



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

Trimestriel n°69 09/16
Edit. resp. : Renard Martine

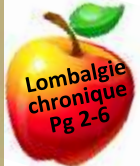
Place Wilson, 126
6200 Châtelineau
☎ : 071/ 39.79.65.
☎ : 071/ 39.79.97.

Demander une ordonnance par téléphone ?

.... **OUI** c'est possible, cependant:



- * Si vous avez un traitement chronique, vous devez être suivi régulièrement. Voyez avec votre médecin à quelle fréquence il souhaite vous revoir (une fois par mois, une fois tous les 3 mois, ...), et combien d'ordonnances vous avez besoin jusqu'à la prochaine consultation.
- * Les ordonnances ne sont faites que pour des médicaments que vous prenez habituellement. Par exemple, vous n'aurez pas d'antibiotiques par téléphone.
- * Ne demandez pas **UNE** ordonnance toutes les semaines ! Voyez ce qui vous manque pour le mois et demandez-le en une fois. Toutefois, vous pouvez demander les différents médicaments sur des ordonnances différentes, pour ne pas devoir tout acheter en une fois.
- * Donnez le nom exact du médicament, ainsi que le dosage (ex : Témesta 2,5).
- * Les ordonnances demandées avant midi seront prêtes pour 17h le jour même. Celles qui sont demandées après midi seront prêtes pour le lendemain 17 H.
- * Venez chercher vos ordonnances du jour même **entre 17 et 18h30**. Après cette heure, l'accueillante n'est plus disponible et les médecins sont encore en consultation.



Lombalgie chronique

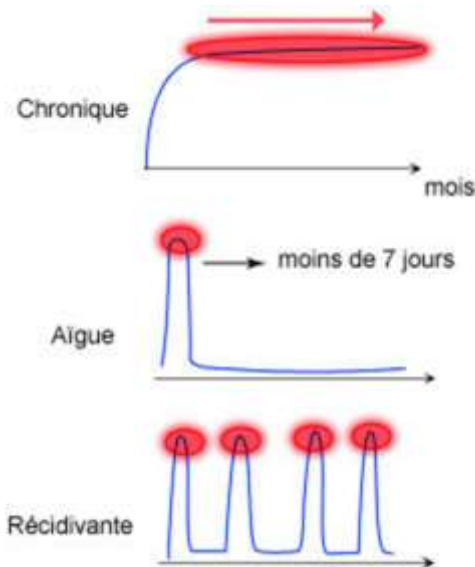
Définition d'une lombalgie

Une lombalgie est un terme médical quelque peu générique désignant des douleurs en bas du dos et plus précisément au niveau des lombaires. La lombalgie est une affection très courante et généralement sans gravité, touchant une grande partie de la population dans les pays développés. Une lombalgie peut survenir à tout âge, avec une prédominance à l'adolescence et vers l'âge de 45-50 ans.



Snippet_30DCB443B.idms

Tout d'abord, nous devons faire la distinction entre la lombalgie aiguë et la lombalgie chronique. La lombalgie aiguë se caractérise par une période douloureuse courte (maximum 7 jours), par contre nous qualifions une lombalgie de chronique si la douleur est présente depuis 3 mois minimum.



Quels sont les causes d'une lombalgie ?

Les causes des lombalgies sont multiples et variées. Dans l'énorme majorité des cas (près de 9 fois sur 10), une lombalgie est bénigne et il n'y a pas de problème important ou grave de santé chez le patient expliquant ces douleurs.



Voici quelques causes de lombalgie :

- **Une lésion à un muscle, un tendon ou un ligament**

Une lombalgie peut survenir à la suite d'un effort inhabituel ou de l'accumulation de nombreux efforts ayant par exemple engendrés des micro-lésions (micro-déchirure). Ce sont donc les personnes qui effectuent des travaux manuels ou exercent des métiers physiques qui sont les personnes les plus à risque de contracter une lombalgie.

