



La Brèche info

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

Trimestriel n°85 09/20
Edit. resp. : Renard Martine

Place Wilson, 126
6200 Châtelineau

☎ : 071/ 39.79.65.

☎ : 071/ 39.79.97.

✉ : contact@mmlabreche.be

Site : www.labreche.be



Maison Médicale La Brèche

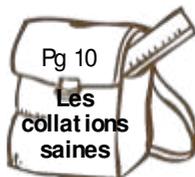
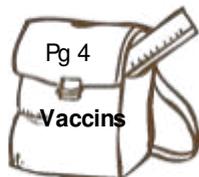
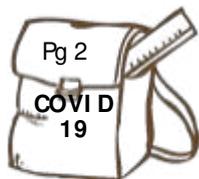
Le Magazine des patients et soignants de la Maison Médicale La Brèche

Rentrée scolaire et visites médicales

RAPPEL !

Afin d'assurer un bon suivi du dossier de vos enfants,
nous vous demandons de nous rapporter la feuille de
liaison reçue lors de la visite médicale.

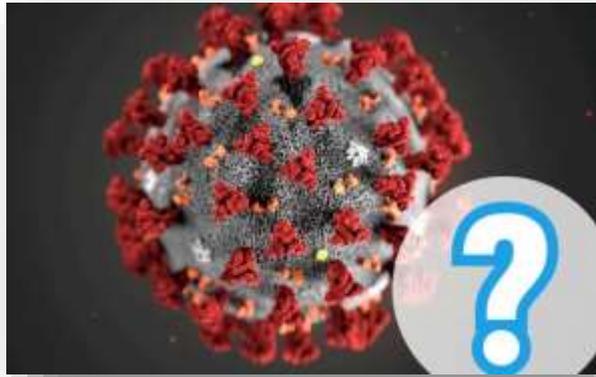
De plus, n'oubliez pas de leur communiquer les
vaccins déjà réalisés à la maison médicale.



COVID - 19

Où en est-on?

Rubrique prévention



Le coronavirus est toujours bien présent et continue à inquiéter nos dirigeants et votre maison médicale. Bien que les chiffres actuels ne soient pas comparables à ceux de fin mars/ début avril, notre vigilance doit rester solide. Maintenir les efforts et les sacrifices réalisés jusqu'ici demande encore plus de courage.

Il y a tout de même des grandes différences avec le début de crise que nous avons connu : actuellement nous disposons de matériel de protection en suffisance, nous commençons à connaître un peu mieux le virus et nous avons la possibilité de réaliser beaucoup plus de tests. Il est donc essentiel, même lorsque les chiffres sont bas, de continuer à se faire dépister dès que nous avons des symptômes suspects ou si nous avons eu un contact étroit avec un patient porteur. En effet, dépister beaucoup de personnes, permet de mettre en évidence plus rapidement une reprise de l'épidémie et de réagir à temps. Un patient qui serait positif doit communiquer au "tracing" tous ses contacts rapprochés récents. Ce "tracing" est contraignant mais l'importance de la crise l'exige. Il s'agit d'un effort nécessaire pour la collectivité et non uniquement pour sa propre santé.

Par ailleurs, nous vous rappelons que les voyages sont actuellement **déconseillés** de manière générale. Les voyages en **zone rouge** sont **interdits** s'ils ne sont pas essentiels et le voyageur est soumis à l'**obligation** d'une quatorzaine ainsi qu'un frottis à son retour. A l'heure actuelle (11/8/20) tous les voyages hors Union Européenne, espace Schengen, Royaume-Unis et Suisse sont donc interdits car considérés en zone rouge. D'autres zones sont concernées mais évoluent régulièrement avec le temps. Les voyages en **zone orange** sont fortement **déconseillés**, une quatorzaine et un dépistage sont **recommandés** au retour. Il est de la responsabilité de chaque voyageur de contrôler régulièrement l'évolution de ces zones sur le site diplomatie.belgium.be ou en téléphonant au **+32 (0)2 501 4000**.

