



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

Trimestriel n°71 03/17
Edit. resp. : Renard Martine

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

Nouvelle procédure pour introduire un dossier à la "Vierge Noire"

Avant

Lorsque vous souhaitez introduire un dossier à la Vierge Noire, vous allez à la commune chercher des documents et vous venez compléter les parties 2 (évaluation de l'autonomie) et 3 (dossier médical) chez votre médecin, avant de renvoyer le tout par courrier.

Maintenant

Vous allez à la commune, et l'employé introduit directement votre demande via le système informatique. Il vous pose des questions pour compléter la partie 2 et vous remet un document avec vos réponses.

Votre médecin reçoit alors un message électronique avec une demande de dossier médical, qu'il doit renvoyer sous forme électronique endéans les 15 jours. Il n'y a donc plus de consultation.

Notre conseil

Vous souhaitez introduire un dossier ou demander une « aggravation », venez **D'ABORD en discuter** avec votre médecin. Il vous connaît bien, pourra vous dire si votre démarche est justifiée et a une chance d'aboutir et surtout, il pourra vous conseiller sur les points importants à signaler concernant la perte d'autonomie. Ce sera également l'occasion de vérifier si votre dossier médical est complet.

C'est dans votre intérêt !

Les médecins

Le
sommeil
Pg 2-3-4

Kiné
périnatale
Pg 5-6

Invitation
ateliers
Pg 7

Jules Ernoux
Pg 8

trop
sommeil!



Le Sommeil !

Pour bien des personnes, rien n'est plus naturel que de fermer les yeux le soir pour les rouvrir, frais et dispos, le matin.

Cependant, cette sérénité vis-à-vis du sommeil n'est pas partagée par tout le monde : les

troubles du sommeil sont nombreux et variés dans leurs manifestations et origines.

Les statistiques sur la fréquence des troubles du sommeil varient beaucoup, car les critères des études sont fort variables.

Ces troubles semblent cependant assez fréquents. Si l'on se réfère à l'enquête de santé par interviews menée en Belgique par l'Institut scientifique de santé publique faite en 2008, 21% des personnes interrogées se plaignent de troubles du sommeil (24% des femmes et 18% des hommes). Ces troubles augmentent de fréquence avec l'âge : ainsi ils sont décrits par 15% des 15-24 ans et 29% des personnes âgées de 75 ans et plus.

10% des répondants à cette enquête signalent avoir recouru à des somnifères et 7% à des tranquillisants dans les 2 semaines précédant l'enquête. Cette consommation est deux fois plus élevée chez les femmes que chez les hommes et augmente fortement avec l'âge.

A quoi sert le sommeil ?

Le Sommeil est composé de plusieurs cycles et un cycle est composé de plusieurs phases dont 2 importantes, qui sont le **sommeil lent** et le **sommeil paradoxal**.

Le sommeil lent est le sommeil réparateur, celui qui efface la fatigue.

C'est durant cette période que notre corps fabrique les plus grandes quantités d'hormone de croissance, de mélatonine, de prolactine et de bien d'autres hormones. Nos tissus (muscles et organes) et notre système immunitaire se régénèrent.



Le sommeil paradoxal est le moment des rêves ; on estime que c'est le moment de la décharge des tensions accumulées pendant la journée et de la récupération nerveuse. Ce serait également durant cette phase de sommeil que notre cerveau organise « l'archivage » des informations enregistrées durant la journée précédente et leur mémorisation. En effet, les recherches suggèrent que le sommeil permet d'entretenir la mémoire : pour bien se souvenir de ce que nous avons appris en journée, nous devons dormir ! C'est encore plus important chez l'enfant, où le sommeil favorise le développement du cerveau.

Quelles sont les conséquences du manque de sommeil ?

Les conséquences immédiates d'une nuit de sommeil trop courte nous sont bien connues : sensation de fatigue, manque de concentration et de vigilance, etc.

Généralement, ces signes s'effacent si nous pouvons dormir normalement la nuit suivante : la récupération est rapide.

Le manque de sommeil chronique est plus sournois.

