

# La Brèche info

## C'est la rentrée !

Maison Médicale La Brèche

### 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 participants).

De 10 ans à 99 ans  
(gratuit - de 18 ans)

10€

Inscription  
à l'accueil de la maison médicale  
ou au 071/39.79.65.

Ouvert à tous et toutes !



### LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE

Ne laissez pas la grippe gâcher votre hiver.

La campagne de vaccination va bientôt commencer.  
Pensez à vous protéger ainsi que les personnes fragilisées  
(personnes âgées, femmes enceintes, personnes malades etc.)



# Les maladies infantiles

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

Les enfants, surtout en bas âge, sont particulièrement exposés aux maladies, en grande partie parce que leur système immunitaire est encore en développement.

Certaines infections sont relativement fréquentes. Une maladie infantile est une pathologie qui touche particulièrement, voire exclusivement, les enfants. D'origine virale ou bactérienne, la plupart de ces affections peuvent être évitées grâce à la vaccination, à l'application de mesures d'hygiène appropriées ou à la prise de médicaments.



## LES PLUS RÉPANDUES

**Varicelle** : virale, généralement bénigne mais peut être dangereuse pour les nourrissons ou les personnes immunodéprimées, se manifeste en général chez les enfants de moins de 10 ans, par des éruptions vésiculeuses et démangeaisons. Le traitement est symptomatique. Il faut savoir que c'est très contagieux (à partir de 5 jours avant l'apparition des éruptions et jusqu'à l'apparition des croûtes vers le 6<sup>ème</sup> jour en général). Contre-indication d'anti-inflammatoire ! Eviction scolaire !

**Rougeole** : aussi virale, très contagieuse pouvant donner lieu à des complications neurologiques, se manifeste par un état fébrile, toux rauque, catarrhe nasal et oculaire (nez et yeux qui coulent), + signes de Koplik (taches blanches sur la face interne des joues), éruptions débutant derrière les oreilles, ensuite se propage sur la tête et les pieds. Traitement symptomatique\* ! Eviction scolaire ! Facilement évitable dès l'âge d'un an grâce au vaccin RRO (Rougeole Rubéole Oreillons).

**Rubéole** : virale, bénigne, contagieuse, se manifeste chez les enfants de 5 - 9ans, par de discrètes éruptions (visage-> tronc-> membres) , ganglions cervicaux, fièvre modérée, mais souvent asymptomatique. Traitement symptomatique\* . Vaccin existe (vaccin RRO).

**Oreillon** : viral, se manifeste par des maux de tête, fièvre, inflammation des glandes salivaires et douleurs au niveau des oreilles. Traitement symptomatique\* . Vaccin existe (vaccin RRO)

**Coqueluche** : bactérienne, provoque une toux persistante et épuisante pouvant durer plusieurs semaines. Dangereuse pour les bébés non vaccinés. Traitement par antibiotique. Vaccin recommandé dès les premiers mois de vie (Vaccin combiné diphtérie-tétanos-coqueluche). Eviction scolaire !

**Pied-main-bouche** : viral, fréquent chez les enfants de moins de 5 ans, se manifeste par des éruptions sur les mains, pieds, et dans la bouche, accompagnée de fièvre légère. Traitement symptomatique\* .

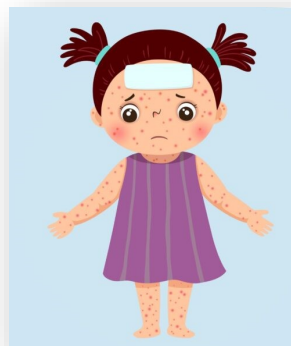
**Roséole** : virale, appelée aussi « 6<sup>ème</sup> maladie » touche surtout les nourrissons, se manifeste par une forte fièvre les 3 premiers jours, puis apparition d'éruptions cutanées après la fièvre. Traitement symptomatique\* .

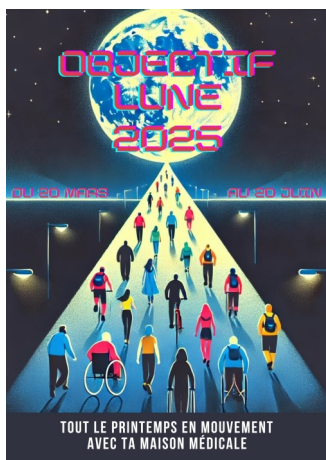
**Scarlatine** : bactérienne, chez les enfants de + 3ans, se manifeste par une fièvre brutale, angine, vomissements, au 2<sup>ème</sup> jour apparition d'éruptions diffuses, prédominant au niveau des plis, langue framboisée, risque de complications. Traitement par antibiotique. ! Eviction scolaire !

