



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°81 09/19
Edit. resp. : Renard Martine

Place Wilson, 126
6200 Châtelineau

☎ : 071/ 39.79.65.

☎ : 071/ 39.79.97.

✉ : contact@mmlabreche.be

Site : www.labreche.be



**Nous vous en avons parlé et enfin
nous pouvons vous l'annoncer...
les travaux de terrassement de
votre nouvelle maison médicale
vont bientôt commencer
fin de cette année !**



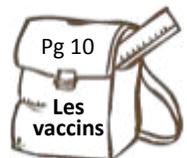
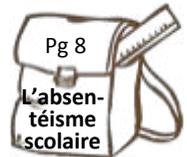
Bienvenue ...

Nous sommes heureux de vous annoncer

que le Dr Catinus Pierric est
devenu papa d'un petit

Baptiste

Félicitations aux heureux parents !!!



Pourquoi avons-nous mal ?



Souffrez-vous actuellement de douleurs ? Cela ne vous reconfortera probablement pas, mais sachez que vous n'êtes pas le/la seul(e). En effet, une personne sur cinq dans le monde souffre de douleurs quotidiennes. Les douleurs peuvent parfois être très invalidantes et limiter fortement les activités de la vie de tous les jours.

Dans ce contexte, il est important de comprendre sa douleur surtout lorsqu'elle persiste.

Définition de la douleur

Définir la douleur n'est pas une chose facile. Ce qui caractérise la douleur, c'est qu'il s'agit d'une expérience désagréable, subjective et individuelle. Pendant le sommeil ou sous anesthésie générale, on ne souffre pas. La conscience est indispensable pour ressentir la douleur. On ne peut mesurer la douleur directement comme on prend la température, la tension artérielle... C'est pourtant un phénomène très réel qui peut provoquer des changements dans votre attitude, dans votre comportement.



Un coup de marteau sur un doigt, par exemple, peut provoquer une vive douleur. Mais, comparativement, une douleur sans cause apparente, survenant dans la poitrine, provoquera une douleur et une réaction émotionnelle plus importante, car l'absence d'explication logique fait craindre une cause grave. La compréhension de la nature d'une douleur conditionne son ressenti.



On doit envisager l'expérience douloureuse dans son ensemble. Une autre difficulté provient du fait que les individus réagissent différemment à la douleur. On dit couramment de certaines personnes qu'elles sont

« résistantes à la douleur » ou, au contraire, « douillettes ». En fait, ces différences sont des variations habituelles en physiologie.

Mais comment cela fonctionne-t-il ?

Cela peut sembler étrange mais certaines douleurs sont en fait bénéfiques pour nous. La douleur est une sorte de système d'alarme interne qui nous avertit des dangers pour le corps. La douleur vous fait savoir quand un chien est en train de vous mordre ou lorsque votre pantalon est en feu. La douleur est nécessaire car elle vous incite à vous protéger et à prendre en charge n'importe quel problème de votre corps. Tout comme vous avez un système digestif qui décompose la nourriture, vous avez aussi un système de la douleur dit sensitif. La blessure ou la brûlure (= lésion tissulaire) va provoquer l'excitation des récepteurs, c'est-à-dire des terminaisons nerveuses spécialisées. Cette excitation est ensuite transmise dans le système nerveux du nerf périphérique jusqu'au cerveau où s'effectue la prise de conscience. Et tout comme les autres systèmes du corps qui parfois ne fonctionnent pas parfaitement, le système de la douleur peut aussi être défaillant.



Le système sensitif peut mal fonctionner :

- Soit en ne provoquant **pas assez de douleur**. Ce qui peut vous paraître génial mais qui en fait s'avère dangereux. En effet, si vous ne ressentez pas de douleur, vous n'apprenez pas à éviter les situations dangereuses puisque le système d'alarme ne s'est pas déclenché. Dès lors, vous risquez de vous occasionner de plus graves blessures.
- Soit en provoquant une **douleur trop importante**. Dans ce cas, des choses qui devraient faire légèrement mal, comme un pincement, font très mal et celles qui ne devraient pas faire mal du tout commenceront à faire mal telle qu'une caresse ou un mouvement normal. Des douleurs spontanées peuvent même apparaître de façon imprévisible.



Quelles sont les causes de ces douleurs persistantes ?

Au niveau du système nerveux, il existe des mécanismes qui facilitent la douleur ou qui la diminuent. L'apparition d'une douleur dépend du déséquilibre de ces effets « **facilitateurs** » et « **inhibiteurs** ».

