

# La Brèche info

Maison Médicale La Brèche

## INFORMATION

**RAPPEL !**

Chers patients,

Nous vous remercions de bien vouloir vous présenter à l'accueil munis de votre carte d'identité lors de tout rendez-vous au sein de la maison médicale.

Cette vérification est indispensable pour assurer la bonne gestion de votre dossier médical.

Merci de votre compréhension et de votre coopération.

### LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE

Ne laissez pas la grippe gâcher votre hiver.

La campagne de vaccination a déjà débuté.

Pensez à vous protéger ainsi que les personnes fragilisées (personnes âgées, femmes enceintes, personnes malades etc.)

## PRISES DE SANG – EN COLLABORATION AVEC LE LABORATOIRE DU CNDG

**RAPPEL !**

Une infirmier(ère) est présent(e) du lundi au vendredi de 8h à 10h30, sans rendez-vous, pour réaliser vos prises de sang.

✓ Ouvert à tous, pas uniquement aux patients de la maison médicale.

📄 Pensez à apporter votre demande d'analyse et une vignette de votre mutuelle.

# Dépression saisonnière

La dépression saisonnière est également connue sous le nom de **trouble affectif saisonnier (TAS)** et survient lors du changement de saison. Environ 10% de la population souffre de cette forme de dépression.



## Quelles sont les causes ?

La dépression hivernale a directement un lien avec le manque de lumière naturelle. Ce qui perturbe les rythmes biologiques internes tels que le rythme circadien. Cette perturbation influence la sécrétion de substances chimiques telles que sérotonine et mélatonine.

En effet, une réduction de l'exposition à la lumière diminue la sécrétion de sérotonine qui est une substance impliquée dans la régulation de l'humeur. En revanche, il y a une surproduction de mélatonine qui régule les périodes d'éveil et de sommeil, ce qui peut entraîner des troubles du sommeil et déclencher une fatigue accrue.

## Quels sont les symptômes ?

- Humeur dépressive : tristesse, mélancolie
- Saute d'humeur
- Fatigue chronique
- Difficultés de concentration
- Tendance à l'hypersomnie
- Augmentation de l'appétit
- Tendance à l'isolement social
- Baisse de la libido

## Que faire en cas de dépression saisonnière ?

Mesures préventives : sensibiliser les personnes sujettes à la dépression, pratiquer régulièrement une activité physique, de préférence en plein air pendant les heures lumineuses de la journée, consommer plus de magnésium, de vitamines D et oméga-3.



## Mesures curatives :

- **Luminothérapie** : l'utilisation d'une lampe de luminothérapie pendant 30 minutes le matin aide à améliorer l'humeur en favorisant la sécrétion de sérotonine, l'hormone de la bonne humeur, tout en réduisant la sécrétion de mélatonine.
- **Activité physique régulière** : stimule la production d'endorphines favorisant une sensation de bien-être.
- **Alimentation équilibrée**
- **Sommeil de qualité** : établir une routine de sommeil et un environnement favorable sont essentiels pour une récupération adéquate.
- **Psychothérapie** : permettant l'exploration des aspects émotionnels et cognitifs de la dépression saisonnière et de proposer des conseils et des stratégies. La méditation peut également être utile.

Sources:

[Dépression saisonnière : impacts sur votre santé révélés](#)

[Dépression saisonnière : causes, symptômes et solutions | Partenamut Mutualité Libre en Belgique](#)

[sad.jpg \(652x438\)](#)

---

# La boîte à tartines

Les gourdes et les boîtes à tartines peuvent contenir toutes sortes d'aliments, et sont amenées à être transportées, conservées au frais ou encore, chauffées. Ces contenants vont être utilisés intensivement.



Or, tous les matériaux qui les composent ne réagissent pas de la même manière à ces différents traitements. Le choix et l'utilisation des contenants alimentaires peuvent avoir des effets sur la santé.

