



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

Trimestriel n°89 09/21
Edit. resp. : Renard Martine

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

La Brèche info

Le Magazine des patients et soignants de la Maison Médicale La Brèche



"Dr Lefèvre reste parmi nous !"

Bonjour à tous !
Mon assistantat en médecine générale touchant à sa fin, j'ai le plaisir de vous annoncer dès le mois de novembre en tant que 5^{ème} médecin référent. Merci à toute l'équipe et à vous, chers patients pour votre accueil chaleureux !
Dr Chiara Lefèvre



Le Dr Lefèvre sera en congé du 30/08 au 10/09/21 inclus
Le Dr Catinus sera en congé du 13/09 au 24/09/21 inclus.



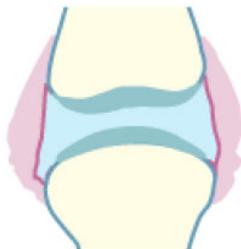
L'arthrose

L'arthrose est la maladie articulaire la plus répandue. Elle se caractérise par **une destruction du cartilage qui s'étend à toutes les structures de l'articulation**, notamment à l'os et au tissu synovial.

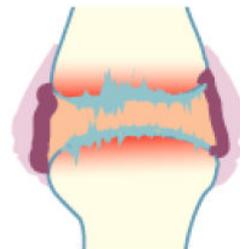
Le cartilage tapisse les extrémités osseuses d'une articulation, leur permettant de glisser l'une sur l'autre. Dans l'arthrose, il perd en épaisseur, se fissure et finit par disparaître. Cela entraîne des douleurs avec une perte de mobilité. **Actuellement, les mécanismes de cette dégradation sont mal connus et font l'objet d'une recherche active.**

Plusieurs facteurs de risque sont identifiés. La destruction du cartilage est un processus pathologique lié à :

- **l'âge** : l'arthrose concerne 3% des moins de 45 ans, 65 % des plus de 65 ans et 80 % des plus de 80 ans
- des **désordres métaboliques** générés par un diabète ou l'obésité
- un **excès de pression** : une surcharge pondérale, le port fréquent de charges lourdes, une activité physique trop intense ou la pratique mal contrôlée de certains sports augmentent les **contraintes mécaniques**, contribuant à abîmer le cartilage
- la **fragilité naturelle du cartilage** et certaines **anomalies anatomiques** ou **séquelles de traumatisme** (fracture articulaire, entorse négligée, luxation, ablation du ménisque)
- **l'hérédité** est un facteur de risque dans certains cas, notamment pour l'arthrose des mains



Articulation normale



Articulation arthrosique

Toutes les articulations peuvent être concernées

- l'arthrose de la **colonne vertébrale** est la plus fréquente dans la tranche d'âge 65–75 ans (70 à 75% des personnes) mais reste le plus souvent silencieuse.
- l'arthrose des **doigts** est la deuxième localisation la plus fréquente (60%) et se traduit par des déformations irréversibles.
- les arthroses du **genou** et de la **hanche** concernent respectivement 30% et 10% des personnes de 65 à 75 ans : elles sont plus invalidantes car touchent de grosses articulations qui portent le poids du corps



L'épaule, le coude, le poignet, la cheville sont plus rarement atteints.

Dans l'arthrose, les lésions du cartilage ne régressent pas, mais leur progression n'est pas linéaire. L'évolution peut être très rapide et rendre nécessaire la pose d'une prothèse en moins de 5 ans (par exemple dans le cas de l'arthrose de la hanche). La maladie peut également évoluer lentement, sur plusieurs années, sans induire de handicap majeur.

Deux états se succèdent à un rythme imprévisible :

- des **phases chroniques**, au cours desquelles la gêne quotidienne est variable et la douleur modérée.
- des **crises douloureuses aiguës** accompagnées d'une inflammation de l'articulation, au cours desquelles la douleur est vive, survenant dès le matin et parfois la nuit.