Toute l'équipe de la maison médicale est bien consciente qu'il s'agit d'une période très difficile pour énormément de raisons et souhaite vous rappeler que nous sommes là pour vous soutenir, vous aider et vous soigner. Afin d'éviter de majorer le risque de contamination, nous avons dû mettre en place une série d'aménagements dans le fonctionnement de la maison médicale mais nous restons toujours disponibles et n'hésitez pas à nous contacter.



Par ailleurs, n'hésitez pas à déposer votre ressenti par rapport à la crise sanitaire dans la boîte à l'accueil ou via le sondage sur la page facebook de la maison médicale.



Actualités

en matière de vaccination

L'épidémie du covid19 ne doit pas nous faire oublier l'importance de se faire vacciner.

1. Vaccin R.R.O

La rougeole, par exemple, est une maladie contagieuse qu'il ne faut pas négliger. Elle est malheureusement encore bien présente dans notre pays. La raison principale étant une vaccination insuffisante dans la population.



Pour une protection optimale contre la rougeole, 2 doses de vaccin doivent être administrées. La première dose est souvent réalisée par l'ONE, le pédiatre ou le médecin traitant à l'âge de 1 an. La deuxième dose n'est pas toujours réalisée.

C'est pourquoi le Conseil Supérieur de la Santé recommande depuis avril 2019 de changer le moment de l'administration de la 2^{ème} dose du vaccin contre la rougeole, la rubéole et les oreillons (R.R.O) afin de raccourcir la période où les personnes ne sont pas protégées. La deuxième dose du vaccin sera donc réalisée chez les enfants âgés de 7-8 ans et non plus de 11 à 12 ans. Il y aura donc une période de transition à la visite médicale pour vacciner tous les enfants. Il faudra y être vigilant. N'hésitez pas à contacter votre médecin traitant en cas de doute, d'autant plus pour les enfants de 11 à 12 ans qui risqueraient de ne pas recevoir leur deuxième dose.

2. Vaccin grippe saison 2020-2021

Quel changement dans ce contexte d'épidémie covid-19 ?

Le Conseil Supérieur de la Santé ne modifie pas ses recommandations par rapport à l'hiver dernier. Cependant, il insiste sur le fait que les personnes à risque (catégorie A) soient vaccinées de manière prioritaire.

En effet, la saison grippale pourrait coïncider avec un nouveau pic de l'épidémie Covid-19. Il pourrait en découler une surcharge de l'occupation des lits d'hôpitaux par des personnes souffrant des complications de la grippe et par ceux atteints du Covid-19. Or, il existe un vaccin contre la grippe. Il en va de même pour le personnel de soins de santé qui devra être vacciné à la fois pour protéger indirectement les patients mais aussi assurer sa disponibilité en cas de deuxième vague.

Si vous êtes repris dans la catégorie A ci-dessous, vous pouvez d'ores et déjà demander la prescription du vaccin contre la grippe à votre médecin traitant ou lui demander son avis.

Catégorie A

- **Groupe 1:** personnes avec un risque accru de complications en cas de grippe, c.-à-d.:
 - toutes les femmes enceintes, quel que soit leur stade de grossesse;
 - les patients à partir de l'âge de 6 mois atteints d'une affection chronique sous-jacente (même stabilisée) pulmonaire (asthme, bronchite chronique, ...), cardiaque, hépatique ou rénale, d'une maladie métabolique (diabète), neuromusculaire, les patients immunodéprimés (par maladie ou médicament) ou avec un IMC > 35;
 - les personnes à partir de 65 ans;
 - les personnes vivant en institution;
- **Groupe 2:** le personnel du secteur de la santé.
- **Groupe 3:** toutes les personnes vivant sous le même toit que :
 - les personnes à risque du groupe 1;
 - les enfants de moins de 6 mois.



