginie sera en congé
du 06/08 au 17/08/18 inclus

Remèdes
de grand
-mère
Pg 2-6

Allergies aux
Pollens
Pg 7 à 8

Entorse de
cheville
Pg 9 à 11

Horaire des
consultations
Pg 12

Bonnes
VACANCES

Les remèdes de Grand-mère

Soigner son rhume !

Le lavage nasal

Un spray nasal à base de solution saline à l'eau de mer ou de sérum physiologique vous permettra d'hydrater vos muqueuses.

Couchez-vous sur le dos et inclinez légèrement la tête vers l'arrière.

Pulvériser dans chaque narine puis mouchez-vous. Il est possible de fabriquer soi-même sa solution saline (environ 1/2 cuillère à café pour 250ml d'eau chaude).

Faire des inhalations

Pour réduire la congestion des sinus, les inhalations restent très efficaces pour soigner le rhume.

Mettez 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans un bol ou dans un inhalateur. Versez de l'eau frémissante (c.à.d. avant ébullition). Penchez-vous en avant et couvrez votre tête avec une serviette. Inhalez ensuite la vapeur pendant 5 à 10 minutes. Répétez les inhalations 3 fois par jour.

Le gingembre

Pour faire une tisane au gingembre, mettez 1 c. à soupe de racine de gingembre (en poudre ou râpé) dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 10 minutes avant de boire.



L'infusion aux feuilles de sauge

La sauge est réputée pour soigner les rhumes :

1. Remplissez une tasse de lait chaud.
2. Ajoutez 2 c. à café de miel.
3. Mettez 3 feuilles de sauge.
4. Laissez infuser pendant 10 minutes.
5. Enlevez les feuilles de sauge.
6. Buvez.



La fleur de sureau

Pour soigner votre rhume, essayez les tisanes à la fleur de sureau ! Ajoutez 2 c. à café de fleur de sureau dans 200 ml d'eau chaude. Laissez infuser 10 minutes. Buvez-en régulièrement jusqu'à guérison complète



L'échinacée

L'échinacée (Echinacea) est une plante qui stimule la production de globules blancs et renforce l'activité des autres cellules immunitaires. Malgré les controverses sur son efficacité pour soigner un rhume, l'échinacée est encore fréquemment utilisée. Une étude a constaté que les personnes souffrant de rhume et qui ont bu 3 tasses de thé d'échinacée tous les jours pendant 5 jours se sentaient mieux plus tôt, que celles qui buvaient du thé sans échinacée.

Les conseils de nos grands-mères

1. Mouchez-vous régulièrement.
2. Jetez vos mouchoirs utilisés, ne les conservez pas !
3. Aérez régulièrement votre maison.
4. Buvez beaucoup d'eau pour fluidifier le mucus.
5. Utilisez un humidificateur dans votre maison.
6. Gardez vos pièces à une température moyenne (19-20 °C).
7. Lavez régulièrement vos mains.
8. Prenez des douches ou bains chauds qui permettent de décongestionner.
9. Consultez votre médecin si nécessaire.

Soigner la constipation !

Que faire en cas de constipation ?

La constipation est un trouble digestif banal qui ne nécessite pas obligatoirement de consultation médicale, cependant si elle persiste, il faut prendre l'avis d'un professionnel de la santé. Ceci est d'autant plus recommandé pour les personnes âgées ou souffrant d'une maladie chronique, ainsi qu'en cas de symptômes associés, tels que douleurs et saignements. Nos grands-mères conseillaient, quant à elles, de prendre une cuillère à soupe d'huile d'olive, en prise unique (pas tous les jours), pour s'en débarrasser instantanément.

Que manger en cas de constipation ?

L'alimentation peut favoriser ou, au contraire, soigner la constipation. Il est indispensable d'éliminer ponctuellement viandes grasses, charcuterie, fromages, céréales blanches, carottes et bananes, au profit du poisson, des céréales complètes, des légumes verts et des fruits. On peut également utiliser le vinaigre de cidre comme condiment pour les poissons et les crudités. Il est en effet un remède de grand-mère réputé pour stimuler la digestion. Il est important de boire au moins 1L 1/2 d'eau par jour.

Comment traiter la constipation naturellement ?

Tout comme l'huile d'olive et le vinaigre de cidre, le jus de pruneaux est un remède de grand-mère anti-constipation, en raison des fibres qu'il contient. Il est possible de l'utiliser, de façon biquotidienne, pour faciliter la digestion et dire adieu à la constipation. Avec l'accord d'un médecin, ce traitement peut s'accompagner de 30 minutes de marche par jour, l'activité physique favorisant elle aussi un bon transit intestinal.

Soigner les brûlures d'estomac !

