



La Brèche info



Maison Médicale La Brèche

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

POUR LES ENFANTS
DE 0 À 6 ANS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE À
L'ACCUEIL DE LA MAISON MÉDICALE

Visite de St Nicolas

Venez rencontrer St Nicolas à
la Maison Médicale La Brèche



MERCREDI
6/12/2023
A 14H30



CONGÉS des médecins



Le Dr Lefevre Chiara sera en congé le 18/12.
Le Dr Renard Martine sera en congé du 26 au 29/12/23 inclus.
Le Dr Catinus Pierric sera en congé du 15 au 19/01/2024 inclus

Parlons-(d)ents !

Pensez-vous qu'il est important de prendre soin des dents de lait ? Puisque de toute manière elles vont tomber...

Les dents de « lait » apparaissent généralement vers l'âge de 6 à 12 mois avec les incisives et disparaissent vers l'âge de 12 ans. Elles permettent la mastication, un bon développement de la mâchoire ce qui donne une bonne prononciation et un bon développement du langage. Elles sont également comme un guide pour la bonne position des dents définitives ce qui peut éviter le port d'un appareil orthodontique coûteux et douloureux.

Les caries de dents de lait sont assez fréquentes et pas assez connues de la population, c'est pourquoi, nous avons décidé de vous donner quelques informations !

1) A quoi est due une carie de lait ?

L'émail de la dent de lait est fine, et donc une plaque dentaire se forme assez vite s'il y a un **contact prolongé et fréquent avec du sucre.**

Un sucre qui est souvent oublié c'est le lactose qui se trouve dans le lait maternel ou le sein.

2) Comment reconnaître une carie de lait ?

Dans un premier temps, il y a sur la dent une apparence de craie blanche sur le dessus. Ensuite une tache brunâtre apparaît petit à petit et finalement les dents deviennent brunes ou noires avec une perte potentielle d'une partie ou de la totalité de la dent.



3) Comment éviter la carie de lait ?



Ne jamais laisser votre enfant s'endormir avec un biberon à disposition.

Habituer votre enfant dès son plus jeune âge à l'eau naturelle (sans ajout d'additif sucré).

Examiner régulièrement les dents et les brosser.

4) Quand faut-il commencer le brossage des dents et comment ?

Dès l'apparition des premières dents, habituez votre enfant au brossage.

Un brossage 2x/jour est recommandé pendant au moins 2 minutes dans la mesure du possible. Quand votre enfant est bébé, pratiquez-vous-même le brossage.

A partir d'un an, donnez-lui une brosse à dent adaptée et laissez-le vous imiter.

Utilisez un dentifrice avec une certaine quantité de fluor adaptée à l'âge de votre enfant (voir tableau).

Age	Concentration en fluor	Quantité de dentifrice
Avant 2 ans	500-1000ppm	Taille d'un petit pois
Entre 2 et 6 ans	1000-1450ppm	Taille d'un petit pois
A partir de 6 ans	1450ppm	Longueur de 1 à 2 cm

Les enfants de plus de 6 ans qui savent recracher peuvent utiliser un dentifrice adulte.

5) Faut-il aller chez le dentiste ? Si oui, à partir de quel âge ?

Oui, il est conseillé d'aller voir le dentiste. Une première visite préventive vers l'âge de 2 ans permettra à l'enfant de s'habituer avec l'environnement du dentiste et au dentiste de diagnostiquer des caries précoces.

Même les dents de lait doivent être soignées !

Les soins dentaires sont entièrement remboursés jusqu'à 18ans, si le dentiste est conventionné néanmoins ceci n'est pas le cas pour les soins d'orthodontie !

En résumé :

Ne laissez pas le biberon à disposition dans le lit, même un biberon de lait.

Brossez les dents de votre enfant dès leur apparition.

Préférez l'eau aux boissons sucrées.

Accompagnez-le chez le dentiste 2x/an, dès l'âge de 2 ans.

Utilisez un dentifrice fluoré adapté à l'âge.





Intoxication au CO

L'intoxication au monoxyde de carbone (CO) est principalement due au mauvais fonctionnement d'un appareil de chauffage associé à une aération insuffisante des pièces.

Risques

Le CO est un gaz incolore, inodore et non irritant qui s'échappe lors de toute combustion et se diffuse rapidement dans l'environnement. Quand il est absorbé par les poumons, **ce gaz asphyxie progressivement l'organisme** : il peut tuer en quelques minutes.

