



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

Trimestriel n°77 09/18  
Edit. resp. : Renard Martine

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

Nous accueillerons dès ce 1er octobre,  
le Dr L'Hoest Apolline et le Dr Moko Paule,  
toutes les deux assistantes médecins.

Nous comptons sur vous pour  
leur réserver un bon accueil !



**Nous souhaitons également la bienvenue à  
Julie Poletto notre nouvelle diététicienne !**

Chers parents,

Pourriez-vous nous transmettre le  
rapport de la visite médicale  
scolaire de votre enfant, celui-ci  
nous permettra de compléter son  
dossier médical !

Merci de votre collaboration.

Les médecins



# Troubles déficitaires de l'attention

Les troubles déficitaires de l'attention sont des troubles neurologiques, qui se caractérisent par une tendance excessive à la distraction et des difficultés de concentration et qui parfois sont accompagnés d'hyperactivité ou d'impulsivité. La plupart des enfants hyperactifs présentent en plus des troubles de l'attention. Mais l'inverse n'est pas vrai, puisque près de 50% des enfants souffrant d'un TDA ne sont pas hyperactifs.



Le TDA est une pathologie fréquente touchant 3 à 5 % des enfants d'âge scolaire, mais aussi, dans une moindre proportion, les adolescents et les adultes. Elle atteint préférentiellement les garçons.

L'élément central du trouble consiste en un déficit des processus cognitifs. Un enfant souffrant de déficit d'attention aura souvent de grandes difficultés à être et rester attentif à ce qu'il fait, se mettre au travail, ne pas se disperser, s'organiser. Il lui est très difficile d'intégrer plus d'une consigne à la fois ou de ne pas oublier la seule consigne qu'on vient de lui donner. Un oiseau qui chante, une feuille qui tombe de l'arbre... un rien viendra le distraire, il n'arrive pas à faire le tri parmi toutes les sollicitations de son environnement. L'hyperactivité ou la trop grande impulsivité dans les actes est une des manifestations du trouble. Elle peut aussi disparaître avec l'âge alors que les déficits attentionnels et cognitifs persistent. Les conséquences peuvent être importantes car une fois scolarisé, l'enfant peut connaître des troubles d'apprentissage, être en échec scolaire. Enfin, conscient de sa différence et de ses «défauts», il peut se replier sur lui-même, se sentir «nul», développer une très basse estime de lui-même, connaître des moments dépressifs. La difficulté dans le diagnostic de ce trouble, c'est que la manifestation des symptômes est irrégulière.



## Un diagnostic pointu et difficile

Proche d'autres pathologies, le diagnostic d'un TDAH n'est pas aisé, et encore moins chez l'adulte.

En cas de suspicion par les parents ou par le médecin, l'évaluation doit être menée de

façon multidisciplinaire, en incluant les avis des parents, de psychologues, d'assistants sociaux, des enseignants, etc. Il s'agit d'écouter l'enfant de manière approfondie, en plus de lui faire passer des tests psychologiques et neuropsychologiques.

Pour parler de TDA, les symptômes doivent avoir été présents avant l'âge de 7 ans, durer depuis au moins 6 mois, et s'exprimer dans tous les lieux de vie de l'enfant (école, à la maison, durant les activités extra-scolaires,...).

D'autres maladies peuvent mimer des symptômes similaires tels que des intolérances ou des allergies, un enfant caractériel, un enfant qui cherche les limites, ...

