



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

Trimestriel n°87 03/21
Edit. resp. : Renard Martine

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

Un visage de plus à l'accueil !

Bonjour à tous,

Comme vous avez pu le constater, une nouvelle accueillante a rejoint l'équipe de la maison médicale.

Je me présente, je m'appelle Cindy Drienne, j'ai intégré la maison médicale dans le courant du mois de février.

Toujours avec le sourire, je me ferai un plaisir de vous accueillir et de répondre à vos appels téléphoniques avec courtoisie. Etant à votre service, ma fonction est de vous venir en aide, pour pouvoir traiter à bien vos demandes et vous diriger vers vos prestataires de soins et notre service social.

Au plaisir de tous vous rencontrer.

A bientôt.

Cindy



Vaccination contre la Covid-19

Nous ne ferons pas ici l'historique de la pandémie provoquée par le coronavirus SARS-CoV-2 (Covid-19) qui a bouleversé nos vies depuis 2020. Nous allons plutôt essayer de vous aider dans votre **réflexion** par rapport à cette campagne de vaccination contre ce virus dont on parle tant. Ceci vous permettra de poser un **choix éclairé**.

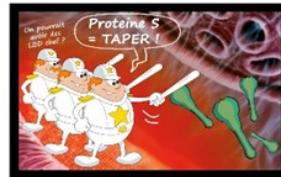
Promotion de la Santé

Comprendre les bases de la vaccination

Lors d'une vaccination, des fragments ou une faible quantité d'un virus ou d'une bactérie, tués ou affaiblis, sont introduits dans l'organisme. La maladie provoquée habituellement par le microbe ne se déclenche pas. Mais le système immunitaire (= système de défense) réagit malgré tout : il produit des substances destinées à combattre ce microbe. On les appelle des « anticorps ».

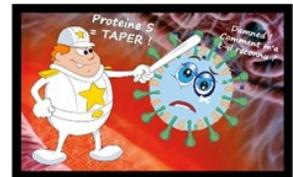
Si, par la suite, l'organisme est infecté par le « vrai » microbe, les défenses immunitaires, activées précédemment par le vaccin reconnaissent plus rapidement « l'intrus ». Elles peuvent alors le neutraliser avant que la maladie ne se déclare.

Le principe des vaccins anti-COVID est de présenter ces protéines S à notre corps.



Notre système immunitaire apprend ainsi à mieux les reconnaître.

Et le jour où il rencontre le vrai COVID, il le reconnaît immédiatement grâce aux protéines S.



Pourquoi se faire vacciner ?

Se vacciner, c'est se protéger soi... et protéger les autres. En effet, le coronavirus est particulièrement dangereux pour les personnes de plus de 65 ans ou pour les personnes qui souffrent de certaines maladies. Si **plus de 70 %** de la population belge est vaccinée, le coronavirus se propagera moins rapidement. Les personnes qui ne peuvent pas être vaccinées seront ainsi également protégées. C'est ce qu'on appelle **l'immunité collective**.

La vaccination contre le coronavirus est effectuée sur base **volontaire** et est **gratuite** pour tous.

La vaccination permettra donc de :

- Réduire le risque de développer des symptômes graves.
- Réduire la circulation du virus au sein de la population.
- Diminuer le nombre de contaminations, d'hospitalisations et de décès.
- Protéger les personnes les plus fragiles face à la Covid-19.
- Diminuer la pression sur les services de santé.

Les vaccins Covid-19

- Les premiers vaccins (des firmes *Pfizer* et *Moderna*) sont constitués d'une molécule appelée « *ARN messenger* » qui contient les informations pour que notre propre corps produise de manière **transitoire** l'antigène. Dans ce cas-ci, l'antigène est une protéine de la capsule du virus contre laquelle le corps va fabriquer des anticorps qui permettront de nous défendre lors de la rencontre avec le vrai virus.

L'ARN messenger NE PEUT PAS pénétrer dans notre ADN. Le vaccin ne modifie pas notre code génétique.

