

Enfin l'été....

La Brèche info

Vive les vacances !

Maison Médicale La Brèche

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°80 06/19

Edit. resp. : Renard Martine

Place Wilson, 126

6200 Châtelineau

☎ : 071/ 39.79.65.

☎ : 071/ 39.79.97.

Le Jogging revient prochainement à la Brèche !

Le but étant d'initier les débutants (n'ayant aucune, une faible ou une très ancienne pratique sportive), à la course à pied.

Le protocole des séances s'établira comme suit :

- 1) Une période d'échauffement et d'étirement.
- 2) Une alternance de course à pied et de marche ; au fur et à mesure des séances, le temps de marche diminue au profit du temps de course.
- 3) Un retour au calme en marchant.
- 4) Une période d'étirement.

A raison d'un entraînement d'une heure par semaine. Notre kiné, Amar Mansouri vous accompagnera à partir du 3 juin, pendant 9 semaines, dans le cadre agréable du parc de Châtelet.

Idéalement, à la fin du programme, les participants devraient pouvoir tenir 20 minutes de course sans interruption.

Vous êtes intéressé ? N'hésitez pas à vous inscrire à l'accueil avant le 27 mai 2019.

Carte
d'identité
Pg 12

Alternatives
aux cotons-
tiges
Pg 2 à 4

Groupe
sanguin et
don de
sang
Pg 4 à 6

L'hygiène
Pg 7 à 10

Le potager
du bien
manger
Pg 11

Alternative aux cotons-tiges

Les cotons-tiges sont anti-écologiques voire même dangereux pour la santé. Comment donc parvenir à s'en passer tout en gardant les oreilles propres ?

Bannis du compost, pas toujours biodégradables, les cotons-tiges sont extrêmement polluants. D'aucuns l'utilisent quotidiennement, d'autres ne savent plus s'en passer.

Trop souvent les bâtonnets ouatés finissent inéluctablement dans les rivières et océans. Un triste sort pour les poissons qui baignent déjà dans une marée de plastiques.

Il faut aussi savoir que ce bâtonnet est aussi nocif pour la santé et considéré comme un danger pour beaucoup de professionnels de la santé. Si se nettoyer les oreilles en y enfonçant 1 coton-tige est entré dans les mœurs il y a des années, cela fait quasiment autant de temps que les médecins généralistes et les ORL répètent qu'il n'est pas nécessaire, ni très malin, de le faire. Nettoyer la partie visible, oui, mais sans pénétrer à l'intérieur du conduit auditif au risque d'enfoncer le cérumen et d'avoir des bouchons, générant eux-mêmes des infections. Sans compter les traumatismes survenus lors d'un « accident de coton-tige ».

Pour toutes ces raisons il est peut être venu le temps de bannir ces maudits bâtonnets de la salle de bain. Mais comment s'en passer pour se laver les oreilles autrement ?

LE BON VIEIL ESSUI :

Il pourrait paraître « CRA-CRA » pour certains mais il reste de loin le plus simple et le plus écolo de tous. Comme déjà dit plus haut, inutile de nettoyer les oreilles de fond en comble. Seul le « méat » c.à.d. l'ouverture de l'oreille mérite une toilette quotidienne.



Ainsi, après la douche, rien de tel que de passer son essui dans le contour de l'oreille pour éliminer les traces de cérumen qui n'est pas une sécrétion sale mais un film protecteur, antiseptique qui sert à limiter les risques d'infections, de démangeaisons et d'irritations douloureuses.

CURE OREILLE JAPONAIS (ORICULI)

Version 100% écolo, tout droit venu du Japon, ce petit bâtonnet recourbé est fabriqué en bois, souvent du bambou. En plus d'être entièrement naturel, il est réutilisable et donc économique. Mais attention, ne jamais l'enfoncer trop loin dans l'oreille au risque d'abimer le tympan.



