

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

Trimestriel n°82 12/19
Edit. resp. : Renard Martine

Place Wilson, 126
6200 Châtelineau

☎: 071/ 39.79.65.

☎: 071/ 39.79.97.

✉: contact@mmlabreche.be

Site: www.labreche.be



La Brèche info

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



Activités:

- Bricolage de St Nicolas
- Animation sur l'alimentation
- Rencontre avec le grand Saint

Mercredi 4 décembre
de 14h à 16h30

Animation pour les enfants de 0 à 6 ans,

Place De Brouckère, 12
à Châtelineau

Inscription à l'accueil de la Maison Médicale
Ou au 071/39.79.65.

Pg 2
IST
Dépistage

Pg 6
Recette

Pg 10
Infos

Dépistage IST

Le premier décembre aura lieu la journée mondiale de lutte contre le SIDA. C'est l'occasion pour nous d'aborder le sujet des infections sexuellement transmissibles (IST).

Durant tout le mois de décembre, **testez vos connaissances** sur les IST grâce à un petit questionnaire que nous laisserons en salle d'attente. Remplissez-le et parlez-en en consultation, vous recevrez un petit cadeau de votre soignant accompagné de quelques conseils.



Qu'est-ce qu'une infection sexuellement transmissible ? C'est une infection qui se transmet essentiellement par les rapports sexuels. Elles provoquent souvent très peu de symptômes et sont alors invisibles, ce qui veut dire qu'il est essentiel de les **dépister**. Les conséquences peuvent être graves mais la plupart sont facilement traitables si elles sont détectées à temps. Bien évidemment, encore mieux qu'un traitement, il y a la prévention : le préservatif empêche la transmission de ces infections. **Alors, protégez-vous et dépistez-vous !**

Voici quelques informations de bases sur les principales IST auxquelles il faut penser.

LE CHLAMYDIA est l'IST la plus fréquente en Belgique et est encore en augmentation. Il est très souvent sans symptômes. Il se transmet lors de rapports sexuels vaginaux, anaux et oraux !

S'il est symptomatique (le plus souvent il ne l'est pas), il peut provoquer des pertes inhabituelles (vaginales ou péniennes), des douleurs dans le bas ventre ou des douleurs au moment de la miction chez l'homme. A long terme, il provoque une inflammation de l'utérus et des trompes chez la femme qui peut aller jusqu'à provoquer une stérilité.



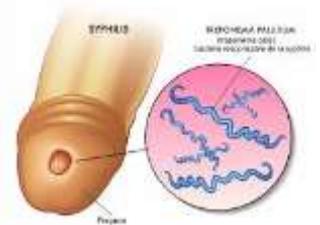
LE GONOCOQUE est en très forte augmentation également en Belgique. Il est transmis par contact sexuel vaginal, oral et anal. Les symptômes, s'ils sont présents, sont similaires à ceux du Chlamydia globalement. Si elle n'est pas traitée, l'infection peut parfois s'étendre au niveau de la prostate. Elle peut également rendre stérile.

Ces deux infections (Chlamydia et Gonocoque) se traitent très bien par antibiotique, mais pour cela, il faut qu'elles soient dépistées !! Attention, le traitement du chlamydia ou du gonocoque n'empêche pas une possible réinfection par la suite !

LA SYPHILIS avait pratiquement disparu en Belgique mais réapparaît depuis peu de temps. Elle se transmet par contact sexuel ou contact direct avec les lésions.

La syphilis se développe en 3 stades :

- 1) Un ulcère apparaît d'abord à l'endroit de transmission (souvent les parties génitales).
- 2) Plus tard, il y a apparition d'une éruption généralisée avec fièvre et fatigue.
- 3) En l'absence de traitement, au bout de plusieurs années, peuvent apparaître des complications très graves au niveau neurologique ou cardiaque.



Ces stades sont entrecoupés de périodes sans symptômes. Le

traitement antibiotique fonctionne très bien durant les 2

premières phases ou stades asymptomatiques. Il est beaucoup plus compliqué au troisième stade, c'est pourquoi, il est essentiel de se faire dépister.



LES HEPATITES

L'hépatite A se transmet par la nourriture, ce n'est donc pas une IST.