## Comment choisir ?

Eviter les boîtes et bouteilles en plastique, privilégier plutôt celles en acier inoxydable (inox) ou en verre. De plus en plus de magasins et de sites internet proposent ces produits. L'inox et le verre sont des matières inertes et durables, qui

qui s'usent lentement. Elles conservent leur intégrité lors des usages répétés et, de ce fait, n'impactent pas la santé des enfants (attention, elles sont déconseillées aux enfants allergiques au Nickel ou au Chrome). Le prix d'achat peut être plus important, mais il est compensé par une durée de vie plus longue en bon état.

Ne pas confondre aluminium et inox lors de l'achat de la gourde ! L'aluminium est un matériau moins stable que l'acier inoxydable. Au fur et à mesure de l'usage et des lavages, de petites quantités d'aluminium peuvent se transférer dans les aliments et être ingérées. De ce fait, l'eau contenue dans la gourde peut prendre un goût métallique. L'inox a des propriétés isothermes. Les gourdes en inox conservent davantage les liquides au frais.

## Besoins alimentaires des enfants

Un enfant en croissance a besoin de **4 repas principaux par jour** : déjeuner, dîner, goûter, souper.

Chaque repas doit idéalement contenir :

- **Féculents** (pain, pâtes, riz, pommes de terre, quinoa, etc.).
- **Fruits et légumes** variés, frais et de saison.
- **Matières grasses de qualité** (huile, noix, graines, fromage pasteurisé pour les enfants de moins de 5 ans, beurre).
- **Eau** plusieurs fois par jour en plus des repas.
- **Les viandes, poissons, œufs ou équivalents** sont nécessaires en petites quantités ( $\approx 10$  g/an d'âge). Mieux vaut privilégier les repas fait à la maison et limiter les charcuteries, les préparations industrielles et les produits sucrés.



**LE SAVIEZ-VOUS ?** Votre enfant n'apprécie pas la nouveauté, c'est normal. Il faut parfois jusqu'à 15 essais pour que l'enfant apprécie un aliment. Découvrir de nouvelles préparations en famille incitera votre enfant à les goûter et finalement les apprécier. L'éducation au goût est un processus progressif qui demande du temps et qui se déroule tout au long de la vie. Pour des idées de recettes saines, vous pouvez consulter la brochure de l'ONE.

Sources:

*Boite à tartines, boîte à délices. Recettes, contenants et astuces.*

*Les enfants mangent plus d'aliments sains lorsqu'on leur en explique les bienfaits | La Presse*

# L'accidentologie chez les utilisateurs de la trottinette électrique



La popularité croissante des trottinettes en milieu urbain a apporté de nombreux avantages en termes de mobilité douce et peu polluante. Cependant, elle a également entraîné une augmentation significative du nombre d'accidents liés à leur utilisation. Ces accidents peuvent avoir des conséquences graves, allant des blessures mineures aux lésions graves, voire au décès.

En Belgique, une augmentation significative des accidents de trottinettes électriques a entraîné plusieurs décès. Les chiffres officiels montrent une forte augmentation de 62% de 2024 à 2025. Cela souligne une situation préoccupante.

Parmi les causes principales figurent les trottinettes personnelles qui dépassent les limitations de vitesse. Pour pouvoir circuler sur la voie publique, les trottinettes électriques, comme les autres engins de déplacement à moteur, ne peuvent dépasser 25km/h. Cette vitesse peut donc présenter un danger. La configuration urbaine de la ville où elles cheminent est également une source de risques : les lignes de tram par exemple, peuvent se révéler très glissantes en cas de pluie. Les batteries défectueuses et le non-respect des règles de sécurité représentent également un danger. Les utilisateurs des trottinettes électriques sont particulièrement vulnérables dans le trafic urbain, notamment en raison de l'absence de protections physiques (casque, gilet réfléchissant,...).

Cette utilisation croissante de ces engins a entraîné une augmentation notable d'accidents graves qui ont souvent des conséquences importantes sur la vie quotidienne des personnes affectées, soulignant la vulnérabilité des usagers sur la voie publique.

