



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

Trimestriel n°93 09/22
Edit. resp. : Renard Martine

Ruelle Choumaque, 21
6200 Châtelineau

☎ : 071 / 39.79.65.

☎ : 071 / 39.79.97.

✉ : contact @mm.labreche.be

La Brèche info

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



Merci !

L'équipe de la maison médicale vous remercie pour votre bonne humeur, vos petits mots et vos présents à l'occasion de l'inauguration de notre nouveau bâtiment.



Collation saine
Pg 6

Hygiène du sommeil
Pg 2

Funny Day
Pg 4

Le facilitateur en santé
Pg 5

C'est la rentrée !

Après 2 mois de vacances et une hygiène de sommeil souvent moins stricte, il est temps de retrouver un bon rythme de sommeil pour aborder en pleine forme cette nouvelle année scolaire !

Un sommeil optimal est indispensable au bon développement de l'enfant et joue un rôle important dans ses apprentissages. Pendant qu'il dort, votre enfant assimile tout ce qu'il a appris durant la journée !

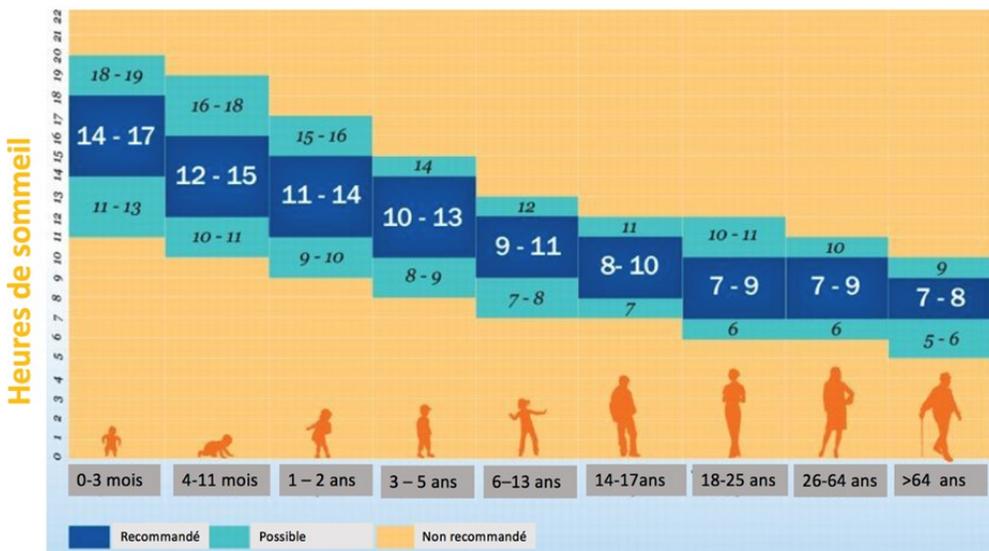


Le sommeil contribue notamment :

- ✓ au développement du langage, des aptitudes motrices, de la capacité à résoudre des problèmes
- ✓ au développement du raisonnement logique
- ✓ à améliorer l'attention et la concentration
- ✓ à une bonne croissance
- ✓ à renforcer le système immunitaire

En revanche, un manque de sommeil peut provoquer :

- ✓ des difficultés de gestion des émotions
- ✓ des problèmes d'attention
- ✓ un comportement hyperactif
- ✓ des troubles de l'alimentation
- ✓ ...



Et comment améliorer la qualité de sommeil de votre enfant ?

- **Routine**

Installer une routine avant le coucher permet à l'enfant de mieux accueillir ce moment qu'il redoute parfois. On vous donne quelques suggestions, mais n'hésitez pas à faire aller votre imagination et à demander à vos bambins ce qui leur ferait plaisir ! Le tout est de trouver une activité relaxante à faire tous les soirs 20 à 30 minutes avant le coucher. Par exemple raconter une histoire, faire prendre un bain, préparer les vêtements du lendemain, ranger les jouets, mettre le pyjama et se brosser les dents de manière ludique, ...

- **Respect des horaires de sommeil**

Si possible aussi les weekend et jours de congé !

- **Clôturer les devoirs assez tôt avant le coucher**

Faire ses devoirs assez tôt permet à votre enfant de profiter d'une activité plus apaisante en soirée.

- **Eviter l'activité physique intense le soir**

Pratiquer une activité physique régulière est une très bonne chose pour votre enfant et lui permet en plus de se dépenser pour mieux dormir le soir. C'est néanmoins une activité stimulante, il est donc préférable de s'y adonner plus tôt en journée.

- **Eviter les écrans**

Les écrans sont de manière générale à éviter autant que possible en journée comme le soir particulièrement car ils stimulent énormément le cerveau et la lumière qu'ils envoient favorise l'éveil.

- **Alimentation**

Notamment tout ce qui contient de la caféine, comme le chocolat, le thé et les boissons énergisantes. Mieux vaut aussi éviter d'aller au lit le ventre trop plein ou le ventre vide ! Manger 1h à 2h avant le coucher et prendre une collation saine un peu plus tard si nécessaire semble être un bon compromis.



Voilà, votre enfant est maintenant prêt à explorer le monde qui l'entoure et à en tirer le meilleur...

Voici une petite rétrospective de notre journée du 26 juin dernier au funny day.



Une journée qui a rassemblé une grande partie de toutes les activités que vous pouvez faire dans la commune de Châtelet et ses environs.

