



Lettre à mes patients,

Après plus de trente ans de travail à temps « plus que » plein, j'ai décidé de réduire un peu mon temps de travail au sein de la Maison Médicale. En conséquence, le nombre de plages de consultation et de visite à domicile s'est aussi réduit. Il arrive donc que vous deviez accepter de consulter un autre médecin, ou d'attendre plusieurs jours avant d'avoir un rendez-vous. Je suis bien consciente du désagrément causé ; dès lors, si vous le souhaitez, sentez-vous tout à fait libre de choisir un nouveau médecin traitant, plus disponible. Je serai toujours très heureuse de vous croiser dans la salle d'attente !

Sans rancune, aucune !

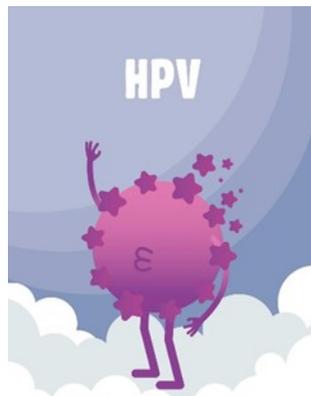
Dr Martine Renard.

Infos



- HPV
Pg 2
- Le potager
Pg 3
- La Tuberculose
Pg 5

Vaccination contre le cancer du col de l'utérus



Qu'est-ce que c'est ?

Le cancer du col de l'utérus est provoqué par un virus appelé « Human Papilloma Virus » (HPV).

Il existe plusieurs souches différentes de ce même virus et certaines d'entre elles sont responsables d'infections des organes génitaux.

Certaines peuvent donner ce qu'on appelle des « condylomes », une sorte de verrue génitale, tandis que d'autres sont à l'origine du cancer du col de l'utérus.

L'infection par ce virus est l'infection sexuellement transmissible la plus répandue dans le monde.

Vaccination

Le vaccin Gardasil 9, qui protège contre la plupart des souches dangereuses de ce virus, est entièrement gratuit dans le cadre du programme de vaccination de la fédération Wallonie-Bruxelles s'il est réalisé entre 13 et 14 ans.

Il peut être administré par la médecine scolaire, l'ONE ou le médecin traitant pour les filles et garçons.

En dehors cette tranche d'âge, le vaccin reste remboursable totalement si réalisé entre 12 ans et 18 ans. Il est préférable de le recevoir avant les premiers rapports sexuels.

En cas de retard de vaccination, il est encore recommandé de se faire vacciner jusque 26 ans, bien que la vaccination ne soit plus remboursée au-delà des 18 ans révolus.

La vaccination se fait en 2 doses espacées d'environ 6 mois.

Plus d'infos sur la vaccination sur le site vaccination-infos.be.

Dépistage

En plus de la vaccination, le programme de dépistage contre le cancer du col de l'utérus offre une couverture supplémentaire contre le développement de la maladie. Il se fait gratuitement par frottis du col de l'utérus tous les 2 ans entre 25 et 65 ans, chez le/la gynécologue ou à la maison médicale.



Un potager en pot, sur la terrasse ou le balcon ?

Vous avez envie de cultiver quelques légumes ou aromatiques mais vous n'avez pas de jardin ? Pas l'envie ou la santé pour faire un potager de pleine terre ? Ne vous privez pas, tout un tas de cultures sont possibles en pots ! Même si vous ne produisez pas de grandes quantités, vous pourrez profiter de la fraîcheur et de la qualité de votre production !

Flash sur cinq cultures faciles et adaptées aux pots.

1. Les tomates cerises

Délicieuses et bien adaptées à la culture en pot, les tomates cerises ou les plants de tomate nains ont un bon rendement. On peut les mettre en extérieur quand il ne risque plus de geler, c'est-à-dire vers le mois de mai. Grâce aux pots, vous pouvez toutefois les sortir plus tôt, à condition de les rentrer en cas de nuit froide !

Placez-les dans un endroit ensoleillé (5 heures d'ensoleillement minimum) et arrosez bien car la tomate est gourmande en eau. Elle est aussi gourmande en nutriments, n'hésitez donc pas à mélanger son terreau avec un peu de fumier et à apporter du purin d'ortie ou de consoude (plante verte) tout au long de la saison.



2. Les poivrons et les piments

De la même famille, les poivrons et les piments se développeront bien à condition de bénéficier d'assez de chaleur et d'un pot profond d'au moins 30 cm. L'emplacement idéal est contre un mur orienté au sud. Comme les tomates, on les sort après les gelées et on les arrose régulièrement. Pensez à mettre des tutteurs quand ils grandissent. Récolte entre juillet et septembre.