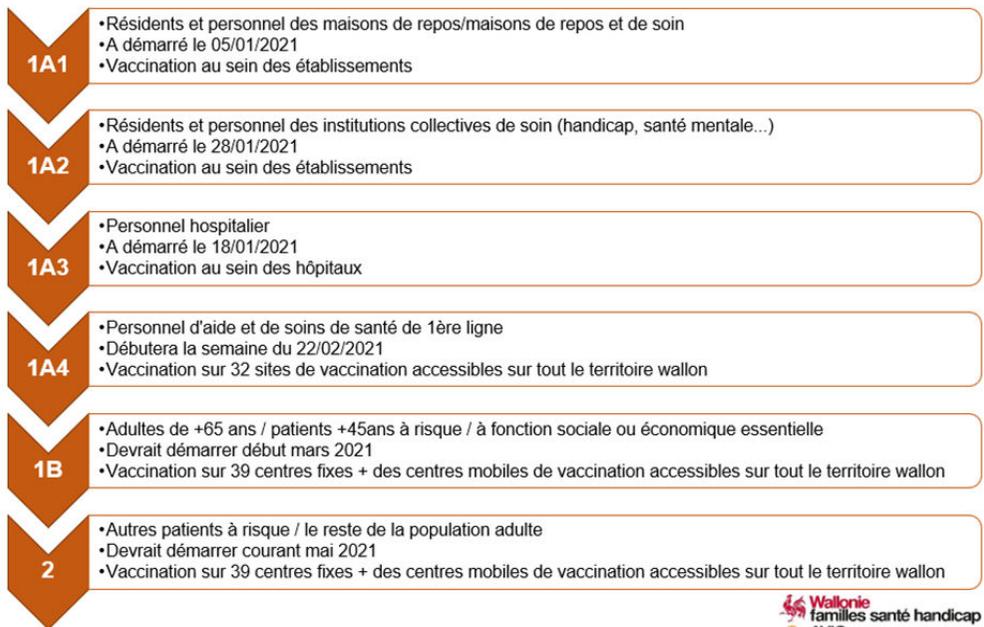
- Les vaccins à *vecteurs viraux* (des firmes *Astra Zeneca* et *Johnson & Johnson*) consistent à utiliser un transporteur qui va présenter l'information nécessaire au corps pour produire des anticorps afin de combattre le virus. Le transporteur utilisé est un autre virus déjà connu et inoffensif pour l'être humain.

Le vaccin est-il dangereux ? NON !

- On a déjà beaucoup d'expérience en matière de fabrication de vaccins. Pour les vaccins contre le coronavirus, des scientifiques, des experts pharmaceutiques, des entreprises et des gouvernements du monde entier ont travaillé ensemble. L'urgence de la situation a permis de libérer rapidement de l'argent et du temps. C'est ce qui explique que les vaccins ont pu être développés en peu de temps.
- Les vaccins contre la Covid-19 doivent répondre aux mêmes **exigences strictes** que tous les autres vaccins. Leur sécurité notamment est une des conditions à l'autorisation de mise sur le marché.
- Comme tous les vaccins, vous pourriez développer une rougeur au point d'injection et/ou un syndrome grippal mineur.

Quand vais-je recevoir le vaccin ?

Ce timing est sujet à modifications.



Pour la vaccination « grand public » (phase 1B/2) des centres fixes seront mis à disposition. Dans notre région, le centre le plus important se situera à Dampremy au CEME (Charleroi Espace Meeting Européen) et l'autre centre le plus proche se situera à Fleurus. La discussion de centres mobiles est en cours afin de rendre la vaccination accessible aux personnes ne pouvant se déplacer.

Les patients de plus de 45 ans à risque sont les patients souffrant de troubles respiratoires chroniques, troubles cardiovasculaires chroniques, troubles du système nerveux chroniques, d'obésité (IMC >30), diabète de type 1 et 2, démence, cancer, hypertension artérielle.

En pratique : comment se déroule la vaccination ?

- Vous recevez une invitation par courrier, sms ou e-mail.
- Vous vous enregistrez de manière digitale ou par téléphone.
- Le rendez-vous ne vous convient pas ? Vous pouvez choisir une autre date.
- Vous ne répondez pas à l'invitation ? La ville ou la commune prend contact avec vous.

Pendant votre rendez-vous :

- Vous recevez une injection au niveau de l'épaule.
- Vous recevrez une deuxième injection 3 à 12 semaines après la première injection, selon le type de vaccin utilisé.
- Après la vaccination, il faut de 10 à 14 jours pour que votre corps commence à produire des anticorps. Ce n'est qu'à partir de ce moment-là que le vaccin vous protégera le mieux possible contre le coronavirus.

Quelques points d'attention

1. Tant que la crise sanitaire n'est pas finie, les gestes protecteurs restent nécessaires, même pour les personnes vaccinées.
2. Même si vous avez déjà fait la maladie Covid-19, vous pouvez vous réinfecter ultérieurement. La vaccination reste donc indispensable.
3. Il est conseillé d'attendre au minimum 14 jours à partir de la fin des symptômes ou des 10 jours d'isolement suivants le résultat d'un frottis positif à la Covid-19.
4. En l'attente de données scientifiques supplémentaires, les enfants de moins de 18 ans ne sont pas encore concernés par la campagne de vaccination.
5. La vaccination n'est actuellement pas recommandée chez les femmes enceintes par le conseil supérieur de la santé (CSS), ceci peut être rediscuté en concertation avec le/la gynécologue.
6. Le CSS en date du 18/02, précise que deux doses seront effectivement nécessaires chez les personnes ayant déjà contracté le virus.