La Maison médicale y a également participé avec un stand pour promouvoir la santé autour de quelques activités comme le vélo, un atelier découverte des senteurs et des plantes, et aussi comment mieux se rendre compte des sucres qui se cachent dans les différents aliments et boissons de tout les jours.



Vous pouviez aussi vous familiariser avec de la danse, des bricolages, du golf, de l'acrobranche etc....

Une journée extraordinaire et riche en rencontres vivement l'année prochaine !



INFO :

**Les places de parking devant le bâtiment
sont réservées aux patients
et soignants de la maison médicale !**



Community Health Workers

Facilitateurs En Santé

**Pour faciliter l'accès aux soins de
santé pour toutes et tous !**

Qu'est-ce qu'un
facilitateur en santé et
que peut-il m'apporter ?



Un facilitateur en santé est une personne qui peut vous **aider**, vous **informer**, vous **accompagner** et/ou vous **orienter** dans toutes vos démarches concernant l'accès aux soins de santé mais aussi chez un partenaire si vous en avez besoin.

Les **missions** des facilitateurs sont par exemple :

- vous inscrire à une mutuelle ou veiller à une remise en ordre de votre dossier
- rechercher un médecin généraliste, un spécialiste ou vous inscrire dans une Maison Médicale
- vous apporter une aide pour la prise de rendez-vous médicaux et vous y accompagner
- réaliser avec vous les démarches pour obtenir de l'Aide Médicale Urgente
- ...

Sur demande, ils peuvent vous rencontrer à domicile ou dans les locaux de nos partenaires.

Le service est **gratuit**, n'hésitez plus !

Contactez-nous au 0471/96 51 35
ou charleroi@chw-intermut.be



chw-intermut.be



Facilitateurs en santé-charleroi

Recette collation saine !

Cake aux pommes

Ingrédients:

- 3 pommes
- 200 gr de farine
- 150 gr de sucre
- 100 gr de beurre
- 2 c à c de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 oeufs



Recette:

1. Tamisez la farine et le sucre vanillé.
2. Mélangez le beurre mou avec les œufs entiers, le sucre en poudre jusqu'à l'obtention d'une masse blanche et épaisse.
3. Mélangez les deux préparations et versez dans un moule rond beurré.
4. Pelez et coupez les pommes en 8 quartiers, disposez-les sur la pâte.
5. Faites cuire 1h au four à 160° environ.

Barres de céréales aux flocons d'avoine et chocolat au lait

Ingrédients:

- 200 gr de flocons d'avoine
- 110 gr de sucre roux
- 100 gr de beurre en petits morceaux
- 75 gr de fruits secs en petits morceaux (abricots secs, cranberries séchées, raisins secs ...)
- 75 gr de mélange multi-céréales
- 2 c à soupe de pépites de chocolat au lait
- 1 c à soupe de miel



Recette:

1. Préchauffez le four à 160°.
2. Dans une casserole, déposez le beurre, le sucre et le miel. Faites chauffer le tout à feu doux en remuant jusqu'à dissolution complète du sucre.
3. Dans un saladier, versez les flocons d'avoines, le mélange multi-céréales, les pépites de chocolat et les fruits secs coupés en dès.
4. Incorporez la préparation précédente au mélange et remuez délicatement l'ensemble.
5. Etalez la préparation sur une plaque recouverte de papier de cuisson en lissant bien la surface avec une spatule.
6. Enfournez pendant 30 minutes.
7. Au bout de ce temps, découpez la préparation en parts égales et laissez refroidir à température ambiante.
8. Conservez les barres dans une boîte hermétique jusqu'à la dégustation.

Bonne dégustation !

Petit mot de départ ...

Merci, pour les 3 années que j' ai passées à la maison médicale, j' en garde beaucoup de beaux souvenirs.

Ces 3 ans ont été enrichissant pour moi, j' ai encore appris énormément dans ma vie professionnelle.

Des rencontres attachantes, que cela soit avec les collègues ou avec les patients.

C' est avec beaucoup d' émotion que je m' envoie vers d' autres horizons.

Depuis le 16 Aout 2022, je travaille en consultation diabétologie en milieu hospitalier, un nouveau challenge pour moi!

Je vous remercie encore.

Concella



Initiation jogging 2022

Envie de bouger ? Ceci est pour vous. Lancez-vous un nouveau défi !

Votre Maison Médicale organise un module d'initiation au jogging de 9 semaines à partir du **mercredi 14 septembre**. L'objectif est d'arriver à courir 20 minutes sans s'arrêter.

Vous avez entre 10 et 99 ans ? Vous n'avez jamais ou très peu pratiqué ? Vous pensez que vous n'y arriverez pas, que ce n'est pas fait pour vous ? Alors, rejoignez-nous ! Nous allons vous démontrer que tout le monde peut courir. Au départ, la marche et la course seront alternées. À chaque séance, des petits objectifs atteignables et réalisables vous aideront à progresser jusqu'à l'objectif final.

Les sportif.ive.s de bon niveau ayant besoin d'une stimulation de groupe, dans une ambiance bienveillante et sympathique sont aussi les bienvenu.e.s. Les personnes extérieures à la Maison Médicale peuvent participer. L'inscription se fait à l'accueil.



L'activité est gratuite jusque 18 ans.

Au-delà, une participation de 10 euros est demandée pour l'ensemble du module.

Quand ? Le **mercredi de 18h30 à 19h30** et le **samedi de 10 à 11h**, pendant **9 semaines**.

Où ? Au parc de Châtelet qui offre un cadre, une piste naturelle et boisée très agréable.