Les blessures les plus fréquemment retrouvées chez les utilisateurs de trottinette électrique sont : les traumatismes crâniens (commotion cérébrale, fractures crâniennes, surtout sans le port du casque), les blessures faciales (coupures, écorchures, fractures), fractures, luxations, entorses, contusions abrasions, ecchymoses, etc. Ces conséquences peuvent être mineures à graves voire mortelles.

C'est pourquoi des mesures préventives sont nécessaires.

### Mesures préventives

- Choisir un produit qui porte la norme CE (certification européenne) et donc une garantie de deux ans.
- En plus d'un casque, porter des protections pour les premières utilisations.
- S'entraîner à la maîtrise de l'engin dans un endroit sans trafic et, si possible, accompagné.
- Adapter sa vitesse, garder la maîtrise de ses déplacements en toutes circonstances.
- La nuit, porter une veste fluo ainsi qu'une lampe blanche à l'avant et rouge à l'arrière si l'éclairage d'origine de l'engin est trop faible.
- Rester courtois avec les piétons, ne pas gêner les autres usagers.
- Rester vigilant en terrain inconnu pour éviter les ornières et autres surprises.





# Bienvenue

Bonjour à toutes et à tous,

Je suis Lucie, la nouvelle kinésithérapeute de la maison médicale. Après un mois parmi vous, j'ai déjà eu le plaisir de rencontrer plusieurs patients et de découvrir une équipe accueillante et dynamique.

Passionnée par mon métier, j'ai à coeur d'accompagner chacun dans sa rééducation avec écoute et bienveillance.

Au plaisir de continuer à faire connaissance avec vous !"

# Au revoir

Bonjour à toutes et tous,

Me voilà à la fin de mon assistantat, je tiens à vous dire au revoir. J'ai vécu une très belle expérience de 3ème année à vos côtés.

Merci pour l'accueil, la bienveillance et les apprentissages que j'ai reçus dans cette maison médicale. J'ai beaucoup apprécié travailler avec l'équipe médicale ainsi que les patients.

Je pars avec de bons souvenirs et beaucoup de reconnaissance.

Je vous souhaite le meilleur pour la suite, prenez bien soin de vous 😊.

Rahime

# Bûche chocolat noisettes sans sucre raffiné ni matières grasses ajoutées



## Préparation

Pour la garniture:

- Faire fondre la crème de soja dans une casserole à feu moyen. Aux premières ébullitions, retirer la casserole du feu puis ajouter le chocolat en morceaux. Mélanger afin qu'il soit totalement fondu, puis réserver avec un film alimentaire au contact pour éviter la formation d'une croûte.
- Torrifier les noisettes, au four à 100° pendant 30 minutes ou à la poêle à feu moyen pendant 20 minutes en remuant régulièrement. A la fin de la cuisson, les réserver.



Préparation :  
25 minutes



Cuisson :  
15 minutes



Portions :  
12 parts

La bûche peut  
être réalisée la  
veille ou 2 jours  
avant votre  
repas

## Ingrédients

Pour la garniture :

120g de  
chocolat  
noir



18 cl de  
crème de  
soja



80g de  
noisettes



## Pour la génoise:

- Préchauffer le four à 160° (chaleur traditionnelle). Séparer les blancs des jaunes d'œufs puis monter les blancs en neige.
- Dans un petit saladier, mélanger les jaunes d'œufs avec le sirop d'agave, la farine et la levure chimique.
- Incorporer délicatement et en deux fois les blancs en neige à ce mélange, à l'aide d'une spatule. Recouvrir la plaque du four d'une feuille de papier cuisson et déposer la totalité de la génoise de façon à former un rectangle d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Enfourner pendant 12 à 13 minutes. La génoise doit rester très moelleuse et ne doit surtout pas être dure. A la fin de la cuisson, la rouler à vide pendant qu'elle est encore chaude (cela permettra qu'elle prenne forme). La laisser complètement refroidir.