Les personnes âgées de 50-64 ans (catégorie B) constituent le deuxième groupe cible pour la vaccination, d'autant plus si vous fumez, souffrez d'obésité (IMC >30) et/ou avez une consommation excessive d'alcool.

Nous risquons de nous retrouver cet hiver face à une pénurie de vaccin contre la grippe, laissons donc la priorité aux groupes à risque. L'INAMI prévoit d'ailleurs un remboursement pour ces groupes de patients chez qui le tiers payant sera applicable.

Vacciné ou non, le maintien des gestes barrières (lavage régulier des mains, éternuement et toux dans le coude, port du masque, ...) reste important pour limiter la propagation du virus de l'influenza ainsi que du coronavirus.

Pour toute question sur le sujet, n'hésitez pas à vous adresser à la maison médicale.

Prenez soin de vous !



Conseil supérieur de la santé. Vaccination contre la grippe saisonnière - Saison hivernale 2020-2021. Bruxelles : CSS ;2020. Avis n°9581.

Petit mot de départ de nos assistantes

Au Revoir !

Un message
d'Au Revoir
n'est qu'un
"A Bientôt"
quand les relations
ont été aussi belles

Bonne Continuation



Chers patients,

Après 2 ans passés avec vous à la maison médicale, il est temps pour moi de commencer une nouvelle aventure. Je ne m'envole cependant pas très loin, puisque je pars terminer mon assistanat dans une autre maison médicale de la région, à la maison médicale la Glaise. La relève sera assurée par 2 nouvelles assistantes le Dr Chiara Lefèvre et le Dr Maëlle Sens, très bonne amie à moi avec qui nous avons le projet d'ouvrir ensemble une maison médicale à Braine l'Alleud à la fin de nos assistanats. Je tenais à tous vous remercier pour ces deux magnifiques années passées à la Brèche. Elles ont été riches de nouvelles expériences et surtout de fabuleuses rencontres que je ne suis pas prête d'oublier.

Prenez soin de vous,

Dr Apolline Lhoest



La fin de cette merveilleuse année parmi vous approche et avec elle, l'aboutissement de mes 3 années d'assistantat. Cette année à la Brèche a été pour moi aussi agréable qu'enrichissante. Travailler à Châtelineau était un plaisir de tous les jours, aussi bien avec vous, les patients de la maison médicale, qu'avec toute la joyeuse équipe de la Brèche. Je ne sais pas encore vers où se dirigera mon avenir. Je pense voyager et faire quelques remplacements en attendant d'orienter mes choix entre ma Bruxelles natale et l'accueillante région de Charleroi.

Un tout grand merci pour votre accueil, votre confiance et tout ce que vous m'avez apporté. Je m'excuse d'avance si je n'ai pas l'occasion de dire au revoir correctement et de visu à tous les patients.

Dr Barbara Delgrange



Chères patientes, chers patients,

Je m'appelle Maëlle Sens et je rejoins l'équipe de La Brèche à partir du mois d'octobre pour ma dernière année d'assistantat en médecine générale. Lors de ma première année, j'ai exercé dans le cabinet d'un médecin « solo » et j'ai également travaillé à l'ONE. En deuxième année, j'ai découvert le travail en maison médicale au forfait au sein d'une petite équipe de neuf personnes et j'ai commencé une formation en planning familial que j'adore. Pour cette dernière année, j'avais envie de découvrir le travail au sein d'une équipe plus grande et plus variée ainsi que de continuer à apprendre un maximum.

J'ai une bonne capacité d'écoute, je suis curieuse, investie et motivée. J'aurais toujours à cœur de vous aider du mieux possible.

Durant mon cursus, la médecine générale est rapidement devenue une évidence pour moi puisqu'elle rassemble tous les aspects qui m'avaient attirés vers ces études : être médecin de famille, connaître les patients et pouvoir les soigner dans leur globalité, en prenant le temps.

