



La Brèche info

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

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

Trimestriel n°79 03/19
Edit. resp. : Renard Martine

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

Bébé Papote

**Animation le 21/02 de 9h à 12h
sur le thème des fruits**

Local Bébé papote : Place De Brouckère, 12 à Châtelineau

Inscription à l'accueil de la maison médicale 071/39.79.65.

Espace rencontre et
de jeux pour les
enfants de 0 à 3ans
accompagnés d'un
adulte.

CONGÉS DES MÉDECINS

Doct eur Dellis-Ver set Apolline du 04/ 04/ 19 au 16/ 04/ 19

Doct eur Lhoest Apolline du 18/ 03 au 29/ 03 et du 27/ 05 au 07/ 06



Une baisse de moral avec l'hiver ? Cela peut s'expliquer par

La dépression saisonnière



La dépression saisonnière, aussi appelée trouble affectif saisonnier (TAS), déprime hivernale ou encore blues hivernal dans sa forme plus légère, touche surtout les personnes situées dans des zones géographiques éloignées de l'équateur (surtout dans l'hémisphère nord donc), là où l'effet de changement de saison est le plus important. Il varie de 2-3 % en Espagne à 15-20% dans le nord de la Scandinavie.

La durée de l'épisode dépressif saisonnier est en moyenne de 3 à 4 mois avec, en général, un début à l'automne (octobre-novembre), en dehors de facteur déclenchant extérieur, et une fin spontanée, même en l'absence de traitement, au printemps (mars-avril). Le diagnostic peut être posé lorsque la dépression a eu lieu pendant deux hivers au moins. La dépression estivale, avec rythmicité inversée peut également être observée.

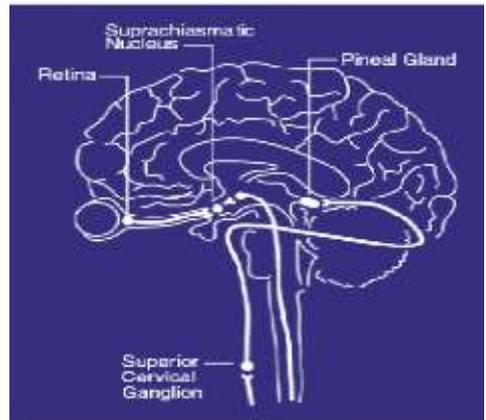
Les causes de la dépression saisonnière

Contrairement aux dépressions majeures, la dépression saisonnière n'est pas liée à un problème psychologique mais est une simple conséquence de la réduction de lumière à l'arrivée de l'automne.

Pour informations, en été la lumière ambiante a une puissance entre 50.000 et 100.000 lux (lux = intensité de la lumière).

En hiver, sous nos latitudes, on tombe entre 2000-20.000 lux !

La lumière passe à travers notre rétine et déclenche la production de deux hormones qui régulent notre sommeil, notre horloge interne et notre humeur.



Ces deux hormones sont:

- la mélatonine – le manque de lumière augmente la production de cette hormone, et donne envie de dormir ;
- la sérotonine – le même phénomène diminue l'activité de ce neurotransmetteur (petite molécule qui assure la transmission des messages d'un neurone à l'autre) impliqué à la fois dans la régulation du sommeil et de l'humeur.

2 à 6% de la population des pays nordiques est sensible à cette baisse de luminosité.

Les symptômes du blues hivernal

Les symptômes les plus courants de la dépression saisonnière sont :

- Fatigue
- Manque d'énergie, de motivation (rarement d'idées noires)
- Difficulté à se lever
- Envie de dormir (entre 12 et 14 heures par jour) + somnolence en journée
- Baisse de la libido
- Augmentation de l'appétit (envie d'aliments sucrés et gras)
- Morosité, fonctionne en mode « bof ».
- Envie de rester chez soi

Comment y remédier ?

1. S'exposer le plus possible à la lumière naturelle du jour
2. Réorganiser l'espace de travail à la maison et au travail à proximité d'une fenêtre
3. Pratiquer une activité physique quotidiennement et, si possible, à l'extérieur
4. Adopter un horaire de sommeil régulier (heures stables d'éveil et de coucher)
5. Tenir un journal de bord des symptômes et de leur intensité (p. ex., durée du sommeil, activités sociales, poids, humeur, appétit, niveau d'énergie).



6. Des études ont démontré que la photothérapie est plus efficace sur la dépression saisonnière que sur les autres types de dépression. Il faut minimum s'exposer à une lumière de 10.000 lux pendant 30 minutes en début de journée.