- **Une dégénérescence ou une hernie discale**

Une lombalgie est en effet souvent due à des problèmes d'usure des disques inter-vétébraux et/ou à une hernie discale.

- **Un "lien" gynécologique**

En raison de règles douloureuses ou d'autres raisons gynécologiques, de nombreuses femmes développent périodiquement des lombalgies. L'origine des douleurs n'est donc pas la région lombaire, la douleur ne faisant qu'irradier vers la région des lombaires.

- **Le glissement d'une vertèbre sur une autre vertèbre**

Le glissement d'une vertèbre sur une autre vertèbre peut se produire suite à un traumatisme ou en raison d'une faiblesse congénitale.

- **La vieillesse...**

Des problèmes courants de santé chez les personnes âgées peuvent générer des lombalgies comme l'arthrite, l'arthrose ou encore l'ostéoporose.

Dans certains cas, très limités, une lombalgie peut être causée par une maladie grave tel qu'un cancer, une infection ou encore une fracture des vertèbres.

Ainsi, il est important et impératif de consulter un médecin lorsque :

- * Une lombalgie survient après un traumatisme tel qu'une chute ou un coup reçu dans le dos, etc.
- * Les douleurs liées à une lombalgie sont constantes et/ou s'intensifient et ce, principalement la nuit
- * Les douleurs irradient dans une jambe ou dans les deux jambes
- * La lombalgie entraîne une faiblesse, un engourdissement voire un fourmillement dans une jambe ou dans les deux jambes
- * Les douleurs liées à la lombalgie sont concomitantes avec l'apparition de problèmes intestinaux ou de problèmes urinaires
- * Les douleurs lombaires entraînent également des douleurs thoraciques ou des douleurs abdominales
- * Les douleurs lombaires sont associées à une incontinence urinaire ou à une perte de sensation dans la région du périnée
- * Enfin, les douleurs liées à une lombalgie sont accompagnées d'un amaigrissement, d'une perte de poids inexplicquée ainsi que de frissons ou de fièvre.

Quels sont les symptômes d'une lombalgie ?

Les symptômes d'une lombalgie peuvent varier d'une personne à une autre, compte-tenu notamment de la complexité anatomique de cette partie du corps : le bas du dos. Ainsi et pour une même affection liée une lombalgie, deux personnes souffrant donc de cette même affection pourront décrire des douleurs très différentes!



- **Lésion musculaire, atteinte des ligaments, rupture et déplacement de disque**

Dans le cas d'une lésion musculaire, la lombalgie survient brutalement, due le plus souvent à un faux mouvement. La douleur se manifeste généralement par une contraction intense des muscles. On constate les mêmes symptômes dans le cas d'une atteinte des ligaments ou dans le cas d'une rupture ou du déplacement d'un disque inter-vertébral.

- **Arthrose, traumatisme musculaire**

Si la douleur de la lombalgie est au maximum le matin au moment du réveil puis s'atténue avec des étirements et des mouvements, il s'agit généralement alors d'un traumatisme musculaire ou d'une arthrose.

- **Nerf sciatique, hernie discale**

La douleur liée à une sciatique, ou pincement du nerf sciatique, se manifeste par une douleur qui descend le long d'une jambe ou des deux jambes. La douleur est alors exacerbée par la toux, l'éternuement ou l'effort.

Quelles sont les personnes à risque ?

Voici une liste non-exhaustive, une typologie des personnes susceptibles de développer une lombalgie.

- Les personnes travaillant longtemps en position assise ou en position debout
- Les personnes qui ont besoin de soulever ou de tirer de lourdes charges
- Les personnes qui doivent souvent se pencher en avant ou effectuer des torsions latérales du tronc
- Les femmes enceintes
- Les personnes ayant des antécédents familiaux de dégénérescence discale, d'arthrose ou d'ostéoporose

Quels sont les facteurs de risque ?