Dans l'attente de vous rencontrer et de travailler à vos côtés,

A bientôt,

Dr Maëlle Sens

Bonjour à tous, chers patients,

Je suis le Docteur Chiara Lefèvre ! Dès le mois d'octobre prochain, j'aurai le plaisir de rejoindre l'équipe de votre maison médicale pour y terminer mon assistantat.

Une petite présentation s'impose. Originaire de Charleroi, j'ai étudié la médecine à Namur puis à Bruxelles avant de choisir une spécialisation en médecine générale. Ce sont la diversité des situations médicales rencontrées mais aussi le côté social et humain qui m'ont attirés dans cette voie. Depuis lors, j'ai travaillé dans une autre maison médicale à Saint-Josse-ten-Noode puis dans un cabinet à Marcinelle. Et me voici en route pour La Brèche !

Maintenant que vous en savez un peu plus sur moi, il me tarde de vous rencontrer en (télé)consultation, au détour d'un couloir ou lors d'une activité proposée par la maison médicale. Je ferai de mon mieux pour vous aider, qui plus est, en cette période particulière.

A bientôt !

Dr Chiara Lefèvre

Nouveau poste de garde à Farciennes

Pour rappel, afin d'assurer la continuité des soins, un système de garde en médecine générale a été mis en place il y a plusieurs années.

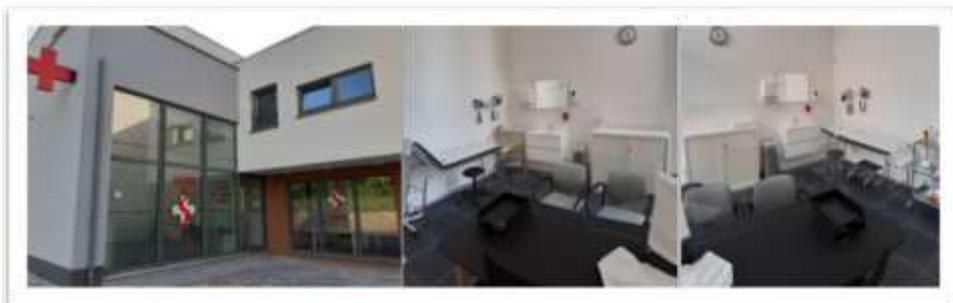
Cela vous permet de joindre un médecin en dehors des heures d'ouverture de la maison médicale. Dans ce cadre, vous pouvez contacter le numéro 071/33.33.33. Le service de « Allo Santé » vous répondra la semaine après 19h, les jours fériés et les week-ends.

En fonction de vos capacités de déplacement, vous serez invités à vous rendre au poste de garde ou le médecin se déplacera à votre domicile.

Attention, la garde ne remplace pas le rôle de votre médecin traitant. Elle est là pour vous dépanner lorsqu'une urgence se présente et que vous ne pouvez pas attendre de joindre votre médecin. N'oubliez pas de rappeler au médecin qui vous examine que vous êtes inscrit dans une maison médicale au forfait. En fonction de votre statut mutuel, vous payerez soit la totalité de la somme et le médecin fera une attestation que vous pourrez déposer à l'accueil soit vous aurez droit à ne payer que le ticket modérateur et le médecin devra se faire rembourser par la maison médicale.

Initialement, il n'y avait qu'un seul poste de garde situé à Charleroi près de l'ancien hôpital Gailly (rue Spinois). Le but de la réforme des gardes est de créer plusieurs postes (4 postes en 2021) qui couvriront tout le territoire de Charleroi afin d'être plus accessibles.

Depuis ce 1^{er} août 2020, deux nouveaux postes de gardes ont été inaugurés. Celui qui vous concerne directement est celui situé à Farciennes (rue Armand Bocquet, 4^E). Ce poste est ouvert aux patients sur rendez-vous les journées de week-end et jours fériés de 8h à 19h.



C'est la rentrée ! Pensez aux collations saines

Pourquoi la collation est-elle importante?