L'hépatite B se transmet par le sang (drogues intraveineuses essentiellement)

et les rapports sexuels. Elle est souvent sans symptômes mais, chez certaines personnes, elle reste longtemps et attaque lentement le foie jusqu'à y développer un cancer. Aujourd'hui c'est la deuxième cause de cancer dans le monde (juste après le tabac) !



Il existe un vaccin très efficace contre l'hépatite B dont bénéficient aujourd'hui tous les enfants suivant le calendrier vaccinal actuel. Il est essentiel de la dépister pour les personnes non vaccinées. Si elle est diagnostiquée rapidement, elle peut se traiter par des médicaments antiviraux.

L'hépatite C se transmet essentiellement par le sang (drogues intraveineuses, tatouages, rasoirs, pailles à sniffer), mais peut se transmettre lors des rapports sexuels. Il n'existe pas de vaccins contre l'hépatite C mais on trouve de plus en plus de traitements efficaces. L'infection peut devenir chronique et abîmer progressivement le foie jusqu'à la cirrhose et le cancer. Aujourd'hui, l'hépatite C tue 4 fois plus que le VIH/SIDA. L'infection à hépatite C reste souvent très longtemps sans symptômes et doit donc impérativement être dépistée.

- Devez-vous vous faire dépister contre l'hépatite C ? OUI si :
- Vous avez bénéficié d'une transfusion de sang avant 1990
 - Vous avez bénéficié d'une dialyse ou vous avez souffert d'hémophilie avant 1990
 - Vous avez été opéré ou été soigné en Asie, Moyen Orient, Amérique du Sud
 - Vous avez été tatoué ou fait des piercings
 - Vous avez utilisé / utilisez des drogues intraveineuses ou par voie nasale avec une paille
 - Vous êtes nés entre 1950 et 1979
 - Vous êtes un homme ayant des rapports sexuels avec des hommes

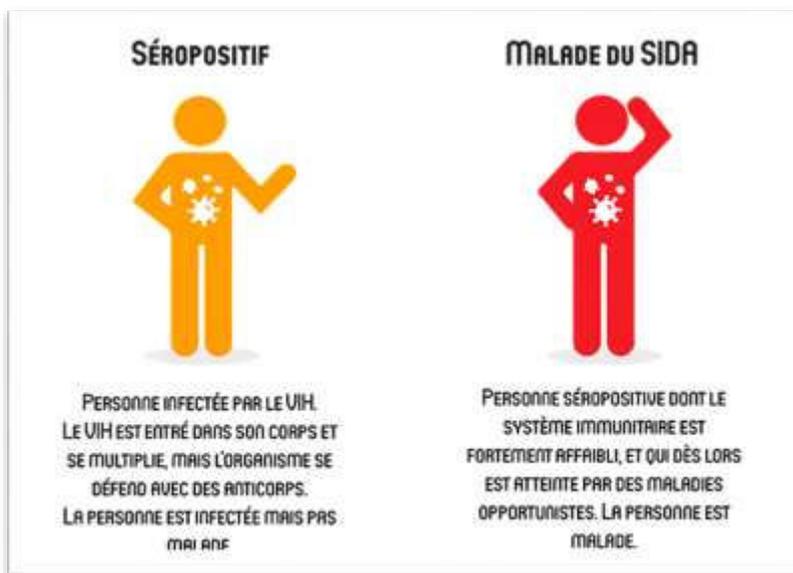
LE VIH/SIDA

LE VIH se transmet par les rapports sexuels et par le sang. L'infection au VIH reste très longtemps sans symptôme et doit donc être dépistée. Lorsque la maladie commence, ce qu'on appelle le SIDA, elle provoque une diminution progressive de l'immunité jusqu'à induire des infections gravissimes. Il y a actuellement de nombreux traitements très efficaces contre le VIH qui permettent de faire disparaître la charge virale du patient et de supprimer le risque de contagion s'il est pris parfaitement. Cependant, ce traitement doit être pris à vie, il ne guérit pas la maladie et présente de nombreux effets secondaires.