SPRAY AUDITIF :



Moins écologique, mais plus prudent, il est très efficace en cas de bouchon ou de désagrément de fond d'oreille. Chez les enfants comme chez les adultes, il garantit une oreille nettoyée en profondeur mais tout en sécurité. Il ne faut toutefois par le faire trop souvent.

CHANDELLE AURICULAIRE :

Un peu casse-tête mais tout aussi naturelle, la bougie auriculaire permet de nettoyer le conduit auditif sans risquer les otites ni les acouphènes. Composée, pour la plupart, d'une mèche en coton et de cire d'abeille naturelle, l'une des extrémités s'introduit à l'intérieur du conduit auditif tandis que l'autre est allumée. Le petit inconvénient de cette option ? Elle doit se pratiquer à 2 et nécessite un certain investissement (environ 2,5€/bougie). L'usage idéal est de 1fois/ mois.



NETTOYEUR D'OREILLE EN SPIRALE :



C'est la version améliorée du « bon vieux coton-tige ». Le principe est simple, il s'insère à l'entrée du conduit auditif pour tourner sur lui-même et en extraire le cérumen. Le prix varie de 5 à 45€.

LE COTON-TIGE BIODEGRADABLE :

Pour ceux qui ne peuvent vraiment pas se passer de cotons-tiges (tout est affaire d'habitude). Ceux-ci risquent aussi de disparaître avec le temps.



Groupe sanguin et don de sang

Vous êtes nombreux à nous demander une analyse de sang pour vous ou votre enfant afin de connaître votre groupe sanguin. La pression peut parfois être importante de la part des établissements scolaires ou des centres de vacances, et nous comprenons votre curiosité à ce sujet.

La connaissance du groupe sanguin peut être intéressante mais ne justifie pas la réalisation d'une prise de sang à cette seule fin.

En cas d'accident grave, si vous deviez vous ou votre enfant être transporté à l'hôpital et recevoir du sang, un prélèvement sanguin sera toujours effectué afin de déterminer le groupe sanguin.



Pour rappel, il existe quatre groupes sanguins A, B, O, AB. En plus, du groupe sanguin on définit un + ou - (facteur rhésus). Lorsqu'une personne perd du sang, elle peut avoir besoin qu'on lui en redonne ; il faut alors faire attention à ne pas lui donner n'importe lequel : en effet, une personne du groupe AB peut recevoir du sang de n'importe qui, alors qu'une personne du groupe O ne peut recevoir que du sang d'une autre personne de groupe O. Les personnes du groupe O, quant à elles, peuvent donner à tout le monde et sont appelées « les donneurs universels».

Groupe sanguin du patient :	Peut recevoir du sang de :			
	O	A	B	AB
O	oui	-	-	-
A	oui	oui	-	-
B	oui	-	oui	-
AB	oui	oui	oui	oui

En Belgique, nous nous trouvons dans une situation quasi permanente de pénurie de sang. Les stocks diminuent mais ne sont pas suffisamment renfloués. Les appels au don sont nombreux. Devenez donneur !

Le don de sang est un geste sûr, sans conséquence pour la santé du donneur.

Voici les conditions générales :

- Etre en bonne santé
- Etre âgé de minimum 18 ans
- Peser au moins 50kg
- Ne pas présenter de maladie transmissible par le sang

POUR INFO : depuis le 5 février 2019, il n'y a plus de limite d'âge pour donner son sang. Seules deux conditions restent, avoir fait son premier don avant son 66^{ème} anniversaire. Passé cette limite, le dernier don ne doit pas remonter à plus de 3ans.

Les prochaines dates sont :

Le don de sang vous permettra de faire à la fois une bonne action et de connaître votre groupe sanguin après votre deuxième don ;)

Le mercredi 24/07/2019
14:00 - 19:00
A l'école de Boubier
14 rue des écoles à Chatelet

Le mardi 30/07/2019 - 14:00 – 18:00
Centre sportif,
entrée principale, 1^{er} étage
Place Wilson Châtelineau



- Dr Catinus Pierric sera en congé du 24/06 au 05/07/19 inclus,
du 05/08 au 09/08/19 inclus et
du 02/09 au 06/09/19 inclus.
- Dr Renard Martine sera en congé du 8/07 au 31/07/19 inclus.
- Dr Lhoest Alizée sera en congé du 12/08 au 16/08/19 inclus et
du 06/09 au 20/09/19 inclus.
- Dr Dellis-Verset A sera en congé du 19/08 au 30/08/19 inclus.
- Dr Lhoest Apolline sera en congé du 23/09 au 27/09/19 inclus.

