



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

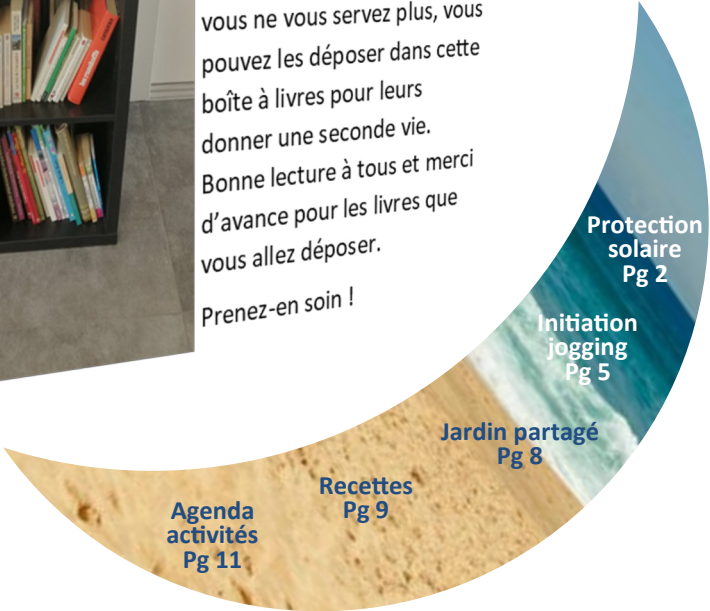
Trimestriel n°92 06/22  
Edit. resp. : Renard Martine

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

# La boîte à livres !



Voilà comme vous l'avez peut être déjà vu, nous avons installé dans notre salle d'attente, une boîte à livres ! Vous y trouverez des bouquins que vous pouvez soit emprunter soit échanger. Si vous en avez chez vous dont vous ne vous servez plus, vous pouvez les déposer dans cette boîte à livres pour leur donner une seconde vie. Bonne lecture à tous et merci d'avance pour les livres que vous allez déposer. Prenez-en soin !



Protection solaire  
Pg 2

Initiation jogging  
Pg 5

Jardin partagé  
Pg 8

Recettes  
Pg 9

Agenda activités  
Pg 11

# Prévention solaire

Le soleil fait son grand retour et ça fait du bien ! Malgré ses bienfaits, il ne faut pas oublier de se protéger correctement contre ces rayons. On vous explique pourquoi.

## Peau et soleil

Il existe plusieurs types de rayonnement solaire (UVA, UVB et UVC)

En Belgique, sous nos latitudes, le spectre du soleil est riche en UVB entre 11h et 14h et riche en UVA du lever au coucher du soleil.

### 1. Effets cutanés des UV

#### a. Effets immédiats

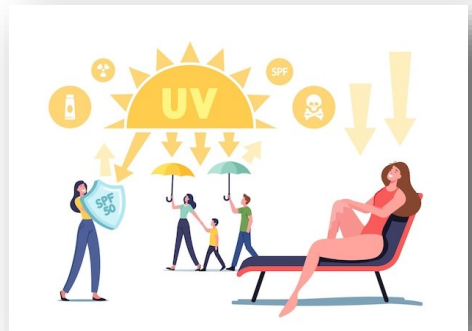
Ce sont les effets qui arrivent dans les jours et semaines qui suivent l'exposition.

- ➔ Phénomènes précoces (UVB)
  - Chaleur
  - Synthèse de la vitamine D (mettre les mains 15 minutes au soleil est suffisant)
  - Action antidépressive (surtout grâce à la lumière visible)
- ➔ Phénomènes retardés
  - Coup de soleil et rougeur
  - Pigmentation cutanée (production de mélanine par les UVB)

#### b. Effets à long terme







Ce sont les effets qui sont dus à la surexposition répétée au soleil.

- ➔ Vieillesse cutané induit par le rayonnement (UVA) : rides profondes, épaissement de la peau, taches brunes, ...
- ➔ Risque plus important de cancers de la peau en fonction de l'exposition au soleil.



