

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

Trimestriel n°83 03/20  
Edit. resp. : Renard Martine

Place Wilson, 126  
6200 Châtelineau

☎ : 071/ 39.79.65.

☎ : 071/ 39.79.97.

✉ : [contact@mmlabreche.be](mailto:contact@mmlabreche.be)

Site : [www.labreche.be](http://www.labreche.be)



# La Brèche info

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

Bonjour,

Je m'appelle Conti Concetta, cela fait 6 ans que je suis infirmière, j'ai suivi les cours d'infirmière à la Haute école Provinciale de Namur.

Après l'obtention de mon diplôme, j'ai travaillé en milieu hospitalier dans le service de revalidation neurologique. Il y a deux ans, j'ai suivi une formation en tant qu'éducatrice en diabétologie à Bruxelles site Erasme.

J'habite dans la région de Fleurus et je suis maman de deux petites filles.

J'ai commencé à travailler à la maison médicale depuis début décembre dernier.

**Bienvenue!**



Pg 2  
Écologie/  
numérique

Pg 6  
L'activité  
physique

Pg 9  
Rappel  
administratif

# Quand l'écologie passe par le numérique....

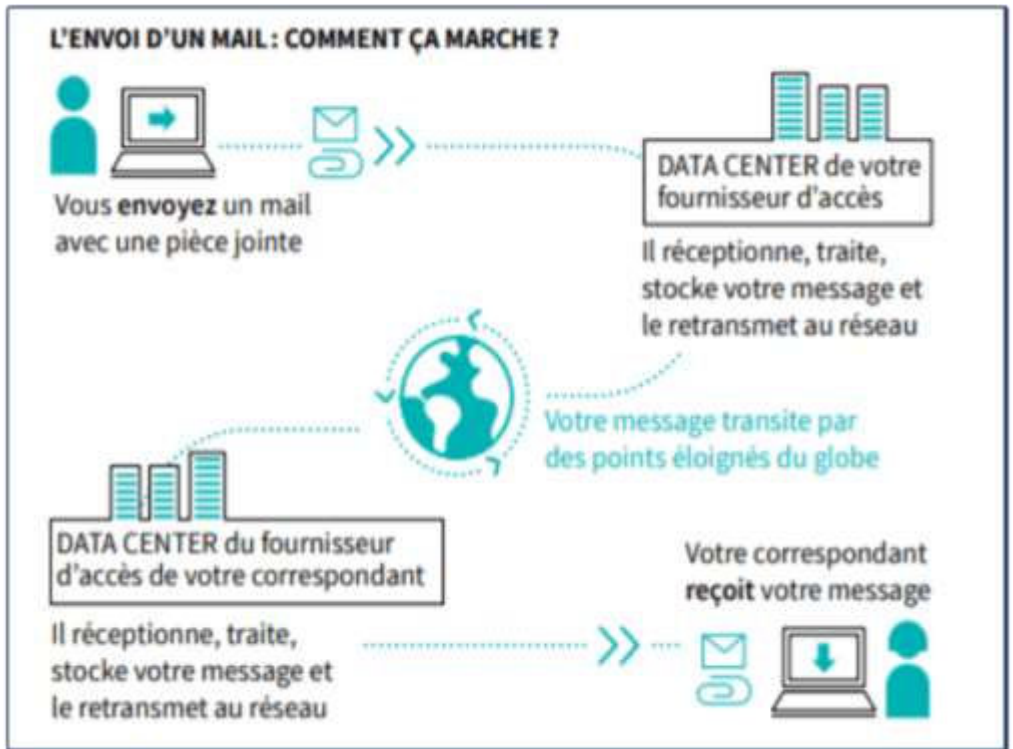
## Rubrique prévention

Saviez-vous que toutes les heures, environ 10 milliards de mails sont envoyés à travers le monde ? C'est un acte courant dans la vie personnelle et surtout dans la vie professionnelle, pourtant, il s'agit d'un geste qui utilise bel et bien des quantités astronomiques d'énergie !

On peut se demander comment un simple clic sur le bouton « envoyer » peut avoir comme répercussions. Les data centers sont des infrastructures où des milliers de kilomètres de câbles et des centaines de serveurs sont stockés et tournent à toute heure du jour ou de la nuit. Ils consomment énormément d'électricité pour fonctionner, mais également pour les garder à bonne température. En tout, un mail « parcourt » environ 15 000 kilomètres de câbles pour arriver à destination. Ceci sans compter l'énergie que consomment les ordinateurs sur lesquels nous travaillons ainsi que les serveurs de stockage des boîtes de réception.

