

La Brèche info

Maison Médicale La Brèche

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

Du changement pour les consultations psychologiques et diététiques

Diététique

Depuis novembre 2023, il y a du nouveau à la maison médicale concernant le prix des consultations de diététiques. Après des années sans indexation, le tarif change, tout en restant ACCESSIBLE.

La première consultation est au tarif de 15€ et les consultations de suivi sont à 12,50€.

Psychologie

Les conditions changent aussi pour les consultations psychologiques. Suite à la convention de notre psychologue auprès de l'INAMI, les tarifs sont imposés par celui-ci et dépendent de votre statut de mutuelle et de votre âge. La volonté de notre gouvernement est de rendre accessible les soins de santé mentale au plus grand nombre.

Depuis le 01/02/2024 pour les patients âgés de 15 ans à 23 ans, les consultations sont gratuites.

De 23 ans à ..., votre quote part dépend de votre statut de mutuelle :

Si vous êtes BIM, vous paierez 4€ sinon vous paierez 11€.

Pour les activités animées par notre psychologue, une quote part de 2,50€ par séance vous sera demandée.

A ce sujet, le groupe « Estime de Soi » recommencera ce printemps. Nous vous proposons 8 séances pour aborder différents aspects qui composent notre estime de soi et de les travailler ensemble. Intéressé ? La séance d'information aura lieu le vendredi 29 mars de 10h30 à 11h30. Vous pouvez vous inscrire auprès de l'accueil 071.39.69.75.



ISTop aux surprises ! Protège-toi et garde ta vie sexuelle Sainement Trépidante !

Pourquoi est-il important de parler des infections sexuellement transmissibles (IST) ?

Parce que toute personne ayant une vie sexuelle est concernée, que le nombre d'IST en Belgique est en constante augmentation et qu'on les détecte surtout assez tard parce que les patients n'ont que peu de symptômes voire la majorité du temps, **PAS DE SYMPTÔMES**. LES IST peuvent avoir de lourdes conséquences comme une stérilité ou un cancer.

Combien il y a-t-il d'IST ?

Bien qu'il existe de nombreux agents pathogènes responsables d'IST, la plus grande part peut être ramenée à 8 pathologies.

Sur ces huit infections, quatre peuvent être guéries par antibiotiques : la syphilis, la gonorrhée, la chlamydie et le trichomonas. Les quatre autres sont des infections virales incurables : l'hépatite B, le virus de l'herpès (HSV), le VIH (Sida) et le papillomavirus humain (HPV).

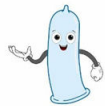
Du coup, que peut-on faire dans un premier temps pour éviter les IST ?

On peut se faire vacciner contre les hépatites A et B et le HPV qui, sont responsables du cancer du col de l'utérus chez la femme et ORL ou anal.

Il existe des protections contre ces IST :

Bien que le préservatif soit le plus connu, il existe quelques variantes :

Le préservatif masculin : limite les contaminations lors des fellations et de la pénétration.



Le préservatif féminin : limite la contamination lors de la pénétration vaginale.

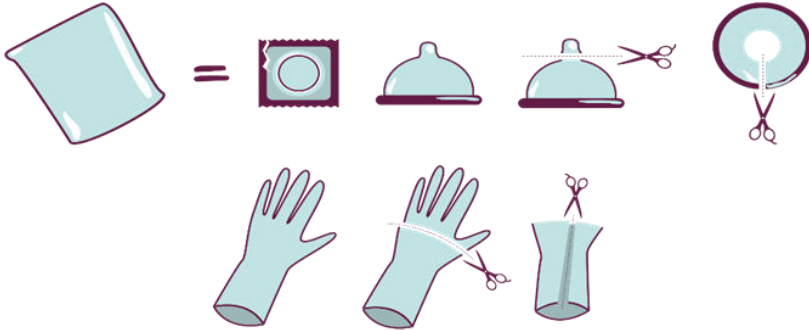
Ces préservatifs protègent lors des pénétrations mais qu'en est-il des rapports oraux/vulvaires ou oraux/anaux ?