## 2. Différents types de peau (= phototypes cutanés)

Nous ne sommes pas tous égaux face à l'exposition au soleil. Il existe une classification des individus selon la sensibilité de leur peau au rayonnement UV. Elle correspond aux 6 types de peau et de couleur de cheveux. Plus la peau est claire et moins on est protégé des UV.

Phototype	Réaction au soleil	Type	Exemple
I	Brûle toujours, ne bronze jamais	Peau très claire, taches de rousseurs, cheveux roux	
II	Bronze progressivement, attrape souvent des coups de soleil	Peau très claire à claire, yeux clairs, cheveux blonds ou châtain	
III	Bronze progressivement, attrape parfois des coups de soleil	Peau intermédiaire, yeux bruns, cheveux bruns	
IV	Bronze rapidement, attrape peu de coups de soleil	Peau mate, yeux foncés, cheveux foncés	
V	Bronze rapidement, attrape rarement des coups de soleil	Peau foncée, yeux foncés, cheveux foncés	
VI	N'a jamais de coups de soleil	Peau noire, cheveux noirs	

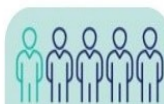
## Cancer de la peau en Belgique

1 personne sur 5 développe un cancer de la peau avant ses 75 ans

Le cancer de la peau est la forme de cancer la plus courante en Belgique.



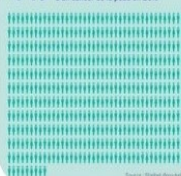
Total de tous les cancers invasifs CSD et MPV compris et de tous les cancers de la peau non mélanome  
Source: Fondation Régionale du Cancer - Chiffres 2019



**1 sur 5**  
développe un cancer  
de la peau avant ses 75 ans

Source: Fondation Régionale du Cancer - Chiffres 2019

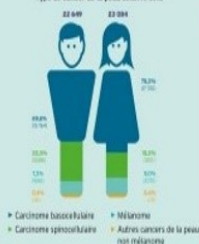
**449** personnes en Belgique sont décédées  
d'un cancer de la peau en 2019



Source: Statbel/FODPA

Les formes de cancer de la peau les plus courantes sont le carcinome basocellulaire (CBC), le carcinome spinocellulaire (CSC) et le mélanome.

Type de cancer de la peau selon le sexe



Source: Fondation Régionale du Cancer - Chiffres 2019

Source: Registre du Cancerbelge, 2019

Les cancers de la peau sont les plus fréquents en Belgique, ils représentent 40% de tous les types de cancers et sont en augmentation dans notre pays. En 2019, plus de 45.000 nouveaux cas ont été décelés alors que les chiffres de 2010 s'élevaient à moins de 15.000 nouveaux cas (source : Fondation contre le cancer). Plus la peau est claire, plus le risque du cancer augmente. L'exposition excessive aux rayons du soleil et l'utilisation des bancs solaires sont aussi des comportements à risques.

## Prévention solaire

### 1. Photoprotection

#### a. Qui ?

Il est conseillé à tout le monde de se protéger du soleil. Vigilance accrue pour les critères suivants :

- **Personne avec phototype clair (I à III) ;**
- **Histoire de cancer de la peau type mélanome dans la famille (1<sup>er</sup> degré : parents, frère/sœur ou oncle/tante) ;**
- **Histoire personnelle de cancer de la peau (mélanome, carcinome basocellulaire, spinocellulaire) ;**
- **ENFANTS et adolescents.**

#### b. Comment ?

- **Comportements raisonnables** : éviter l'exposition solaire entre 12h et 16h, privilégier l'ombre, nager avec une protection vestimentaire, ...
- **Protection vestimentaire** : chapeau à bords larges, vêtements couvrants, lunettes solaires, ....
  - ➔ Sur les zones découvertes : crèmes solaires d'indice de protection SPF 50+

### **! L'exposition solaire durant l'enfance joue un rôle majeur dans la survenue des cancers cutanés à l'âge adulte !**

- Avant 1 an, on **évite** tout simplement l'exposition solaire.
- Grands enfants et adolescents : pas d'exposition entre 12h et 16h, privilégier l'ombre, le maillot de bain qui couvre tout le tronc et la protection vestimentaire (chapeau à bords larges, vêtements couvrants, lunettes solaires, ....)