Les infrastructures informatiques ont donc un impact important sur l'environnement. Pour vous donner une petite idée, d'après une étude de 2014 un mail d'une taille de 1Mo produit environ 15g de CO2 et ce chiffre peut encore augmenter selon la taille du mail. Par exemple, pour une entreprise de 100 employés dont chacun reçoit en moyenne une cinquantaine de mails par jour, c'est en moyenne 14 tonnes de CO2 par an qui est produit par l'envoi de mails. Ce qui équivaut à 80000 Km parcouru en voiture.

Selon cette même étude, envoyer un mail de 1 Mo à 1 personne équivaut à la consommation de 25 Wh, soit 25 min d'utilisation d'une ampoule de 60 W ! Ce mail entraîne potentiellement une consommation d'énergie fossile équivalente à 6 g de pétrole.



## *Que devons-nous faire pour être plus écologique ?*

### **1. Stocker en local**

Le stockage des messages sur les serveurs consomme de l'électricité. Dans le monde, les centres de stockage des données (data centers) consomment 1.5 % de l'électricité mondiale, soit l'équivalent de la production de 30 centrales nucléaires. Et comme ils sont majoritairement alimentés par des centrales au charbon, ils sont responsables de 2% des émissions de CO2 (source GreenPeace). Il est donc recommandé, autant que possible, de stocker les informations sur des disques durs ou en local, plutôt que sur des serveurs.

## **2. Nettoyer régulièrement sa boîte mail**

Plus un mail est conservé longtemps sur un serveur, plus son impact sur l'environnement est négatif. Pourquoi donc garder des messages dont vous n'aurez plus jamais besoin ?

Prenez l'habitude de supprimer vos messages plutôt que de les archiver et nettoyez régulièrement votre boîte de réception, en supprimant les spams et en vidant la corbeille.

Vous pouvez aussi installer un logiciel anti-spam ou faire en sorte de les limiter en vous désabonnant des newsletters qui ne vous intéressent pas.

## **3. Limiter l'envoi des pièces jointes**

Vous vous apprêtez à envoyer une ou plusieurs pièces jointes ? Envoyez plutôt un lien, afin de réduire la taille du message. La planète vous en sera reconnaissante.

## **4. Ne pas multiplier les destinataires**

Envoyer un mail à 10 destinataires multiplie par 4 la production de CO<sup>2</sup> qui impacte sur le climat. Efforcez-vous donc de ne pas multiplier le nombre de destinataires (demandez-vous si chaque destinataire a vraiment besoin de recevoir votre message sachant que 80% des mails ne sont pas lus) et évitez ainsi une utilisation intempestive et non maîtrisée du mail.

Surtout dans les organisations ou entreprises, où la plus grande partie de la communication et du partage d'informations se fait généralement par envoi de mail. Si on peut communiquer et partager des documents directement depuis une plateforme collaborative, plus besoin d'envoyer autant de mails.

## **5. Imprimer avec modération**

Enfin, cela va s'en dire : pour économiser de l'encre, du papier et de l'électricité, n'imprimez vos messages et pièces jointes qu'en cas de nécessité.

# NETTOYER, BALAYER, ASTIQUER

## LE TRI SE PASSE AUSSI DANS LE NUMÉRIQUE



ENVOYER UN EMAIL AVEC UNE PIÈCE JOINTE

=



ALLUMER UNE AMPOULE  
PENDANT UNE HEURE



SUPPRIMER 30 EMAILS

=



ECONOMISER 24H DE CONSOMMATION  
D'UNE AMPOULE



10 MILLIARDS DE EMAILS SONT  
ENVOYÉS EN 1 HEURE

=



4000 ALLER RETOURS  
PARIS - NEW YORK



80% DES EMAILS NE SONT  
JAMAIS OUVERTS  
\* email sans pièce jointe (1mb)

=



SOIT UNE CONSOMMATION DE  
33 333 333 D'HEURES GÂCHÉES  
TOUTE LES HEURES

**1 EMAIL STOCKÉ PENDANT UN AN CORRESPOND À 10 GRAMME DE CO2**

**ESSAYEZ DE FAIRE LE TRI !**



Supprimez vos  
anciens emails



Desabonnez vous des newsletters  
que vous ne lisez pas



Compresser les pièces  
jointes de vos emails

# L'activité physique

**Vous ne le savez peut-être pas mais l'activité physique possède de très nombreuses vertus et constitue un excellent moyen de se prémunir contre certaines maladies.**

L'activité physique ne correspond pas exclusivement à la pratique d'un sport à proprement dit. Il s'agit, tout simplement, de se mettre en mouvement, de bouger.