Mesures de précaution

Chaudières à combustion, cuisinières au gaz, chauffages mobiles, chauffe-eau, chauffe-bain ... : s'ils ne fonctionnent pas correctement, ces appareils peuvent propager du CO dans votre logement. Pour prévenir une intoxication, adressez-vous à des professionnels pour :

- Installer vos appareils à combustion
- Ramoner régulièrement le conduit de la cheminée
- Contrôler l'évacuation des fumées (par l'extérieur)
- Vérifier votre chaudière une fois l'an

Ne calfeutrez jamais une pièce pour vous réchauffer : assurez-vous que de l'air y continue à circuler (grille d'aération, fenêtres ...).

Symptômes

Peu "remarquables", les principaux symptômes d'une intoxication au CO sont :

- Des maux de tête et des vertiges
- Des nausées
- Des troubles de la vision, de l'odorat, de l'attention
- Des douleurs thoraciques, musculaires, abdominales

Dans les cas les plus graves, la victime perd connaissance et tombe dans le coma avant de décéder.

Traitement

Les personnes intoxiquées, même légèrement, doivent être transportées à l'hôpital : elles sont mises sous oxygénation pour éliminer le monoxyde de carbone ingéré dans le corps/poumons.

En cas d'accident, il faut impérativement :


- Aérer immédiatement les lieux en ouvrant les portes et les fenêtres.
- Arrêter les appareils en fonctionnement.
- Évacuer les occupants des lieux.
- Appeler le **112** en mentionnant à l'opérateur la suspicion d'intoxication au CO.

Après l'incident, le logement ne pourra être réintégré qu'après le passage d'un professionnel qualifié et l'exécution des travaux de mise en conformité.

ACTUALITES 

Toutes les actualités

MONOXYDE de carbone

Attention aux intoxications 

Les foyers de maisons d'habitation, les fours ou les appareils de chauffage, les poêles à bois sont parmi les sources les plus courantes d'émission de monoxyde de carbone qui peuvent conduire à une intoxication.

Le monoxyde de carbone est très difficile à détecter car il est **indolore, invisible et non irritant**.

Après avoir été respiré, il provoque **maux de têtes, nausées, vomissements, malaises ou encore une paralysie musculaire**.

Pour éviter les intoxications



Placer impérativement les **groupes électrogènes** à l'extérieur des bâtiments



Ne jamais utiliser pour se chauffer des **appareils non destinés à cet usage** : cuisinière, braseo, barbecue...



Respecter les **consignes d'utilisation** des appareils à combustion (ne jamais faire fonctionner les chauffages d'appoint en continu)



Veiller à une **aération et à une ventilation correctes des lieux** et ne jamais boucher les entrées et sorties d'air

Que faire si on soupçonne une intoxication ?



Ouvrez les fenêtres et les portes



Arrêter les appareils de chauffage et de cuisson



Sortez de chez vous



Appelez les secours


112



Fêtes et alcool

A l'approche des fêtes de fin d'année, il convient de faire appel à la prudence et à la vigilance.

L'alcool reste nocif pour notre santé et sa consommation excessive ne doit pas être banalisée. Les risques qu'il présente à moyen et long terme (maladies du système nerveux et troubles psychiques, notamment) sont encore minimisés par le large public.

Par ailleurs, l'environnement associé à l'alcool, particulièrement en fin d'année, est encore très favorable à sa consommation : accessibilité importante aux produits alcoolisés sur les lieux de réception et **pression sociale**.

Bien souvent pris dans l'euphorie provoquée par l'ambiance trépidante, nous pouvons vite faire preuve d'insouciance : boire plus de verres que la normale sans même s'en rendre compte ou simplement céder à la "**pression sociale**" : « Après tout *"ce n'est qu'un seul petit verre de rien du tout"* ».

Un comportement bien loin d'être sans conséquence. Notamment, si nous sommes amenés à nous déplacer et prendre le volant.

Effets de l'alcool au volant.

La sensibilité à l'éblouissement est plus importante. La vigilance et la résistance à la fatigue diminuent. La coordination des mouvements est perturbée. Le temps de réaction est allongé. Et l'effet désinhibant de l'alcool amène le conducteur à sous-évaluer les risques et à surestimer ses capacités.

Le risque d'accident augmente de façon très importante à mesure que l'alcoolémie (taux d'alcool dans le sang) augmente.

Par ailleurs, les accidents liés à l'alcool sont en général plus sévères. La gravité des blessures est souvent proportionnelle au niveau de consommation d'alcool.

La conduite commence à se détériorer à partir d'un taux de 0,5 g/l, et l'attention consciente du conducteur est déjà affectée à partir de 0,2 g/l.