7. Surveiller son alimentation

8. Demander de l'aide à son entourage (amis, famille, collègues, etc)

9. Avoir recours à des antidépresseurs peut aussi être une alternative lorsque les symptômes s'avèrent prononcés. Ils peuvent être employés seuls ou avec la luminothérapie,

10. Consulter un psychologue ou un psychothérapeute pour aider à surmonter la dépression saisonnière en travaillant sur les comportements et les attitudes.



« L'origine de la dépression est le plus souvent multifactorielle. (...) D'où l'importance de la prise en compte systématique d'autres facteurs que la saisonnalité dans une démarche de diagnostic, prise en charge et suivi d'une dépression ou d'un trouble bipolaire », insiste le docteur Lewandowski.

BLUE MONDAY

Une belle invention d'une agence de voyage pour « calculer » le jour le plus déprimant de l'année... Seul bénéficiaire : augmenter les revenus de ladite agence !

La Mjadra

La *mjadra* est un plat typique libanais à base de lentilles et de riz (prononciation du Nord du Liban, sinon *mujaddara*). Il est depuis longtemps considéré comme étant le « plat du pauvre » car dépourvu de viande ou d'ingrédients onéreux. Simple et rapide à cuisiner, il se consomme beaucoup en hiver mais aussi

1/ Laver lentilles dans l'eau, les égoutter et les laver à nouveau, placez-les dans une casserole et couvrir d'eau suffisamment pour les faire cuire. Placez la casserole sur le feu et laissez-les cuire jusqu'à qu'ils soit, al denté (environ 20mn)

2/ Pendant ce temps, chauffer 2 c à soupe d 'huile dans une poêle large fond plat. Ajouter les oignons et les faire revenir jusqu'à qu'ils soient dorés et croustillants.

3/ Égoutter les oignons avec une écumoire sur du papier absorbant et mettre de côté jusqu'à une utilisation ultérieure.

4/ Dans la même poêle mettre 1 cuillère à soupe d'huile, ajouter les graines de cumin et coriandre et cuire quelques minutes jusqu'à ce que vous sentiez une bonne odeur, ajoutez le riz, le cumin en poudre, la pincée de cannelle (si vous en mettez) ainsi que le sel, le poivre et mélanger, ajoutez enfin les lentilles et mélanger à nouveau.

5/ Mettre l'eau ou du bouillon de légumes.

6/ Cuire à couvert, le riz doit avoir absorbé tout le liquide .

Ajoutez la moitié des oignons frits et mélangez le riz ,les grains de riz doivent se détacher les uns des autres.

7/ Servir le riz dans un plat de service et garnir avec le reste des oignons frits.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 200 g de riz basmati
- 150 à 200 g de lentilles vertes ou brunes
- 2 gros oignons
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1/2 cuillères à café de graines de cumin
- 1/2 cuillères à café de graines de coriandre
- Une pincée de cannelle (facultatif)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 à 1,5 cuillère à café de cumin (selon le goût)
- Eau

Les 5 points forts des lentilles :

1. Les lentilles sont bonnes pour la ligne
2. Les lentilles pour faire le plein de protéines et de fer
3. Les lentilles, un concentré de minéraux
4. Les lentilles, une excellente source de fibres
5. Les lentilles sont riches en antioxydants



Maîtrisons les écrans

Plus de deux heures d'écran par jour nuit aux capacités intellectuelles des enfants !!!

Dans une société où le virtuel a pris une place prépondérante, quelles peuvent en être les conséquences sur l'enfant ? Sans céder aux sirènes de la technologie ni à la panique face au monde numérique, il s'agit de mieux comprendre l'impact des écrans au cours de la vie de l'enfant. Voici quelques recommandations afin de vous aider à adapter la consommation des écrans à l'âge de votre enfant.

Rubrique **prévention**

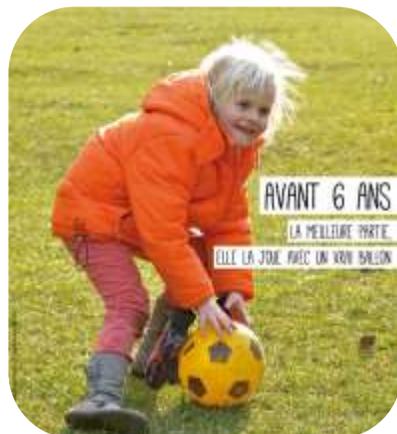
AVANT 3 ANS : PAS DE TÉLÉVISION.