## Pour l'assemblage et le glaçage:

- Concasser les noisettes torréfiées. Verser la totalité de la garniture sur le rectangle de génoise et déposer les  $\frac{3}{4}$  de noisettes torréfiées (en conserver pour la déco). Laisser refroidir le rectangle 15 minutes au réfrigérateur pour faciliter le roulage.
- Une fois ce temps de pause effectué, rouler la bûche (dans le sens de la largeur) et bien veiller à placer la chute en dessous de la bûche.
- Pour le glaçage : faire chauffer la crème de soja dans une casserole à feu moyen. Lorsque celle-ci sera chaude, la retirer du feu puis ajouter le chocolat en morceaux. Le faire fondre en le mélangeant.
- Placer la bûche sur une grille, puis répartir le glaçage à l'aide d'un pinceau de cuisine (ou d'une spatule si vous n'en avez pas). Réserver au frigo pendant 2 heures minimum avant dégustation !

## Pour la génoise :

80g de farine de blé



4 oeufs



70g de sirop d'agave



1 càc de levure chimique



## Pour le glaçage :

50g de chocolat noir



10 cl de crème de soja



un peu de pralin pour le topping



# Recherche jardinier pour un projet de jardin partagé

Pour notre projet de jardin partagé, nous recherchons quelqu'un pour donner une animation jardin 1X/mois avec des adultes et ou des jeunes.

Il n'y a pas besoin d'être un jardinier professionnel mais votre convivialité et votre bonne humeur sont indispensables.

Les ateliers se déroulent à la maison médicale.

Si vous vous sentez l'âme d'un jardinier et que vous souhaitez nous aider à mettre en place ce beau projet, vous pouvez nous contacter au 071/39.79.65. ou par mail à l'adresse suivante : [contact@mmlabreche.be](mailto:contact@mmlabreche.be)



## CONGÉS DES MÉDECINS

**Le Dr Lhoest Alizée sera en congé**  
du 1er/12 au 12/12/25 inclus

**Le Dr Renard Martine sera en congé**  
du 24/11 au 28/11/25 inclus et  
du 18/12 au 24/12/25 inclus.

**Le Dr Catinus Pierric sera en congé**  
du 26/12 au 31/12/25 inclus

**Le Dr Dellis Verset Apolline sera en congé**  
du 30/12 au 02/01/26 inclus

# Saint-Nicolas en boîte à mouchoirs

## Matériels :

- Une boîte à mouchoirs
- Des feuilles de feutrine adhésives
- Des feuilles de papier
- Des gommettes en relief
- Des yeux adhésifs noirs
- Des fibres de rembourrage
- De la colle de bricolage



Découper deux rectangles de feutrine aux dimensions de la boîte à mouchoir (choisir les couleurs traditionnelles... ou originales !) Coller les deux rectangles en laissant l'accès aux mouchoirs. Et voilà le manteau de Saint Nicolas. Décorer à l'aide de gommettes en relief.

Coller sur la partie basse un papier jaune puis coller un rectangle blanc au milieu. La doublure du manteau de Saint Nicolas recouvre habilement la boîte à mouchoir.

À l'aide d'un verre, ou au compas, tracer un cercle dans un papier couleur beige. Ce sera la tête de Saint Nicolas.

Dans un autre papier de couleur au choix, tracer un triangle légèrement arrondi. Y coller deux bandes de couleur jaune pour former une croix. Ce sera la mitre de Saint Nicolas.

Coller la mitre sur la tête de Saint Nicolas, et l'ensemble sur la boîte à mouchoirs. Créer une barbe à l'aide de la fibre de rembourrage. Coller les yeux mobiles et dessiner le nez.

Tadam ! Voici un Saint Nicolas distributeur de mouchoirs pour manger proprement les friandises déposées !

MERCREDI  
3 DÉCEMBRE 2025  
À 14H30

POUR LES ENFANTS  
DE 0 À 6 ANS

VENEZ RENCONTRER  
SAINT NICOLAS À LA  
MAISON MÉDICALE



INSCRIPTION OBLIGATOIRE:  
071/39.79.65