



BELGIQUE-BELGIE  
P.P.  
6200 CHATELET 1  
P 501207

Trimestriel n°68 06/16  
Edit. resp. : Renard Martine

Place Wilson, 126  
6200 Châtelineau  
☎ : 071/ 39.79.65.  
☎ : 071/ 39.79.97.

## Chers patients

Depuis le départ du Dr Didier Van Laethem fin septembre 2015, les patients de celui-ci sont repris en charge par le Dr Pierrick Catinus et le Dr Alina Stefan.



Pour rappel, le Dr Martine Renard et le Dr Virginie Pierard ne prennent plus de nouveaux patients y compris pendant les congés des autres médecins

**En cas d'absence du Dr Catinus ou du Dr Stefan, les patients de ceux-ci seront pris en charge par le Dr Alizée Lhoest.**

Merci de votre compréhension.

L'équipe de la maison médicale la brèche.



# L'alcool

L'alcool est constamment présent dans notre société. Que ce soit entre amis, lors d'un mariage, d'un anniversaire ou même le soir devant la télévision après une longue journée, nous consommons des boissons alcoolisées.

## Les effets de l'alcool

En fonction de la quantité ingérée, les effets sont différents.

**A faible dose**, l'alcool peut avoir majoritairement un effet de détente, de diminution d'anxiété et il renforce la confiance en soi. Certaines personnes ont « l'alcool triste » et ressentent plutôt une sensation de déprime.

**A plus haute dose**, l'alcool a un effet de désinhibition. On perd le sens des limites et on peut adopter des comportements violents ou à risque car on ne mesure plus adéquatement la situation. Exemples: conduites de véhicules, comportements sexuels à risque.

**A très haute dose**, on est ivre. L'alcool provoque ainsi des troubles de l'équilibre, de la somnolence, une diminution des reflexes et une difficulté à s'exprimer clairement. Elle peut amener au coma qu'on appelle alors « coma éthylique ».

## Est-ce que c'est une drogue ?

**OUI**, l'alcool fait partie des psychotropes au-même titre que le cannabis, l'héroïne, le tabac, etc.

On distingue parfois les drogues en deux catégories. Les drogues douces et les drogues dures. L'alcool est considéré comme une drogue dure en raison des conséquences qu'elle donne sur la santé et du risque de dépendances psychologique et physique. Le fait que l'alcool soit autorisé sur le marché et donc qu'il s'agisse d'une drogue « licite » ne donne aucune indication sur ses effets sur la santé. Le tabac est également une drogue licite. Or, on sait tous qu'il s'agit d'une drogue dangereuse et qu'elle provoque, entre autres, des cancers.

## L'alcool, un plaisir, un besoin, un problème ?

A cause de l'omniprésence de l'alcool dans notre vie quotidienne, il nous est difficile de faire preuve d'un esprit critique à l'égard de notre consommation et de prendre conscience de l'existence d'un éventuel problème.

Une bière, mais bu quotidiennement, augmente le risque de cancer par exemple.

## Calculer sa consommation et rester dans les limites.

L'organisation mondiale de la santé a fourni des recommandations pour éviter au maximum les effets néfastes.

Une des façons de contrôler notre consommation est de calculer le nombre d'unité que l'on consomme.

Une unité d'alcool = un verre standard



**Attention :** Une bière de 33 cl correspond à plus d'une unité.

**Attention :** Les verres que l'on se sert à la maison sont souvent plus remplis qu'un verre standard.

### Critères OMS pour déterminer une consommation sans problème:

#### Consommations régulières

- Femmes : pas plus de 2 unités d'alcool en moyenne par jour (moins de 14/semaine).
- Hommes : pas plus de 3 unités d'alcool en moyenne par jour (moins de 21/semaine).
- Au moins un jour par semaine sans boisson alcoolisée.

#### En cas de consommation occasionnelle

- Moins de 4 unités d'alcool en une seule occasion.