Durant la phase chronique, il est recommandé de **conserver une activité physique régulière**. Afin de garder une bonne amplitude articulaire et des mouvements conservés au fil du temps.

Entretenir une **activité physique** régulièrement est le traitement principal à mettre en place lors de douleur de type arthrosique !

Le surpoids étant un facteur d'aggravation de l'arthrose, la perte de quelques kilos peut permettre d'améliorer les douleurs et de protéger l'articulation.

Un jardin partagé ? Pourquoi pas !



Fin juillet, nous avons visité le Royal Garden, un jardin partagé à Gilly avec des patients ! John et Sylvie nous ont fait faire le tour de leur petit coin de verdure, une mini-jungle comestible, adossée à l'Athénée de Gilly. Les patients et travailleurs ont pu observer les cultures, goûter différentes plantes aromatiques, jouer aux devinettes... mais surtout prendre un grand bol d'air et rire un bon coup !

Merci à tous pour votre participation ☺

La Maison Médicale a besoin de vous !
Aidez-nous à créer le jardin partagé de La Brèche



Vous n'êtes pas sans savoir que nous allons prochainement déménager. Surprise : le nouveau bâtiment dispose d'un jardin ! Nous aimerions le transformer en un espace partagé avec vous, chers patients. Il serait un espace de détente, de rencontres mais aussi de créativité et un lieu idéal pour nos activités de santé communautaire. Qu'en dites-vous ?

Pour mener à bien ce projet, nous comptons sur votre implication !

- Que vous soyez bricoleur, artiste, jardinier...
- Que vous soyez un pro du potager ou que vous ayez tout à apprendre...
- Que vous ayez envie de partager vos connaissances, de donner un coup de pouce au niveau organisation ou de mettre les mains dans la terre...

Vous êtes les bienvenus dans cette belle aventure !

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à entrer en contact avec l'accueil ou un de vos soignants à la Maison Médicale ☺



Centre interfédéral pour l'égalité des chances

Si je vous dis "Unia", cela ne vous parlera probablement pas. Mais si je vous dis "Centre Interfédéral pour l'égalité des chances" (anciennement appelé "Centre pour l'égalité des chances et la lutte contre le racisme"), cela est déjà beaucoup plus explicite! Unia est une institution publique indépendante

qui lutte contre la discrimination et défend l'égalité des chances en Belgique. Il défend la participation égale et inclusive de tous et toutes dans tous les secteurs de la société et veille au respect des droits humains en Belgique.

Unia défend l'égalité et lutte donc contre les discriminations en se basant sur les 19 critères de discrimination protégés, établis par un décret le 6 novembre 2008. Nous retrouvons les 5 critères dits "raciaux" (prétendue race, couleur de peau, nationalité, ascendance et origine nationale ou ethnique), le handicap, les convictions philosophiques ou religieuses, l'orientation sexuelle, l'âge, la fortune (autrement dit, les ressources financières), l'état civil, les convictions politiques, les convictions syndicales, l'état de santé, les caractéristiques physiques ou génétiques, la naissance, l'origine sociale et, finalement, la composition de ménage.

Il faut noter qu'Unia n'est pas compétent pour le critère du sexe et que la Belgique s'est dotée d'un organisme spécifique pour traiter les questions d'égalité entre les femmes et les hommes et les discriminations liées au sexe (y compris des personnes transgenres) : l'Institut pour l'égalité des femmes et des hommes. Unia n'est pas non plus compétent pour le critère de la langue, pour lequel aucun organisme public n'a reçu de compétence spécifique.

Unia agit de différentes manières : il offre un soutien individuel et un accompagnement en expliquant les droits des personnes qui se sentent discriminées, en les aidant à essayer de trouver une solution et dans certains cas, il accompagne même en justice. Unia offre aussi un panel de formations en prévention pour sensibiliser la population. Finalement, Unia collabore avec des nombreux acteurs pour lutter au mieux contre les discriminations et défendre les droits fondamentaux.