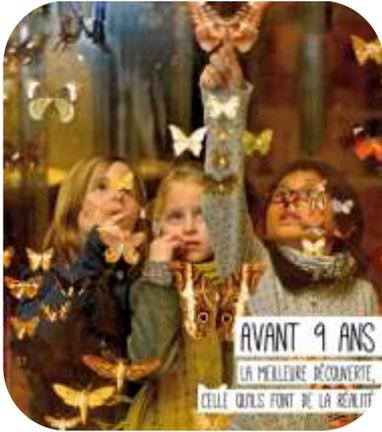
L'enfant a d'abord besoin de mettre en place ses repères spatiaux, puis temporels. Evitez la télévision et les DVD dont les effets négatifs sont démontrés. Les tablettes tactiles peuvent être utilisées au même titre que tous les jouets traditionnels, mais dans un accompagnement ludique.



AVANT 6 ANS : PAS DE CONSOLE DE JEU.

- Evitez la TV et l'ordinateur dans la chambre.
- Fixez des horaires aux écrans et respectez les âges indiqués pour les programmes.
- Préférez les jeux vidéos que l'on joue à plusieurs à ceux que l'on joue seul : les ordinateurs et les consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissage accompagnés.
- N'offrez pas une console ou une tablette personnelle utilisable à tout moment à votre enfant : à cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et compulsif.





AVANT 9 ANS : PAS D'INTERNET

- Evitez la TV et l'ordinateur dans la chambre.
- Etablissez des règles claires sur le temps d'écrans.
- Paramétrez la console de jeu du salon.
- A partir de 8 ans, si vous créez un compte pour votre enfant sur l'ordinateur familial, expliquez-lui le droit à l'image et le droit à l'intimité.

AVANT 12 ANS : PAS DE RÉSEAU SOCIAL

- Continuez à établir des règles claires sur le temps d'écrans.
- Déterminez avec votre enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.
- Rappelez régulièrement les 3 règles de base d'Internet à assimiler par tous:
 1. tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public;
 2. tout ce que l'on y met y restera éternellement
 3. tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.



APRÈS 12 ANS :

- Votre enfant "surfe" seul sur la toile, mais convenez d'horaires à respecter.
- Evitez de lui laisser une connexion nocturne illimitée depuis sa chambre.
- Discutez avec lui du téléchargement, des plagiats, de la pornographie, du harcèlement,...
- Refusez d'être son "ami" sur Facebook

Source: <http://www.yapaka.be/ecrans>

Horaires des consultations

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
Dr Renard De 8h15 à 11h30 Dr Lhoest AI De 9h15 à 10h30 Dr Moko P De 9h à 10h30	Dr Catinus De 8h15 à 10h30 Dr Lhoest Ap De 8h15 à 10h30 Dr Dellis Verset De 9h15 à 10h30 Dr Renard M De 11h à 12h	Dr Moko P de 8h15 à 10h30 Dr Dellis Verset de 9h15 à 10h30 Dr Lhoest Ap De 9h15 à 10h30 Dr Lhoest AI De 11h à 12h15	Dr Lhoest AI de 8h15 à 10h30 Dr Dellis Verset de 9h15 à 10h30 Dr Catinus De 11h à 12h30	Dr Dellis Verset de 8h15 à 10h30 Dr Lhoest AI de 9h15 à 10h30 Dr Renard de 9h15 à 10h30 Dr Catinus De 11h15 à 12h30 Dr Lhoest Ap De 11h15 à 12h30
Dr Lhoest AI De 14h à 16h	Dr Catinus de 13h30 à 14h15 Dr Dellis Verset De 13h30 à 14h15 Dr Lhoest Ap De 13h30 à 15h	Dr Lhoest AI De 13h30 à 15h30 Dr Renard De 14h à 16h30 Dr Dellis Verset De 15h à 16h30	Dr Lhoest Ap de 13h30 à 14h30	Dr Catinus de 15h15 à 16h30 Dr Lhoest AI de 15h15 à 16h
Dr Catinus de 15h à 18h45 Dr Dellis Verset De 16h à 18h45 Dr Lhoest Ap De 16h à 18h45	Dr Moko P De 16h à 18h45 Dr Lhoest AI De 16h à 18h45 Dr Renard de 17 h à 18h45	Dr Catinus de 16h à 18h45 Dr Lhoest Ap De 17h à 18h45 Dr Renard de 17h à 18h45	Dr Catinus De 16h à 18h45 Dr Dellis Verset De 16h à 18h45 Dr Lhoest Ap De 17h à 18h45	Dr Lhoest Ap de 16h à 19h Dr Moko P De 16h à 18h45