



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

Trimestriel n°94 12/22
Edit. resp. : Renard Martine

Ruelle Choumaque, 21
6200 Châtelineau

☎ : 071 / 39.79.65.
☎ : 071 / 39.79.97.

✉ : contact @mm.labreche.be

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



Bonjour à tous,

Je m'appelle Cassandra. Je suis aide-soignante depuis 7 ans, maman d'une jeune ado de 13 ans et en couple depuis de nombreuses années.

Vous m'avez peut-être déjà rencontrée car j'ai rejoint, avec beaucoup d'enthousiasme, l'équipe de La Brèche, il y a quelques mois maintenant.

Passionnée de danses latines, de découvertes culinaires mais surtout par la confection de bonnes pâtisseries maison.

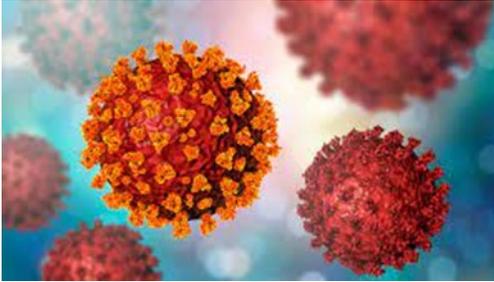
Toujours souriante, dynamique et Voilà, je m'arrête là !

A mon tour d'apprendre à vous connaître, à très bientôt.



Le point sur la vaccination : Covid 19 et grippe saisonnière

Virus de la grippe
cherche partenaire
pour passer l'hiver



Rubrique Prévention

Covid 19

Nombreux d'entre vous ont reçu une invitation à réaliser la 4^{ème} dose de vaccination pour le covid 19.

Beaucoup s'interrogent aussi sur l'intérêt et la sécurité de ce vaccin.

A la Maison Médicale, nous estimons que le patient est libre de prendre sa décision. Nous recommandons toutefois la vaccination aux personnes à risque, comme les patients âgés ou ayant une/des maladie(s) chronique(s). N'hésitez pas à interroger votre médecin en cas de doute !

Grippe

La saison de la grippe a habituellement lieu entre décembre et avril.

La grippe est une maladie provoquée par un virus : l'Influenza. C'est une infection des voies respiratoires qui provoque de fortes fièvres, des maux de tête, des courbatures, une faiblesse importante, de la toux, un mal de gorge, un écoulement nasal, ...

Si elle est en général sans gravité, elle peut se compliquer chez les personnes fragilisées.

Elle n'a pas de traitement hormis les traitements de confort pour soulager les symptômes le temps que votre système immunitaire vous en débarrasse.

L'antibiothérapie n'a donc aucune utilité contre la grippe non compliquée.

En revanche, la vaccination annuelle peut vous prémunir d'une éventuelle infection ! On vaccine chaque année contre la grippe car le virus évolue et est différent d'une année à l'autre. A la maison médicale, on vaccine entre octobre et novembre. Toutefois, si vous avez un peu de retard, n'hésitez pas à contacter l'accueil pour le signaler !

A qui recommande-t-on la vaccination contre la grippe saisonnière ?

- 1) Les personnes à risque : patients de plus de 65 ans, femmes enceintes, personnes résidant en institution (maison de repos...), adultes et enfants de plus de 6 mois présentant une maladie chronique, enfants âgés de plus de 6 mois traités par aspirine au long cours.
- 2) L'entourage des personnes à risque et enfants de moins de 6 mois : personnes vivant sous le même toit.
- 3) Le personnel médical ou social.

Mesures d'hygiène contre la propagation des virus quels qu'ils soient :

- Lavage régulier des mains au savon.
- Désinfection des mains avec une solution hydro-alcoolique.
- Tousser/éternuer dans le pli du coude.
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter directement à la poubelle.
- Garder ses distances avec les personnes malades.
- Aérer votre milieu de vie.

Remarque :

Si vous comptez réaliser les 2 vaccins, vous avez 2 possibilités :

- Les réaliser en même temps le même jour.
- Les réaliser à 2 semaines d'intervalle minimum.





Parce que la santé de la planète et celle de l'Homme vont de pair et que la maison médicale promeut le commerce équitable, nous avons décidé de vous parler dans ce numéro du Petit Journal du **« fairtrade »**.

Le « fairtrade » qu'est-ce que c'est ?