Les règles sont presque les mêmes pour tous les légumes du sud : aubergine, courgette... Amusez-vous 😊 Attention à sélectionner une variété non-invasive.

3. Les radis

Une belle jardinière de radis frais ? Facile ! Pour les radis, il vaut mieux partir de la graine. Selon la variété, on peut commencer à semer dès le mois de mars et jusque tard dans la saison, dans des sillons peu profonds espacés d'une quinzaine de centimètres. Une fois levés, éclaircissez pour ne garder qu'une belle pousse tous les 3 centimètres.



Protégez les radis d'un soleil trop fort pendant les mois d'été. Vous verrez que la récolte est assez rapide ! N'apportez pas trop d'engrais azoté (naturels toujours) au risque d'avoir de grandes feuilles et de tous petits radis... Quoique la soupe de fanes de radis est aussi un délice !

4. Les haricots



Entre le mois d'avril et de juillet, vous pouvez semer des haricots, 2-3 graines tous les 15 centimètres à environ 2cm de profondeur, dans un grand pot. Choisissez bien votre variété : à rames (grim pant) ou pas. C'est une culture qui aime un emplacement ensoleillé et un bon arrosage.

Récoltez les haricots dès qu'ils sont à maturité, en restant sur le plant, ils risquent de devenir plus coriaces !

5. Les fraises

Toutes les variétés de fraisiers sont adaptées à la culture en pots mais si vous voulez un meilleur rendement, choisissez les remontants. Ça peut être très joli dans un pot suspendu ! Vous pouvez installer les plants en automne ou vous en procurer au printemps. Le fraisier n'aime pas l'excès d'humidité. N'hésitez pas à installer une couche drainante au fond du pot (gravier, tessons...). A vous les bonnes fraises dès juin !



En plus, on peut partager ! Les fraisiers produisent en fin de saison des « stolons », longues tiges munies par endroit de petites racines blanches. Maintenez ces racines en contact avec la terre (fil de fer par exemple) et vous aurez rapidement un nouveau plant, après avoir coupé le stolon du plant mère.

Une astuce pour diminuer la fréquence des arrosages : le « paillage ». Pour garder la terre des pots bien humides, rien de mieux que d'installer une couche supérieure de paille, foin, écorces pour empêcher la terre de se dessécher trop rapidement.

Tenté par l'aventure ? Alors n'hésitez pas à contacter l'équipe du jardin partagé de La Brèche pour plus de conseils et qui sait... On aura peut être des plants pour vous ?



Journée mondiale de lutte contre la tuberculose

Le 24 mars est marqué par la journée mondiale contre la tuberculose, l'occasion de sensibiliser à la prévention contre cette maladie infectieuse qui provoque encore trop de décès.

En effet, d'après l'OMS (organisation mondiale de la santé), 9 900 000 personnes ont contracté la maladie en 2020 et 1 500 000 en sont décédées. La maladie est présente partout dans le monde, y compris chez nous !

La tuberculose, c'est quoi ?

Une infection par une bactérie « Mycobacterium Tuberculosis » qui vient se loger principalement dans le poumon mais aussi partout ailleurs dans le corps, détruisant les organes dans lesquels elle s'installe. L'infection se fait en 3 phases :

- 1) La première infection, qui ne donne en général pas de symptômes
- 2) Une phase latente où la bactérie est toujours là mais inactive
- 3) Une phase active où la bactérie se réveille et provoque l'infection grave

Lors de la phase active, les principaux symptômes lors de l'atteinte des poumons sont :

- Une toux persistante en dehors d'un épisode de rhume (> 3 semaines)
- Une douleur thoracique ou des difficultés respiratoires
- Des crachats parfois sanglants
- Une fatigue importante
- De la fièvre
- Un amaigrissement
- Des transpirations nocturnes

Fort heureusement, tous ces symptômes peuvent avoir d'autres causes plus

fréquentes que la Tuberculose ! On ne pensera à la Tuberculose que dans de rares cas.

Prévention

- Éviter la transmission :

Isolement des patients qui ont une tuberculose active pendant les 2 premières semaines de traitement.

Si vous voyagez dans des régions où la maladie est plus fréquente (notamment Asie du Sud Est, Afrique, Pacifique occidental), évitez les personnes qui toussent beaucoup, évitez les endroits étroits et mal ventilés.

- Dépistage des personnes à risque pour traiter l'infection le plus tôt possible :

Le dépistage de la tuberculose vise les personnes présentant un risque accru de tuberculose. On réalise souvent un test cutané à la tuberculine.

