



La Brèche info

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



À la suite d'événements problématiques, la maison médicale souhaite vous communiquer sa position concernant la présence de vos animaux de compagnie lors des soins à domicile :

- **À la demande du soignant**, l'animal de compagnie doit être placé dans une autre pièce le temps du soin. Dans d'autres cas, certaines mesures peuvent s'appliquer : attacher l'animal à distance du soin, mise en place d'une muselière. En cas d'incapacité du patient et si le soignant se sent capable, il peut lui-même isoler l'animal.
- Pour quelles raisons ces décisions sont-elles prises ?
 - ➔ Vous prodiguer des soins de qualité;
 - ➔ Respecter votre hygiène et celle du soignant;
 - ➔ Permettre au soignant de travailler dans un environnement sécurisé et serein.
- Si ces conditions ne sont pas respectées, le soignant est en droit de refuser la réalisation du soin.
- La maison médicale soutient l'ensemble des prestataires dans cette démarche et enverra un courrier d'avertissement dans les cas problématiques.



Pg2



Pg4



Pg6



Antibiotiques et soins dentaires



Le guide KCE (centre d'expertise des soins de santé) de pratique clinique apporte la preuve scientifique qu'en cas d'infection dans la bouche et de façon générale, lorsqu'une infection survient dans le reste du corps, il convient en première instance de traiter la source de l'infection. Dans ce cas, la manière la plus efficace de gérer l'infection sera souvent un traitement dentaire, rarement un traitement par antibiotique.

Quand les antibiotiques ne sont PAS nécessaires ?

Dans la plupart des situations suivantes, les antibiotiques ne sont pas recommandés :

- Mal de dent dû à une pulpite (nerf enflammé), chez l'enfant comme chez l'adulte;
- Abscess dentaire localisé, sans fièvre ni gonflement important;
- Abscess parodontal (gencive), sans signes généraux;
- Après :
 - une extraction dentaire;
 - la pose d'un implant;
 - un traitement de gencives;
 - une réimplantation d'une dent après un choc.
- Chez les personnes avec :
 - une prothèse orthopédique;
 - un stent coronarien;
 - une transplantation cardiaque stable.

Un soin dentaire adapté suffit dans ces cas.

Quand les antibiotiques PEUVENT être nécessaires ?

Les antibiotiques peuvent être envisagés uniquement si l'infection s'étend ou devient générale, par exemple en cas de :

- Fièvre;
- Gonflement important du visage;
- Ganglions douloureux;

- Malaise général;
- Difficultés à ouvrir la bouche ou à avaler;

Même dans ces situations, le traitement dentaire reste indispensable. Donner des antibiotiques sans soigner la dent est à éviter absolument.



Cas particuliers : prévention avant soins dentaires:

Des antibiotiques peuvent être donnés avant un soin dentaire chez certaines personnes à très haut risque d'infection du cœur (endocardite), notamment :

- Porteurs de valve cardiaque artificielle;
- Antécédents d'endocardite;
- Certaines cardiopathies congénitales spécifiques.

Cela concerne peu de patients, et seulement pour des soins dentaires invasifs.

Pourquoi éviter les antibiotiques inutiles ?

- Ils n'améliorent pas la douleur dentaire;
- Ils peuvent provoquer des effets secondaires;
- Ils favorisent la résistance aux antibiotiques;
- Diminution de l'efficacité en cas de prise régulière.

CONGÉS DES MÉDECINS

Le Dr Catinus Pierric sera en congé
du 16/03 au 20/03/26 inclus

Dr Lhoest Alizée sera en congé
du 01/05 au 08/05/26 inclus

Le Dr Lefevre Chiara sera en congé
du 18/05 au 22/05/26 inclus

Le Dr Dellis Verset Apolline sera en congé
du 12/06 au 19/06/26 inclus

Le Dr Tavernier Karl sera en congé
du 22/06 au 03/07/26 inclus

Boire de l'eau non polluée en 2026 ...

D'après l'article de Sebastien Cleeren (sur www.docteurcoquelicot.com), les études menées par la SWDE et par Cash Investigation (RTBF)

L'EAU DU ROBINET EST-ELLE POLLUÉE ?

En Wallonie, l'eau de notre robinet vient des nappes phréatiques et des eaux de surfaces comme les rivières. **Ces eaux sont toutes polluées** et subissent un traitement pour être rendue « potable » dans des stations de potabilisations. Ces procédés ont malheureusement des limites et ne permettent pas d'enlever tous les polluants.

D'où viennent ces pollutions ? De nos activités humaines !

Par exemple, lorsque nous prenons un médicament, une partie n'est pas utilisée par notre corps et est éliminée via nos urines et nos selles dans l'eau des égouts. Les vêtements

que nous lavons libèrent des grandes quantités de tout petits plastiques dans l'eau de la machine à laver. Les pesticides pulvérisés dans les champs infiltrent les sols pour atteindre les nappes phréatiques et de nombreuses industries rejettent des polluants dans nos cours d'eau.

Dans l'eau du robinet, on retrouve différents polluants : **PFAS** (les « polluants éternels » car ils ne se décomposent pas), **TFA** (le plus petit PFAS, qui provient de l'industrie et de systèmes de réfrigération), **métabolites de pesticides**, etc. Les études de pollution de l'eau de distribution en Belgique ont des résultats variables selon la zone géographique.

Bien que la communication des autorités sanitaires se veuille rassurante, on peut noter qu'à Chatelet, certains tests dépassent largement les valeurs guides en TFA (2400ng/L contre 2.2ng/L).



FAUT-IL ACHETER DE L'EAU EN BOUTEILLE ?