C'est un système commercial qui se veut plus équitable que le commerce conventionnel.

10 principes à respecter :

- ✓ Renforcement économique des partenaires du Sud.
- ✓ Conditions de travail décentes dans la chaîne d'approvisionnement.
- ✓ Focus sur les producteurs et travailleurs les plus défavorisés.
- ✓ Modèle de démocratie économique (rétribution juste pour tout travailleur).
- ✓ Sensibilisation des citoyens au commerce équitable.
- ✓ Promotion du commerce équitable comme alternative économique globale et crédible.
- ✓ Logique participative avec les organisations partenaires.
- ✓ Respect de l'environnement.
- ✓ Soutien au développement social des communautés.
- ✓ Qualité et authenticité des produits.

Quoi ?

Une multitude de produits !

Nourriture, cosmétiques, objets décoratifs, vêtements, bijoux, etc.

Pas forcément plus cher et d'excellente qualité !

Différents labels à reconnaître sur les emballages :

Max Havelaar, Oxfam, Fairwild, Fair for life, Ecocert Equitable, Naturland Fair, Tu simbolo ...



Où trouver des produits labellisés « fairtrade » à Charleroi?

- **Biocap à Marcinelle**: produits locaux et de saison en vente sur place; de l'alimentation aux produits cosmétiques. Adresse: 8 Rue Constantin Meunier 6001 Charleroi
 - **Commun'Halle à Montignies Sur Sambre**: point de collecte de produits locaux. Adresse: 72 rue de l'église 6061 Montignies-sur-sambre. Commande sur le site.
 - **La ruche qui dit oui**: commandez en ligne et venez prendre votre panier (cfr site). Point de retrait à Ransart et Châtelet.
 - **Eats Local**: commander en ligne à livraison à domicile ou points de retrait à Charleroi (cfr site).
 - **Boulangerie Bodart**: pain au levain à Jumet: 071/352264 rue César de Paepe n° 59 à 6040 Jumet
-

Les prix de l'électricité et du gaz naturel ne cessent d'augmenter ! Que pouvez-vous faire pour limiter l'impact sur vos factures ?



- **Vérifiez votre contrat d'énergie et comparez les offres des fournisseurs :**

N'hésitez pas à comparer les différentes offres grâce à des comparateurs (CWaPE.be ou CREG.be). Vous avez toujours droit à mettre fin à tout moment à un contrat d'énergie (délai de préavis d'un mois) ⇒ C'est le nouveau fournisseur qui se charge de résilier le contrat en cours !

ATTENTION : si aujourd'hui vous avez un contrat fixe, ne changez pas pour un contrat variable !!

- **Vous pouvez peut-être prétendre au statut de « client protégé » :**

Le tarif social est le tarif avec le coût d'énergie et de réseau le plus bas ⇒ environ 30% moins cher.

Qui sont les clients protégés ?

- Les personnes bénéficiant d'une allocation du CPAS
- Les personnes bénéficiant d'une aide sociale au SPF sécurité sociale
- Les personnes bénéficiant d'une allocation de l'office national des pensions.
- Les locataires sociaux chauffés au gaz naturel par une chaudière commune.
- Les personnes bénéficiant du statut BIM à la mutuelle (attention : uniquement de février 2022 au 31 mars 2023).

En Wallonie, les personnes bénéficiant d'une médiation de dettes ou d'un règlement collectif de dettes peuvent également bénéficier du tarif social ⇒ à voir avec le service qui vous suit.

- **Les aides du gouvernement :**

- **Prime pour le chauffage de 100€ :** votre fournisseur vous accorde la prime par le biais d'une facture d'acompte ou lors de votre décompte final entre le 18 avril et le 31 juillet 2022 ⇒ cela se fait automatiquement.
- **Réduction temporaire de la TVA sur l'électricité (du 1 mars 2022 au 31 décembre 2022) et le gaz naturel (du 1^{er} avril 2022 au 31 décembre 2022) -** > pour les contrats résidentiels. Cela se fait automatiquement.
- **Prime de 225€ pour les ménages se chauffant au mazout de chauffage ou au propane en vrac :** il faut faire la demande en ligne « chequemazout.economie.fgov.be » ou via un formulaire papier qu'on peut retrouver sur le site « economiefgov.be ». Il faut avoir été livré par une entreprise entre le 15 novembre 2021 et le 31 décembre 2022 pour en bénéficier.
- **Paquet énergétique de base : aide de 135€ pour le gaz et 61€ pour l'électricité ->** l'aide sera automatiquement appliquée sur les factures dans le courant du mois de novembre et décembre 2022. Les personnes concernées par cette mesure -> les personnes seules qui ne perçoivent pas plus de 62 000€/an et les personnes en couple qui ne perçoivent pas plus de 125 000€/an. Les contrats doivent avoir été signés ou renouvelés après le 1^{er} octobre 2021.