Nombreux sont les adolescents et les adultes qui grignotent volontairement quelques minutes ou dizaines de minutes sur leur temps idéal de sommeil pour poursuivre des activités : loisirs, travail, etc.

Des études montrent que le déficit chronique de sommeil a de nombreuses conséquences négatives.



Après une à deux semaines, on constate une nette diminution des performances dans la journée et des accès difficilement contrôlables de sommeil en journée (généralement dans l'après-midi ou en début de soirée, après les repas). Ces personnes ont tendance à faire la « grasse matinée » le week-end. Leur réveil est pénible : sensation d'être encore endormi, éveil long à obtenir. La surconsommation d'excitants (café, thé, cola, boissons énergisantes, etc.) est fréquente. Des troubles divers peuvent apparaître : nervosité, irritabilité, difficultés de concentration, troubles gastro-intestinaux, modifications de l'appétit, etc.

Quand dormir devient un problème !

L'insomnie n'est pas une maladie.

L'insomnie est une plainte relative à la mauvaise qualité du sommeil.

Le sommeil peut être considéré comme dégradé lorsque :

- On s'endort difficilement (temps d'endormissement dépassant 30 minutes),
- On se réveille souvent pendant la nuit,
- On se réveille trop tôt (réveil avec impossibilité de se rendormir en fin de nuit ou très tôt le matin).

Cependant, on parle d'insomnie uniquement quand la mauvaise qualité ressentie du sommeil a des conséquences sur le bien-être en journée : fatigue, somnolence, irritabilité, troubles de concentration, diminution des performances, malaise.

Des solutions non-médicamenteuses existent. Dans le prochain petit journal nous développerons les choses à faire en cas de sommeil de mauvaise qualité.



Le Dr Lhoest Alizée sera en congé
du 6/02 au 10/02/17 inclus

Le Dr Pierard Virginie sera en congé
du 27/02 au 03/03/17 inclus

Le Dr Catinus Pierric sera en congé
du 24/04 au 07/05/17 inclus

Le Dr Renard Martine sera en congé courant du mois de mai
2017.

La kiné périnatale: à la Brèche?

La kiné périnatale (autour de la naissance); représente 2 périodes, celle avant l'accouchement (prénatale) et celle qui suit l'accouchement (postnatale). Cette kiné est une spécialité, c'est-à-dire que tous les kinésithérapeutes ne la pratiquent pas. Au sein de notre maison médicale, une de nos kinés, Marie Léonard, est là pour vous accompagner dans ces soins.



Avant l'accouchement : l'accompagnement de la kiné peut être très différent car le choix des techniques et approches qui sont utilisées dépend des besoins des futurs parents. En effet, tout le monde n'a pas les mêmes préoccupations en attendant bébé.

Lorsque c'est un premier, c'est souvent la préparation à l'accouchement qui est développée, aussi bien pour la maman que le papa : déroulement de l'accouchement, relaxation, massage, respiration, gestion de la douleur, ...



Pendant la grossesse, les douleurs du dos et du bassin, la constipation, les fuites urinaires, la lourdeur des jambes, la pesanteur sur le bassin et le bas du ventre ne sont pas rares. Elles peuvent être soulagées avec de la kinésithérapie.



Un travail sur la posture (attitude, position du corps) de la femme enceinte et la bonne utilisation de ses muscles abdominaux est essentiel afin de préserver sa colonne, son périnée et la sangle abdominale elle-même. Des conseils d'hygiène de vie seront aussi proposés.

L'idéal est de rencontrer la kiné vers le cinquième mois de grossesse. Cela nous permet d'agir préventivement sur les facteurs de risque qu'engendre la grossesse.

Après l'accouchement, il est temps de trouver un nouveau rythme de vie avec papa, bébé et maman tout en mettant en place l'allaitement, si elle le souhaite. La maman doit être vigilante à prendre du temps pour elle, ce qui peut être l'occasion de venir en séances de kinésithérapie afin de s'assurer une bonne compétence abdominale. A ce moment, comprendre le fonctionnement du périnée est important pour le bien-être et pour l'avenir (prévention des fuites urinaires).

