



Maison Médicale La Brèche

La Brèche info

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

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

Trimestriel n°91 03/22
Edit. resp. : Renard Martine

Ruelle Choumaque, 21
6200 Châtelineau
☎ : 071 / 39.79.65.
☎ : 071 / 39.79.97.
✉ : mm.labreche@skynet.be



Laboratoire

Depuis le 10 janvier 2022, nous travaillons en collaboration avec le laboratoire du GHDC.

Un(e) infirmier(e), est présent(e) du lundi au vendredi de 8h à 10h pour des prises de sang sans rendez-vous.

Les prélèvements sont ouverts pour tous (et pas uniquement aux patients de la maison médicale!).

Il faut être munis de votre demande d'analyse ainsi qu'une vignette de votre mutuelle.

Infos congés

Le Dr Lhoest Alizée sera en congé

du 14/03 au 20/03/22 inclus

Le Dr Lamrini Kawthar sera en congé

du 27/04 au 03/05/22 inclus

Le Dr Catinus Pierric sera en congé

du 16/05 au 22/05/22 inclus



Hygiène bucco-dentaire chez l'enfant

Pour une bonne hygiène bucco-dentaire, il est recommandé de se brosser les dents au moins deux fois par jour, pendant 3 minutes, le matin après le petit-déjeuner et le soir avant le coucher. Idéalement, le brossage des dents doit être fait après chaque repas pour éviter la formation de la plaque dentaire et des caries.

Les soins des dents sont importants puisqu'une bonne santé dentaire aura des conséquences positives sur la vie de l'enfant. Cela lui permettra de bien mastiquer et de pouvoir ainsi manger tous les aliments dont il a besoin pour bien se développer. Une bonne dentition est aussi essentielle au bon développement du langage.

Il est d'ailleurs bon d'habituer le bébé au brossage des dents dès l'apparition des premières dents. De cette façon, le brossage fera partie de sa routine. Cela permettra aussi aux premières dents de se former dans un environnement propre.

Pour brosser les dents de votre enfant, utilisez un dentifrice fluoré adapté à son âge. Ce type de dentifrice est sécuritaire et efficace pour prévenir la carie dentaire.

Utilisez toutefois une toute petite quantité de dentifrice fluoré soit l'équivalent de la grosseur :

- d'un grain de riz pour les enfants de moins de 3 ans,
- d'un petit pois pour les enfants âgés de 3 à 6 ans.



Comment prévenir la carie de la petite enfance

- Limitez la consommation de boissons ou d'aliments sucrés comme les bonbons et les boissons gazeuses.
- Ne mettez jamais de sucre ou de miel sur une tétine.
- Encouragez votre enfant à cesser d'utiliser le biberon vers l'âge de 12 mois.

- Prenez garde au sucre contenu dans les médicaments ou les sirops. Si vous en donnez à votre enfant, nettoyez-lui les dents après ou, à tout le moins, rincez-lui la bouche avec de l'eau.
- Vérifiez régulièrement l'apparence de ses dents, incluant celles situées à l'arrière de sa bouche. Soyez attentif à la présence de taches d'un blanc terne, jaunâtre ou brunâtre près de la gencive, car la carie commence souvent à cet endroit. Ces tâches pourraient être des caries.
- Rendez visite à votre dentiste au moins 1 fois par an.

On jardine à La Brèche !

Chères patientes, Chers patients,

Nouveau bâtiment, nouvelle saison... et nouveaux projets ! 2022 marquera le début de **notre jardin partagé à La Brèche**. Un petit coin tout triste et gris que nous souhaiterions transformer ensemble en un agréable espace végétal et coloré où se rencontrer et prendre le temps de respirer 🦋 🌸

Comment participer ?

1) Devenir bénévole

Vous êtes bricoleur ? Jardinier amateur ? Grand pro des espaces verts ?
 Simplement envie de ramener un petit peu de nature et de vie dans votre quartier, de mettre les mains à la terre ? Rejoignez-nous !

2) Nous faire don de matériel

Nous cherchons du matériel de bricolage et de jardinage en bon état. Ça traîne dans votre remise ? Vous n'en avez plus besoin ? Appelez-nous !

3) Partager des graines, des plants, des arbres...

Vous êtes déjà bien occupés par votre propre potager ? Aidez-nous à démarrer puis à augmenter la biodiversité au jardin. A nous le troc !

Pour ne rien manquer :

- ✓ Votre Petit Journal
- ✓ La page Facebook « Maison Médicale La Brèche »
- ✓ Laissez vos coordonnées à l'accueil pour être recontacté



Position de la MM face à l'obligation vaccinale des soignants.

Si vous êtes déjà venus nous voir dans notre nouveau bâtiment, vous avez peut-être remarqué sur la porte une affiche « Pour la vaccination, contre l'obligation ».