## ! Les écrans solaires constituent la dernière ligne de protection !

L'écran solaire est à appliquer **20min avant** de sortir, en couche homogène et en quantité suffisante (jusqu'à saturation de la peau). C'est à renouveler minimum toutes les 2h voire plus en cas de baignade ou transpiration abondante. Plus le phototype est clair, plus le SPF doit être élevé.

## Les écrans solaires n'autorisent pas une augmentation de la durée d'exposition solaire !

### c. Et les bancs solaires ?

Ils augmentent le risque de cancers cutanés.

Le rayonnement UV émis est égal à des rayons solaires de très forte intensité.

## Les UV ne préparent pas la peau au soleil contrairement à la fausse croyance.

**Si vous souhaitez un teint halé, privilégiez les produits auto-bronzants.**

### Quand consulter ?

- Si vous avez une lésion cutanée, un grain de beauté qui **se modifie** surtout si vous vous êtes beaucoup exposé au soleil (travail, sport, vacances, bancs solaires...).
- Si vous avez une lésion cutanée qui **ne cicatrise pas**.

N'hésitez pas à venir en parler à votre médecin.

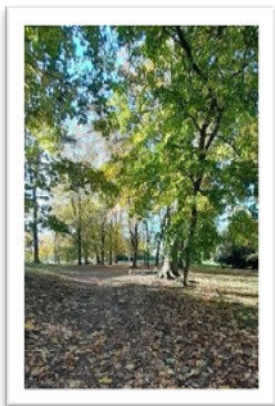
# Initiation au jogging

Votre Maison Médicale a organisé, l'été 2021, une initiation au jogging **destinée aux personnes n'ayant jamais ou peu pratiqué**, à partir de 10 ans.

Petit rappel : il s'agissait de 2 séances par semaine pendant 9 semaines. L'objectif était d'arriver à courir 20 minutes sans s'arrêter. Des participants ont ensuite pris part avec succès à un jogging local, l'Indus'Trail (parcours de 5km).



Vous avez envie de bouger, vous êtes motivés mais une question surgit : comment courir 20 minutes sans être sportif au départ ? Chaque semaine vous serez accompagné.e.s, étape par étape, avec des petits objectifs réalisables et atteignables en alternant course et marche. Naturellement, au fil des séances, vous progresserez avec fierté vers l'objectif final. **Courir, ça s'apprend !**



Le parc de Châtelet offre un cadre naturel et boisé très agréable.



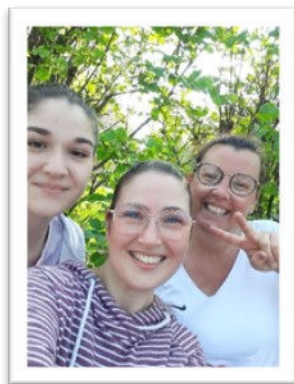
Voici les témoignages de quelques participant.e.s pour vous encourager à prendre part au prochain module. Et ainsi vous démontrer que c'est à la portée de tous.