Toutes les aides se font normalement automatiquement **SAUF** la prime pour les personnes se chauffant au mazout de chauffage ou au propane
⇒ il faut introduire la demande !



• **Quelques idées pour faire des économies d'énergie chez soi :**

- Dès la tombée de la nuit, je ferme les tentures ou les volets
⇒ cela permet de diminuer la perte d'énergie de 25%.
- Si les radiateurs sont placés sous les fenêtres, les tentures ne doivent pas les recouvrir !
- J'isole les tuyauteries de chauffage et d'eau chaude qui traversent les zones non chauffées (cave, garage, ...).
- Je colmate les joints au bas des portes ou autour des vieux châssis.
- Lorsqu'il y a du soleil, j'ouvre les tentures dès le matin pour faire rentrer la chaleur dans le logement.
- Une température ambiante de 19-20° est suffisante et assure le confort de l'habitation.
- Je règle mon thermostat à l'horloge pour couper ou diminuer mon chauffage la nuit et lors d'absence -> La nuit et lors d'absence 16-17 °C (pareil dans les pièces inoccupée).
- Je fais entretenir régulièrement ma chaudière par un technicien agréé.
- Si ma chaudière à plus de 15 ou 20 ans, elle est beaucoup moins efficace ⇒ je pense à la remplacer.
- Prendre une douche de 5 min consomme 3x moins qu'un bain.
- Quand je me savonne, je coupe le robinet d'eau chaude de la douche.
- Je fais attention que mes robinets ne fuient pas.
- Je lave mon linge entre 20 et 40° C.
- Dès que le temps le permet, je fais sécher le linge à l'extérieur.
- Rien ne sert de disposer d'un frigo trop grand et de devoir refroidir inutilement de l'espace vide.
- Je dégivre régulièrement le congélateur.
- Lorsque je cuisine, je mets un couvercle sur mes casseroles ⇒ il faut 3x plus de temps et d'énergie sans couvercle pour amener l'eau à ébullition.

- Un four à micro-ondes permet de réaliser une économie de 75% par rapport à un four traditionnel.
- J'attends que le lave-vaisselle soit rempli pour le faire tourner.
- J'éteins la lumière chaque fois que je quitte une pièce.
- Je n'éclaire pas toute la pièce alors que la lumière est nécessaire qu'à un seul endroit.
- Je remplace les halogènes par des lampes LED.
- Les télévisions, décodeurs, radios, ordinateurs, imprimantes ... consomment de l'énergie même en mode veille ⇒ je les éteins complètement en actionnant le bouton d'allumage « on/off » situé sur l'appareil lorsque je ne les utilise pas pendant plus de 20h.
- Une fois les brosses à dents, les GSM, ... chargés, on retire le chargeur de la prise !
- Je préfère les piles rechargeables.
- Renouveler l'air de son intérieur et donc ouvrir les fenêtres 10' par jour.



Vous avez encore des questions ? Voici quelques services gratuits qui peuvent vous guider et vous informer :

- **Service énergie logement (logis chatelettain) organise « les mardis de l'énergie » :**
 - Thème : Le chemin de l'énergie, de la source au consommateur ⇒ le mardi 4 octobre ou le mardi 29 novembre de 9h30 à 11h30
 - Thème : Le CPAS peut-il m'aider ? Quel est le cheminement de ma demande ? ⇒ le mardi 11 octobre ou le mardi 15 novembre de 9h30 à 11h30
 - Thème : Le démarchage abusif ⇒ le mardi 18 octobre ou le mardi 25 octobre ou le mardi 22 novembre de 9h30 à 11h30.
- **Le CPAS de votre commune**
- **Le service énergie Wallonie : Boulevard Mayence 1, 6000 Charleroi
071/33.17.95**
- **Le service social de la Maison Médicale**