L'eau en bouteille **coûte 100 fois plus cher** au litre que l'eau de distribution. Pourtant, elle n'est pas toujours de meilleure qualité. Une étude comparant quelques marques d'eau en bouteille (Chaudfontaine, Cristalline, Evian, Spa, Valvert, Villers) montre que celles-ci ne contiennent pas de PFAS mais **certaines sont chargées en TFA** (Evian, Spa, Valvert, Villers) et une marque

présente aussi des **métabolites de pesticides** (Villers).

L'achat d'eau de source n'est donc pas une garantie de boire une eau vraiment pure... Il faut aussi prendre en considération la pollution provoquée par ces bouteilles, même si on les recycle !

PUIS-JE FILTRER MON EAU ?

Les carafes filtrantes (type Brita) ou autres filtres que l'on trouve en grande surface ne sont pas efficaces pour les polluants comme les PFAS. Elles permettent simplement d'améliorer le goût et l'odeur de l'eau en accélérant l'évaporation du chlore.



Les **filtres à charbon actifs** conçus pour ce type de polluants sont bien plus efficaces. Ils capturent et retiennent les particules nocives... sauf le TFA qui est trop petit ! C'est un bon choix, qui n'est pas trop cher, mais il faut faire attention à **laisser l'eau assez longtemps en contact avec le charbon** pour qu'il agisse et il faut penser à les changer quand ils sont saturés (suivre les indications du produit !). Certains filtrent combinent charbon actif et **résine échangeuse d'ion**, c'est encore mieux.



Les **perles en céramiques** pourraient améliorer la qualité de l'eau mais leur efficacité filtrante sur les polluants n'est pas prouvée.



L'**osmose inverse** est probablement la technique la plus efficace en termes de filtration d'eau car elle élimine aussi les TFA. Ce sont des filtres à installer sous l'évier. Mais l'osmose inverse a aussi ses inconvénients : coût, déperdition d'eau, déminéralisation de l'eau (une alimentation équilibrée permet de compenser en minéraux).

CONCLUSION ?

A l'heure actuelle, **les pouvoirs publics ne sont pas en mesure de mettre à notre disposition une eau qui n'est pas néfaste pour la santé**. Les discours rassurants des entreprises qui vendent l'eau en bouteille et du gouvernement concernant l'eau de distribution sont jugés insuffisants par des scientifiques et médecins spécialistes de la question.

Que pouvons-nous faire ? S'inspirer des techniques reprises ci-dessus, en étant bien conscient·e·s qu'elles ne sont pas parfaites. Si la population s'équipe massivement d'osmoseurs à domicile, cela créerait beaucoup de pollution (par rapport à leur fabrication) et creuserait les inégalités sociales (tout le monde n'a pas le budget pour).

Alors, **nous devons nous battre pour le respect de nos droits, de notre santé, pour l'interdiction des polluants dangereux et pour une meilleure réglementation du rejet des polluants dans notre environnement.**



Verrines mousse coco, mangue & crumble d'amande

Dessert léger



Préparation

Mousse de coco:

Ouvrez la boîte de lait de coco froide sans la secouer. Récupérer uniquement la partie solide et fouettez-la 2 à 3 min jusqu'à obtenir une texture mousseuse. Ajoutez le sirop, le zeste et la vanille. Réservez au frais.

Coulis de mangue:

Mixez la mangue avec le jus de citron vert et un peu de sirop si besoin. Réservez.

Crumble express:

Faites revenir les amandes, l'avoine, le miel et l'huile de coco 3 à 4 min à feu moyen jusqu'à ce que ce soit doré. Laisser refroidir.

Montage:

Montez les verrines : mousse de coco, coulis de mangue, mousse et terminez par le crumble. Décorez de zeste de citron vert ou de menthe.

Préparez les verrines 4h à l'avance et ajoutez le crumble juste avant de servir

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la mousse coco :

- 1 boîte de lait de coco (400ml), bien froide
- 2 c.à soupe de sirop d'érable ou miel
- Zeste d'un citron vert
- Facultatif: quelques gouttes de vanille



Pour le coulis de mangue :

- 1 mangue bien mûre
- 1 c.à café de jus de citron vert
- 1 c.à café de sirop d'érable (si la mangue n'est pas trop sucrée)



Pour le crumble express :

- 30g d'amandes effilées
- 1 c.à soupe de flocons d'avoine
- 1 c.à café d'huile de coco
- 1 c.à café de miel
- 1 pincée de fleur de sel





TÉLÉPHONE DE GARDE des infirmières



Le téléphone de garde du week-end est réservé **exclusivement aux situations urgentes** nécessitant une intervention infirmière immédiate.

Merci de ne pas l'utiliser pour des demandes non urgentes ou pouvant attendre les horaires habituels de la maison médicale.

Ce rappel vise à préserver le bon fonctionnement du service et le temps de travail des infirmières de garde.

Merci de votre compréhension

Etes-vous prêt.e à aller mieux ?

La maison médicale La Brèche vous propose de
participer à 8 ateliers pour améliorer l'

estime de soi.

Vous y utiliserez des outils pour vous remettre en
contact avec vos ressources intérieures et mieux
vous connaître.

Intéressé.e?

Séance d'information
Maison médicale la Brèche
05 mars 2026
De 17h00 à 18h00



RÉSEAU
msaïque

Regarde ce joli dessin !

Maintenant, c'est ton tour : prends tes crayons ou tes feutres et ajoute plein de couleurs.

Apporte ton dessin à l'accueil de la maison médicale et il fera briller notre salle d'attente !

Chaque couleur que tu ajoutes fait sourire tout le monde !

À toi de jouer !