### Auto-questionnaire :

Inquiet pour votre consommation ou celle d'un proche, un test est disponible dans le petit journal dans le but d'évaluer votre consommation d'alcool.

		0
1	À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer une boisson alcoolisée ?	Jamais
2	Si vous consommez des boissons alcoolisées certains jours, estimez le nombre de boissons alcoolisées absorbées ces jours-là.	1 ou 2
3	Vous arrive-t-il à certaines occasions de boire six boissons alcoolisées ou plus ?	Jamais
4	Combien de fois, l'année écoulée, avez-vous fait le constat d'être incapable d'arrêter la boisson une fois sa consommation enclenchée ?	Jamais
5	Combien de fois, l'année écoulée, avez-vous dû renoncer à vos simples obligations de vie à cause de l'alcool ?	Jamais
6	Combien de fois, l'année écoulée, avez-vous dû recourir à un premier verre tôt en matinée pour vous faire « démarrer » après de fortes consommations la veille ?	Jamais
7	Combien de fois, l'année écoulée, avez-vous éprouvé des sentiments de culpabilité ou de remords après avoir bu ?	Jamais
8	Combien de fois l'année écoulée, avez-vous été incapable de vous souvenir le lendemain de ce qui s'était produit la veille en soirée parce que vous aviez bu ?	Jamais
9	Le fait que vous buviez a-t-il été la cause de blessures occasionnées à autrui ou à vous-même ?	Non
10	Un de vos proches parents, un ami, un médecin ou un autre acteur de santé s'est-il inquiété au sujet de votre consommation d'alcool ou vous a-t-il invité à baisser votre consommation ?	Non

1	2	3	4	Votre score
1x/ mois	2 à 4 x / mois	2 à 3 x / sem	4 x ou plus / semaine	
3 ou 4	5 ou 6	7 ou 8	10 ou +	
-1x/ mois	Chaque mois	Chaque semaine	Quot idienne- ment ou quasi quot idienne- ment	
-1x/ mois	Chaque mois	Chaque semaine	Quot idienne- ment ou quasi quot idienne- ment	
-1x/ mois	Chaque mois	Chaque semaine	Quot idienne- ment ou quasi quot idienne- ment	
-1x/ mois	Chaque mois	Chaque semaine	Quot idienne- ment ou quasi quot idienne- ment	
-1x/ mois	Chaque mois	Chaque semaine	Quot idienne- ment ou quasi quot idienne- ment	
-1x/ mois	Chaque mois	Chaque semaine	Quot idienne- ment ou quasi quot idienne- ment	
	Oui, mais pas l'année écoulée		Oui, durant l'année en cours	
	Oui, mais pas l'année écoulée		Oui, durant l'année en cours	

Si vous obtenez un score plus grand ou égal à 7 pour les femmes ou plus grand ou égal à 8 pour les hommes, il est préférable de venir en parler avec votre médecin.



# La Maison Médicale partenaire de projets de santé en Afrique

**N'DEM**

Depuis quelques années vous avez vu apparaître sur les murs de la salle d'attente et depuis peu sur la télévision, des informations concernant un village du Sénégal : N'Dem.

En effet nous sommes partenaires de leur projet de poste de santé depuis 2009. Nous les avons soutenus pour la mise en place d'une mutuelle de santé et de leur pharmacie.



En 2011 nous avons reçu la visite du chef du Village, Mr M'Bow, qui était en Europe pour rencontrer les différents partenaires des projets menés à N'Dem.

En 2013 deux représentants de la maison médicale sont allés à N'Dem pour renforcer le partenariat et voir en direct toutes les réalisations de l'ONG des villageois.

Leur action va bien au-delà de l'offre de suivi pour la santé. Ils ont également développé des projets pour améliorer l'économie locale et la vie des villageois (école, jardin en agriculture raisonnée, artisanat...). Vous pouvez d'ailleurs trouver les productions artisanales de Maam Samba dans le réseau des magasins OXFAM.