Des douleurs excessives apparaissent donc lorsque des cellules nerveuses du corps deviennent trop sensibles. Ces cellules sont vivantes et comme toute chose vivante, elles peuvent se modifier.



Lorsque les cellules nerveuses deviennent trop sensibles, elles réagissent trop facilement. Par exemple, il est normal d'avoir mal si une balle de bowling vous tombe sur le pied. Dans le cas de cellules devenues trop sensibles, une simple balle de ping-pong peut vous faire mal. De plus, il existe un phénomène de sensibilisation centrale qui consiste en une modification du traitement de la douleur au niveau du cerveau.

L'hypersensibilité des fibres nerveuses et la sensibilisation centrale sont des phénomènes physiques, observables et mesurables. Ce n'est donc pas « juste dans votre tête » mais bien quelque chose de réel.

Mais pourquoi le corps voudrait rendre les cellules nerveuses plus sensibles ?

Après une blessure ou une maladie le corps veut protéger la zone touchée pour favoriser sa guérison, il le fait en libérant des substances chimiques. Cela facilite le déclenchement de la douleur et vous rappelle d'être particulièrement prudent avec cette partie du corps. Ce processus « protecteur » n'est censé durer que quelques semaines et doit disparaître.

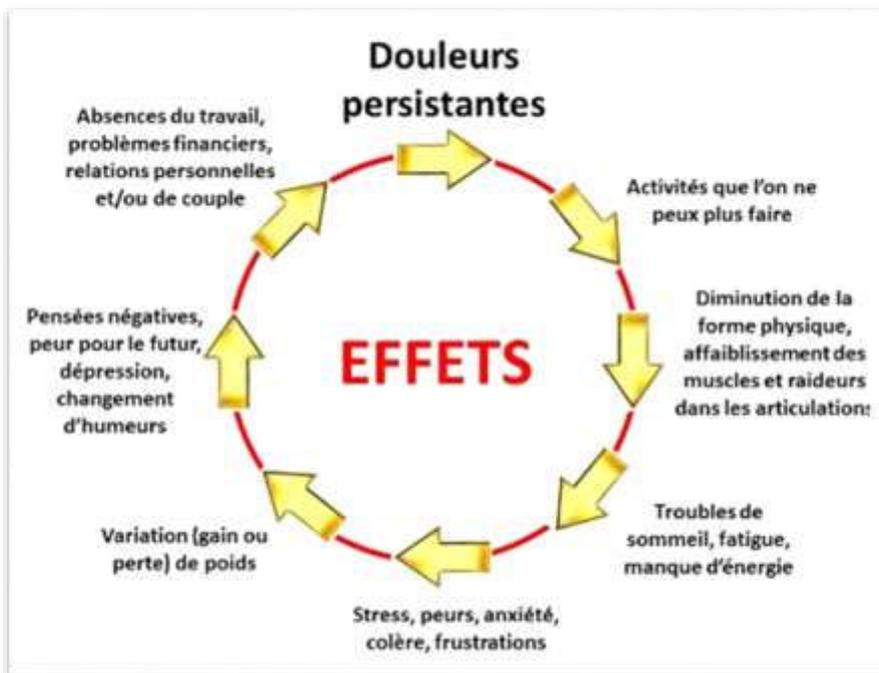
Parfois, quelque chose dans le système de la douleur peut aller de travers. Par exemple, l'hypersensibilité



peut persister beaucoup trop longtemps ou elle peut même commencer à s'étendre à d'autres parties du corps alors que l'hypersensibilité apparaît normalement uniquement dans la région entourant la blessure.

La bonne nouvelle est que les cellules nerveuses hypersensibles peuvent également changer et devenir moins sensibles.

Traitement de la douleur



Une douleur peut influencer votre comportement mais l'inverse peut également se produire et engendrer la création d'un cercle vicieux. En effet, le désordre physique peut provoquer des réactions psychologiques diverses qui vont finir par entretenir cette douleur.

En cas de douleur, il vous semblera logique de prendre un médicament pour vous soulager. Ce dernier, en fonction de la famille à laquelle il appartient, jouera un rôle sur la douleur. Cependant, à lui seul, le médicament ne suffira pas à soulager une douleur qui persiste. **C'est vous-même qui serez acteur de votre guérison**, à travers les choses que vous mettrez en place à

la maison, au travail et à travers l'accompagnement offert par les différents professionnels qui vous entourent (médecin, kiné, psychologue, assistante sociale, ...).