Cela se présente sous la forme d'un carré de latex qui recouvre le sexe féminin ou l'anus du partenaire.



Mais étant donné qu'ils sont parfois difficiles à trouver et qu'ils ont un certain coût, on peut simplement découper un gant de latex ou un préservatif comme ceci :



Il est important de savoir qu'une contraception autre que le préservatif (stérilet, implant, pilule...) ne protège pas contre les IST.

Il faut également utiliser un préservatif lors d'échange de sex-toys.

Voici un tableau simplifié des modes de transmission des IST :

	PÉNÉTRATION VAGINALE	PÉNÉTRATION ANALE	FELLATION	CUNILINGUS	ANULINGUS	CARESSE SEXUELLE	EMBRASSER	ÉCHANGE SERINGUE	SNIFF	MÈRE/ ENFANT
VIH/SIDA	●	●	○***	○		●		●		●
HÉPATITE A		●			●					
HÉPATITE B	●	●	●	●		●	○	●	○	●
HÉPATITE C	●	●				●		●	○	○
SYPHILIS	●	●	●	●	●	●	○	●		●
HERPÈS GÉNITAL	●	●	●	●	●	●	○			●
HPV*	●	●	●	●	●	●				○
CHLAMYDIA	●	●	○	○	○	○				●
GONORRHÉE	●	●	●	●	●	○				●
TRICHOMONAS	●		○	○	○	○				●

○ RISQUE FAIBLE ○ RISQUE MOYEN ● RISQUE ÉLEVÉ ● RISQUE AVEC DU SANG

Et pour finir, il est important de connaître son statut et celui de son nouveau partenaire avant toute relation intime. Pour cela, il faut réaliser un dépistage.

Un dépistage, comment ça se passe ?

Une prise de sang est nécessaire mais pas seulement. Il faut également faire une analyse d'urine et/ou un frottis pour dépister toutes les IST qu'on ne voit pas toujours à la prise de sang.

Par contre, il faut savoir que toutes les IST ne sont pas détectables rapidement après un rapport à risque.

Un dépistage complet des IST les plus fréquentes est généralement possible 6 semaines après une relation à risque. Avant ce délai, en l'absence de symptômes, les dépistages peuvent être faussement négatifs.

S'il y a eu un rapport à haut risque comme avec une personne porteuse du HIV non traitée ou un rapport avec du sang, il faut voir son médecin traitant dans les 72h qui suivent le rapport. Le plus tôt est le mieux. Discutez-en toujours avec votre médecin traitant pour savoir quand faire un dépistage selon les risques et vos symptômes.

Pour le VIH, il est important de savoir qu'il existe des traitements préventifs pour les personnes plus à risque comme les personnes ayant du sexe avec d'autres partenaires et particulièrement un partenaire originaire d'un pays à forte prévalence du SIDA : vous pouvez retrouver les informations sur le site :

www.myprep.be.

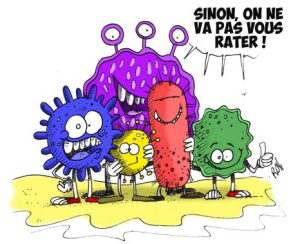
Traitement d'urgences :

Le traitement post-exposition est à prendre le plus rapidement possible. Maximum 72 heures après un rapport fortement à risque (agression, partenaire à risque, rapport entre hommes, etc). Il est possible de se rendre aux urgences, si possible d'un hôpital spécialisé dans le VIH, pour prendre le traitement.

Les traitements actuels permettent aux personnes atteintes de VIH de ne plus transmettre le virus par voie sexuelle (ou autres) à un partenaire.

Il est également important de prévenir son (sa)/ses partenaire(s) si vous êtes porteur(se) d'une IST.

LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES,
MIEUX VAUT SE FAIRE DÉPISTER ...