En effet, fin 2021, le gouvernement fédéral a annoncé vouloir imposer la vaccination contre le COVID19 au personnel soignant. Les non-vaccinés seraient sanctionnés : interdiction d'exercer, et donc au chômage !

Le 7 décembre, nombre de soignants, dont beaucoup de personnes vaccinées, ont manifesté dans les rues de Bruxelles contre cette obligation. C'est à cette occasion que la Fédération des Maisons Médicales, dont La Brèche est membre, a créé ce slogan « Pour la vaccination, contre l'obligation ».

Depuis lors, nous n'avons plus vraiment de nouvelles de cette proposition de loi. Cependant, les professionnels de la santé non-vaccinés sont menacés de se voir retirer leur visa (numéro délivré par l'INAMI qui permet aux soignants d'exercer leur métier) au 1^{er} avril 2022 et donc de se retrouver dans l'impossibilité de travailler.

Au sein de votre Maison Médicale, nous soutenons la vaccination contre le COVID19 mais nous refusons de stigmatiser et de discriminer nos collègues sur base de leur statut vaccinal. Nous pensons que la vaccination doit se faire sur base volontaire, de façon ciblée et avec le consentement libre et éclairé du/de la patient-e.

De plus, les soins de santé sont en grande difficulté depuis des années en raison des restrictions budgétaires, de la marchandisation des soins de santé, de la dévalorisation des métiers du soin, etc... La crise sanitaire provoquée par le COVID19 n'a évidemment rien arrangé et la pénurie de soignant-e-s est aujourd'hui criante. Il est incompréhensible que le gouvernement propose aujourd'hui de mettre au chômage forcé nos collègues. Cela ne ferait qu'amplifier la crise existante, mettant en danger tout le secteur mais aussi la bonne prise en charge de vous tous, patient-e-s. Soignants fatigués = patients en danger !

A l'heure où nous écrivons ces lignes (février), nous attendons plus d'informations sur les conséquences concrètes de cette proposition (contrôles ? amendes ? etc). La Brèche se prépare d'ores et déjà à entrer en résistance contre cette loi et les sanctions qui pourraient en découler.

Alors, nous aurons besoin de vous ! A suivre...

Journée mondiale de l'obésité



En Belgique, près d'un adulte sur deux a un poids excessif !

Or, l'obésité est une cause majeure de mortalité et morbidité.

Pour combattre ce fléau, 2 choses : mieux MANGER, mieux BOUGER !

Voici donc le secret pour une vie plus longue et de meilleure qualité...

- 1) Limiter autant que possible la sédentarité ! Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, rouler en vélo ou marcher au lieu de prendre la voiture, ...
- 2) Pratiquer une activité physique régulière :
 - Adultes : au moins 150 minutes d'activité physique aérobique à intensité modérée par semaine.
 - Enfants et jeunes : au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée à rigoureuse tous les jours.
- 3) Adopter une alimentation saine :
 - Manger 5 fruits et légumes par jour.
 - Eviter les fritures et privilégier la cuisson vapeur ou par ébullition.
 - Eviter le beurre, le saindoux et privilégier des huiles riches en graisses polyinsaturées comme l'huile de soja, de colza, de maïs, de carthame ou de tournesol.
 - Privilégier le poisson ou opter pour la viande maigre, retirer la graisse visible de la viande.
 - Privilégier les produits laitiers allégés.
 - Limiter la consommation d'aliments industriels (gâteaux, biscuits, ...).
 - Limiter la consommation d'aliments et boissons sucrées, y compris les boissons dites « light » ou « zero » avec édulcorants !
 - Limiter la consommation de boissons alcoolisées.

