

# La Brèche info

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



Maison Médicale La Brèche



## Les prescriptions médicales peuvent se demander



VIA L'ADRESSE MAIL

[prescription@mmlabreche.be](mailto:prescription@mmlabreche.be)



PAR TÉLÉPHONE

APRÈS 10H et  
JUSQUE 18H30!

OU



Merci de respecter ces horaires  
afin de garantir la meilleure prise en charge.

*Merci pour votre compréhension!* 



# Appel au don de sang

Quelques minutes pour vous,  
une vie entière pour eux!



- 20/05/26 : Site "Les Viviers"
- 29/05/26 : Institut St-Joseph de Châtelet

ou Centre de transfusion Boulevard Zoé Drion n°31 à 6000 Charleroi

Guide  
des  
bonnes  
pratiques  
pour  
l'été  
Pg 2

Recette  
Pg 6

Mots  
croisés  
Pg 7

# « J'ai attrapé un coup de soleil, un coup de pique, un coup de bouteille »

## Le soleil dans le cœur

Grâce aux rayons de soleil, notre corps fait le plein de vitamine D, essentielle à notre développement osseux. Elle lutte contre les maladies cardiaques et a un impact positif sur notre système cognitif.

Il est cependant nécessaire :

- De vous munir d'une protection UV adaptée à votre peau
- D'éviter de vous exposer aux heures les plus chaudes
- De porter un chapeau ou une casquette
- De rester un maximum à l'ombre

En plus de la vitamine D, notre corps produit une hormone, la sérotonine (5-hydroxytryptamine) grâce à la lumière du soleil. C'est un neurotransmetteur que l'on qualifie d'« hormone du bonheur ». Elle influe sur notre système nerveux et augmente la joie de vivre et la bonne humeur.

Notre bien être mental et physique est influencé par notre tendance à plus nous hydrater en eau (recommandation d'au moins 1.5L d'eau/ jour) et à consommer plus de fruits, de salades, de poissons etc.

## Hydratation

Notre organisme perd chaque jour 1.5L à 2L en transpirant, respirant, urinant et digérant. Lors de grandes chaleurs, nos pertes peuvent être plus élevées.

La soif est une sensation que l'on ressent lorsque notre corps commence à se déshydrater. Pour se désaltérer, l'eau est la meilleure option. En effet, elle assure de nombreuses fonctions métaboliques comme : le transport des nutriments vers les cellules, l'élimination des toxines, la régulation thermique du corps, l'apport en minéraux (calcium, magnésium, sodium, potassium) et en sels.

Les symptômes de la déshydratation sont :

- Fatigue.
- Constipation.
- Difficultés de concentration.
- Maux de tête.
- Malaises en cas de fortes chaleurs.

## Conseils pour bien s'hydrater :

boire de l'eau tempérée (+- 15° C), boire régulièrement de l'eau sans ressentir la soif (avoir soif est un signe de déshydratation), avoir une bouteille ou une gourde à disposition, filtrer (carafes) ou aromatiser l'eau avec du citron, du concombre, des feuilles de menthe par exemple, varier les sources d'hydratation avec des tisanes, manger du melon, des pastèques par exemple, contrôler ses urines ( si les urines sont claires vous êtes bien hydraté si elles sont foncées, vous avez un besoin accru d'eau). Il existe des applications sur smartphone pour vous rappeler de boire de l'eau.

Attention à la consommation en

alcool, en caféine et en sodas, car ceux-ci déshydratent. Ils sont diurétiques, c'est-à-dire qu'ils augmentent la production d'urine. De plus, ils n'apportent aucun minéraux que l'on perd naturellement par la transpiration.

Les bébés et les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les sportifs sont les plus exposés à la déshydratation.

## Piqûres d'insecte

Comment agir en cas de piqûres d'insectes ?

### **3 choses à faire !**

1. Retirer le dard : en effet, si vous vous faites piquer par une abeille, une guêpe ou un bourdon, ceux-ci se défendent en utilisant leur dard lorsqu'ils se sentent menacés. Ils ne sont donc pas agressifs naturellement.  
Technique : retirer le dard en éraflant la peau avec le bord d'une carte (ex. carte d'identité, carte de banque) ou simplement avec un ongle.



2. Nettoyer : après avoir retiré le dard, lavez la piqure avec de l'eau propre et du savon. Une fois nettoyée, appliquez un antiseptique.
3. Soulager la douleur : appliquez une compresse froide ou de la glace à l'aide d'un linge propre.



### **À ne pas faire !**

- Utiliser une pince pour retirer le dard ➔ cela risque d'injecter le venin de l'insecte!
- Gratter ➔ augmente les risques d'infections.
- En cas d'allergie, évitez de percer les cloches.