Le nombre d'infection à VIH est en diminution actuellement grâce aux dépistages et aux traitements mais elle reste beaucoup trop fréquente.

Aujourd'hui il existe un traitement d'urgence (le TPE) qu'il faut prendre le plus tôt possible après un risque avéré. Ce traitement n'est fourni que dans les centres spécialisés dans le VIH. Il faut s'y rendre dans les 48 à 72h après la prise de risque.

Vivre avec le VIH aujourd'hui ce n'est plus la même chose qu'hier : un patient infecté, s'il se traite correctement, peut avoir des rapports, ne plus être contagieux, avoir des enfants et avoir la même espérance de vie que n'importe qui. Mais c'est prendre un traitement à vie, avec ses effets secondaires.



Ceci est un résumé non exhaustif des IST les plus importantes. Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à en discuter **en consultation** avec votre médecin ou à consulter le site très complet « **depistage.be** » qui pourra répondre à toutes vos questions.





RAGÔT DE LENTILLES

Préparation : 25'

Cuisson : environ 45'

Portions : 4

INGREDIENTS :

1 oignon haché
1 carotte coupée en dés
1 branche de céleri émincée
1 gousse d'ail hachée
60 ml d'huile d'olive
450 g de lentilles (rincées et égouttées)
650 ml de bouillon de légumes

500 ml d'eau
30 g de concentré de tomates
30 g de moutarde
1 branche de thym, 1 feuille de laurier
250 g de champignons
350 g de choux de Bruxelles
1 tomate coupée en dés (facultatif)

PREPARATION :

- A feu moyen et dans une casserole faire dorer l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail avec environ 20ml d'huile d'olive.
- Ajouter les lentilles. Bien mélanger, ajouter l'eau, le bouillon, le concentré de tomates, la moutarde, le thym et le laurier. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire environ 40 min.
- Quand les lentilles sont tendres, retirer le thym et le laurier, ajouter du sel et du poivre
- Entre temps dans une poêle faire dorer les champignons dans 20 ml d'huile d'olive. Réserver. Dans la même poêle faire cuire les choux de Bruxelles « al dente » (environ 5 min)
- Ajouter le tout à la préparation de lentilles et poursuivre la cuisson 5 min en ajoutant du bouillon si nécessaire.
- Garnir de dés de tomates.

Ce ragoût peut être préparé la veille et réchauffé à feu doux en ajoutant du bouillon pour le détendre.

Alimentation durable -

Où trouver des protéines ailleurs que dans la viande ?

La population mondiale consomme de plus en plus de viande, ce qui n'est pas sans conséquences pour l'environnement.

En effet, l'élevage intensif concernant la production de viandes bovines ou ovines

augmente la consommation en eau, dégage énormément de gaz à effets de serre et participe au problème de déforestation.

Nous pouvons agir à notre échelle en consommant moins de viande. Pour vous aider, voici quelques alternatives aux protéines animales :