En conclusion, trois éléments fondamentaux vont conditionner le succès des traitements :

1. **Comprendre la nature de votre douleur** : De nombreux processus sont capables de créer, d'entretenir, d'amplifier une douleur. Une bonne compréhension de ces facteurs, de leur rôle, est essentielle.
2. **Accepter la réalité de votre douleur** : Il ne suffit pas d'accepter superficiellement, mais d'aller en profondeur. Il faut admettre la douleur dans son ensemble, avec des réactions psychologiques qui l'accompagnent. Il faut accepter la signification de votre douleur, le rôle qu'elle joue dans votre vie.
3. **Adhérer aux traitements prescrits** en faisant confiance et en coopérant avec l'équipe médicale soignante.

Si le sujet vous intéresse et que vous désirez aller plus loin dans la compréhension du système de la douleur, n'hésitez pas à consulter ce site <https://www.retrainpain.org/francais>. Vous trouverez plein d'informations qui vous permettront de gérer votre douleur. En plus, il est accessible dans toutes les langues (français, anglais, turque, arabe, espagnol, etc.).

D'autre part, restez attentif, la maison médicale s'organise pour mettre à nouveau en place des ateliers de « pleine conscience ». Elle vous accueille toujours pour la « gym douce » et a pour projet une « école du dos ».

Au Centre Culturel D'Aiseau Presles

Co-voiturage possible
RDV 17h30
à la maison médicale

Animation
Alimentation durable
11/10/19 à 18h

Destiné aux enfants et familles

Le Dr Paule Moko nous quitte fin septembre, nous la remercions déjà pour cette agréable année passée parmi nous et lui souhaitons une très bonne continuation !

Qui dit départ ... dit également arrivée !

Nous accueillerons dès ce 1er octobre, une nouvelle assistante médecin, le Dr Delforge Barbara.

Nous comptons sur vous pour lui réserver un bon accueil !

Bonjour,

Je m'appelle Bastien Pauline et je suis votre nouvelle diététicienne nutritionniste agréée.

J'ai suivi un bachelier en diététique de 3 ans à la haute école Condorcet de Tournai d'où j'ai été diplômée en 2016. Ensuite, j'ai suivi une spécialisation d'un an en gériatrie et psychogériatrie à la haute école Helha de Tournai.

Pour prendre un rendez-vous, rien de plus simple ! Vous pouvez vous adresser à l'accueil.

Je consulte 4h/par semaine mais les jours de consultations peuvent varier selon les semaines.

J'adapte un plan alimentaire en fonction de vos habitudes (alimentaires, horaires, loisirs...) que vous soyez adulte, enfant ou personne âgée et de vos éventuelles pathologies comme l'obésité, l'hypertension artérielle, l'intolérance au lactose, la dénutrition...

A bientôt

Pauline



Le Dr Catinus Pierric sera en congé du
02/09 au 06/09/19

Le Dr Lhoest Alizée sera en congé du
06/09 au 20/09/19

Le Dr Lhoest Apolline sera en congé du
23/09 au 27/09/19

L'absentéisme à l'école

C'est la rentrée des classes! Nous attirons votre attention sur la problématique de l'absentéisme à l'école qu'il ne faut pas négliger.



Quelles en sont les causes :

- Les difficultés scolaires
- la fatigue, la dépression, une rébellion contre le système
- Les mauvaises fréquentations
- Le contexte familial, les relations parentales : communication difficile, rupture familiale, exclusion

Quelles en sont les conséquences :

- Décrochage scolaire avec risque d'exclusion
- Isolement social et familial, précarité
- Délinquance
- Avenir compromis tant au niveau personnel que professionnel, travail précaire, chômage ...
- Perte des droits liés à la scolarité (allocations familiales, etc.)



Que faire ?

Attention, il faut s'inquiéter dès les premières absences.

Il est primordial de maintenir le dialogue entre les parents, les professeurs et l'enfant et d'identifier les causes de cet absentéisme. Pourquoi mon enfant ne va plus à l'école ?

Une fois les causes déterminées, il sera important de travailler celles-ci avec l'enfant via ou non une aide extérieure.

Il est important de faire comprendre à l'enfant les bienfaits sur l'implication, la présence et la réussite scolaire.

Quels services peuvent m'aider ?