### **En post-piqure, comment soulager les démangeaisons et la douleur ?**

- Prendre un antihistaminique par la bouche (= médicament contre l'allergie) et/ou appliquer de la crème de type apaisante, votre pharmacien pourra vous conseiller. Sous avis médical, de la crème à base de cortisone peut être envisageable.
- Remèdes de grand-mère : appliquer sur la piqure du vinaigre ou du bicarbonate de soude ou des huiles essentielles comme le géranium rosat.
- Pour la douleur : paracétamol ou ibuprofène.

### **En cas d'urgence médicale, appelez les secours au 112 si vous présentez les symptômes suivants :**

- Difficulté à respirer, gonflement du visage et/ou de la gorge, malaise, plaques rouges surélevées de type papule.
- Piqures multiples ou situées dans la bouche/gorge.
- Signes d'infection après 48h ➔ rougeur qui s'étend, chaleur, fièvre.

### **Comment éviter les piqures ?**

- Porter des vêtements couvrants de couleurs claires et éviter les parfums, les crèmes solaires odorantes.
  - Éviter de rester près de plantes à fruits, de ruches ou de nids d'insectes, de corbeilles de fruits, de restes de nourriture.
  - Faire attention à la présence de guêpes lorsque l'on mange.
  - En présence des insectes, éviter les mouvements brusques. Rester calme. Si le danger est plus manifeste, il faut se mettre à l'abri ou se protéger la tête avec ses mains.
  - Éviter de marcher pieds nus ou en sandales dans la nature en particulier près d'un point d'eau ou dans l'herbe, les broussailles.
  - Si une abeille ou une guêpe entre dans son véhicule, il faut s'arrêter calmement et ouvrir les fenêtres.
-

## CONGÉS DES MÉDECINS

**Le Dr Dellis Verset Apolline sera en congé**

du 11/06 au 19/06/26 inclus et  
du 03/08 au 14/08/26 inclus.

**Le Dr Tavernier Karl sera en congé**

du 22/06 au 03/07/26 inclus.

**Le Dr Lhoest Alizée sera en congé**

du 13/07 au 24/07/26 inclus.

**Le Dr Catinus Pierric sera en congé**

du 20/07 au 31/07/26 inclus.

**Le Dr Renard Martine sera en congé**

du 30/07 au 14/08/26 inclus.

## Un au revoir rempli de gratitude

**Chers patients,**

Après de très beaux moments passés à vos côtés, il est temps pour moi de quitter mon poste de kinésithérapeute à la maison médicale.

Je pars pour des **raisons personnelles**, afin de rejoindre mon compagnon en France et commencer un nouveau chapitre de vie.

Cette décision n'a pas été facile, car j'ai énormément apprécié travailler avec vous au quotidien. **Votre confiance, vos échanges et les progrès accomplis ensemble ont rendu cette expérience très précieuse pour moi.**

Je quitte la maison médicale avec **beaucoup d'émotion et de gratitude**, et je tenais à vous remercier sincèrement pour tout ce que vous m'avez apporté.

Je vous souhaite le meilleur pour la suite et une excellente continuation.

*Lucie Buxant.*

# Salade de pâtes au saumon fumé et feta, sauce yaourt



## Préparation

1. Portez à ébullition de l'eau salée, faites cuire les pâtes et laissez-les refroidir.
2. Coupez les tranches de saumon fumé en fines lanières.
3. Nettoyez le demi-concombre puis épongez-le. Emincez-le en petits dés sans le peler.
4. Nettoyez les tomates cerise et épongez-les. Tranchez-les en 2. Pressez le demi-citron jaune afin de récupérer son jus. Pelez et hachez finement l'échalote.
5. Dans un récipient, mélangez l'huile d'olive avec la moutarde douce, le vinaigre balsamique et le yaourt. Salez et poivrez.
6. Versez les pâtes froides dans un saladier puis ajoutez les lanières de saumon fumé, les dés de concombre, les demi-tomates cerise, la feta, l'échalote, les herbes et la sauce vinaigrette.
7. Conservez cette salade au frais.