Nous poursuivons ce partenariat dans le temps et chaque année nous sommes heureux d'apprendre que notre contribution a permis d'aider la population de N'Dem et des villages environnants à accéder à des soins de santé de qualité en bénéficiant de la mutuelle de santé.

**Rubrique partenariat**



## N'Dako Ya Biso

Nous soutenons également un projet au Congo pour les enfants des rues. N'Dako Ya Biso (traduisez « notre maison ») est un centre de jour pour les enfants des rues de Kinshasa. Livrés à eux-même les enfants sont souvent victimes d'agression, ils sont isolés et mal nutris. Le centre a pour objectifs de les accueillir en

journée, de les soigner mais aussi de les scolariser et de retrouver leur famille. Nous les aidons modestement pour leur centre de santé. Nous sommes heureux de suivre l'histoire des enfants qui parviennent peu à peu à trouver un équilibre malgré leurs conditions de vie difficiles.



Si vous avez envie d'en connaître plus sur nos projets, vous pouvez nous contacter et aussi consulter les sites suivants :

<http://www.ndem.info>

<https://fr-fr.facebook.com/MaamSamba/>

<http://www.chemin-neuf.be/solidarite-fr/solidarite-nord-sud/le-centre-ndako-ya-biso>

<http://parrainages.org/kinshasa-ouverture-centre-ndako-ya-biso.php3>

## Congés des médecins

Le Dr Lhoest A. sera en congé du 30/05 au 10/06 inclus

Le Dr Pierard V. sera en congé du 11/07 au 22/07 inclus

Le Dr Renard M. sera en congé du 22/07 au 16/08 inclus

Le Dr Catinus P. sera en congé du 12/09 au 25/09 inclus

# Pharmacie de voyage

En vacances, il est utile d'avoir certains médicaments sur vous en cas de problème de santé. Nous avons réalisé pour vous une liste non-exhaustive avec leurs indications respectives.

On rappelle qu'il est important de ne pas dépasser les doses maximales et/ou les indications du médecin.



<b>Molécule</b>	<b>Exemple</b>
<b>Paracétamol</b>	<i>Dafalgan, Perdolan, Algostase Mono</i>
<u>Rôles</u> : Antidouleur – anti-fièvre <u>Indications</u> : Maux de tête, état grippal, température <b>Attention</b> : une température élevée pendant plus de 3 jours nécessite un avis médical	
<b>Ibuprofène</b>	<i>Nurofen, Brufen, Perdofen</i> <i>(sur prescription médicale)</i>
<u>Rôles</u> : antidouleur – anti-inflammatoire – anti-fièvre <u>Indications</u> : maux de tête, état grippal, température, abcès dentaire	
<b>Dompéridone</b>	<i>Motilium, Oroperidys, Zilium</i>
<u>Indications</u> : nausée, vomissement	
<b>Lopéramide</b>	<i>Imodium</i>
<u>Indication</u> : diarrhée <b>Attention</b> : Une diarrhée qui dure plus de 3 jours ou si elle est accompagnée d'une forte température nécessite un avis médical	
<b>Butylhyoscine bromure</b>	<i>Buscopan</i>
<u>Indication</u> : crampes abdominales	
<b>Crème antibiotique et anti-inflammatoire</b>	<i>Fucicort (sur prescription médicale)</i>
<u>Indication</u> : piqure de moustique	
<b>Cétirizine</b>	<i>Zyrtec</i>
<u>Indication</u> : réaction allergique	
<b>Désinfectant</b>	<i>Isobétadine, Ibiscrubs, Chlorexidine</i>
<u>Indication</u> : plaie	
<b>Aspirateur de venin</b>	<i>Aspivenin</i>
<u>Indication</u> : piqure d'insecte. L'aspiration doit se faire dans les quelques minutes après la piqûre.	
<b>Crème solaire</b>	
<u>Indication</u> : avant toute exposition au soleil et ensuite toutes les deux heures.	