Si vous désirez plus de renseignements, parlez-en à votre médecin ou rendez-vous sur les différents sites d'information à ce sujet.

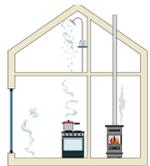
Sources : <https://www.info-coronavirus.be/fr/vaccination/>

<https://covid.aviq.be/fr/vaccination#informations-generales-sur-la-vaccination>

La pollution intérieure ne s'arrête pas en hiver !

Avec le froid, on est tenté de garder les fenêtres fermées pour préserver la chaleur.

Il est en effet conseillé d'ouvrir les fenêtres quelques minutes par jour.



Pourquoi aérer en hiver ?

- La respiration des habitants, du logement et les habitudes quotidiennes entraînent beaucoup de vapeur d'eau (douche, lessive, cuisine,..). Le taux d'humidité monte donc facilement et spécialement en hiver.
- Pour éviter l'augmentation de l'humidité, l'apparition de moisissures, de spores de champignons, ou bien la rétention d'allergènes ou de produits chimiques polluants.
- Pour diminuer la teneur de l'air en monoxyde (CO) et dioxyde de carbone (CO2) (provenant du feu de bois, de chauffages d'appoint, ...).
- L'air intérieur est 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur.

La meilleure façon de procéder ?

Il est recommandé d'aérer sa maison 15 à 30 minutes par jour. Mieux vaut le faire en plusieurs fois, en début (avant 10 heures) et/ou en fin de journée (après 21 heures), aux heures où la pollution extérieure est la plus faible. L'aération doit également se faire dans certaines situations particulières :

- Après une séance de bricolage ou de travaux : élimination de la poussière et des éventuels produits chimiques.
- Après une douche ou le ménages : élimination du trop plein d'humidité.
- Après avoir cuisiné : pour éliminer les mauvaises odeurs.



En effet, bien aérer permet d'éviter des problèmes de santé qui se manifestent par des allergies ou de l'asthme dans la plus part des cas d'autant plus, si vos symptômes diminuent quand vous êtes en dehors de votre habitat ou que le médecin pense que votre logement peut être la cause des pathologies.

Vous pouvez faire appel au SAMI (Service d'Analyses des Milieux Intérieurs) pour qu'il vienne faire une analyse de l'intérieur de votre habitation. Ceci doit se faire en concertation avec votre médecin puisque c'est ce dernier qui doit rédiger la demande.

Le radon, une raison de plus d'aérer !

Le radon est un gaz radioactif naturel, l'exposition au radon ne provoque pas de symptômes particuliers. Ce gaz n'a pas d'odeur et aucun signe de sa présence n'est perceptible.

Par contre, il est cancérigène et peut être à l'origine d'un cancer pulmonaire.

L'aération de vos maisons permet d'éliminer le radon et les autres polluants intérieurs.

Il existe une campagne pour mesurer le taux de radon de votre habitation. Celle-ci se déroule chaque année d'octobre à décembre.

C'est la seule méthode valable pour connaître le risque d'exposition à ce gaz cancérigène.

Une analyse du radon coûte 15 euros, pour cela il faut contacter ou consulter le site www.actionradon.be

Zoom sur les demandes de reconnaissance au SPF Personnes Handicapées (anciennement Vierge Noire)

Si vous souffrez d'une maladie qui vous handicape pour **vos activités quotidiennes** (telles que cuisiner, manger, faire la lessive, nettoyer) ou dans **votre vie professionnelle** (impossible de travailler ou limitations entraînant une perte de revenus), il est possible d'introduire un dossier au SPF Personnes Handicapées.



Ce que vous pourriez obtenir suite à cette demande :

- de l'argent/une allocation
- l'attribution du degré/la reconnaissance de votre handicap
- une attestation de handicap pour les impôts si vous avez moins de 65 ans
- une carte de stationnement si vous ne pouvez parcourir que de petites distances
- une carte de réduction sur les transports en commun en cas de handicap visuel sévère

⚠ Les médecins de votre maison médicale vous demandent de les consulter avant d'introduire une demande. Pourquoi ? Tout d'abord pour vous conseiller quant à l'utilité d'entreprendre ces démarches, en connaissance de votre dossier médical. Mais aussi pour évaluer avec vous comment répondre au questionnaire sur les répercussions du handicap sur votre vie quotidienne.