Voici quelques exemples de facteurs de risques susceptibles de causer des lombalgies:

- Le manque d'entraînement physique
- Le surentraînement sportif
- L'embonpoint, le surpoids
- Une mauvaise posture
- Pour les femmes, le port de chaussures à talons hauts !
- Le tabagisme
- Le stress prolongé, augmentant les tensions musculaires
- La dépression ...

Le cercle vicieux des lombalgies :

Pour terminer cet article, voici une représentation montrant le passage d'une lombalgie aiguë au stade de lombalgie chronique ... Ceci illustre donc ce qu'il faut éviter de réaliser lorsque nous souffrons du dos.

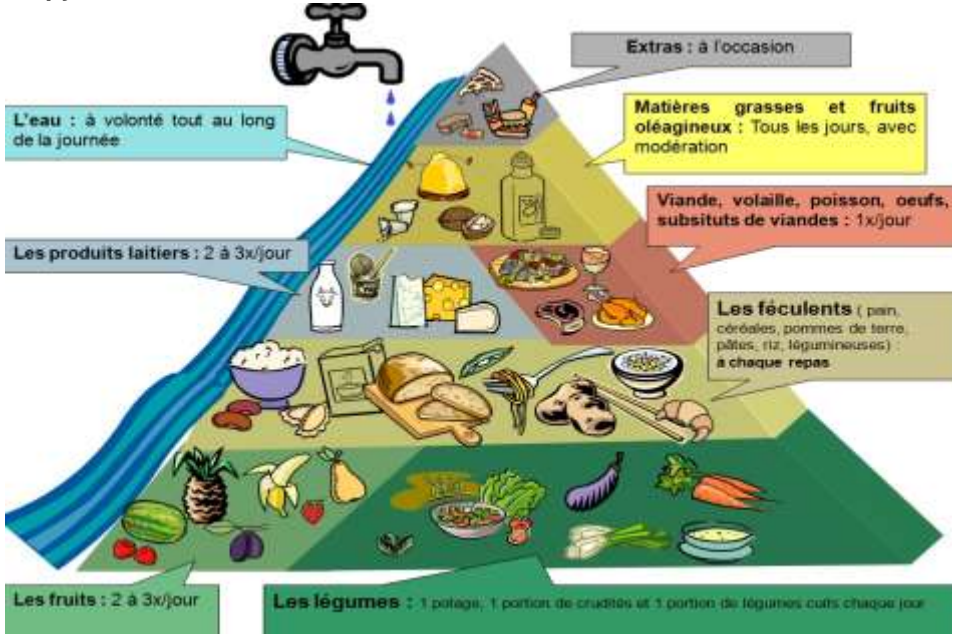


La suite de ce dossier sera d'ailleurs consacrée aux différents traitements qui peuvent être proposés pour soigner les lombalgies, ainsi que sur la prévention que nous pouvons mettre en place pour éviter ces situations pathologiques. Néanmoins, il vous faudra attendre le prochain numéro du petit journal pour cela 😊 !

Les collations à l'école



La pyramide alimentaire



Rubrique diététique

Quelques petits conseils

« Il n'a pas le temps de déjeuner »



- Avancez l'heure de son réveil
- Modifiez votre organisation en préparant par exemple ses vêtements et son cartable la veille
- S'il prend le bus scolaire très tôt, limitez le volume du petit-déjeuner et offrez lui un encas à prendre avant le début des cours ou à 10 heures (un fruit, une tranche de pain avec du fromage, un yaourt à boire, etc.)



« Il n'a pas faim quand il se lève »

- L'odeur du café ou du pain grillé ainsi qu'une table déjà dressée peuvent lui ouvrir l'appétit
- Proposez-lui de déjeuner juste avant de partir à l'école
- Offrez-lui une tartine, un fruit et/ou un yaourt à boire qu'il prendra lorsqu'il aura faim.





Souvent décriée, jugée trop grasse ou trop sucrée, la collation « de 10 heures » suscite encore actuellement pas mal d'interrogations.

Est-elle vraiment indispensable ?