- **Les œufs** : Pochés, durs, brouillés, en omelettes, ou dans un sandwich... Les œufs sont une bonne source de protéines. Chaque œuf équivaut à 6,3 g de protéines. Sachez que vous pouvez manger autant d'œufs que vous le désirez.
- **Fromage cottage** : Tous les fromages sont de bonnes sources de protéines. Une portion de 50 g de fromage blanc contient 6,3 g de protéines.
- **Le lait de soja et produits dérivés du soja** : Une tasse de lait contient 8 g de protéines. Le lait de soja est fabriqué à partir de soja qui a été trempé et finement broyé. Le tofu est également riche en protéines et en vitamines B, il a par contre une faible teneur en sodium.
- **Le quinoa** : C'est une graine originaire de la cordillère des Andes. Chaque portion de 180 g de Quinoa cuit fournit 8 g de protéines.
- **Pois chiches** : Chaque portion de 100 g contient 8,4 g de protéines. Ils sont faciles à intégrer dans les fallafels, les hamburgers végétariens et les currys pour ne citer que quelques recettes.
- **Les lentilles** : Saupoudrer sa soupe et son bouillon avec des lentilles est un autre moyen facile d'ajouter des protéines dans son alimentation. Une portion individuelle peut fournir 8,7 g de protéines. Les lentilles absorbent facilement les saveurs et peuvent donc être utilisées dans tous les types de cuisine.
- **Pain gris** : Le pain gris, en plus de vous rassasier davantage, est une excellente source de protéines. Deux tranches de pain complet fournissent 8,8 g de protéines.
- **Flocon d'avoine** : Facile à préparer et disponible à bas prix, une portion de 40 g contient 6,75 g de protéines.
- **Noix et graines** : Les amandes, les noix, les arachides (y compris le beurre de cacahuètes) et les graines de citrouilles sont toutes de bonnes sources de protéines. Ajoutez-les dans vos céréales et votre yaourt pour atteindre votre quota de protéines nécessaires chaque jour.
- **Seitan** : Fabriqué à partir de farine de blé, il est riche en fer et en protéines. A éviter si vous êtes intolérants au gluten.
- **Graines de chanvre** : A ajouter dans vos salades ou plats de légumes cuits.
- **Graines de chia** : A réhydrater dans du lait végétal, de l'eau ou du yaourt.
- **Sarrasin** : Pseudo céréale sans gluten, consommées sous forme de farine ou de graines.
- **Petit épeautre** : Variété de blé pauvre en gluten.
- **Spiruline** : Micro-algues à ajouter à de la salade, des légumes crus ou cuits. Son apport nutritionnel varie en fonction de la préparation.



- **Insectes** : il faut oser !

Notons, que l'apport journalier en protéines pour un adulte pesant 70 kg est de environ 60 g (0.85 g/kg/j). Il augmente à 1 g/kg/j pour les personnes âgées de plus de 65 ans.

A chaque mois son astuce :

JANVIER : Les **chicons** « hydro » sont moins chers au kilo mais contiennent beaucoup d'eau, préférez-leur les **chicons** élevés en pleine terre.

FEVRIER : Envie de laitue ? Patientez un peu. Celles que vous trouverez en février-mars sont cultivées sous serres chauffées (moins écologique) et contiennent 2 fois plus de nitrates (moins bon pour la santé) que celles cultivées en plein air.

MARS : Même piège qu'en février : salades, courgettes et tomates sont des légumes d'été. Ceux présents en mars sont cultivés en serres chauffées ou viennent de pays plus lointains encore.

AVRIL : Marre des légumes d'hiver ! Hélas, en avril il est difficile de trouver du « frais », local et de saison. Par contre, c'est le moment de faire germer les **graines de certains légumes**.

MAI : Grand retour de l'asperge. Mais attention à bien regarder leur provenance. Certaines viennent de Belgique mais beaucoup sont importées d'Amérique du sud.

JUIN : Le bon plan : les carottes. Garder les fanes afin de faire un potage.

JUILLET : C'est aussi la saison des cerises ! Attendez août-septembre pour les pommes, une pomme étrangère à un impact écologique 10 fois plus important que celles récoltées en Belgique.

AOÛT : Vous habitez près d'un champ, allez glaner (haricots, carottes, petit pois, pommes de terre) après le passage des cultivateurs selon leur accord.

SEPTEMBRE : Promenez-vous dans les bois ! C'est le mois des châtaignes, noix, noisettes et c'est aussi le mois des champignons mais attention de bien s'y connaître.

OCTOBRE : Manger avant de faire vos courses, cela vous évitera des achats souvent inutiles.

NOVEMBRE : Vos légumes commencent à flétrir, mettez-les une nuit au frigo dans un bain d'eau froide.

DECEMBRE : Des tomates belges en hiver ? Oui, c'est possible mais elles ont coutés plus d'engrais et plus d'énergie. Préférez d'autres légumes de saison.

Régalez-vous avec les légumes de saison!