Le bicarbonate pour les brûlures d'estomac

Ajoutez une cuillère de bicarbonate à un verre d'eau, mélangez et buvez le tout d'une traite. En quelques minutes, le bicarbonate aura calmé les douleurs grâce à ses propriétés antiacides.

Le cumin

Depuis l'Antiquité, on l'utilise pour calmer les problèmes intestinaux. Le cumin nettoie l'estomac et élimine les gaz. Il suffit d'en mettre une cuillère à café dans un verre d'eau, de bien mélanger et de boire d'un coup. Le goût est spécial mais cela fonctionne.

Les fraises pour un léger mal de ventre

Faites bouillir une grosse poignée de fraises dans de l'eau. Buvez-en une tasse à chaque heure jusqu'à ce que cela passe.

Soigner les maux de dents !

Le clou de girofle

Souvent utilisé pour ses propriétés antiseptiques et analgésiques, le clou de girofle est un allié naturel pour soulager le mal de dents. Il vous suffit de poser un clou de



girofle contre la dent douloureuse et de mordre doucement jusqu'à ce que la douleur disparaisse (généralement 30 minutes). En se ramollissant au contact de votre salive, le clou de girofle devrait libérer de l'huile essentielle qui va anesthésier la douleur.

Les bains de bouche

Vous pouvez réaliser ces bains de bouche deux fois par jour, ils permettront de calmer la douleur.

Rincez-vous la bouche pendant une trentaine de secondes avec la solution choisie puis recrachez.

Eau salée : Diluez une cuillère à café de sel dans un verre d'eau tiède
Vinaigre de cidre : Diluez une cuillère à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau tiède.



Soigner les rhumatismes !

Les rhumatismes, qu'il s'agisse d'arthrite ou d'arthrose, se manifestent par des douleurs et raideurs au niveau des articulations. Progressivement, les articulations gonflent, se déforment, le cartilage peut se dégénérer et les os ne sont plus protégés. Il faut prendre ces douleurs très au sérieux et apprendre à les soulager au quotidien. En cas de symptômes invalidants, prenez contact avec votre médecin traitant.

L'huile de millepertuis

Le millepertuis est un arbuste facile à cultiver que l'on utilise souvent en haie décorative.

LA RECETTE : Prélevez 250 g de fleurs de millepertuis que vous aurez cueillies ou achetées en magasin bio, puis hachez le tout finement. Prenez un bocal et versez-y 500 ml d'huile d'olive vierge extra, première pression à froid. Ajoutez-y votre millepertuis haché. Mélangez en agitant vigoureusement le pot pendant 1 minute et laissez-le reposer 1 mois dans un endroit exposé au soleil. Chaque jour, agitez votre pot et admirez votre macération qui prend des couleurs rouge mordoré. Quand votre huile est prête, versez-la dans des petits flacons faciles à utiliser.

Massez quotidiennement vos articulations douloureuses avec ce mélange pour calmer vos douleurs. Attention, veillez à ne pas vous exposer au soleil après application, car cette huile vous rend particulièrement sensible aux UV.



L'argile verte

L'argile verte a des propriétés apaisantes pour les articulations touchées par les rhumatismes. En cataplasme, elle agit en profondeur.

LA RECETTE : Versez vos morceaux ou votre poudre d'argile verte dans un saladier en verre, en bois ou en terre. Couvrez le tout d'eau et laissez gonfler pendant 1 heure. Plongez-y ensuite compresses ou linges, puis recouvrez vos articulations douloureuses avec ces cataplasmes. Reposez-vous pendant 1 heure, en humidifiant l'argile s'il commence à sécher. Rincez et appréciez!



La reine-des-prés

Antalgique doux qui agit directement contre la circulation de flux acides responsables des inflammations, la reine-des-prés est particulièrement indiquée contre les rhumatismes.

LA RECETTE : Plongez 50 g de fleurs séchées dans 1 l d'eau très chaude, laissez infuser pendant 15 minutes et consommez la tisane tout au long de la journée. Si vous prenez des anticoagulants ou que vous êtes allergique à l'aspirine, choisissez un autre remède.

L'épice curcuma

Aromatisez votre cuisine au curcuma pour soulager vos crises quotidiennes. Le curcuma, aussi appelé « safran des Indes », est contre-indiqué chez les femmes enceintes, les personnes ayant une occlusion des voies biliaires, des ulcères ou une hyperacidité gastrique.

Le gros sel

Prendre un bain soulage les douleurs. Ajoutez à votre eau très chaude 250 g de gros sel et attendez quelques minutes que les cristaux se dissolvent. Mélangez puis ajoutez de l'eau froide pour obtenir une température agréable. Détendez-vous pendant 20 minutes environ.



Quelques conseils pratiques

Pour les personnes allergiques aux pollens

Le mécanisme de la réaction allergique comporte 2 étapes :

La phase de sensibilisation qui correspond au premier contact de l'organisme avec un allergène. Le système immunitaire le reconnaît alors comme substance étrangère et fabrique des anticorps de type allergique nécessaires à son élimination. Lors de cette phase, le sujet ne présente pas de symptômes (phase silencieuse ou muette).