**Maladies diarrhéiques** : le Rotavirus est une cause fréquente de diarrhée chez les enfants de moins de 2 ans. Vaccin recommandé les premiers mois de vie.

**En conclusion** : Les maladies infantiles font partie du développement normal de l'enfant, mais elles ne sont pas à prendre à la légère. En tant que parents ou encadrants, il est important de connaître les signes d'alerte, de suivre les recommandations vaccinales, et de privilégier la prévention. Une bonne hygiène de vie, de la vigilance, et un suivi médical régulier sont les clés pour accompagner sereinement la santé des tout-petits.

\**traitement symptomatique = traitement des symptômes de fièvre, douleur, etc ...*





**39 maisons médicales atteignent la Lune à force de kilomètres parcourus !**

**C'est officiel : les 39 maisons médicales participantes à notre initiative ont parcouru ensemble un total impressionnant de 380 118 kilomètres !**

Une distance symbolique... car cela équivaut presque au trajet moyen entre la Terre et la Lune (entre 362 600 km et 405 400 km selon l'orbite).

Parmi ces 39 maisons médicales, **la nôtre se classe en 12<sup>e</sup> position avec 11 990 km au compteur. Un bon résultat, même si nous restons loin de notre performance de 2022,**

**où nous avons atteint 16 500 km.**

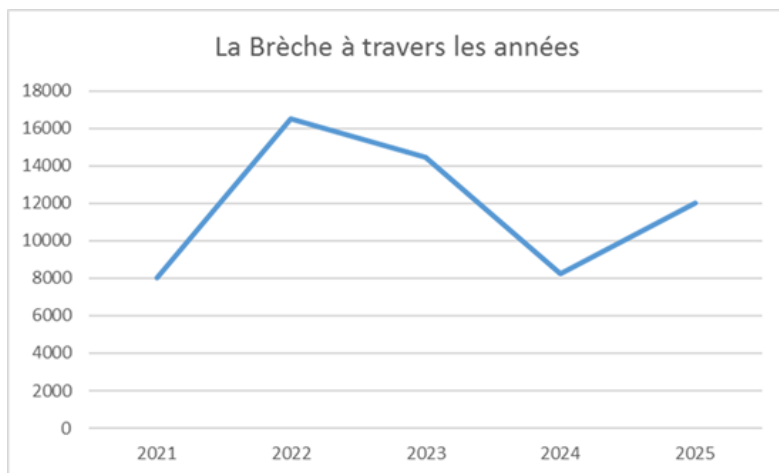
Mais certains ont clairement mis les bouchées doubles : **Espace Santé à Ottignies explose tous les records avec 27 230 km**, dominant largement le classement général.

### **Zoom sur Charleroi**

Dans la région de Charleroi, la compétition a été serrée. Nous terminons à une honorable **deuxième place**, juste derrière **La Glaise à Marchienne-au-Pont**, qui culmine à **12 700 km**.

Un grand bravo à toutes les maisons médicales pour cette belle performance collective, symbolique et motivante ! Ce challenge illustre parfaitement l'esprit de collaboration, la mobilité douce, et l'activité physique au service de la santé.

### **Objectif Mars pour l'année prochaine ?**



# Harcèlement scolaire



Le harcèlement n'est pas une "simple dispute" : il s'agit d'un ensemble d'actes négatifs répétés, faits exprès contre une ou plusieurs personnes qui en souffrent et ne savent pas comment arrêter cela.

Le harcèlement se caractérise par différents éléments :

- Une relation où l'un des deux a plus de pouvoir : la personne ciblée peut avoir le sentiment d'être plus faible ou en incapacité de se défendre.
- Un caractère volontaire et répétitif des mauvais traitements : ils sont faits exprès et souvent.
- Une situation dans un contexte social de groupe où la réaction des témoins peut changer la situation.

Le harcèlement entre jeunes peut également se manifester par d'autres aspects :

- Invisible auprès des adultes : bien souvent, les adultes n'ont pas conscience de ce qu'il se passe durant la cour de récréation, aux pauses, etc.
- Utilisation du rire pour se moquer : cela peut donner l'impression que la personne ciblée manque d'humour.
- Situation silencieuse : le harcèlement est souvent passé sous silence, même par des personnes témoins qui assistent aux scènes.
- Relation triangulaire : il y a souvent 3 personnes impliquées : le harceleur, le témoin et la personne ciblée.