La collation à l'école

On pourrait la définir comme la consommation d'aliments ou de boissons (autres que de l'eau) durant le temps de pause de l'école, se situant généralement le matin vers 10h.

A ne pas confondre avec le goûter qui, lui, est un des repas recommandé chez l'enfant. Il sera pris après les cours et non lors de la récréation de l'après-midi.



Qu'est-ce qu'une collation saine ?

Lorsque l'on entend parler de collation saine, les premiers groupes d'aliments auxquels nous pensons sont souvent les fruits, éventuellement les légumes, les produits laitiers et certaines céréales.

En réalité, définir une collation saine est plus complexe que cela n'y paraît. Une collation n'est vraiment saine que si elle permet d'atteindre les besoins énergétiques journaliers recommandés chez l'enfant, tout en respectant l'équilibre alimentaire.

Une éventuelle collation s'intégrera harmonieusement au rythme alimentaire de chaque enfant. Voilà pourquoi, les apports alimentaires journaliers peuvent être répartis en 3, 4 voire 5 repas tout en apportant la même quantité d'énergie.



L'importance du petit-déjeuner !

On l'aura compris, lorsque l'on parle de collation, le réel sujet de discussion est la nature du petit déjeuner, premier vrai repas de la journée. En effet, il représente environ 25% des besoins énergétiques de la journée et il permet de recharger les batteries après le jeûne de la nuit!

Si le petit déjeuner est insuffisant (voire absent) et/ou de mauvaise qualité, la collation se justifie lors de la récréation ; à condition de garder les extras (biscuits, chocolats, chips, etc.) pour les occasions particulières et de privilégier les en-cas sains.

L'heure à laquelle l'enfant déjeune est un deuxième facteur dont on doit tenir compte dans le choix de la collation. On conseille généralement de ne pas dépasser quatre heures entre le petit déjeuner et le repas suivant. On pourra donc envisager une collation de 10h plus consistante chez l'enfant qui déjeune très tôt avant de se rendre à l'école.

Le petit-déjeuner idéal

- **Un produit céréalier : pour l'énergie**



De préférence, du pain (gris, demi-gris, multicéréales, blanc, voire sandwich/ pistolet nature, etc.), ou éventuellement des céréales peu sucrées.

Une garniture pour donner du goût : un peu de beurre, de la confiture, du choco ou du miel mais en fine couche !

Rem. : Les viennoiseries (croissants, pains au chocolat, etc.) pourront être consommées de manière occasionnelle, par exemple le week-end.

- **Un produit laitier : pour les protéines et le calcium**

Du lait (chaud ou froid) ou un yaourt ou du fromage voire de temps à autre, un dessert lacté (type crème du commerce).



- **Un fruit : pour les vitamines, les minéraux et antioxydants**

Un fruit frais ou en compote ou occasionnellement en jus, sans sucre ajouté.



En résumé

- La collation du matin complète le petit-déjeuner ; elle ne doit donc pas être systématique
- Un petit-déjeuner équilibré permet d'éviter les coups de barre et les grignotages en fin de matinée
- Lors du petit-déjeuner, on choisira 2 à 3 aliments parmi les groupes suivants : produits céréaliers, laitages et fruits
- On réduira sa consommation en aliments gras et sucrés
- On n'oubliera pas de s'hydrater (de préférence avec de l'eau) d'autant plus s'il fait chaud ou si c'est le jour du cours de gym



CONGÉS DES MÉDECINS

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

Le Dr LHOEST A. sera en congé du 26/09 au 30/09 inclus

Le dépistage du cancer de la prostate

être ou ne pas être dépisté,
telle est la question !

On entend régulièrement parler du dépistage du cancer de l'intestin, du sein ou encore du cancer du col de l'utérus mais on ne parle presque plus du cancer de la prostate. Pourtant c'est un cancer fréquent et un dépistage existe.

La prostate

La prostate est une glande qui se situe sous la vessie et qui a la taille d'une châtaigne.