Bûche de Noël framboise-chocolat

Ingrédients pour 6 personnes :

GÉNOISE :

- 3 œufs
- 55 g de farine
- 2 càs de miel
- 20 g de sucre de canne
- 1 càc de bicarbonate

GARNITURE :

- 100 g de framboises surgelées
- 1 càc de sucre de canne
- 7 cl de lait d'amande
- 1/3 de càc d'agar-agar
- quelques framboises fraîches

NAPPAGE :

- 100 g de chocolat noir
- 10 g d'huile

DÉCORATION :

- Quelques framboises fraîches et une pincée de noix de coco



Préparation :

1. Préchauffez le four à 170°. Séparer les blancs des jaunes. Mélanger la farine, les jaunes, le miel, le sucre, le bicarbonate et 5 càs d'eau. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement.
2. Étaler la pâte en rectangle sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pour 10 minutes. A la sortie du four, retirer le papier sulfurisé et rouler la génoise dans un torchon humide. Réserver 30 minutes au frais.
3. Dans une casserole, faites cuire à feu moyen les framboises surgelées, sucre, lait d'amande et l'agar-agar. Mettre au frais. Déplier la génoise, étaler la garniture dessus. Sur une extrémité du rectangle, dresser une ligne de framboises fraîches et rouler délicatement la génoise dans la longueur.
4. Faites chauffer le chocolat et l'huile au bain-marie et recouvrir la bûche à la spatule puis couper les bouts pour qu'ils soient nets.
5. Mettre au frais le temps que le chocolat durcisse et ajouter la décoration.

Bonne dégustation !

Je peux réduire mon exposition aux fumées de combustion dans ma maison !

Chauffe-eau et cuisinière au gaz, poêle au pétrole, feu ouvert, bougies, cigarettes... A l'intérieur des logements, les fumées de combustion font partie de notre quotidien.

En cette période hivernale, on a tendance à rester en intérieur en obturant toutes les ouvertures. Ces fumées représentent un danger qui devient d'autant plus important !

En effet, outre de l'eau et du gaz carbonique, d'autres substances accompagnent souvent les combustions comme le formaldéhyde ou le benzène, par exemple. Ces substances sont dangereuses pour la santé et provoquent **irritations, maux de tête et problèmes respiratoires**. Ces symptômes s'amplifient lorsque la ventilation des locaux n'est pas assurée.

L'exemple le plus représentatif du risque encouru concerne sans doute le monoxyde de carbone (le redoutable CO), qui provoque annuellement une trentaine d'accidents mortels dans notre pays. Les causes les plus fréquentes de ces accidents : une installation au gaz mal entretenue ou des comportements imprudents (comme le fait d'obturer les grilles de ventilation, par exemple).

Soyons donc vigilants, dès à présent, et réduisons notre exposition aux fumées de combustion en limitant les sources domestiques, en faisant entretenir annuellement nos appareils de chauffage par un professionnel et en renouvelant régulièrement l'air de la maison. Isoler ne veut pas dire transformer sa maison en bouteille Thermos étanche ! **N'hésitez pas à aérer la maison, 10 minutes par jour minimum et idéalement deux fois par jour**. Pas de panique, en si peu de temps, la température à l'intérieur de la maison ne diminue pas puisque les murs restent chauds. Alors, aérez pour votre santé !

LE MONOXYDE DE CARBONE

Les intoxications au monoxyde de carbone concernent tout le monde... Les bons gestes de prévention aussi :

**FAITES
VERIFIER
ET ENTRETENIR**
avant chaque hiver
vos installations
de chauffage, eau chaude,
ventilation...



RESPECTEZ
le mode d'emploi
des appareils à combustion
(chauffages d'appoint,
groupes électrogènes,
appareils à gaz...)



AÉREZ
au moins
10 minutes
par jour



Le monoxyde de carbone est un gaz **toxique**, invisible, inodore, non-irritant... et mortel.



Plus d'information sur www.prevention-maison.fr

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé

POUR LES ENFANTS
DE 0 À 6 ANS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE À
L'ACCUEIL DE LA MAISON MÉDICALE



Visite de St Nicolas

Venez rencontrer St Nicolas à la Maison
Médicale La Brèche

MERCREDI 30 NOVEMBRE 2022

A 15H