Si vous avez du mal à leur dire, utilisez le site Depistage.be/SMS. C'est anonyme et gratuit.

Ce qu'il faut retenir :

- Tout le monde peut avoir une IST (quelque soit son orientation sexuelle et ses pratiques).
- Les caresses sexuelles, cunnilingus, anulingus, fellations sont toutes des pratiques à risque.
- La plupart des IST sont sans symptôme.
- Se faire vacciner contre les HPV et les Hépatites A et B.
- Se protéger (préservatifs, dépistages, traitements).
- Se faire dépister à chaque changement de partenaire et après une prise de risque.

Toutes les informations sont tirées du site Dépistage.be. Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à aller le consulter ou poser des questions à votre médecin généraliste.

Cancer, une fatalité ?

Il est toujours délicat d'entrer dans le domaine de la prévention, particulièrement du cancer. Rien que le mot fait peur. Et le discours est toujours un peu angoissant, un peu moralisateur, un peu contraignant.

L'origine de la maladie est plurifactorielle. D'une part, des facteurs essentiels sur lesquels nous pouvons agir. Et d'autres que nous ne pouvons pas modifier. Voyons ensemble ce qu'il en est.

Les facteurs que nous ne pouvons pas modifier :

- **L'âge** : Plus le temps passe et plus le risque d'anomalies génétiques dans une cellule grandit.
- **La génétique** : Environ **5%** des cancers sont dus à une prédisposition génétique familiale. Posséder un gène responsable ne signifie pas qu'on développera automatiquement le cancer associé. Un suivi adapté peut être mis en place pour la personne et sa famille.

Les facteurs environnementaux contre lesquels il est possible de se protéger :

- Une **substance** est dite **cancérogène** quand elle est susceptible d'**augmenter le risque de cancer**. Les substances que l'on retrouve dans la sphère professionnelle sont nombreuses : amiante, poussières de bois, benzène, pesticides, radiations ionisantes (les ultraviolets du soleil et les rayons de certains examens médicaux par exemple).

- Il a été démontré que **le travail de nuit** (au moins 3 heures, entre minuit et 5h du matin) augmente de 26% le risque de cancer du sein chez les femmes non ménopausées.

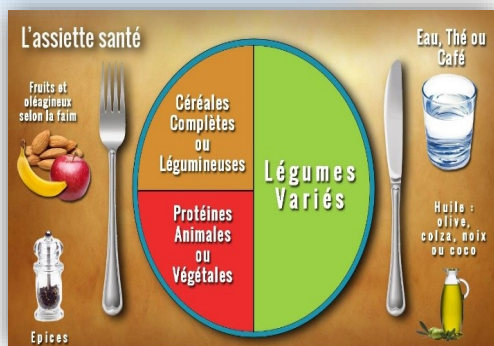
Les facteurs que nous pouvons modifier :

- **La prévention au quotidien** qui nous intéresse particulièrement car **nous pouvons agir sur des leviers essentiels** même si ce n'est pas facile.
 - Eviter le **tabac et l'alcool**, les 2 plus importants facteurs de risque de cancer. A eux 2, ils sont **responsables de plus de 40% (presque la moitié)** des cancers dans le monde.



- Avoir une alimentation équilibrée. Peu grasse, peu sucrée et peu salée. Riche en légumes et en fruits. Pauvre en viande rouge et en charcuteries.

L'OMS recommande 500g maximum de consommation de viande rouge par semaine et 150g maximum de charcuterie par semaine.



