



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

Trimestriel n°88 06/21
Edit. resp. : Renard Martine

Place Wilson, 126
6200 Châtelineau
☎: 071/ 39.79.65.
☎: 071/ 39.79.97.
✉: mm.labreche@skynet.be

Quelques nouvelles de votre future maison médicale !



Façade avant



Façade arrière



Carrelage fini au RDC

N'oubliez pas notre tour du monde !
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 et d'atteindre les 40 000 km pour devenir la maison médicale la plus sportive !



La marche
Pg 2



Initiation jogging
Pg 3



Je me vaccine
Pg 7



L'arrêt du tabac
Pg 5



Kiné vestibulaire
Pg 4

Marche à pied organisée par la Maison Médicale

La maison médicale organise une fois par mois une marche à pied, deux membres du personnel accompagnent le groupe de patients.

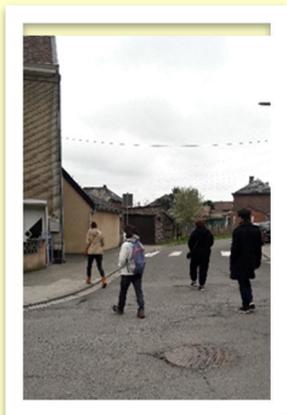
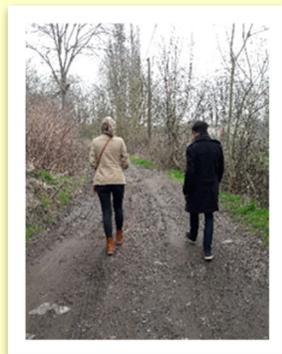
L'inscription est obligatoire et ouverte à tout le monde.

Le lieu de rencontre se fait sur la place Wilson près de la maison médicale, la marche se déroule dans l'entité de Châtelaineau pendant 1 heure.

Nous avons demandé à plusieurs patients qui ont déjà participé aux marches précédentes, leur ressenti par rapport à celles-ci, ils n'en ressortent que du positif en cette période difficile.

Si vous souhaitez y participer, vous pouvez contacter la maison médicale pour connaître la prochaine date et vous inscrire.

Le nombre de participants varie selon les règles sanitaires en vigueur.



Initiation au "jogging"

pour les personnes n'ayant jamais ou très peu pratiqué !

Âge ?

De 10 ans à 99 ans

Où ?

Parc de Châtelet
Rue des campagnes

Prix ?

10€ tout compris
(-18ans gratuit)

Quand ?

Dès le 02/06/21
Les mercredis de 18h à 19h
et les samedis de 10h à 11h
pendant 9 semaines

Objectif : pouvoir courir 20 minutes sans interruption

Inscription :

À l'accueil de la maison médicale et/ou au 071/39.79.65.

Intéressé mais pas disponible, n'hésitez pas à nous en parler



Une nouvelle spécialisation chez vos kinés : la kiné vestibulaire

La kiné vestibulaire vient s'ajouter à l'arc de compétences de vos kinés.

La rééducation vestibulaire est une spécialité de la kinésithérapie qui s'adresse aux patients souffrant de vertiges et/ou de troubles de l'équilibre, ayant pour origine l'oreille interne.

Un vertige vestibulaire est une illusion de mouvement, donnant l'impression que l'environnement bouge autour de soi, pouvant également se manifester par une sensation de pseudo-ébrioité avec pertes d'équilibre.

Bien que souvent impressionnante, cette rééducation s'avère efficace

LES BUTS :

- Permettre de retrouver son équilibre d'origine
- Diminuer la fréquence, la durée et l'intensité de ses vertiges
- Éliminer les symptômes associés tels que les nausées, vomissements, maux de tête, sensations d'ébrioité, mal des transports...
- Améliorer son autonomie dans ses activités de la vie quotidienne



POUR RAPPEL :

TOUTES les prescriptions de kinésithérapie doivent être amenées à la maison médicale., qu'elles viennent d'un spécialiste ou non, que ce soit de la kiné générale ou spécialisée. Si cela ne fait pas partie de nos compétences, vous serez référés auprès d'un prestataire extérieur.

MES 10 BÉNÉFICES

À L'ARRÊT DU TABAC



UN MEILLEUR GOÛT

Le tabac diminue le goût et rend les aliments plus fades. Au bout de 48h sans fumer, vous retrouvez déjà une meilleure sensibilité gustative.



UN MEILLEUR SOMMEIL

La nicotine, composant du tabac, est un stimulant qui entraîne des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes et un sommeil plus léger.



PLUS D'ARGENT

Le prix du paquet de cigarettes ne cesse d'augmenter. Les économies sont réalisées dès le premier jour sans fumer. Si vous fumez un paquet par jour à 7 euros, cela représente 49 euros par semaine, 210 euros par mois, 2.555 euros par an.



UN MEILLEUR ODORAT

L'odorat s'améliore quelques jours après avoir arrêté de fumer. Certaines odeurs oubliées réapparaissent, en même temps que le bonheur de les sentir.