- À **0,5 g/l**, vous avez **1,4 fois plus** de risque d'avoir un accident.
- À **1 g/l**, vous avez **4 fois plus** de risque d'avoir un accident.
- À **1,5 g/l**, vous avez **20 fois plus** de risque d'avoir un accident.



La loi distingue deux types d'infractions :

1. La conduite sous influence de l'alcool :

- Établie par un éthylomètre qui mesure le taux d'alcool dans l'air expiré ou par

une prise de sang en cas d'impossibilité.

- Constatée à partir de 0,22 mg/l d'air alvéolaire expiré ou 0,5 g/l dans le sang.

2. L'ivresse au volant :

- Constatée par une personne qualifiée (les services de police).
- Tient compte d'un certain nombre de facteurs tels que l'orientation dans le temps et l'espace, l'élocution, la marche, l'agressivité...
- **Elle peut être constatée même quand le test d'haleine est négatif.**

Comment bien préparer une soirée si vous recevez des invités chez vous ?

En tant qu'organisateur de la soirée, assurez-vous que vos invités puissent rentrer en toute sécurité.

- Prévoyez des **boissons festives sans alcool** pour ceux qui reprennent le volant après la fête.
- **Préparez un lit ou une place sur le canapé.**
- **Anticipez le retour de vos invités** en leur demandant dès leur arrivée qui conduit pour le retour afin de vous assurer **que cette personne ne consomme pas d'alcool/ ou la quantité légalement autorisée** (une pinte de bière de 5° ou 2 verres de vin) durant la soirée et encouragez ses passagers à en faire de même.
- **Proposez-leur des éthylotests** afin qu'ils puissent tester leur alcoolémie avant de reprendre le volant.
- **Proposez des solutions alternatives de retour** comme réserver un taxi, rentrer avec un ami sobre, etc.

Comment bien préparer sa soirée si vous devez reprendre le volant ?

- Si vous reprenez le volant après la fête : apportez des boissons festives sans alcool, cela vous évitera d'être tenté par les boissons alcoolisées proposées sur place. Et si vous avez consommé un ou deux verres d'alcool, utilisez un éthylotest pour être sûr de pouvoir conduire même si la solution la plus sûre est de ne pas boire d'alcool.
- Si vous risquez de boire : prévoyez de rentrer avec un ami sobre, réservez un taxi à l'avance, prenez les transports en commun, apportez quelques affaires pour dormir sur place (une brosse à dents, un sac de couchage...), etc.

(Données de l'Agence Wallonne de la Sécurité Routière : <https://www.awsr.be/securite-routiere/>)



Nous pouvons très bien nous amuser sans l'alcool !

En vous souhaitant de très bonnes fêtes de fin d'année dans la joie et la sécurité. Prenez soin de vous.





*Chers et Chères patient-es
de la maison médicale La Brèche,*

*Même si j'ai déjà rencontré certains d'entre vous,
je n'ai pas encore eu vraiment l'occasion de me présenter.
Je m'appelle Mélodie Jansen, assistante de 2ème année, j'ai
étudié à l'Université de Mons et ensuite à Bruxelles.
J'ai 27 ans. L'année dernière j'ai travaillé à Forchies-la-Marche
dans un cabinet de 3 médecins. Ayant fait des stages en maison
médicale, j'avais vraiment envie de travailler au moins une année
dans cette environnement multidisciplinaire.*

*Je ne connais pas encore Châtelineau et ses environs parce que
j'habite dans la périphérie à Anderlues, il va donc me falloir un
petit temps d'adaptation. J'adore la bonne nourriture alors si vous
avez des bons plans je suis preneuse :p
Je suis actuellement la formation planning familial, et j'aimerais
faire celle de l'ONF l'année prochaine.*

J'ai hâte de vous rencontrer et d'apprendre à vos côtés !

Mélodie

*Bonjour tout le monde,
Je suis Clara D'Amico une des nouvelles
assistantes de votre maison médicale.
J'ai déjà eu l'occasion de rencontrer certains
d'entre vous !
J'ai 25 ans et j'ai fait mes études à l'Université
de Mons ainsi qu'à l'Université Libre de
Bruxelles.*

*C'est pour moi un plaisir de commencer ma
première année d'assistantat auprès de vous.
Mes 2 passions sont la lecture (plutôt des
policiers ou des romans fantastiques) et la
natation.*

*J'avoue que lorsque l'on m'a demandé de rédiger
un petit article pour me présenter, je ne savais
pas trop quoi dire alors je vais essayer de faire
court : je suis impatiente de vous rencontrer et
d'apprendre à vos côtés.
A très bientôt !*

Clara