- Pratiquer une activité physique régulière. Au minimum, l'équivalent de 30 minutes par jour de marche rapide.
- **Le surpoids et l'obésité sont reconnus comme des facteurs de risque de développer certains types de cancers.**



- Diminuer son exposition aux radiations (notamment UV). Aux polluants extérieurs et intérieurs, les perturbateurs endocriniens (PE). Les PE sont des substances chimiques étrangères à l'organisme qui peuvent perturber le fonctionnement hormonal du corps humain et ainsi nuire à la santé de la personne et même de ses descendants. On les retrouve dans des produits industriels comme les cosmétiques, les pesticides, les plastiques, les détergents, etc.
- Se protéger contre les infections. Par exemple, avec le vaccin anti-HPV (contre le papilloma virus humain), traiter la bactérie *Helicobacter pylori* quand elle est présente dans l'estomac.
- Se faire dépister : il existe 3 programmes de dépistage : du cancer du sein, du cancer colo-rectal et du cancer du col de l'utérus.

Conclusion.

Le cancer n'est pas une fatalité. Selon les résultats, **il est important de rappeler que les principaux facteurs de risque de cancer sont le tabac, l'alcool et le surpoids, l'emportant sur les causes environnementales, héréditaires, voire même inconnues.**

Pour vous aider à franchir le pas vers de nouvelles bonnes habitudes, la maison médicale organise de nombreuses activités physiques : marches organisées, gymnastique douce, initiation au jogging, etc. Ainsi que de nombreux ateliers et animations : arrêt tabac, diététicienne, pleine conscience, etc. N'hésitez pas à vous informer, à nous interpeler.

Prenez soin de vous !



E VRAS... c'est quoi ?



EVRAS est un acronyme pour Education à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle.

Il est avant tout sujet d'éducation dans le sens noble du terme : assurer la formation et le développement de l'être humain en utilisant des informations vérifiées, mises à jour et pertinentes. Dans l'éducation, il est aussi question de respecter le développement et la capacité de compréhension de chacun.

On y parle ensuite de vie relationnelle, à savoir comment interagir avec les autres, comment s'exprimer, parler de soi, de ses émotions, communiquer dans le respect et sans violence. C'est l'occasion de parler des amitiés, des limites aussi à respecter, notamment dans la question du consentement et des violences intra-familiales. C'est aussi discuter des interdits : on ne force pas l'autre, on a le droit de dire non quand on se sent mal à l'aise, l'interdit de l'inceste aussi...

Tout ce qui concerne la vie affective est aussi abordé, comprendre les émotions et les sentiments qui nous traversent, parvenir à les canaliser, les exprimer de façon raisonnée et dans un dialogue empreint d'écoute.

La sexualité n'est qu'une partie de l'EVRAS. Elle est abordée de façon adaptée selon les âges. Elle commence surtout par le respect de son propre corps et de celui de l'autre. Identifier ce qui le met en danger et comprendre en quoi il peut être source de plaisir autant que de souffrance. Dans ce temps de discussion, au final très court, les animateurs partagent un minimum de recommandations pour se protéger et protéger les autres et permettre à chacun de s'épanouir.

On entend beaucoup parler de deux fois 2h de « cours » (2h en 6^{ème} primaire et 2h en 4^{ème} secondaire) ... mais c'est surtout un dialogue qui est proposé en petit groupe avec des intervenants extérieurs formés à l'EVRAS. C'est d'ailleurs l'objet principal de cette réforme : s'assurer que ces informations sont données par des gens reconnus compétents. Qu'ils pourront apporter des informations vérifiées et sauront s'adapter à l'âge des enfants. Il est évident que ces deux fois 2h sur 12 ans de scolarité sont insuffisantes et ne remplaceront jamais la discussion en famille. Celle-ci reste essentielle ! Les animations sont participatives et sont centrées sur les besoins des enfants et des jeunes. Ils ont des préoccupations différentes à 11 ans ou à 15 ans. .



Les thématiques abordées sont par exemple : les sentiments et les émotions, les relations interpersonnelles, le corps et le

développement humain, les droits humains, sexuels et de reproduction, les différences, les discriminations, la tolérance, l'inclusion, la santé sexuelle, etc... Les animateurs vont répondre aux questions en apportant des informations factuelles afin qu'ils puissent adopter une attitude consciente et préserver leur intégrité et celle d'autrui, en tenant compte du degré de maturité de chacun.