CONGÉS DES MÉDECINS

TIME TO RELAX

Prendre soin de soi et de son habitat



ça passe aussi par l'hygiène...

Pourquoi en parler ?



L'hygiène est un ensemble de principes et de pratiques ayant pour but de préserver et d'améliorer la santé. Elle peut se présenter sous différentes formes : corporelle, domestique, alimentaire ou même comme une manière de vivre (*l'hygiène de vie*).

L'objectif principal étant de limiter les risques d'infection de l'organisme en luttant contre les sources de contamination et en réduisant les voies de transmission.

Au-delà des bénéfices qu'elle peut apporter à une « bonne santé », l'hygiène permet un mieux-être corporel et environnemental.



L'hygiène domestique

C'est un élément majeur dans la chaîne de transmission des infections, l'hygiène domestique consiste tout simplement à éliminer les germes en utilisant des techniques et des produits de nettoyage efficaces. La maison regorge d'endroits propices à la contamination et au développement bactérien.



Il faut toujours laver avec des produits adaptés. Les produits ménagers sont responsables d'accidents domestiques graves et leur utilisation excessive peut avoir un impact négatif sur la santé. Ces produits sont souvent irritants notamment pour la peau et les voies respiratoires. Les enfants, personnes âgées ou personnes allergiques y sont plus sensibles. Il est souhaitable de porter des gants et de faire attention lorsqu'on les utilise. L'entretien régulier des surfaces consiste à **dépoussiérer** les sols avec une microfibre sèche ou un aspirateur, **nettoyer à l'eau** avec un détergent multi-usages et **aérer** son habitat 2 fois par jour pendant 10 minutes.

Si le nettoyage suffit dans la majorité des cas, une désinfection est nécessaire dans des situations d'épidémie et/ou de souillure par des liquides biologiques (sang, urines, vomissements, ...). Elle permet de tuer les bactéries et les virus en les inactivant pour qu'ils ne soient plus contaminants pour l'homme (eau de javel, ...).

Alternative naturelle, moins polluante et moins chère : le vinaigre d'alcool antibactérien et/ou le bicarbonate de soude

Exemple de produit nettoyant multi-usages à réaliser soi-même :

- 1.5 litre d'eau chaude
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre d'alcool
 - Quelques gouttes d'huiles essentielles (citron) ou pelures d'oranges
- Vous pouvez rajouter du bicarbonate de soude mais attention ça mousse !*

L'hygiène des mains

Le lavage des mains est indispensable et incontournable pour prévenir la propagation des germes infectieux et les épidémies. Il est recommandé dans les situations suivantes :

- Après avoir touché quelque chose de sale, après chaque contact avec un animal, après avoir été aux toilettes, après s'être mouché, après avoir été en contact avec une source de maladie contagieuse, mais aussi si l'on manipule beaucoup d'objets que les gens touchent (clavier d'ordinateur, billets de banque, ...)
- Avant de manger, avant de faire un soin (soigner une plaie, mettre des lentilles de contact, ...) ou avant de toucher une personne sensible aux infections (bébés, femmes enceintes, personnes âgées ou malades).

Les solutions hydro-alcooliques peuvent compléter le lavage des mains ou le remplacer lorsqu'on n'en a pas la possibilité.



L'hygiène corporelle

Les autres zones de la peau sont aussi plus ou moins sensibles à la contamination. Un corps sale est un terrain inimaginable de développement de microbes.

Poussières, sueur et autres sécrétions sont autant de facteurs favorisant la multiplication des bactéries.