## *TDA sans hyperactivité*

*tel qu'il est :*

*tel qu'il est vu :*

créatif

dans la lune

spontané

mal élevé

soif de justice

insolent

curieux

casse-cou

tenace

têtu

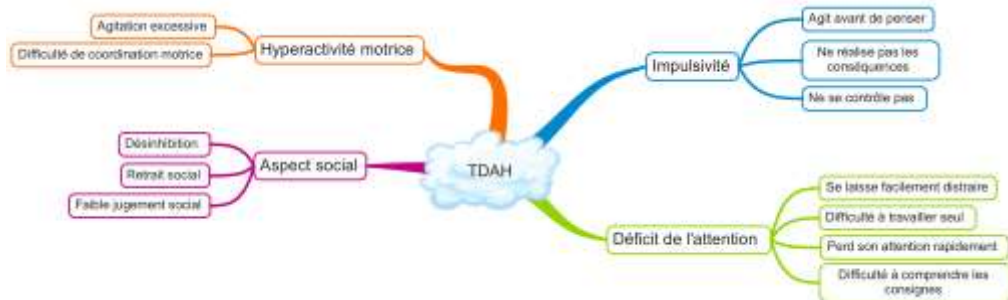
ultra sensible

pleurnichard

passionné

capricieux





## Le traitement

Le traitement passe par une approche globale qui implique l'enfant, sa famille, les enseignants, le médecin et souvent aussi d'autres professionnels de soins.

L'objectif est de réduire les symptômes et d'atténuer les conséquences du trouble, en modérant les problèmes d'apprentissage et relationnels. Un environnement favorable avec une aide et un encouragement aux tâches améliore les performances de l'enfant.

Des formations de groupe adaptées et des soutiens psychothérapeutiques sont conseillés.

Cette approche psycho-éducative ne suffit pas toujours et doit parfois être complétée par la prescription de médicaments. Ces médicaments, de la famille des amphétamines, sont souvent décriés, mais malgré cela, leurs prescriptions ont augmenté de façon importante ces dix dernières années. Ils doivent être strictement réservés aux jeunes pour lesquels le diagnostic a été posé avec certitude. A la dose convenant pour chaque enfant (ou chaque adulte), ces molécules apaisent et améliorent la concentration, mais elles ne guérissent pas les troubles. Elles ne provoquent pas d'accoutumance, mais ne sont pas dénuées d'effets indésirables (problèmes d'appétit, maux de ventre, de tête, des difficultés à trouver le sommeil), qui s'atténuent généralement avec le temps.

Attention : Les médicaments prescrits en cas de TDA ne sont en aucun cas destinés aux étudiants qui souhaiteraient augmenter leurs capacités de concentration, par exemple en période d'examen.

Envie d'en savoir plus : <http://www.tdah.be>



# Votre nouvelle Maison Médicale ...

Comme certains d'entre vous le savent déjà, la maison médicale La Brèche va faire peau neuve ... Non pas en rénovant nos locaux actuels mais en construisant un bâtiment flambant neuf ! Aux grands maux, les grands remèdes comme l'expression le dit si bien.

Il est vrai que nous commençons à être légèrement à l'étroit dans nos locaux et il devenait primordial d'adapter nos infrastructures aux patients ainsi qu'à l'équipe s'agrandissant d'année en année. Ces nouveaux locaux seront adaptés à l'entièreté de la population de la maison médicale, y compris ceux d'entre vous ayant des difficultés de déplacement et nous permettra de continuer à prodiguer des soins de qualité.

Cette nouvelle maison médicale se situera toujours sur la place Wilson, entre les entrées des rues des Haies et des Hayettes. Ceci répondant à notre désir de rester au centre de la vie Castelloise.

Sur la double page centrale de ce petit journal, vous pouvez visualiser l'aspect extérieur que prendra votre nouvelle maison médicale. Nous pouvons espérer intégrer nos nouveaux locaux dans le courant de l'année 2020 ... Prenez patience, nous y serons vite et nous ne manquons pas de vous tenir informés des avancées de ce beau projet 😊 !!





# Ca bouge à la Brèche !

**L**a maison médicale organise, soit seule, soit en collaboration avec d'autres partenaires, une série d'activités à l'attention des patients. Le principe même des maisons médicales n'est pas de prodiguer uniquement des soins curatifs mais aussi de faire de la prévention, de la santé communautaire et d'impliquer les patients dans certains projets pour qu'ils soient acteurs de leur santé ... Petit tour d'horizon des projets portés par la maison médicale :

## Bébé Papote :

L'association propose un soutien aux parents, un espace neutre d'échanges et de dialogues, un moment de détente et de loisirs tout en réalisant un travail de prévention basé sur la création du lien entre parents et enfants de 0 à 3 ans.