Le choix d'activités physiques modérés est varié : marche, vélo, jardinage, danse, bricolage, jeux avec les enfants ou encore le fait d'emprunter les escaliers. Pas besoin de grosses dépenses, d'équipements ou de tenues vestimentaires, c'est facile à intégrer dans la vie de tous les jours. Ce qu'il faut absolument éviter, c'est de devenir une personne sédentaire, ou autrement dit, qui manque d'activité.

La pratique régulière d'une activité physique a de très nombreux bienfaits, parfois insoupçonnés :

- Elle permet d'avoir une bonne condition physique ce qui, au-delà de l'amélioration de vos performances sportives, facilitera votre vie quotidienne.
- Elle protège contre la survenue des maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde et angine de poitrine), quel que soit l'âge.
- Elle protège contre certains cancers en particulier celui du sein chez la femme, de la prostate chez l'homme, et du côlon chez les deux sexes.
- Elle réduit le risque de diabète et aide à mieux équilibrer la glycémie (taux de sucre dans le sang).
- Elle réduit l'hypertension et diminue les risques d'accidents vasculaires cérébraux
- Elle est efficace pour le maintien du poids de forme et peut réduire les risques d'obésité.
- Elle réduit le risque de lombalgies.
- Elle améliore le sommeil.
- Elle lutte efficacement contre le stress, la dépression, l'anxiété.

- Elle améliore le processus de vieillissement et protège contre l'ostéoporose et la perte d'autonomie

Les études scientifiques montrent de manière significative que l'espérance de vie est plus longue chez les personnes qui ont une bonne condition physique et qui, par conséquent, pratiquent l'activité physique de manière régulière.

### Il y a-t-il un seuil minimal d'activité physique ?

Pour les adultes, la recommandation santé est de se mettre en mouvement de façon modérée au moins 30 minutes par jour. La demi-heure quotidienne peut éventuellement être répartie en plusieurs périodes de 10 minutes. De plus, il est vivement conseillé d'interrompre les périodes où l'on est assis longtemps en bougeant (p.ex. toutes les 2 heures). Les seniors suivront les mêmes recommandations, avec éventuellement des activités physiques de plus faibles intensités fractionnées sur la journée.

Chez les enfants, on vise plutôt 60 minutes d'activité physique par jour sous forme de sport, de jeux ou d'activités de la vie quotidienne. Ce qui favorisera leur croissance, leur développement musculaire, leur coordination des mouvements ainsi que leur socialisation.

Pour tous, la régularité de la pratique est importante. Une personne qui monte 5 étages 7 jours sur 7 est plus active qu'une personne qui monte 35 étages une fois par semaine.

### Et le sport ? Oui mais... sans risque

Si vous décidez de reprendre la pratique d'une activité sportive, l'activité physique sera plus intense. Il est donc conseillé de respecter quelques règles de prudence :

- Avoir un avis médical afin de rechercher une éventuelle contre-indication à la pratique d'un sport. Cet avis devrait être obligatoire après 40 ans.
- Doser l'effort en fonction de sa condition physique et de son âge : l'objectif n'est pas toujours de faire une performance.
- Choisir avec prudence le type d'activité physique et l'adapter en fonction de ses capacités personnelles, de son aptitude physique.

LIBÈRE DU STRESS	CONTRÔLE A LONG TERME, SANTÉ RESPIRATOIRE	RÈGLE LA TENSION ARTÉRIELLE	STIMULE L'IMMUNITÉ
APPORTE ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL	COURTES BÉNÉFICES DE <b>L'EXERCICE PHYSIQUE</b> PROFITE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE		DÉVELOPPE LA MASSE MUSCULAIRE
RENFORCE LES OS	UN SEUIL MINIMAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE		APPORTE UN BÉNÉFICE PROFOND ET RÉGÉNÉRATEUR
RENFORCE LE CŒUR	AIDE À S'ANCHORER ET SE CENTRER	RÉDUIT LES RISQUES DE DIABÈTE	RÉGULE L'EXCÈS DE GRAISSE

- N'oubliez pas de choisir un matériel adapté, de vous échauffer.
- Un entrainement progressif est préférable, quelque soit l'âge, après un période d'inactivité.

