

# La Brèche info

Maison Médicale La Brèche

Le magazine des patients et soignants de la Maison Médicale

Chers patients,

Nous vous rappelons l'importance de prévenir l'accueil de la maison médicale en cas d'absence à une activité à laquelle vous vous êtes inscrit(e) ou à un rendez-vous médical.

Cette démarche permet de libérer la place pour d'autres personnes et d'organiser au mieux nos services.

Vous pouvez nous informer de votre absence par téléphone au 071/39.79.65. ou en vous présentant directement à l'accueil.

Merci de votre compréhension et de votre collaboration.

Bien cordialement,

L'équipe de la maison médicale

Les allergies  
Pg 2

Recette  
Pg 4

Déshydratation  
Pg 5

Nouveau Kiné  
Pg 7



Petit  
rappel !

# Les allergies

ALLERGY



## COMPRENDRE, PRÉVENIR, SOULAGER

Les allergies touchent aujourd'hui environ 20 à 30 % de la population mondiale, et leurs fréquences ne cessent d'augmenter. Mais que sont-elles vraiment, comment les prévenir, et que faire en cas de réaction allergique ?

## QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ?

Une allergie est une réaction excessive du système immunitaire face à une substance normalement inoffensive, appelée allergène. Le corps la considère à tort comme un danger et déclenche une réponse inflammatoire. Même si elles ne sont pas toujours graves, les allergies peuvent altérer la qualité de vie : fatigue, troubles du sommeil, absentéisme scolaire ou professionnel. Un **diagnostic allergologique** précis (tests cutanés, prise de sang) permet de mieux adapter la prévention et le traitement.

## LES PRINCIPAUX TYPES D'ALLERGIES

- **Respiratoires** : comme le rhume des foins (allergie aux pollens (arbres, graminées, herbacées)), l'asthme allergique, ou les allergies aux acariens et aux moisissures.
- **Alimentaires** : lait, œufs, arachides, fruits à coque, fruits de mer, etc.
- **Cutanées** : eczéma de contact, urticaire.
- **Médicamenteuses** : pénicilline, aspirine, certains anti-inflammatoires.
- **Aux animaux** : chats, chiens, ...
- **Venins d'insectes** : guêpes, abeilles, frelons.

## QUELQUES ASTUCES AFIN DE PRÉVENIR LES ALLERGIES

- Éviter l'exposition à l'allergène connu : c'est la règle de base.
- Aérer régulièrement son intérieur pendant 20 min au moins (brièvement lorsque la concentration de pollen est plus élevée) et limiter les sources d'humidité.
- Garder les fenêtres de la voiture fermées lors de vos déplacements.
- Éviter les efforts et activités en plein air, tout type d'activité d'intérieur convient.



- Faire des soins de nez au sérum physiologique.
- Porter des lunettes pour diminuer le contact des yeux avec l'allergène.
- Eviter de sécher votre linge à l'extérieur.
- Laver le linge de lit tous les 15 jours maximum, et à 60 °C au moins pour détruire les acariens.
- Passer régulièrement l'aspirateur.
- Utiliser des mouchoirs en papier.
- Laver vos cheveux avant de vous coucher si nécessaire.
- Eviter l'utilisation de produits parfumés (détergents, cosmétiques, ...).
- Eviter de tondre les pelouses ou de rester à proximité.
- Les séjours en bord de mer sont souvent bénéfiques aux personnes qui souffrent d'une allergie au pollen de bouleau.
- Désensibilisation : un traitement efficace dans certains cas (ex. : allergie aux pollens, acariens).

## RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES

Nez qui coule, éternuements, yeux qui piquent (rhinoconjonctivite allergique).

Démangeaisons, plaques rouges, gonflements.

Essoufflement, sifflements dans la poitrine (asthme).

Gonflement du visage ou de la langue, difficultés à respirer, chute de tension : attention, ces signes peuvent annoncer un choc anaphylactique nécessitant une prise en charge urgente.

## Que faire en cas d'allergie ?

- **Éviter l'allergène immédiatement**
- Contacter votre médecin traitant.
- En cas de symptômes légers : utiliser des antihistaminiques, collyres ou crèmes selon la localisation.
- En cas de réaction grave : injection d'adrénaline si disponible (stylo auto-injectable) et appel des secours (112).

Pour toute(s) information(s) supplémentaire(s), adressez-vous à votre médecin traitant !