Comment introduire une demande ?

- Via la commune
- Via la mutuelle
- Via internet <https://handicap.belgium.be/fr/> (lecteur de carte d'identité ou app Itsme nécessaire)

⇒ Un questionnaire sur les répercussions du handicap sur votre vie quotidienne vous sera soumis.

⇒ Vous et votre médecin traitant recevrez un questionnaire médical. Il doit être renvoyé endéans les 30 jours.

⇒ Votre dossier sera examiné et une décision vous sera communiquée par courrier. Parfois, un entretien médical avec le SPF Personnes Handicapées est nécessaire.

Chers patients,

Nous venons vers vous avec de bonnes nouvelles. Malgré une petite semaine hivernale et la Covid-19, les travaux de votre future maison médicale se poursuivent dans la bonne direction.

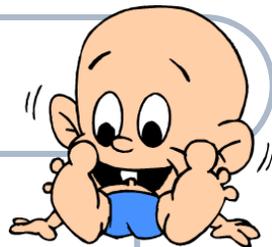
Nous voici à l'abri des futures intempéries grâce à notre toiture et nos fenêtres.

Voici quelques photos afin que vous visualisiez tout cela.





Un peu d'histoire ...



Depuis 1998, la maison médicale s'est beaucoup investie dans la mise en place de l'ASBL Bébé Papote au sein de Châtelineau.

Effectivement à cette époque, la maison médicale et d'autres partenaires avaient constaté : d'une part, un manque de tissu relationnel dans certaines familles et d'autre part, une transmission inexistante ou fortement réduite dans certaines familles, de conseils, d'expériences dans l'éducation des enfants.

Dès lors, afin de répondre à la demande, l'ASBL

**Bébé Papote a ouvert ses portes
le jeudi 26 septembre 2002.**

Bébé Papote se voulait être un lieu d'éveil (espace de jeux adapté), d'éducation (limites, règles à respecter), de socialisation (partage, respect, ...) et d'apprentissage avant l'entrée en maternelle.

Pour le bon fonctionnement de l'association, deux bénévoles se sont jointes à l'équipe : Madame Bastin Arlette en 2002 au début du projet et Madame Misonne Chantal par la suite.

Nous avons eu la chance d'accueillir beaucoup de familles au sein de l'ASBL, de créer un contact particulier avec celles-ci, de voir évoluer les enfants, de tisser du lien entre les familles, ... Tous nos petits loups ont tellement grandi aujourd'hui.

Hé oui, les premiers enfants accueillis sont à présent des adultes de notre société.

Cela a été un réel plaisir de pouvoir apporter aux familles du soutien, du réconfort, des moments de loisirs, de l'aide, de l'information, etc.

Ça a également été un plaisir, pour nous travailleurs, d'apprendre des choses par le biais de vos expériences personnelles et vos savoirs.

Un très beau partage.

Bénédicte et Anaïs

Aujourd'hui :

Depuis quelques temps, les demandes des familles ont fortement baissé.

Nous avons tenté de redynamiser l'ASBL à plusieurs reprises avec des activités, ... mais force est de constater que la demande des familles n'est plus la même.

Malencontreusement, la crise sanitaire que nous vivons depuis bientôt 1an a également eu un impact négatif sur le fonctionnement de l'association.

Nous avons donc décidé, avec regret, de fermer l'ASBL Bébé papote.

Nous garderons de ces années passées à vos côtés de très bons souvenirs et de belles expériences de vie.

Merci à toutes les familles pour la confiance qu'elles nous ont accordée.

Nous tenons également à remercier nos deux bénévoles qui se sont investies dans le projet avec conviction et enthousiasme.

Néanmoins, nous sommes convaincus par l'importance de l'accompagnement des jeunes enfants et des parents ! C'est pourquoi nous allons réfléchir en équipe pour réaliser de nouveaux projets (activités, prévention, ...) autour de la petite enfance !

Nous avons déjà hâte de vous voir/revoir dans ce nouveau projet ! Et si vous avez des idées, n'hésitez pas à nous interpeller.





Participez à notre tour du monde !!!

La maison médicale se lance dans un tour du monde en association avec d'autres maisons médicales.

Ainsi donc, dès que vous marchez, nagez ou faites du vélo, prévenez un travailleur de la maison médicale afin de comptabiliser vos kilomètres (km).



Le but étant de bouger un maximum  d'atteindre les 40 000 km pour devenir la maison médicale la plus sportive !

ÉPUISE



SPORT