### Il existe principalement deux types d'activité physique :

- Une activité en endurance pour améliorer la capacité cardiorespiratoire, comme par exemple la marche, le vélo ou la natation. Cette activité permettra d'améliorer les capacités d'autonomie dans le cadre des déplacements à effectuer à l'extérieur de la maison (ex: faire les courses) ou à l'intérieur.
- Une activité en force pour améliorer la force musculaire, comme par exemple la pratique régulière d'exercices musculaires à la maison, sans forcer. Ce sont, cette fois, les activités de la vie quotidienne qui seront facilitées comme le simple fait de se lever.

### Vous avez envie de vous lancer mais vous ne savez pas comment vous y prendre ...

L'école de kinésithérapie Condorcet est là pour vous aider.

Située à Montignies-sur-Sambre, l'Observatoire du Sport de Charleroi est un lieu de stage à part entière.

En effet, vous retrouverez au sein d'une ancienne piscine réaffectée toute une infrastructure disponible pour vous remettre en mouvement.

C'est un projet qui s'adresse à tout public que vous soyez jeunes ou moins jeunes, que vous souffriez d'un handicap ou d'une pathologie ou que vous soyez sportifs de haut niveau. La salle de sport est ouverte à toutes et à tous **gratuitement** du lundi au vendredi selon les permanences.

  
**Activité physique**  
 les lundis de 16h30 à 19h  
 les mardis de 15h à 18h  
 les mercredis de 17h30 à 19h  
 Le vendredi de 12h30 à 17h30  
**Ouvert à tous**  
 G  
R  
A  
T  
U  
I  
T  
 Observatoire du sport de Charleroi  
 Haute École Condorcet  
 rue de l'Espérance, 95 à 4001 Montignies-sur-Sambre



Les étudiants en kinésithérapie mettront tout en œuvre pour vous redonner goût à l'activité physique et au sport en vous accompagnant tout au long de ce processus. Vous ne pourrez qu'en ressentir les nombreux bénéfices sans risquer de vous blesser. Alors, n'hésitez plus et osez franchir leur porte. Il est toutefois préférable de les contacter préalablement au 0471/89.19.33.

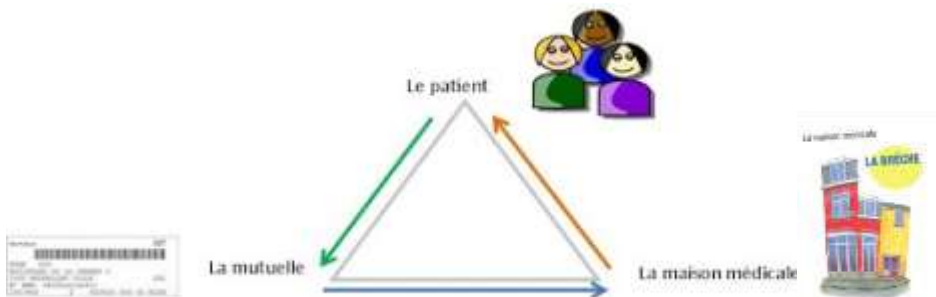
**A vos chaussures de sport ;) !**

# La Brèche - une Maison Médicale au forfait

## Le système forfaitaire qu'est-ce que c'est au juste ?

Vous connaissez le système à l'acte, c'est-à-dire que vous payez directement les consultations auprès du médecin généraliste.

Dans le système au forfait, lors de votre inscription, vous signez un contrat qui est transmis auprès de votre mutuelle. Par ce biais, la mutuelle verse directement une somme forfaitaire mensuelle qui couvre les soins médecins, kinés et infirmiers.



Si vous optez pour ce système, vous vous engagez à ne plus consulter d'autres dispensateurs de soins que ceux de la maison médicale.

Dans le doute, si une demande de soins kiné ou infirmier est proposée par l'hôpital ou le spécialiste, prenez contact avec l'accueil avant toute démarche.

**Rubrique administrative**

Si vous prenez personnellement l'initiative de consulter à l'extérieur, vous ne serez pas remboursé pour ces prestations.