UN MEILLEUR SOUFFLE

La respiration est de meilleure qualité dans les jours qui suivent l'arrêt du tabac. Les poumons se débarrassent petit à petit des déchets qu'ils contiennent. Il devient plus facile de pratiquer une activité physique.



UN MEILLEUR COEUR

Le rythme cardiaque et la tension artérielle se normalisent 20 minutes après la dernière cigarette. Après une année sans fumer, le risque d'infarctus du myocarde est équivalent à celui d'un non-fumeur.



UNE MEILLEURE VIE SEXUELLE

L'arrêt tabagique permet de retrouver des érections de qualité et une meilleure lubrification vaginale.



UNE MEILLEURE FERTILITÉ

Chez les hommes comme les femmes, le tabac diminue la fertilité. En arrêtant le tabac, la production d'ovocytes est stimulée et la qualité des spermatozoïdes s'améliore.



UN MEILLEUR BIEN-ÊTRE

La libération face à la dépendance physique, mais aussi comportementale permet de retrouver un bien-être quotidien.



MOINS DE DÉPRESSION

Après 2 semaines sans tabac, l'humeur et le moral s'améliorent. Le niveau d'anxiété diminue, de même que le risque de dépression.

La vaccination contre le coronavirus, où en sommes-nous ?

La Maison Médicale la Brèche soutient la campagne de vaccination !

A l'heure où nous écrivons cet article, 4 vaccins sont disponibles sur le marché en Belgique :

- Pfizer : deux doses à 4-5 semaines d'intervalle
- Moderna : deux doses à 4-5 semaines d'intervalle
- AstraZeneca : deux doses à 8-12 semaines d'intervalle. Il est à présent réservé aux personnes de 41 ans et plus. *Il est prévu que les personnes de moins de 41 ans ayant déjà reçu une dose de ce vaccin, reçoivent quand même leur deuxième dose car le risque d'effet secondaire est minime.*
- Johnson&Johnson : une seule dose de vaccin

La vaccination avance bien ! La campagne devrait s'accélérer durant les mois de mai et juin puisqu'une augmentation des livraisons de doses sont prévues. Nous entrons en « phase 2 », c'est-à-dire que toutes les personnes de plus de 18 ans auront bientôt accès à la vaccination, s'ils le souhaitent.

Les convocations arrivent par courrier ou sms. Les personnes de 65 ans et plus qui n'auraient pas encore été vaccinées seront recontactées par l'AVIQ ou peuvent prendre contact au numéro gratuit 0800/45 019.

A noter que depuis peu, les femmes enceintes sont également prioritaires pour la vaccination ! Si vous êtes enceinte et que vous souhaitez vous faire vacciner, il faut le faire savoir à votre médecin traitant afin qu'il active votre code de vaccination. Même procédure si vous faites partie d'un autre groupe prioritaire (diabète, hypertension, maladies cardiovasculaire / pulmonaire / immunitaire / hépatique / rénale chroniques, cancer, obésité).

S'inscrire sur le site <https://www.qvax.be/> permet d'être contacté « en dernière minute » par les centres de vaccination proches de chez vous, en cas de dose excédentaire (accessible à tous).

Tout ça pourrait encore changer dans les semaines qui viennent, restez informés, notamment via notre page Facebook et le site www.jemevaccine.be ! 😊

L'année mondiale des fruits et des légumes

Les fruits et légumes sont un élément important d'une alimentation saine.

Ils permettent aux enfants de bien grandir et renforcent les fonctions des organes du corps, ainsi que le bien-être physique, mental et social à tout âge. Ils peuvent aider à prévenir toutes les formes de malnutrition (dénutrition, carence en micronutriments, surcharge pondérale et obésité), à réduire le risque de maladies comme le diabète ainsi que plusieurs formes de cancers. Des études ont également prouvés que la consommation de fruits et légumes en quantités recommandées allongeraient l'espérance de vie.

Il est recommandé de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour dont 2 portions de fruits et 3 portions de légumes (cuits, crudités ou soupe). Une portion représente 80 g.

En 2017, environ 3,9 millions de décès dans le monde étaient imputables à une consommation insuffisante de fruits et légumes (OMS, 2019).

On estime que le manque d'apport en fruits et légumes est la cause d'à peu près 14 % des décès dus au cancer gastro-intestinal dans le monde, d'environ 11 % des décès imputables aux cardiopathies ischémiques et de près de 9 % des décès attribuables aux accidents vasculaires cérébraux

Mousse aux fraises : 4 personnes

Ingrédients :

- 2 blancs d'œufs
- 5 cl de crème fraîche 5%
- 150g de fraises
- 10 cl de coulis de fraises (ou fraises cuites et mixées)
- 2-3 càs de sucre
- Fraises, amandes effilées pour la déco



Préparation :

1. Commencez par monter les blancs en neige en ajoutant petit à petit le sucre. Réservez.
 2. Mixez 150g de fraises avec la crème. Ajoutez ce mélange au blancs d'œufs en incorporant délicatement.
 3. Commencez par mettre la mousse aux fraises, puis ajoutez du coulis pour terminer par des fraises fraîches et des amandes effilées.
- Réservez au réfrigérateur pendant minimum 30 min.