Cette association se veut être un lieu de rencontre et d'échanges réunissant professionnels, parents et enfants dans un environnement de qualité, d'écoute, d'ouverture et de disponibilités.

Elle permet de se sentir soutenu dans le rôle de parents pas toujours facile à assumer au quotidien dans notre société en pleine mutation culturelle, économique et sociale : par le partage d'expériences, des joies et des difficultés de chacun, d'échange de petits trucs d'éducation, ...

Bébé Papote se veut également être un lieu d'éveil (espace de jeux adaptés), d'éducation (limites, règles à respecter), de socialisation (partage, respect, ...), d'apprentissage, ... avant l'entrée en maternelle.

## Equipote :

Que ce soit pour rencontrer des gens, bavarder un peu, faire des découvertes culinaires, faire de l'exercice ou juste pour sortir un peu de chez soi, venez nous rejoindre à nos ateliers « Equipote » organisés par la maison médicale !

Un mercredi par mois, nous proposons aux patients de plus de 65 ans de la maison médicale de se retrouver pour réaliser un atelier d'une 1h30 environ basé sur la pratique d'exercices physiques et d'équilibre.

Pour rappel, les ateliers équilibre étant organisés tous les 3 ans, il nous a semblé intéressant de permettre aux patients de retrouver de façon ponctuelle pour se remémorer et pratiquer divers exercices dans le but d'améliorer leur équilibre et de diminuer ainsi le risque de chute à domicile.

Tous les deux mois, notre diététicien se joint à nous, et propose un petit atelier culinaire avec des conseils sur la santé et l'alimentation.

## Pleine conscience :

Votre maison médicale vous propose un atelier de méditation en pleine conscience. Ceci s'intègre dans notre projet d'amélioration de la santé physique et mentale de nos patients. Cet atelier peut vous permettre de créer un outil afin d'apprivoiser votre stress au quotidien. C'est ouvert à tous les patients inscrits dans la maison médicale et nous sommes à votre écoute pour répondre à vos questions et vous conseiller. Ces cycles de pleine conscience ont pour but d'offrir un outil supplémentaire et différent à nos patients afin d'améliorer la gestion de la douleur, du stress, du temps et d'autres troubles. Mais aussi de proposer des alternatives à la prise de médicaments et d'en diminuer leur consommation !

## Estime de Soi :

L'estime de soi est vitale à notre équilibre, elle améliore nos relations aux autres et nous permet de développer nos potentiels. Une meilleure estime de soi permet de pouvoir entreprendre un travail sur certains comportements qui mettent la santé des personnes en danger : dépression, agressivité, tabagisme, addiction aux médicaments et/ou aux drogues, alcoolisme, déviation alimentaire, comportements sociaux inadaptés, ...

Les objectifs de ces ateliers sont :

Renforcer la confiance en soi. Aller à la rencontre de soi, mieux se connaître, se percevoir pour se positionner face aux autres. Proposer des outils, des moyens pour se sentir mieux dans sa peau, dans sa vie, pour oser être soi. Explorer ses ressources personnelles. Être confronté aux autres du groupe.

# Groupe douleur chronique :

Dans le cadre de la fibromyalgie et des douleurs chroniques, la maison médicale propose une prise en charge en groupe assurée par notre kiné Marie Léonard une fois par semaine. Ce groupe se déroulera dès à présent le jeudi matin ...

# Groupe patients :

Les patients s'investissent au sein de votre maison médicale et ont décidé de créer un groupe qui vous proposera des activités, des moments de rencontres et d'échanges.

La première rencontre aura lieu le 5 septembre 2018 de 10h à 12h dans les locaux de Bébé Papote (Place de Brouckère 12, 6200 Châtelineau).

Si vous êtes intéressé de venir partager un moment convivial, veuillez-vous inscrire à l'accueil de la maison médicale ou par téléphone au 071/39.79.65

Si vous désirez davantage d'informations, vous pouvez vous adresser à Anaïs Boisdequin (accueillante et assistante sociale).