Bien que certains aient tendance à dire que les collations soient néfastes pour l'équilibre alimentaire des enfants, elles sont très importantes afin qu'ils aient assez d'énergie durant toute la journée. En effet, prendre une collation entre les repas aide les petits (mais aussi les grands) à garder un taux de glucose suffisant pour stimuler leur métabolisme, et ainsi éviter les fameux "coups de pompe", ainsi que le manque de concentration dû à une fringale.

1. Glissez des fruits dans la boîte à tartines

La collation du matin doit apporter assez d'énergie aux enfants pour leur éviter les "coups de barre", sans pour autant les caler avant le repas de midi. Un bon conseil: glissez un fruit ou une compote dans le sac à collations de votre enfant. Les fruits sont des carburants riches en vitamines sans être trop lourds à digérer.

2. Proposez à vos enfants des fruits secs à grignoter

Plutôt que de donner des biscuits industriels ou des bonbons aux enfants, mettez dans une petite boîte des fruits secs et des fruits déshydratés à grignoter comme des amandes, des noix, des raisins secs, des noix de cajou.

3. Et pourquoi pas un laitage?

Si votre enfant aime les laitages, proposez-lui une petite portion dans sa boîte à collations. Un petit morceau de son fromage préféré (un Babybel par exemple) ou un petit berlingot de lait demi-écrémé ...

4. Préparez des collations home-made à l'avance

Vous pouvez aussi proposer, de temps en temps, des collations faites maison à vos enfants. Pour réussir ce pari sans stresser, préparez des biscuits, barres de céréales ou des petits gâteaux à l'avance et placez-les dans une boîte hermétique qui protégera vos préparations pendant quelques jours.

5. L'eau reste la seule boisson indispensable à notre corps !

Votre enfant doit consommer essentiellement de l'eau. Il est indispensable qu'il puisse s'hydrater tout au long de la journée. Prévoyez donc 2 petites bouteilles (une pour le matin et l'autre pour l'après-midi).

Évitez les jus de fruits et les sodas qui contiennent beaucoup de sucres ainsi que certains additifs.

Recette de collations saines : cookies au chocolat

Ingrédients : un yaourt nature 0 %, 50 g de beurre, 200 g de farine, 60 g de sucre de canne, 1 sachet de levure, 70 g de chocolat noir

Préparation :

1. Battre le beurre fondu avec le sucre et ajouter le yaourt puis mélanger.
2. Ajouter la farine et la levure et mélanger avec vos mains ou une cuillère en bois.
3. Râper le chocolat pour obtenir des pépites.
4. La préparation est collante, c'est normal. Sur une feuille de papier sulfurisé, placer des petites boules de pâte que vous devez aplatiser.
5. Enfourner à 200 degrés pendant 12 à 15 min. Les biscuits vont durcir en refroidissant.



Mais que vois-je ... Un mirage ?

Eh bien non, cette fois-ci nous y sommes ... Cette idée d'un nouveau bâtiment qui avait germée il y a plus de 10 ans dans nos esprits se concrétise enfin !

Comme certains d'entre vous ont déjà pu le constater, les travaux de la nouvelle maison médicale ont donc commencé début juin 2020.

Et de toute évidence ... Ça pousse ☺ !

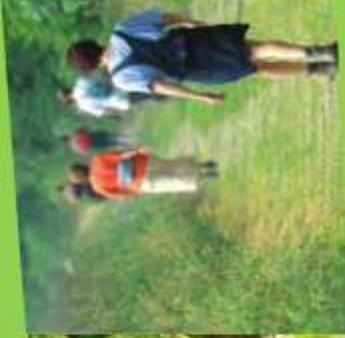
Voici un petit aperçu de l'avancée des travaux :





**La fin du chantier est prévue pour le mois d'août 2021 ...
Patience, nous y serons vite !**

Grande balade à vélo ou à pieds !



Le mercredi 16/09 de 14h à 16h



Rendez-vous au départ du Ravel, 47 rue Ferrer à Châtelaineau

Si vous êtes intéressé, merci de vous inscrire à l'accueil ou de téléphoner à la Maison Médicale