**Rebecca (17 ans)** : « J'ai bien aimé la première fois en 2019. Donc, j'étais contente de le refaire. C'était un chouette groupe pour courir. »

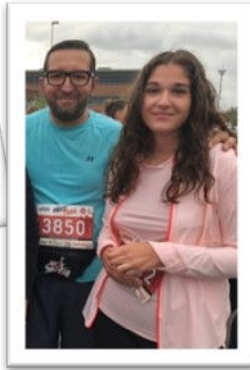
**Diego (45 ans)** : « J'ai apprécié l'activité. Le fait de courir 2 fois par semaine est bénéfique et permet de progresser plus vite. J'ai atteint mon objectif de tenir 30 minutes sans m'arrêter. »

**Virginie (43 ans)** : « Cette activité m'a prouvé que tout le monde pouvait courir. Ça s'apprend et je ne le croyais pas. ... Atteindre un objectif de courir 5 km et participer au Trail me prouve qu'avec la volonté, on peut y arriver sans être sportif au départ. J'ai continué l'activité car cela me détend et me donne un sentiment de liberté. C'est du bien-être, un moment de paix. Je ne me fixe pas de jour, ni d'horaire, ni de km. Juste courir dès que je le sens. Activité +++ et je recommence si une autre est organisée. »



**Géraldine (45 ans)** : « J'ai apprécié le sentiment d'avoir accompli un exploit car jamais je n'aurais pensé pouvoir courir 6 km sans m'arrêter et participer à l'Indus'Trail. J'ai regretté l'arrêt de l'activité. Le fait d'appartenir à un groupe était motivant. De savoir que beaucoup seront au rendez-vous était stimulant pour y aller. J'aurais aimé que l'activité soit maintenue en continu comme un vrai club et participer à plus de courses organisées car c'est hyper motivant. A quand le prochain cycle ? »

Souvenir de l'Indus'Trail qui fut un véritable défi pour les participant.e.s,  
heureux.ses d'y être arrivé.e.s !



A vos baskets, une nouvelle session est prévue en septembre !

**Dr Lefèvre Chiara** sera en congé du **30/05 au 13/06/22** et du **21 au 23/09/22** inclus

**Dr Lhoest Alizée** sera en congé du **30/06 au 01/07/22** et du **18 au 29/07/22** inclus

**Dr Dellis-Verset A** sera en congé du **04 au 8/07/22** et du **16/08 au 02/09/22** inclus

**Dr Renard Martine** sera en congé du **14/07 au 05/08/22** inclus.

**Dr Catinus Pierric** sera en congé du **1er au 12/08/22** inclus,

**Dr Lamrini Kawthar** sera en congé du **8 au 12/08/22** inclus

**CONGÉS DES MÉDECINS**

**TIME TO RELAX**

# Bienvenue au jardin partagé

En mars, nous avons planté nos premiers végétaux au jardin partagé de la Brèche : framboisiers, lavande, haie de biodiversité, pommier, cerisier, et bien d'autres ! Merci à nos formidables patients bénévoles d'avoir participé ! 🌳

Bientôt, vous pourrez peut-être vous régaler des récoltes, flâner au jardin en passant par la Maison Médicale ou encore prendre part à une activité 🍒 🍏

Nous avons besoin de renfort ! Rejoignez l'aventure potagère en vous signalant à l'accueil 😊 Tous les profils sont bienvenus : bricoleurs, artistes, jardiniers confirmés ou en herbe... 🌱

Les dons de matériels et de plantes diverses sont toujours bienvenus également 😊





# Boulettes d'été



Ingrédients : 8 personnes

- |                       |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| - 1 kg de bœuf haché  | - 1/2 bouquet de persil plat   |
| - 800 g de courgettes | - 1/2 bouquet de coriandre     |
| - 500 g de poivrons   | - huile d'olive                |
| - 350 g de boulghour  | - 1/2 cube de bouillon de bœuf |
| - 3 oignons           | - 2 c à café de ras-el-hanout  |
| - 2 œufs              | - sel, poivre                  |
| - 4 gousses d'ail     |                                |

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °c. Mélangez la viande, les œufs, l'ail pressé, 1 oignon râpé, les herbes ciselées, du sel et du poivre. Formez des boulettes et mettez-les au réfrigérateur.
2. Coupez les légumes et 2 oignons en tranches. Mélangez-les à 3 c à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mettez-les cuire au four 30 minutes.
3. Mettez le boulghour dans un plat, ajoutez du sel et 1 c à café d'huile d'olive. Couvrez d'eau bouillante et laissez gonfler 30 min.
4. Mettez un fond d'eau dans une casserole et faites dorer les boulettes. Ajoutez les épices et le demi-cube de bouillon. Laissez cuire 15 min à feu doux. Servez chaud avec le boulghour et les légumes rôtis.