Janvier

- carotte • céleri-rave
- chicon • chou de Bruxelles
- chou rouge • chou vert
- navet • poireau • potiron
- salade de blé • saisisifs

Mars

- brocoli • céleri-rave
- champignon • chicon • chou rouge • épinards • navet
- poireau • salade de blé
- saisisifs

Mai

- asperge • carotte
- céleri • champignon
- chou-fleur
- cressonnette
- épinards • navet
- radis • salade

Février

- avocat • carotte • céleri-rave
- champignon • chicon • chou de Bruxelles • chou rouge • chou vert
- fenouil • navet • poireau
- potiron • salade de blé
- saisisifs

Avril

- avocat • brocoli • céleri
- champignon • chicon
- cressonnette • épinard • navet
- poireau • radis • salade

Juin

- artichaut • asperge • aubergine • avocat
- brocoli • carotte • chou-fleur • céleri
- concombre • cressonnette • épinards • maïs
- navet • poireau • petits pois • radis • salade

Juillet

- artichaut • aubergine • brocoli • carotte
- céleri • chou-fleur • chou rouge • concombre
- courgette • cressonnette • épinard • fenouil
- haricot princesse • laitue • petits pois
- poireau • radis • tomate

Août

- artichaut • aubergine • brocoli
- carotte • céleri • champignon
- chou-fleur • chou rouge • chou vert • concombre • courgette
- cressonnette • fenouil
- épinard • fenouil • haricot princesse • maïs • poireau
- potiron • radis
- salade • tomate

Septembre

- artichaut • aubergine • brocoli
- carotte • céleri • champignon
- chou-fleur • chou rouge • chou vert • concombre • courgette
- cressonnette • épinard • fenouil
- haricot princesse • maïs
- poireau • potiron
- radis • tomate

Octobre

- artichaut • aubergine
- brocoli • carotte • céleri
- champignon • chicon • chou de Bruxelles • chou-fleur • chou rouge • chou vert • concombre
- fenouil • navet • poireau • potiron
- potiron • salade • salade de blé • saisisifs
- tomate

Décembre

- avocat • carotte • céleri
- champignon • chicon • chou de Bruxelles • chou-fleur • chou rouge
- chou vert • fenouil • navet
- poireau • potiron
- salade de blé
- saisisifs

Novembre

- avocat • carotte • céleri
- champignon • chicon • chou de Bruxelles • chou-fleur • chou rouge
- chou vert • fenouil • laitue
- navet • panais • poireau
- potiron • salade de blé

Aux patients du Dr Renard

Comme vous le savez, le secteur médecin compte actuellement 4 médecins « agréés » et 2 médecins « assistants » temps plein. De ce fait, j'ai souhaité réduire quelque peu mon temps de travail. Certains d'entre vous sont parfois frustrés – voire mécontents – d'avoir moins facilement un rendez-vous avec moi. Sachez que je fais pleinement confiance aux Dr Barbara Delgrange et Apolline Lhoest, nos deux assistantes actuelles, pour la qualité de leur prise en charge. De plus, en cas de situation complexe, elles peuvent à tout moment me contacter par téléphone. Je vous demande donc d'accepter d'alterner des consultations avec moi et avec l'une d'entre elles.

Néanmoins, si cela ne vous convient pas, il vous est loisible de changer de médecin référent au sein de la Maison Médicale. Soyez tranquille, je ne vous en tiendrai pas rigueur !

Dr Renard Martine

Petits mots de départ et d'arrivée

Chers patients,

Certains d'entre vous le savent déjà, d'autres pas encore, mais, j'ai décidé d'arrêter mon travail d'infirmière au sein de la maison médicale à partir de la mi-décembre 2019.

Je suis partagée entre deux intenses sentiments, le plaisir de poursuivre ma carrière professionnelle dans un nouvel environnement et la tristesse de quitter des personnes que j'apprécie, vous les patients et mes collègues. Ce fût un choix difficile, car nous avons tissé des liens, et ce pendant plus de 3 ans. Une réelle opportunité s'offre à moi au point de vue professionnelle que je ne pouvais refuser.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont partagé un/des moment(s) avec moi et qui m'ont permis d'avancer dans ma carrière.

Valérie Gillain



Bonjour,

Je suis le Dr Barbara DELGRANGE, la nouvelle assistante de votre maison médicale. Comme vous le savez peut-être déjà, un assistant est un jeune médecin qui a fini sa formation de médecine mais qui doit encore se « spécialiser », il travaille comme un médecin et consulte seul mais bénéficie d'une supervision qui lui permet de poser ses questions ou d'avoir de l'aide pour certains problèmes qu'il ne sait pas encore gérer seul.