- **Service social de la maison médicale** : les assistantes sociales peuvent vous fixer un rendez-vous afin de vous orienter vers un service adéquat en fonction de la situation.
→ Maison médicale
071/397965
- **CPMS (Centres Psycho-Médico-Sociaux)** : Lieu d'accueil, d'écoute et de dialogue où le jeune et/ou sa famille peut aborder les questions qui le préoccupent en matière de scolarité, d'éducation, de vie familiale et sociale, de santé, d'orientation scolaire et professionnelle.
Ce service est entièrement gratuit.
→ CPMS de Châtelet : Rue de la station, 164. Téléphone : 071/386969
- **AMO (aide en milieu ouvert)** : Le service a pour objectif l'aide préventive tant sociale qu'éducative pour les jeunes de 0 à 18 ans et/ou à leur famille dans leur milieu de vie.
Travail non-mandaté- anonymat- confidentialité - gratuité. Intervention socio-éducative et développement d'actions communautaires et de proximité dans les quartiers.

→ AMO mikado
Rue des gravelles, 72
6200 Chatelet
071/40.08.04

→ AMO Visa Jeune
Rue des taillis, 21
6200 Châtelineau
071/40.28.82

Estime de Soi



Inscription:
071/39.79.65.

La Brèche vous propose de participer à des ateliers pour améliorer l'estime de soi. Vous y utiliserez des outils pour vous remettre en contact avec vos ressources personnelles et mieux vous connaître. Intéressé ?



Séance d'information gratuite
le jeudi 3/10 de 11h à 12h
à la maison médicale La Brèche

Petit rappel Vaccination



Vous trouverez ci-après un tableau récapitulatif des différents vaccins à réaliser

Nouveauté, à partir de septembre 2019, les garçons entre 9 et 14 ans peuvent également se faire vacciner contre le papillomavirus à raison de deux doses. Au-delà de 15 ans, il faudra trois doses.

Nous rappelons que la campagne "grippe" débutera vers la mi-octobre. Les personnes à risques recevront un courrier leur demandant de prendre rendez-vous à la maison médicale afin de faire le vaccin.

Pour toutes les autres personnes qui souhaitent se faire vacciner à partir du 15 octobre, il vous est tout à fait possible de prendre un rendez-vous au dispensaire.

Pour toutes informations complémentaires consultez votre médecin traitant.

La GRIPPE ...

Un vaccin contre la grippe entre octobre et novembre et l'hiver sera serein !

parlons-en !

CALENDRIER DE VACCINATION

2019

	Nourissons				Enfants et adolescents			Adultes	
	8 sem. (2 mois)	12 sem. (3 mois)	16 sem. (4 mois)	12 mois	3-4 ans	11-12 ans	13-14 ans	15-16 ans	Tous ans 10 ans - 65 ans
Polioomyélite	✓	✓	✓	✓	✓				✓
Diphthérie									✓
Tétanos	✓	✓	✓	✓	✓				✓
Coqueluche	✓	✓	✓	✓	✓				✓
Méningocoque C									✓
Hépatite B									✓
Rougeole									✓
Rubéole									✓
Oreillons									✓
Méningocoque C				✓					✓
Pneumocoque	✓	✓	✓	✓					✓
Rotavirus (vaccin oral)	✓	✓	✓	✓					✓
Papillomavirus (HPV)									✓
Grippe (Influenza)									✓



Recommandé à tous et gratuit

Recommandé à tous, remboursé mais pas gratuit

Vaccin combiné (une seule injection)



♀

Hors-vaccin : vaccin qui confère une protection contre 6 maladies.

Recommandé aux jeunes filles et jeunes garçons, gratuit (2 doses)

Femmes enceintes entre 24 et 32 semaines de grossesse.

Ce calendrier est susceptible d'être modifié au fil des ans. Votre médecin pourra éventuellement l'adapter à votre enfant, n'hésitez pas à discuter vaccination avec lui.

Pour plus d'infos :
Consultez votre médecin traitant ou le site
www.vaccination-info.be



Initiation au "jogging"
pour les personnes n'ayant jamais ou très peu pratiqué !

Age ?
De 10 ans à 99 ans

Prix ?
10€ pour les 9 séances (-18ans gratuit)

Quand ?
Dès le 7/09/19
Tous les samedis à 10h pendant 9 semaines

Objectif : pouvoir courir 20' sans interruption

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

Intéressé mais pas disponible, n'hésitez à nous en parler !

La maison médicale relance le module « STOP tabac ».

Vous désirez arrêter de fumer
ou vous avez arrêté mais vous
vous posez encore beaucoup de
questions ?



Ce projet est fait pour vous !

Séance d'information gratuite le 26/09 à 18h
au local PI De brouckère n° 12

Module de 6 séances: 1x/ semaine en soirée

Prix 6€ pour les 6 séances

Inscription à la séance d'information possible
à l'accueil dès maintenant !