Tous ces aspects rendent le harcèlement plus difficile à repérer.

Le harcèlement peut prendre différentes formes : verbales (insultes, rumeurs), matérielles (vols, racket), corporelles (pincer, frapper), relationnelles (rejet) ou sexuelles (paroles, gestes déplacés). Cela se passe à l'école mais aussi en ligne, sur les réseaux sociaux par la diffusion de photos, vidéos privées, publication de commentaires haineux. Dans ce cas, on parle de cyberharcèlement.

## Que faire face à une situation de harcèlement ?

En parler à :

- Ton entourage (parents, amis, proches);
- Un adulte de l'école avec qui tu as de bons contacts (prof, proviseur, éducateur ect);
- Le centre PMS de ton école;
- Au service de médiation de la Fédération Wallonie-Bruxelles;
- À une AMO(<https://www.aidealajeunesse.cfwb.be/ajss-jef/notreaide/amo-demande-de-soutien/demande-de-soutien-plus-dinformations-sur-les-amo/>) ou autre association locale .
- Services d'écoute (au 103, la ligne téléphonique du Service Ecoute-Enfants de la Fédération Wallonie-Bruxelles pour les élèves; au [0800 95 580](tel:080095580), le [numéro d'Écoute Ecole](#) pour la famille et les personnes travaillant à l'école). Ces appels sont gratuits et anonymes

## Que faire pour te protéger en cas de cyberharcèlement ?

- Bloquer la personne sur les réseaux sociaux
- Rendre les publications sur les réseaux privés et modifier la confidentialité
- Signaler les photos ou vidéos dénudées postées sur les réseaux sociaux sur la plateforme TAKE IT DOWN.

### Si tu es victime

## 10 CONSEILS contre le harcèlement

### 1 Se confier

N'aie pas honte ou peur des représailles! Ose te confier à un adulte du collège mais aussi à tes parents, à ton grand frère ou ta grande sœur. Ne laisse jamais la situation s'installer dans le temps.

### 2 Se protéger

Pour éviter tout problème sur Internet, ne donne jamais de détails sur ta vie privée et réfléchis avant de diffuser des photos. Ne donne jamais tes mots de passe, ce sont des informations très personnelles.

### 3 Signaler un abus

Sur Facebook, tu peux signaler un contenu abusif et « bloquer » les amis qui n'en sont pas. Les comptes des agresseurs peuvent eux aussi être bloqués. Va faire un tour sur ce centre d'aide: [www.facebook.com/safety/](http://www.facebook.com/safety/)

### 4 Téléphoner

Si tu es victime de harcèlement à l'école, tu peux appeler le **numéro gratuit «Stop Harcèlement»** 1712 ou le 107 (Télex-Accueil)

### 5 Porter plainte

Dans les cas les plus graves, il est possible de porter plainte contre l'auteur du harcèlement. C'est à tes parents, qui sont tes représentants légaux, d'effectuer cette démarche.

### 6 Soutenir

Bien souvent, les élèves victimes de harcèlement sont mis à l'écart de la classe. Ne participe pas à cet isolement forcé et n'hésite pas à aller leur parler.

### 7 Ne pas rire

S'il cesse d'avoir une « majorité silencieuse », ou pire, un public hilare face à lui, l'agresseur arrêtera sans doute ses brimades. Les témoins ont un grand rôle à jouer contre le harcèlement à l'école.

### 8 En parler

Adresse-toi à un délégué de classe ou à un adulte du collège si tu es témoin d'un cas de harcèlement. S'il existe des médiateurs, ils peuvent aider à dénouer la situation.

### 9 Ne pas participer

Si tu reçois un message ou une photo humiliante « à faire tourner », supprime le message plutôt que de le transférer à tes amis. Tu pourras ainsi briser la chaîne du harcèlement.

### 10 Convaincre

Si le harceleur fait partie de ton groupe d'amis, essaie de le raisonner et de comprendre pourquoi il agit ainsi. Vouloir faire du mal aux autres est aussi un signe de mal-être.