On prendra donc particulièrement soin de laver les endroits humides,

tels les espaces entre les orteils, l'aîne et les aisselles ainsi que les parties intimes.

Toute activité physique doit être suivie par une douche ou un bain. Et il faut bien entendu porter des vêtements propres et changer de sous-vêtements quotidiennement.

Il est recommandé de se laver les dents au moins 2 fois par jour.



« Les gestes simples » : à retenir

Se laver les mains doit être un réflexe

*Aérer son domicile quotidiennement pour maintenir une atmosphère saine
Ne fumez pas à l'intérieur, en particulier en présence d'enfants et de personnes âgées*

Nettoyer la maison 1x par semaine

Laver votre linge (draps, taies, serviettes de bain, ...) régulièrement

Retirer ses chaussures avant d'entrer dans une salle de bain ou une chambre

Ranger ses affaires après utilisation = gain de temps et chute évitée

Limiter les moquettes, tapis, tissus

Faire vérifier chaque année vos installations de chauffage

Trop, c'est trop. Attention à l'excès des mesures hygiéniques

Trouvez l'équilibre pour vous sentir bien avec votre corps et votre environnement 😊



Si vous êtes convaincus des bienfaits d'une alimentation basée sur des légumes locaux de qualité et bio, **ce site est fait pour vous.**

<http://www.lepotagerdubienmanger.be/boutique/>

La boutique en ligne vous offre essentiellement les légumes du potager cultivés de manière naturelle sans aucun produit chimique.

L'offre est complétée par un assortiment de légumes et fruits **BIO** fournis par des confrères locaux et partenaires spécialisés comme les pommes de terre, l'ail, les échalotes, les choux fleurs, fruits, agrumes, ...

L'offre a été élargie à d'autres produits locaux de qualité (fromages, jus, choco, huiles, pains, ...) et le sera prochainement à des plants de légumes à repiquer, des herbes aromatiques, des légumes semi-préparés (lavés, épluchés, découpés et emballés sous vide) pour des préparations particulières.

Point d'enlèvement à la Maison médicale

- Clôture des commandes: pour le lundi soir
- Enlèvement: le mercredi à 16 h.
- Téléphone: 071 39 79 65

Attention: les commandes doivent être enlevées impérativement à l'horaire indiqué !

Pourquoi demande-t-on votre carte d'identité à l'accueil?

Vous avez sûrement remarqué que nous vous demandons régulièrement votre carte d'identité à l'accueil. Mais à quoi cela nous sert-il ?

Il y a plusieurs raisons :

- 1/ Tenir vos données administratives à jour. N'oubliez pas de nous indiquer également quand vous changez de numéro de téléphone.
- 2/ Dès 2020, cela vous permettra d'obtenir vos médicaments chez le pharmacien.
- 3/ Elle permet de donner votre consentement éclairé pour le Réseau Santé Wallon (RSW). Et ce dans le but que votre médecin puisse déposer un condensé de votre dossier médical pour d'autres professionnels notamment les hôpitaux.

Qu'est-ce que le RSW ?

Il existe pour tout le monde la possibilité de créer « un dossier médical électronique » regroupant les rapports de prises de sang, les rapports des spécialistes, les protocoles radiographiques ou autres examens médicaux. Les seules personnes à pouvoir accéder à ce dossier sont les personnes qui vous soignent et à qui vous avez donné votre accord. Cet accord vous est demandé une première fois afin de créer ce dossier. Normalement vous avez déjà signé le consentement éclairé à la maison médicale. Par la suite, chaque soignant peut vous demander pour pouvoir accéder à vos données. Vous pouvez également vous-même accéder à vos données avec l'utilisation d'un lecteur de carte d'identité sur www.rsw.be

Ce « dossier informatisé » sert notamment à ce que les personnes qui vous soignent régulièrement puissent partager les informations concernant votre santé.

Info : Si cela fait longtemps que vous n'êtes pas venu ou que vous n'avez pas souvenir d'avoir donné votre carte d'identité merci de la présenter à l'accueil.