Après avoir travaillé un an dans un service de médecine interne et de gériatrie à Bruxelles, j'ai, pour mon grand bonheur, quitté l'hôpital pour une maison médicale au forfait, toujours à Bruxelles. Dans le but d'apprendre d'autres façons de travailler et de rencontrer d'autres types de patients, j'ai décidé d'encore changer de lieu de travail pour ma troisième et dernière année de formation. J'ai donc le plaisir de découvrir la région de Charleroi et ses charmants habitants. Je connais déjà le système des maisons médicales puisque j'y ai déjà travaillé et y retrouve mes valeurs de travail (c'est-à-dire une prise en charge des patients de façon globale, accessible et préventive). J'ai encore beaucoup à apprendre sur les hôpitaux locaux, le réseau et le fonctionnement de l'équipe. J'espère que vous serez indulgents avec moi sur ces points-là.

Je serai là pour une durée d'un an et j'espère surtout pouvoir répondre à vos demandes et vous aider de mon mieux dans vos problèmes de santé à la fois physiques et psychologiques.

Dr Barbara DELGRANGE

Le Dr Renard Martine sera en congé du 20/12 au 27/12 inclus

Le Dr Dellis Verset Apolline sera en congé du 30/12 au 03/01/20 inclus

Le Dr Delgrange Barbara sera en congé du 02/01 au 10/01/20 inclus

Le Dr Catinus Pierric sera en congé du 13/01 au 17/01/20 inclus

Le Dr Lhoest Apolline sera en congé du 27/01 au 31/01/20 inclus

Le Dr Lhoest Alizée sera en congé le 24, 26, 27/12 et

du 27/01 au 31/01/20 inclus.

Congés

Nouvel horaire !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Dr Renard De 8h10 à 11h40	Dr Catinus De 8h15 à 10h30	Dr Catinus De 8h15 à 10h30	Dr Lhoest AI De 8h15 à 10h30	Dr Lhoest Ap de 8h15 à 10h30
Dr Lhoest AI De 9h15 à 10h30	Dr Delgrange De 9h15 à 10h30	Dr Dellis Verset De 8h15 à 10h30	Dr Dellis Verset de 9h15 à 10h30	Dr Dellis Verset de 9h15 à 10h30
Dr Delgrange De 8h15 à 10h30	Dr Dellis Verset De 9h15 à 10h30	Dr Lhoest AI De 9h15 à 10h30	Dr Lhoest AP De 9h15 à 10h30	Dr Renard de 9h10 à 10h30
Dr Lhoest Ap De 11h à 12h	Dr Lhoest Ap De 11h à 12h	Dr Delgrange De 11h à 12h	Dr Catinus De 11h15 à 12h15	Dr Catinus De 11h à 12h
Dr Dellis Verset De 11h à 12h		Dr Renard De 11h à 12h	Dr Delgrange De 11h15 à 12h15	Dr Delgrange De 11h à 12h
Dr Lhoest AI De 14h à 15h30	Dr Delgrange de 13h30 à 15h	Dr Dellis Verset De 13h30 à 14h45	Dr Dellis Verset de 13h30 à 15h	Dr Lhoest Ap de 15h à 15h45
	Dr Dellis Verset De 13h30 à 14h45	Dr Renard De 15h à 16h30	Dr Lhoest Ap De 14h à 14h30	Dr Lhoest AI de 15h15 à 15h30
Dr Catinus de 15h à 18h45	Dr Lhoest Ap De 16h à 18h45	Dr Delgrange De 16h à 18h45	Dr Catinus De 15h30 à 18h45	Dr Catinus De 16h à 18h45
Dr Dellis Verset De 16h à 18h45	Dr Lhoest AI De 16h à 18h45	Dr Lhoest AI De 16h à 18h45	Dr Delgrange De 16h à 18h45	Dr Delgrange de 16h15 à 18h45
Dr Lhoest Ap De 16h à 18h45	Dr Renard de 16 h à 18h45	Dr Renard de 17h à 18h45	Dr Lhoest Ap De 17h à 18h45	Dr Dellis Verset De 17h à 18h45