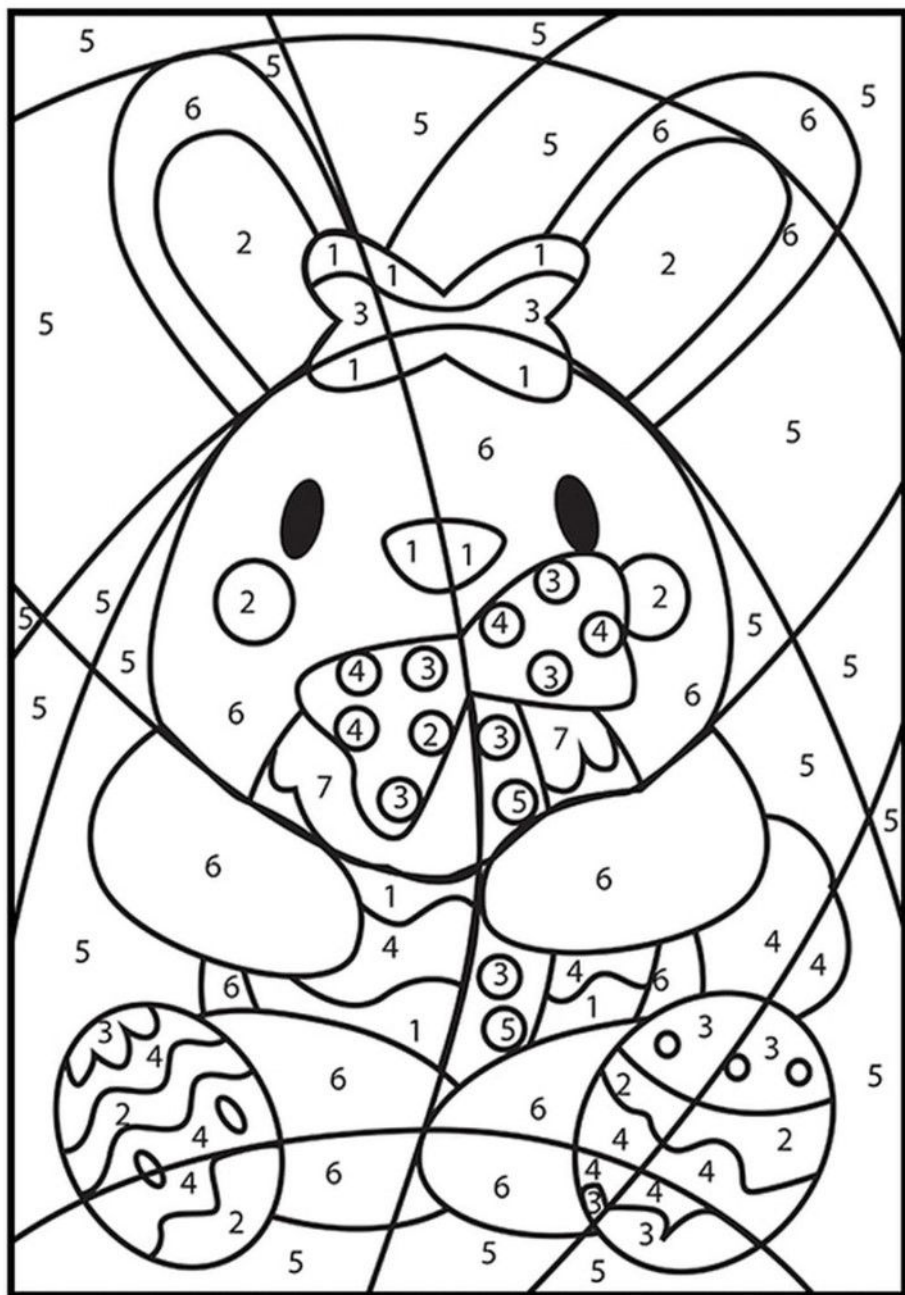
Boissons "light" ou "zero" avec édulcorants : de faux amis !

Les édulcorants, qui sont des sucres synthétiques présents notamment dans de nombreuses boissons dites « light » ou "zero" favorisent l'obésité !

Leur atout mis en avant est qu'ils n'ont aucune valeur calorique. Néanmoins, ils stimulent l'appétit, ce qui a pour effet de provoquer indirectement une prise de poids. Un des mécanismes évoqués est celui-ci : le goût sucré signale l'arrivée des calories mais il n'y en a pas, le cerveau va donc en demander et le consommateur en prendra davantage.

En outre, des études montrent également que la consommation régulière d'édulcorants augmente le risque de développer un diabète de type 2.

Activité dessin



Atelier pleine conscience

Votre maison médicale vous propose un atelier de méditation en pleine conscience. Ceci s'intègre dans notre projet d'amélioration de la santé physique et mentale de nos patients. Cet atelier peut vous permettre de créer un outil afin d'apprivoiser votre stress au quotidien.

Le cycle s'adresse, par exemple, aux personnes qui souffrent de douleurs et d'addiction (alcool, tabac, consommation abusive de médicaments ...) et qui souhaitent arrêter.

Il s'adresse aussi, tout simplement, à des personnes qui souhaitent changer leur regard sur ce qu'elles vivent et ressentent ; elles se sentiront souvent plus confiantes et aussi plus connectées aux autres. Elles rumineront moins, se sentiront moins tiraillées ou engluées dans les conflits et profiteront plus de la vie ; elles seront plus centrées et libérées et gagneront en liberté.



Séance d'information à la Maison Médicale

le 30/03/22 de 17h à 18h30



PLEINE CONSCIENCE

Cycle de 8 séances :
20/04 - 27/04 - 04/05 - 11/05 -
18/05 - 25/05 - 01/06 - 08/06

De 17h à 19h30

**A la maison médicale
21, ruelle Choumaque
Châtelineau**

**P.A.F.
20 €**

071/39.79.65