## Ingrédients pour 4 personnes

- 400 gr de pâtes complètes
- 5 à 6 tranches de saumon fumé
- 100 gr de feta
- ½ concombre
- 8 tomates cerise
- 1 yaourt nature 0%
- 1 échalote
- 1 càs d'aneth ciselé
- ½ citron jaune non traité
- 1 càc de moutarde douce
- 1 càs d'huile d'Olive
- 1 càs de vinaigre de balsamique
- sel, poivre

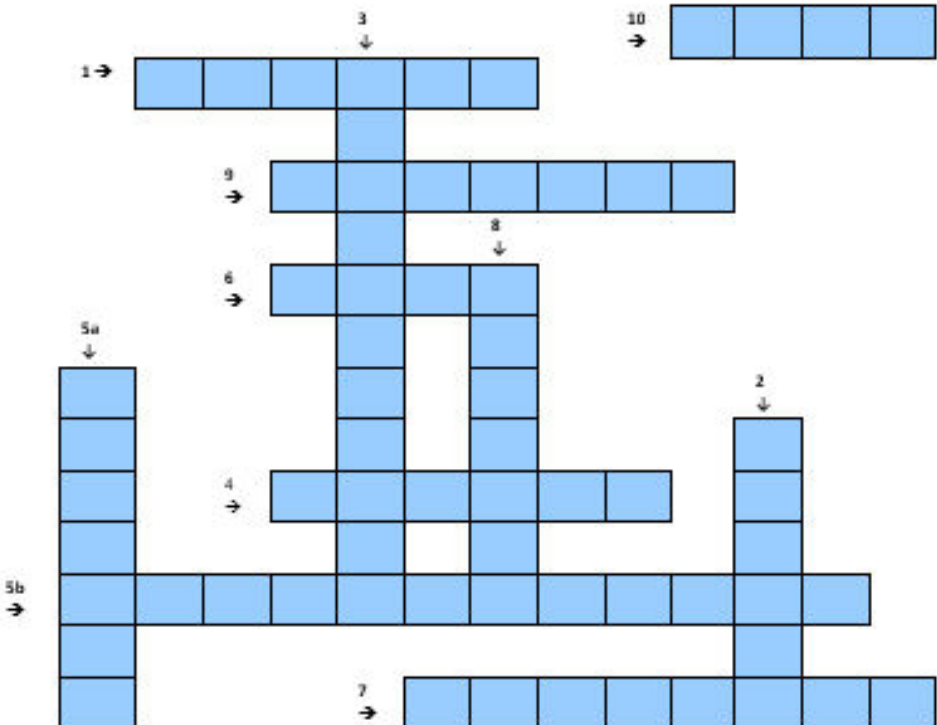
*Bonne dégustation !*

# Mots croisés

W O R D S C R O I S E S

1. *Le nom de la maison médicale*
2. *Activité patient un jeudi sur deux, café .....*
3. *Localisation de la maison médicale (Ville)*
4. *Nom de famille d'un des médecins fondateurs de la maison médicale*
5. **a.** *« Quand je suis malade, je vais chez le .....*  
**b.** *en ..... »*
6. *Combien y a-t-il de fonctions au sein de la maison médicale ? (Chiffre en lettre)*
7. *Quel jour a lieu notre réunion d'équipe ?*
8. *La maison médicale fonctionne au .....*
9. *L'activité principale de la maison médicale est centrée sur le .....*
10. **BONUS :** *année de création de la maison médicale*

Rubrique loisirs



# J U I N 2 0 2 6

DI/MANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JÉUDI	VENREDI	SAMÉDI
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	<b>Objectif Lune</b> : comptez vos Kms de marche, course, vélo, nage jusqu'au 20/06 !			

## ACTIVITÉS



**Gym douce interactive senior**  
avec le PCS  
de 10h à 11h salle Canopée



**Gym douce**  
Ide 9h à 10h  
salle Bambou  
Inscription obligatoire



**Sport/gym papote**  
de 13h30 à 14h30  
inscription à l'accueil



**Sport senior**  
Organisé par le PCS  
toutes les deux semaines  
le mardi de 10h à 12h  
salle Bambou (gratuit)



**Activité course à pied**  
Dernière séance  
le mercredi 6/05 à 18h.



**Les marches du mardi**  
le 05/05 et 19/05 de 9h à 10h  
inscription à l'accueil



**Mini-olympiade**  
27/05 de 14h à 16h au Parc de Châtelet  
Activité pour les enfants à partir de 5 ans  
inscription à l'accueil



**Café papote**  
le 07/05 activité avec des chiens SPA,  
e 21/05, 04/06 et 18/06  
de 13h30 à 16h  
Salle Canopée



**Estime de Soi**  
Ateliers le 08/05 et 29/05  
de 15h à 17h30



**Petit déjeuner Oxfam/  
balade gourmande**  
Le 20/05 à 9h30  
inscription obligatoire  
Prix: 2€/adulte et 1€/enfant



**Atelier sur le sommeil**  
5/06 de 16h à 18h  
à la maison médicale  
inscription à l'accueil (gratuit)



**Funny Day 28/06**  
Parc de Châtelet  
La maison médicale est présente de  
13h à 19h.