On réalise ce test chez les personnes qui :

- Vivent ou travaillent avec des personnes qui ont une tuberculose active (le dépistage est fait annuellement).
- Viennent d'émigrer de régions où la tuberculose est endémique.
- Vont être traitées par des médicaments qui peuvent affaiblir le système immunitaire et réactiver une tuberculose latente le cas échéant (par exemple, corticoïdes et chimiothérapie anticancéreuse).
- Présentent des signes évocateurs d'une tuberculose sur une radiographie du thorax effectuée pour une autre raison.
- Ont un système immunitaire affaibli (par exemple, en raison de l'infection par le VIH).
- Présentent certaines affections, telles que le diabète, une maladie rénale ou un cancer de la tête ou du cou.
- Ont plus de 70 ans.
- S'injectent des drogues illicites.

(source : msdmanuals.com)

- Vaccination :

Le vaccin BCG offre une protection partielle et n'est plus disponible en Belgique. Il est toutefois recommandé dans certaines situations exceptionnelles.



Bonjour à tous,

Vous m'avez peut-être croisée dans les couloirs de la Maison Médicale ou à votre domicile...

Et oui, voilà déjà presque 4 mois que j'ai rejoint cette chouette et grande équipe de la Brèche et que j'ai l'immense plaisir de prendre soin de vous.

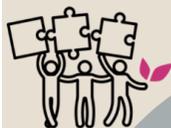
Lorsque nous avons demandé aux patients la manière dont ils me décriraient pour ce petit journal, ils ont tous et toutes décrit les mêmes caractéristiques : « Aurélie, elle est spitante, danseuse, chanteuse et souriante » (C'est possible, même derrière mon masque :p). Il est vrai que j'aime faire votre connaissance, j'aime votre humour et la manière dont les patients parfois même les plus fragilisés parviennent à trouver la joie dans une anecdote du passé, une blague ou une chanson fredonnée le temps d'une injection ou d'une toilette.

Car oui, pour moi être infirmière ne se résume pas à venir faire un acte précis mais bien à entretenir un lien de confiance, de partage et respect mutuel.

Alors merci pour l'accueil, pour les sourires et la confiance.

À très bientôt

Aurélie



Bonjour !

Étant donné que je suis arrivée à la Maison Médicale en décembre 2022, je souhaitais me présenter.

Je suis Adeline Fusillier, assistante sociale et accueillante, certains d'entre vous me connaisse peut-être déjà.

Je remplace donc Anaïs qui est en congé de maternité et je serai présente jusque juin.

Au plaisir de vous voir !



Adeline

Journée internationale du droit des femmes



Nous organisons une matinée discussion à la maison médicale le

Mercredi 08 Mars 2023

De 11h à 12h

sur différents sujets concernant la santé des femmes :

- ◇ Dépistage du cancer du col de l'utérus : Frottis
- ◇ Vaccination HPV (contre le papillomavirus)

Ceux-ci sont réalisables par votre généraliste à la maison médicale

- ◇ Dépistage du cancer du sein : mammographie
- ◇ Moyen de contraception
- ◇ ...

→ Nous vous proposerons aussi un visionnage de vidéos:

« Si les femmes s'arrêtent, le monde s'arrête » et discussion sur les droits de la femme.



Inscription à l'accueil.

Activités de la Maison médicale La Brèche

Animations	En collaboration avec	Dates	Lieux	Ouvert à l'extérieur	Inscription
Journée de la femme "Café papote entre femmes"		8/03 de 11h à 12h	Maison Médicale Salle canopé	Non	071/39.79.65
Estime de Soi : "M'accueillir comme je suis" "Vivre mes émotions" "Ecris-moi qui je suis" "Les couleurs de ma personnalité" "Estime de Soi et après"		15/03 5/04 26/04 17/05 7/06 } de 11h à 12h	Maison Médicale Salle canopé	Non	071/39.79.65
Activité physique adaptée, sur chaise		Tous les mercredis 14h à 15h30	Maison Médicale Bambou	Non sur prescription	071/39.79.65.
Equipote		Tous les 3 ^e mercredis 14h à 15h30	Maison Médicale Réunion/Bambou	Non	071/39.79.65.
Initiation marche nordique	Solidaris	6 Mardis à partir du 7mars 9h30-11h30	Départ de maison médicale	Oui	071/39.79.65.
Activité physique adaptée, sur tapis		Tous les jeudis 9h30 à 10h30	Maison Médicale Bambou	Non sur prescription	071/39.79.65.