Mais quels sont les domaines d'action d'Unia ? Ils sont multiples !

Tout d'abord, il y a **l'emploi**. La discrimination dans l'emploi peut se manifester durant la procédure de recrutement, l'exercice du contrat de travail ou à la fin de celui-ci. Elle peut être intentionnelle, avec un but délibéré de discriminer quelqu'un ou de lui nuire (discrimination directe) ou inconsciente. Elle peut aussi être la conséquence indirecte de diverses décisions ou procédures (discrimination indirecte). Le harcèlement ou l'intimidation, de même que le refus de mettre en place des aménagements raisonnables pour les personnes handicapées sont également interdits par la loi anti-discrimination.

Unia agit aussi au niveau des **médias et d'internet**. Les médias contribuent à forger notre image du monde. Ils peuvent renforcer les préjugés en matière d'origine, d'âge, de handicap, d'orientation sexuelle, etc. – ou au contraire les dénoncer. Unia reçoit régulièrement des signalements de présentations stéréotypées, de préjugés ou même de langage haineux dans les médias.

Un autre domaine important est celui du **logement**. L'accès à un logement décent est un droit fondamental. Cependant, les discriminations sont encore nombreuses sur le marché du logement. Elles touchent surtout les candidats-locataires sans contrat de travail et les candidats-locataires d'origine étrangère. Il est interdit de discriminer à toutes les étapes de la vente ou de la location d'un bien. Unia lutte contre la discrimination dans le logement sur base de tous les critères pour lesquels il est compétent. Il travaille en collaboration avec le secteur, les autorités et la société civile.

Unia agit également dans d'autres domaines comme **l'enseignement, les biens et services, la vie en société, la police et la justice** et, plus récemment, la COVID-19 et les droits humains pour s'assurer que les droits fondamentaux de toutes et tous soient protégés pendant cette crise sanitaire.

Si vous pensez avoir été victime d'une discrimination et que vous souhaitez contacter Unia pour en discuter et recevoir leurs conseils, vous pouvez visiter leur site internet www.unia.be/fr/contacter-unia ou téléphoner au numéro gratuit 0800 12 800 (depuis la Belgique) ou +32 (0)2 212 30 00 (depuis l'étranger). Unia est accessible par téléphone les lundis, mercredis et vendredis de 9h30 à 13h."



"Au revoir Dr Sens !"

Chères patientes, chers patients,

Je suis partie un peu plus tôt que prévu et vous écris ce petit mot accompagnée de ma fille, née le jour de la fête nationale ! Ceci marque la fin de ma dernière année d'assistantat et, comme vous le savez et bien que personne n'aime ça, les assistants partent souvent vers d'autres horizons. Je m'en vais donc vers un nouveau projet professionnel. Je profite de ce petit journal pour vous dire au revoir et merci. La pandémie n'est facile pour personne mais vous avez réussi à garder votre gentillesse, votre compréhension et surtout, votre patience. Merci également pour votre soutien (surtout gourmand !). Il est agréable de voir des patients qui aiment autant leur maison médicale et cela fait plaisir de travailler dans ces conditions !

Un grand merci donc pour cette trop courte année passée en votre compagnie.

On se donne rendez-vous à l'inauguration de votre nouveau bâtiment !

A bientôt,

Dr. Maëlle Sens



Et voilà votre maison médicale qui se termine !



Nous allons déménager la
semaine du 25/10/21 au
29/10/21. Nous vous
demandons toute votre
compréhension durant cette
période qui sera fortement
bousculée !



On se rassemble tous pour la mobilité :

Balade en vélo !

22/09/21

à 14h

Inscriptions : 071/39.79.65.

RDV: Gare de Gilly

Rue du Coquelet, 10 à 6060 Gilly

Vous n'avez pas de vélo, pas de problème ! Vous aurez la possibilité d'en louer un sur place.