[Concetto di allergia con trattamento dei sintomi e fumetto di simboli di allergeni comuni | Vettore Gratis](#)

[Conseils de prévention | AirAllergy.be](#)

[Allergies au parfum - Commission européenne](#)

[12 conseils pour se débarrasser des acariens - O2](#)

[image astuce - Recherche](#)

[OMS](#)

## CONGÉS DES MÉDECINS

**Le Dr Dellis Verset Apolline sera absente à partir**  
du 25/06 au 31/08/25 inclus.

**Le Dr Renard Martine sera en congé**  
du 07/07 au 27/07/25 inclus.

**Le Dr Lhoest Alizée sera en congé**  
du 21/07 au 03/08/25 inclus.

**Le Dr Semiz Rahime sera en congé**  
du 4/08 au 10/08/25 inclus et  
du 25/08 au 31/08 inclus.

**Le Dr Catinus Pierric sera en congé**  
du 11/08 au 24/08/25 inclus.

**Le Dr Lefevre Chiara sera en congé**  
du 1/09 au 14/09/25 inclus

## Salade estivale ...

### Ingrédients (4 personnes) :

- 1 melon
- 20 tomates cerise
- Sel
- 220gr de mozzarella
- 200gr de mâche (légume à feuilles tendres)
- 1 bouquet de basilic frais
- 1 citron jaune



## Etape 1 :

Laver, égoutter et couper la mâche.

Détailler le melon en lamelles et les tomates cerise en deux.

Emietter la mozzarella.

Ciseler le bouquet de basilic frais.



## Etape 2 :

Mélanger le tout avec une pincée de sel et laisser au frais jusqu'au moment de servir.



## Etape 3 :

A ce moment là, arroser de jus de citron.



---

# La déshydratation

## C'est quoi?

La déshydratation, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), est une perte excessive d'eau et d'électrolytes ( le sodium, le calcium et le potassium ) par l'organisme, souvent causée par des diarrhées et des vomissements, mais aussi par la transpiration, la respiration ou d'autres pertes liquidiennes. La déshydratation survient lorsque ces pertes ne sont pas compensées.

## Symptômes

Soif intense, bouche sèche, diminution de la fréquence urinaire, somnolence, confusion, faiblesse, yeux enfoncés, yeux larmoyants, peau sèche et froide, battements de cœur rapides ou irréguliers.

## Les conséquences

Etourdissements et maux de tête, troubles cardiaques, problèmes rénaux, hypotension, perte de conscience, décès (dans les cas les plus graves et non pris en charge).

## Comment prévenir la déshydratation ?

- Buvez régulièrement et en suffisance: 1,5L d'eau par jour et plus selon les températures et votre activité physique. Si vous souffrez déjà de symptômes liés à la déshydratation, buvez de l'eau, de l'eau sucrée ou salée (par ex un bouillon de légumes). N'attendez pas d'avoir soif pour boire ! Cela représente déjà un signe de déshydratation

- Pensez à avoir de l'eau à disposition.

- Il existe des gourdes dans les commerces qui indiquent la quantité d'eau à boire durant un laps de temps donné.



# DESHYDRATATION



**Soif**



**Bouche sèche**



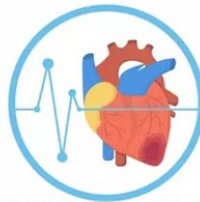
**Envies d'uriner plus rares**



**Peau sèche**



**Mal de tête**



**Rythme cardiaque élevé**

# WELCOME



Bonjour à tous,

Je m'appelle Charles Autphenne, j'ai rejoint tout fraîchement l'équipe kiné de la Maison Médicale en mars dernier.

J'ai 28 ans et je suis diplômé du Parnasse-ISEI à Woluwé. J'ai travaillé 1 an en Maison de repos et de soins du côté de Lustin, ensuite je suis parti travailler 1 an sur l'île de la Réunion.

Passionné de sport, de voyage et de découverte, je me ferai un plaisir de vous soigner dans le mouvement et l'écoute afin d'améliorer votre santé.

J'encourage une communication entre le patient et le thérapeute, n'hésitez pas à me poser des questions ou à partager vos préoccupations.

Mon intégration au sein de l'équipe est idéale. La rencontre avec chacun d'entre vous est enrichissante.

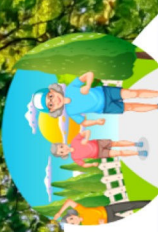
On se retrouve prochainement lors d'une consultation, lors d'une activité comme le jogging en septembre ou lors d'un échange dans la salle d'attente.

A très bientôt,  
Charles



# INITIATION JOGGING

Objectif : pouvoir courir 20' sans s'arrêter !



Dès le mardi 26/08 durant 8 semaines

Tous les mardis de 18h à 19h

(horaire adaptable en fonction des participant)

De 10 ans à 99 ans

(gratuit - de 18 ans)

Inscription

à l'accueil de la maison médicale

071/39.79.65.

Ouvert à tous et toutes !

10€



# » Café papote «

*C'est une après-midi de partage et de convivialité autour d'une "bonne jatte de café".*

*Où l'on peut aussi partager sa passion ou un savoir faire (ex: crochet, aquarelle ...)*

discuter  
écouter

rigoler et  
surtout se  
rencontrer

échanger  
partager

## Nouvelles dates

Les jeudis  
3/07, 17/07,  
14/08 et 28/08  
de 13h à 16h  
à la maison médicale  
La Brèche



Participation libre et gratuite