Si des douleurs ou de l'inconfort ostéo-articulaire et musculaire persistent, nous pouvons les traiter à la Maison Médicale ou orienter vers d'autres soignants si nécessaire.

Les séances comportent des exercices spécifiques, adaptés à chaque femme, en fonction de ses activités et de ses possibilités. La reprise d'un sport adapté sera conseillée mais pas trop vite après l'accouchement car il faut attendre le bon moment. La kiné est là pour vous conseiller.



Le groupe « Equipote » vous invite à ses ateliers :

Que ce soit pour rencontrer des gens, bavarder un peu, faire des découvertes culinaires, faire de l'exercice ou juste pour sortir un peu de chez soi, venez nous rejoindre à nos **ateliers « Equipote »** organisés par la maison médicale !

Un mercredi par mois, nous proposons aux patients de plus de 65 ans de la maison médicale de se retrouver pour participer à un atelier d'environ 1h30 basé sur la pratique d'exercices physiques et d'équilibre.

Pour rappel, les ateliers équilibre étant organisés tous les 3 ans, il nous a semblé intéressant de permettre aux patients de se retrouver de façon ponctuelle pour se remémorer et pratiquer divers exercices dans le but d'améliorer leur équilibre et de diminuer ainsi le risque de chute à domicile.

Tous les deux mois, notre diététicien Mathias Hafed se joint à nous, et propose un petit atelier culinaire avec des conseils sur la santé et l'alimentation.

Nous réalisons ces ateliers au **local de Bébé papote (12 Place de Brouckère, Châtelineau) le mercredi de 15h à 16h30.**

Il y a possibilité d'organiser un transport pour les patients à mobilité réduite.

Nous vous invitons à prendre contact avec l'accueil si vous êtes intéressés par les ateliers ou pour toute autre question. L'inscription préalable à l'atelier est obligatoire via l'accueil de la maison médicale (071/39.79.65.).

Nous envoyons tous les mois une lettre aux personnes demandeuses pour rappeler la date de l'atelier.

En espérant vous y voir nombreux,

Marie (kiné),
Mathias (diététicien) et
Alizée (Assistante Médecin).



Rencontre avec l'auteur Jules Ernoux

à la Maison Médicale La Brèche :

Dans le cadre de la cellule partenariat avec des asbl en Afrique, nous avons organisé le 16 novembre 2016 une rencontre avec l'auteur Jules Ernoux concernant son livre : « La précarité quotidienne en Afrique de l'Ouest ».

Lors de cette séance ouverte aux patients de la maison médicale, il nous a fait partager ses aventures en Afrique (plus de 33 séjours en Guinée, Côte d'Ivoire et Niger). A travers des questions-réponses, nous avons pu interagir par rapport à son livre. Nous avons pu parler de nos expériences de vie et de nos ressentis par rapport à notre lecture.

La séance fut fort enrichissante, elle nous a permis d'échanger toutes nos idées et pensées sur le sujet.

Il nous a expliqué à travers des anecdotes: le style de vie, la famille, la religion, le travail, en bref toute la culture africaine.

Le livre est toujours à disposition pour ceux ou celles intéressés. Si vous désirez le lire, vous pouvez vous adresser à l'accueil.

Nous organiserons à l'avenir, d'autres séances autour d'une proposition de lecture.

Pour rappel, la maison médicale finance avec la cellule partenariat différents projets dans les pays en voie de développement :

- Le projet N'dem depuis 2009 au Sénégal pour mettre en place une pharmacie et une mutuelle de santé dans le village.
- Le projet N'Dako Ya Biso à Kinshasa (au Congo), centre de jour qui accueille les enfants livrés à eux-mêmes, souvent malnutris et victimes d'agressions. Il permet une scolarisation et un suivi régulier des enfants. De plus, nous les aidons dans le cadre de la création d'un dispensaire qui sera mis sur pied prochainement.
- Le projet Ankazomanga à Madagascar qui, soutient via des fournitures scolaires, des repas et des soins médicaux, les enfants qui se trouvent en situation précaire.