# Mousse au chocolat

Ingrédients : 4 personnes

- 50 g de chocolat fondant culinaire
- 2 œufs



## Préparation

1. Faire fondre le chocolat au bain marie.
2. Casser les œufs, séparer les blancs des jaunes. Mettre les jaunes dans le chocolat.
3. Monter les blancs en neige.
4. Les incorporer au mélange.
5. Portionner en 4 pots et laisser refroidir au frigo.

Bonne dégustation !

Kcal/ portion	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)
110	3.8	6.1	7.8



## Le crochet, le tricot, ... ça vous parle? Pas encore?

Que vous soyez experts ou novices, jeunes ou moins jeunes, venez vous joindre à nous pour des moments de partage en compagnie de notre animatrice qui vous fera découvrir ou redécouvrir l'art de la laine au cours de 3 ateliers créatifs d'une heure.

Pour quoi ? Pour apporter un peu de vie à notre nouvelle maison médicale !

Pour qui ? Tous les patients sont les bienvenus à partir de 6 ans... Jusque 99 ans !

Quand ? Les mercredi 18/05, 25/05 et 01/06 de 14H à 15H

*Psst ! Vous ne pourrez pas être présents mais vous tenez à apporter votre contribution ? C'est possible ! Vous pouvez confectionner votre carré ou autre création tranquillement à la maison et nous nous chargerons de venir la récupérer ! Vous avez du matériel à nous donner/prêter ? N'hésitez pas à le déposer à l'accueil ou prévenez-nous et nous passerons le chercher chez vous !*



# Activités de la Maison médicale La Brèche

Animations	En collaboration avec	Dates	Lieux	Ouvert à l'extérieur	Inscription
Equipote		18/05 et 15/06 de 14h à 15h30	Maison Médicale Salle réunion + Bambou	Non	071/39.79.65
Activité Tricot/crochet		18/05, 25/05,01/06 De 14h à 17h	MM la Brèche Salle Canopée	oui	071/39.79.65.
Activité Kinect	PCS	Les lundis à partir du 23/05 de 10h à 11h	Maison Médicale Salle Canopée	Oui	Avant le jeudi matin au 0495/24.88.85 (Nadia du PCS)
Atelier Tabac		31/05 de 17h30 à 19h	Maison médicale Salle de réunion	Oui	071/39.79.65
Inauguration de la Maison Médicale		18/06 de 13h à 16h		Non	
		18/06 De 16h30 à 20h30		Oui	
Funny day	Organisateur: ATL	Dimanche 26/06 De 11h à 17h	Place Wilson	Oui	Pas d'inscription
Atelier équilibre		septembre	Maison médicale Salle Bambou	Non	071/39.79.65
Initiation au jogging		septembre	Parc de Châtelet	Non	071/39.79.65
Action santé et sport pour la rentrée: BMI et sensibilisation activités physiques		20/09	Maison de Cohésion à Châtelet	Oui	



INAUGURATION

SAMEDI 18 juin 2022  
de 13h à 16h



*VOUS ÊTES PATIENT À LA MAISON MÉDICALE LA BRÈCHE ?*

*NOUS VOUS INVITONS À UN MOMENT DE CONVIVIALITÉ POUR  
L'INAUGURATION DE NOTRE NOUVEAU BATIMENT !*

**AU PROGRAMME:**

*VISITE DE LA MAISON MÉDICALE*

*PRÉSENTATION DES PROJETS*

*VERRE DE BIENVENUE ET DÉCOUVERTES CULINAIRES*

OÙ: RUELLE CHOUMAQUE 21  
6200 CHATELINEAU

INSCRIPTION OBLIGATOIRE: 071/39.79.65