La phase allergique quand le sujet entre à nouveau en contact avec l'allergène, provoquant alors les symptômes de la rhinite et/ou de la conjonctivite allergique.

Cela peut présenter différentes formes :

- Démangeaisons au niveau du nez, de la bouche, des yeux
- Éternuements
- Écoulement nasal
- Nez bouché
- Rougeur des yeux, larmoiement

C'est ce qu'on appelle classiquement le **rhume des foins**.

Quelques conseils préventifs :

- En début de saison, peu de grains de pollens suffisent parfois à provoquer les tous premiers symptômes du rhume des foins.
- Suivez les recommandations et les traitements prescrits par votre médecin.
- Évitez les efforts et activités en plein air, tout type de sport d'intérieur convient.
- Aérez brièvement seulement pendant la saison des pollens, lorsque la concentration de pollens est plus élevée. On peut aérer plus longtemps pendant les périodes pluvieuses plus longues, lorsque la concentration de pollens est très basse.
- Gardez les fenêtres de la voiture fermées lors de vos déplacements.

- Par beau temps venteux, lorsque la concentration en pollens est plus élevée, il est conseillé de mettre des lunettes pour diminuer le contact des yeux avec l'allergène.
- Evitez de sécher votre linge à l'extérieur.
- Utilisez des mouchoirs en papier et jetez-les ensuite.
- Lavez vos cheveux avant de vous coucher.
- Evitez de tondre les pelouses ou de rester à proximité lorsque l'on tond les pelouses.
- Les séjours en bord de mer sont souvent bénéfiques aux personnes qui souffrent d'une allergie au pollen de bouleau.

CALENDRIER POLLINIQUE

POUVOIR ALLERGISANT

FAIBLE

MOYEN

FORT

ARBES-ARBUSTES

PRÉSENCE POSSIBLE

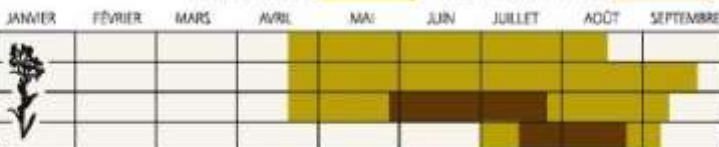
PRÉSENCE SYSTÉMATIQUE



HERBACÉES

PRÉSENCE POSSIBLE

PRÉSENCE SYSTÉMATIQUE



Bouleau



Platane



Chêne



Châtaignier



Noisetier



Aulne



Frêne



Charme

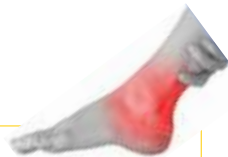
L'entorse de cheville

La **cheville** est l'articulation la plus vulnérable à l'**entorse**. Une entorse est un étirement ou une déchirure d'un ou de plusieurs **ligaments** d'une articulation. Les ligaments sont les faisceaux de bandes de tissus fibreux, très résistants et peu extensibles, qui unissent les os entre eux. Ils donnent une stabilité aux articulations.

Les différents stades de gravité :

Entorse légère

- Une **douleur** à l'articulation. Les mouvements sont possible
- Un **gonflement** de l'articulation dans les heures qui suivent ou le lendemain
- L'absence d'**ecchymose** (bleu)



Entorse modérée

- Une **douleur** à l'articulation. Les mouvements sont limités, mais possibles
- Un **gonflement** de l'articulation en moins de 4 heures
- Une **ecchymose** peut se produire



Entorse grave

- La perception d'un **craquement** ou d'une sensation de **déchirure**
- Une **douleur** le plus souvent intense, avec difficulté à bouger l'articulation
- Il est souvent impossible de mettre son poids sur le membre blessé
- Un **gonflement** rapide, en quelques minutes
- Une **ecchymose** peut se produire



Que faire en cas de suspicion d'entorse ?

En cas de traumatisme de la cheville, il est **préférable de consulter un médecin**, qui décidera uniquement dans certains cas de faire des examens complémentaires.

En effet, en cas de doute, il vaut mieux s'assurer de l'absence d'une fracture de la cheville ou du pied, voire d'un arrachement osseux ou d'une déchirure ligamentaire.

Au cours des 3 jours (72 heures) qui suivent le traumatisme, le traitement de l'**entorse** repose sur le principe **BREF** (bandage, repos, élévation, froid). Le but de ce traitement est de faire cesser l'hémorragie typique de l'entorse modérée et grave.

Toute application de chaleur et tout massage sont formellement proscrits !