Avec l'âge, la prostate peut augmenter de volume et venir comprimer la vessie. La conséquence principale est un besoin fréquent d'uriner. Cette augmentation de volume n'a rien à voir avec un cancer.

Le cancer de la prostate concerne principalement les patients de plus de 70 ans (mais pas uniquement). C'est un cancer très fréquent, mais la plus part du temps il n'est pas dangereux car il grandit très lentement.

Le PSA (Antigène Prostatique Spécifique)

Le PSA est l'élément que l'on dose dans la prise de sang pour dépister les cancers de la prostate. C'est une molécule qui est excrétée uniquement par la prostate. Son taux monte lors d'un cancer mais parfois, il peut augmenter sans raison et sans qu'il ait de cancer.



Le dosage du PSA est-il utile ?

En réalité, nous ne le savons pas réellement.

Pour bien comprendre, il faut prendre en compte plusieurs éléments.

- Combien de personnes vont vivre plus longtemps si on dose le PSA régulièrement ?

Cela correspond au nombre de personnes sauvées par le dépistage c'est-à-dire chez qui on découvre le cancer avant qu'il ne donne des symptômes et qui n'en décèdent pas.

- Combien de personnes vont avoir des effets secondaires liés aux traitements (chimiothérapie, chirurgie, ...) ?

En effet, une fois qu'un taux élevé de PSA est retrouvé dans le sang, on doit procéder à une série d'examen pour savoir si c'est dû à un cancer ou pas.

Tout d'abord, on réalise une biopsie. En plus de créer de l'anxiété, on risque parfois des problèmes d'infections.

Si une maladie est découverte, on peut traiter le cancer par de la chirurgie, de la radiothérapie ou de l'hormonothérapie. Chaque type de traitement expose à ses propres effets secondaires comme des problèmes digestifs, de l'impuissance, de l'incontinence, ...

Un autre élément qui entre également en compte, c'est le fait de se sentir malade. Si le diagnostic n'est pas posé, la vie continue normalement. Si on pose le diagnostic de cancer, cela a une incidence sur le moral et la qualité de vie. En moyenne, le cancer est découvert 7 ans plus tôt.

Pour 1000 hommes de 55 à 69 ans, on découvrira un cancer de la prostate dans les 15 ans,

- chez **88 hommes** qui font régulièrement un dépistage par PSA
- chez **63 hommes** qui ne font pas le dépistage : un cancer est alors découvert suite à des symptômes.

Les avantages et inconvénients pour 1000 hommes dépistés sont repris ci-après.



Désavantage du dépistage

25 hommes sont pris en charge en plus. En d'autres mots, on découvrira 25 cancers de la prostate supplémentaires en cas de dépistage

MAIS

nous n'avons pas de possibilité de savoir si ces 25 cancers supplémentaires auraient eu le temps de causer des problèmes à ces hommes (avant leur décès) car ce sont pour la plupart des cancers très lents.

63 hommes porteurs d'un cancer seront pris en charge en moyenne 7 ans plus tôt que si leur cancer avait été découvert suite à des symptômes. Ils seront donc «malades» 7 ans en plus.

9 hommes en plus auront des changements importants dans leur vie sexuelle comme des difficultés d'érection ou de l'impuissance.

6 hommes en plus deviendront incontinents (perte incontrôlable de quelques gouttes d'urine jusqu'à l'incontinence complète).

1 homme en plus aura des problèmes intestinaux.

Avantage du dépistage

Parmi les hommes atteints d'un cancer de la prostate, il y aura :

2 hommes de moins qui mourront de leur cancer de la prostate parce qu'il aura été pris en charge tôt,

3 hommes de moins qui auront des métastases.

Comme on peut le voir dans le tableau ci-dessus, le dépistage n'offre pas beaucoup d'avantages par rapport aux inconvénients.

La balance entre les risques et les bénéfices n'est donc pas très claire.

Pour résumer, on conseil d'en discuter avec votre médecin traitant afin de bien comprendre les enjeux et de prendre une décision éclairée.