Retrouve conseils et outils pratiques sur **AGIR CONTRE LE HARCELEMENT À L'ÉCOLE** [GOUV.FR](http://GOUV.FR)

# Pleine conscience

Séance d'informations le 04/09/25 de 18h à 19h

## CYCLE DE 8 SÉANCES

18/09 - 25/09

02/10 - 09/10 - 16/10

06/11 - 13/11

Prix :  
25€

de 15h à 17h30



INSCRIPTION AU 071/39.79.65.

Votre maison médicale vous propose un atelier de méditation en pleine conscience.

Ceci s'intègre dans notre projet d'amélioration de la santé physique et mentale de nos patients. Cet atelier peut vous permettre de créer un outil afin d'apprivoiser votre stress au quotidien.

Le cycle s'adresse, par exemple, aux personnes qui souffrent de douleurs, fument, consomment des médicaments de manière abusive, consomment de l'alcool et souhaitent arrêter.

Il peut aussi simplement s'adresser à des personnes qui souhaitent changer leur regard sur ce qu'elles vivent et ressentent ; elles se sentiront souvent plus confiantes et aussi plus connectées aux autres. Elles rumineront moins, se sentiront moins tirillées ou engluées dans les conflits et profiteront plus de la vie ; elles seront plus centrées et gagneront en liberté.

## CONGÉS DES MÉDECINS

**Le Dr Lefevre Chiara sera en congé**

du 01/09 au 14/09/25 inclus

**Le Dr Semiz Rahime sera en congé**

du 15/09 au 19/09/25 inclus

**Le Dr Catinus Pierric sera en congé de paternité**  
courant du mois de novembre

Toute l'équipe de la maison médicale tient à remercier chaleureusement Marie Léonard, kinésithérapeute, pour son engagement et son professionnalisme tout au long de son passage parmi nous.

Nous lui souhaitons une bonne continuation dans ses projets futurs, tant sur le plan professionnel que personnel.

MERCI

# Le groupement d'achat VRAC à Châtelineau

La maison médicale soutient un super projet d'alimentation durable ici, à Châtelineau !

C'est très simple : vous commandez vos produits dans le catalogue et vous les récupérez ensuite le mercredi, une fois par mois, au 80 rue de la Vallée à Châtelineau. Cela vous donne accès à des produits de qualité à prix réduit puisqu'ils sont commandés en gros et en plus, vous pouvez rencontrer de chouettes personnes bénévoles !

L'Asbl Culture et Développement organise au même endroit des activités variées ouvertes à tous, c'est aussi l'occasion de vous renseigner.

N'hésitez pas à en parler à la maison médicale si vous avez des questions ou à contacter directement Yseult (VRAC – 0477 47 48 28) ou Pascale (Culture et Développement – 0471 52 29 57).

### VRAC, comment ça marche ?

- 1 Je choisis mes produits dans le catalogue.
- 2 VRAC commande les produits et organise la livraison.
- 3 Deux semaines plus tard, je viens chercher ma commande dans mon quartier.

Les commandes ont lieu une fois par mois.

---

#### EXEMPLES DES PRODUITS :

		
Miel 7€/500g	café 11,52€/kg	amandées 11,55€/kg

Les produits sont de qualité, issus d'agriculture biologique ou locaux. Ils sont pour la plupart vendus en vrac (sans emballage)

**PRÈS DE CHEZ VOUS :**

**Permanence** 1x/mois le mercredi de 10h à 12h30

**Distribution** 1x/mois le mercredi de 11h à 15h

Au Jardin de la Vallée (dans la salle du RDC)  
Rue de la Vallée 80 à CHATELNEAU

**PARTICIPEZ AU PROJET VRAC :**

Venez participer aux prises de commande, aux distributions, aux choix des produits du catalogue qui évoluent en fonction des besoins et aux ateliers !

*Merci aux bénévoles et aux structures locales qui nous accueillent !*



Vers un réseau d'achat en commun





### Le Groupement d'Achat VRAC à CHATELNEAU

Dans la salle à côté du jardin de la vallée  
RUE DE LA VALLEE 80  
6200 CHATELNEAU

Pour en savoir plus ou devenir adhérent·e :

**Personne de contact VRAC :**  
Yseult 0477/47.48.28  
yseult-charleroi@vrac-asso.org



**Chaque mois, Commandez des produits de qualité, à des prix accessibles dans votre quartier**

Pour partager des moments d'échanges et de convivialité, vivre des ateliers et apprécier le bien-manger pour préserver la planète et notre santé!

 VRAC Charleroi Métropole
 


Financé par     

Projet porté par  

www.charleroi.vrac-asso.org