LE BREF

Bandage : Envelopper la région atteinte à l'aide d'un bandage élastique afin de réduire le gonflement et les ecchymoses et de soutenir les ligaments blessés. Ne pas serrer trop fort pour ne pas couper la circulation sanguine.



Repos: Si la douleur est importante, il convient de reposer le membre blessé, mais pas plus de 48 à 72 heures. Dans la grande majorité des cas, un repos de plus longue durée n'est pas souhaitable, car l'utilisation de l'articulation favorise la guérison. La douleur est le meilleur guide : mettre juste le poids qu'on peut endurer sans trop de douleur et augmenter cette mise en charge graduellement. Au besoin, utiliser des **béquilles** pour diminuer la douleur durant la marche.

Élévation: Maintenir le membre blessé en position surélevée. Le membre blessé doit être élevé de 10 cm plus haut que le cœur (être assis le pied déposé sur un tabouret n'est pas efficace). Si possible, maintenir l'élévation pendant 2 à 3 heures chaque jour, jusqu'à ce que la douleur et le gonflement diminuent. L'élévation favorise le retour du sang dans les veines et limite l'accumulation de liquide inflammatoire autour de la zone blessée.

Froid: Appliquer de la glace le plus tôt possible afin de minimiser le gonflement. La glace soulage la douleur, réduit l'inflammation et diminue le gonflement en resserrant les vaisseaux sanguins. Cela peut également diminuer le saignement s'il y a eu déchirure des ligaments.



Conseils pour l'application de glace

La glace doit être appliquée de manière à bien **épouser la forme** de la zone blessée. Elle doit être placée dans un sac maintenu avec un bandage, sans trop serrer pour ne pas arrêter la circulation sanguine, mais suffisamment pour permettre une **compression** qui arrêtera le saignement. On peut placer une serviette mouillée entre le sac et la peau. Laisser la glace en place durant **15 à 20 minutes**



Fréquence. Répéter ainsi toutes les heures ou toutes les 2 heures en gardant continuellement l'articulation en élévation. Cette procédure doit être suivie plusieurs fois durant les 2 premiers jours après une blessure. Continuer ensuite l'application de glace de 3 à 4 fois par jour, jusqu'à ce que la douleur ait disparu, au repos comme à l'exercice.

Le traitement médicamenteux qui suit une entorse de cheville est souvent composé d'anti-inflammatoires (qu'on conseille généralement d'éviter les premières 72h, l'inflammation étant une phase essentielle de la cicatrisation) et d'antalgiques.

La kinésithérapie :

Concernant la rééducation, il vous sera souvent proposé de suivre des séances de kinésithérapie (entre 6 et 12 suivant la gravité de la lésion) afin d'optimiser la guérison. L'objectif du kinésithérapeute étant dans un premier temps de diminuer les douleurs et l'œdème et de récupérer les amplitudes articulaires. Pour cela, le kinésithérapeute dispose de techniques variées (cryothérapie, électrothérapie, physiothérapie, massage, utilisation de bande compressive, mobilisation active/passive, mobilisations spécifiques...).

Le second temps de la rééducation de l'entorse de cheville passe par un renforcement des muscles stabilisateurs de la cheville par un travail proprioceptif. Ce second temps est appelé reprogrammation neuro-musculaire, qui permettent de replacer la cheville dans des conditions qui se rapprochent le plus possible de la situation traumatique (marche, déséquilibre, changements de direction, réception de saut...).



Horaire des consultations

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

Dr Renard
de 8h15 à 11h30

Dr Reman
de 9h15 à 10h30

Dr Stefan
de 9h15 à 10h30

Dr Pierard
de 11h15 à 12h15

Dr Catinus

Dr Stefan
de 8h15 à 10h30

Dr Catinus
de 8h15 à 10h30

Dr Pierard
de 8h15 à 10h30

Dr Stefan
de 9h15 à 10h30

Dr Reman
de 8h15 à 10h30

Dr Stefan
de 9h15 à 10h30

Dr Pierard
de 8h15 à 10h30

Dr Renard
de 9h15 à 10h30

Dr Reman
de 9h15 à 10h30

Dr Stefan
de 13h45 à 16h

Dr Reman
de 13h45 à 15h

Dr Reman
de 13h30 à 15h30

Dr Reman
De 13h30 à 15h30

Dr Renard
De 15h à 16h30

Dr Renard
de 13h30 à 18h15

Dr Pierard
de 15h à 18h45

Dr Catinus
de 15h à 18h30

Dr Reman
De 17h à 18h30

Dr Renard
de 16h à 18h30

Dr Pierard
de 16h à 18h30

Dr Catinus
de 16h à 18h30

Dr Stefan
de 16h à 18h30

Dr Pierard
de 15h30 à 18h30

Dr Catinus
de 16h à 18h45

Dr Catinus
de 15h15 à 17h30

Dr Stefan
De 15h15 à 18h30

Dr Reman
de 16h à 18h45