## **Pour quelles prestations devez-vous vous rendre à la maison médicale?**

Le forfait concerne :

- les visites et consultations de médecine générale
- la kinésithérapie
- les soins infirmiers

## **Comment vous inscrire ou vous désinscrire de la maison médicale ?**

Votre inscription ou désinscription peut prendre cours au début de chaque mois calendrier.

Bien entendu, un délai est nécessaire tant pour vous inscrire que pour vous désinscrire : de 1 à 2 mois à partir de la signature du formulaire adéquat.

La maison médicale prend en charge les patients résidant dans une zone géographique délimitée. C'est pourquoi, nous vous invitons à nous communiquer tout changement de domicile. Malheureusement, si vous déménagez en dehors de la zone, il est impossible pour la maison médicale d'assurer la bonne continuité des soins ce qui engendre une désinscription ou un transfert vers une autre maison médicale.

## **Que se passe-t-il pour le remboursement d'autres prestations médicales ?**

Pour les consultations de spécialistes, les médicaments, les hospitalisations, etc... votre mutuelle continuera à intervenir comme elle le fait actuellement.

## **Rappel des horaires d'ouverture de la maison médicale La Brèche**

La maison médicale est ouverte de 8h à 19h.

A partir de 7h le médecin prend les appels urgents uniquement.

Si vous prenez contact pour un RDV, veuillez téléphoner à partir de 8h.

## **Comment cela se passe quand la maison médicale est fermée ?**

La nuit, le week-end, les jours fériés, les médecins de la maison médicale ne sont pas disponibles. Vous pouvez donc faire appel au médecin de garde (071.33.33.33).

Vous devez lui payer la prestation et l'attestation devra être remise à la maison



médicale avec votre numéro de compte pour le remboursement.

De manière générale, il est préférable de mentionner votre affiliation à la maison médicale à tout médecin généraliste que vous consultez. Les prestations en dehors des heures d'ouverture de la maison médicale seront uniquement remboursées.

Pour les nouveaux soins du weekend, une garde infis ( 0471/51.59.89.) et kiné uniquement respiratoire (0471/51.59.85.) est assurée par la maison médicale.

Toutes ces informations sont notifiées sur le répondeur de la maison médicale.

## Les prescriptions médicales et les visites à domicile

Veuillez s'il vous plait téléphoner avant 10h pour les visites à domicile afin que les médecins puissent s'organiser au mieux.

Toutes les prescriptions médicales demandées avant 15h seront faites pour le jour même à partir de 17h30. Au-delà de 15h, les prescriptions seront faites pour le lendemain 17h30.



### **!/ ATTENTION CHANGEMENT !/**

Pour une meilleure organisation, les prises de sang se font désormais uniquement sur rendez-vous à partir de 9h à la maison médicale. Veuillez nous contacter au 071/39.79.65 pour la prise de rendez-vous. Au domicile, il vous est toujours possible de contacter directement le laboratoire au 071/43.49.16 pour programmer un passage.

Le Dr Lhoest Apolline sera en congé

du 23/03 au 03/04/20 inclus

Le Dr Delgrange Barbara sera en congé

du 06/04 au 10/04/20 inclus

Le Dr Dellis Verset Apolline sera en congé

du 06/04 au 10/04/20 inclus

Le Dr Catinus Pierric sera en congé

du 04/05 au 08/05/20 inclus

Le Dr Lhoest Alyzée sera en congé

du 22/05 au 05/06/20 inclus

# Initiation au "jogging"

pour les personnes n'ayant jamais ou très peu pratiqué !

Âge ?  
De 10 ans à 99 ans

Prix ?  
10€  
(-18ans gratuit)

Quand ?  
Dès le 08/04/20  
Les mercredis vers 18h/19h  
et les samedis vers 10h/11h  
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 pas à nous en parler !

## Journée mondiale de la santé bucco-dentaire



L'O.N.E., Bébé Papote et la Maison Médicale vous  
proposent une animation gratuite sur:

« *Comment prendre soins de ses dents?* »



Une brosse à dents offerte par enfant participant

Quand?  
18/03/20  
entre 14h et 17h

Où ?  
Locaux de BB Papote  
Place de Brouckère, 12  
Châtelineau

Qui ?  
Ouvert à tous les  
enfants de 0 à 6ans  
(sous réserve d'inscription  
préalable à la maison médicale)