D'autre part, des actions sont aussi réalisées tout au long de l'année avec différents partenaires tels que Mikado ou le PCS.

Nous pouvons par exemple mentionner la journée « Sportez vous mieux » qui se déroulera le dimanche 09 septembre 2018 sur la place Wilson. Mais aussi la réalisation d'une marche en géolocalisation, un petit-déjeuner alimentation saine et zéro déchet et la visite du jardin partagé de Châtelet...

D'autres groupes sont réalisés tous les deux ou trois ans, comme les groupes tabac et équilibre.

Pour de plus amples informations au sujet de tous ces projets développés par la maison médicale, n'hésitez pas à interpellier votre thérapeute ou l'accueil ... Nous vous aiguillerons avec plaisir dans votre démarche !



# le 9 septembre de 11h à 17h

## Sportez-vous mieux en famille!

Châtellineau  
Place Wilson

Complexe  
& marché couvert

Gratuit!

NOMBREUX  
SPORTS  
À TESTER



VILLAGE DES  
ENFANTS

POUR PLUS D'INFORMATIONS : 07 30 36 72 / PLAN DE COHÉSION SOCIALE DE CHÂTELLET

LES INFORMATIONS DU PLAN DE COHÉSION SOCIALE DE CHÂTELLET SONT À DISPOSITION DES HABITANTS DANS LE BUREAU D'ACCUEIL DU COMPLEXE SPORTIF DE CHÂTELLET, 10 RUE DE LA LIBÉRATION, 41100 CHÂTELLET.



### VENEZ DÉCOUVRIR ET TESTER CES SPORTS AU COMPLEXE SPORTIF

- 11h : Ju-Jitsu / self défense (Bushu Ryu)
- Badminton (BC Destrieux)
- Boxe (BC Garcia)
- 12h: Kwa-lighting Club
- 12h15: Danse (L'Atrub)
- 12h30-13h30: Basket (Eagle's Châtelet)
- 13h-13h45: Taekwondo (Pandelotylo)
- 13h30-14h30: Danse (Family Dance)
- 13h45-15h: Boxe Anglaise (Team Nikos)
- 13h45-14h45: Cyclodanse (Hélène & Florent)
- 15h-15h45: Self-défense (SDC)
- 15h15-16h15: Tennis de table (CTT Châtelet)
- 16h15-17h: Aikido (Kokyu Club)



### ESPACE ZEN - SENIORS : COMPLEXE SPORTIF - SALLE DE GYM

- 12h30 : Sport sur console (PCS)
- 13h45: Qi Gong: Gym santé chinoise (B. Delpire)
- 15h: Tai Chi Chuan (Christian Massart)
- 16h15: Gym sur ballon (Solidarité)

### ET ENCORE

Circuit vélo (Cyclo Club Châtellineau)  
Foot (Châtellineau Futsal)  
tombola avec 15 prix à gagner (abonnements ou séances gratuites dans les clubs participants)

## BAR, PETITE RESTAURATION

### AU VILLAGE DES ENFANTS MARCHÉ COUVERT - PLACE WILSON

11H À 17H

ANIMAUX  
DE LA FERME

TATOUAGES  
RIGOLOS

ANIMATIONS  
POUR BÉBÉS

CRÉE TON BADGE

CHÂTEAU  
GONFLABLE

JEUX EN BOIS  
GRIMAGES



# Groupe patients

**Quoi ?** Espace rencontre pour adulte dans le but de créer divers activités/thèmes selon les désirs et besoins de chaque participant.

**Par qui ?** Un groupe de patients de la maison médicale La Brèche

Rencontres  
partages  
Echanges



Anti-stress

Ensemble pour un moment ...

Inscription obligatoire à la maison médicale ou au 071/39.79.65

Activités

**Quand ?** Première rencontre le mercredi  
**05 septembre 2018** de 10h à 12h.

**Où ?** Dans notre local bébé papote  
Place de Brouckère 12,  
6200 Châtelineau