L'Evras a surtout un rôle préventif des risques liés au corps et à la santé en permettant une sensibilisation aux dangers et comportements à risques. Elle participe à la diminution des grossesses non prévues et à la réduction des infections sexuellement transmissibles. Notamment, par la communication et la documentation sur les moyens de protection et de dépistage.

Cette sensibilisation concerne aussi les valeurs de tolérance et de respect : respect des façons de vivre le couple et la famille, des orientations sexuelles, de l'égalité entre les sexes... Parler ouvertement de ces thématiques permet de développer un plus grand respect de soi, de l'autre et de la différence.

Mais comme dit dans la pub sur les bouteilles de lait des années 90, on sait tous que le sujet est délicat et que les parents vont tout faire pour détourner la conversation... y compris se lancer dans une explication scientifique de la fabrication des bouteilles de lait en plastique... Alors l'EVRAS peut être une occasion pour nos enfants d'en discuter plus facilement, oser poser des questions en dehors de la famille pour ensuite y revenir avec moins d'appréhensions.



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

Ingrédients : 4 personnes

- 400 g de pâtes complètes
- 5 à 6 tranches de saumon fumé
- 100 g de feta
- ½ concombre
- 8 tomates cerise
- 1 yaourt nature 0%
- 1 échalote
- 1 càs d'aneth ciselé
- 1 càs de ciboulette ciselée
- 1/2 citron jaune non traité
- 1 càc de moutarde douce
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre de balsamique
- sel, poivre



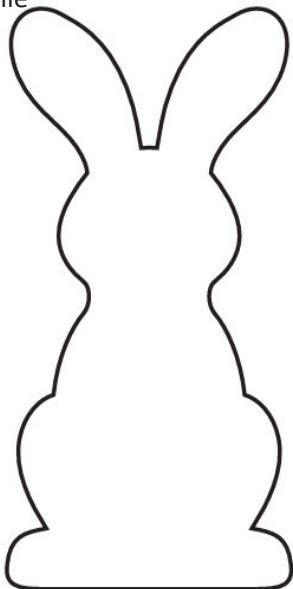
Préparation

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.

Bonne dégustation !

Matériels :

- Des feuilles de papier cartonné et de couleurs assorties
- Pompons blancs
- Bobine de fil coton
- Aiguille
- Ciseaux
- Crayon
- Colle



Guirlande de Pâques !



Etape 1 : Inspirez-vous du gabarit lapin pour tracer la forme du lapin sur les cartes colorées et découpez-les.

Etape 2 : Collez des pompons blancs sur les lapins que vous avez découpés.

Etape 3 : Passez un fil de coton dans le chas d'une aiguille (en plastique pour les enfants) et faire un nœud.

Etape 4 : Passez le fil à travers les lapins en papier en alternant les couleurs et jusqu'à atteindre la longueur désirée.



Votre jolie guirlande est désormais prête à être accrochée !

Rubrique bricolage

Infos congelés

Le Dr Lefèvre Chiara sera en congé

du 04/03 au 10/03/24 et du 13/05 au 31/05/24 inclus.

Le Dr Catinus Pierric sera en congé

du 11/03 au 19/03/24 et du 09/04 au 21/04/24 et du 06/05 au 12/05/24 inclus.

Le Dr Jansen Mélodie sera en congé

du 21/05 au 26/05/24 inclus.

Le Dr D'Amico Clara sera en congé

du 03/06 au 07/06/24 inclus.

Le Dr Renard Martine sera en congé

du 27/03 au 31/03/24 et du 7/06 au 30/06/24 inclus.

Activités de la Maison médicale La Brèche

Animations	En collaboration avec	Dates	Lieux	Ouvert à l'extérieur	Inscription
Activité physique adaptée, sur chaise		Tous les mercredis 14h à 15h30	Maison Médicale Bambou	Non Sur prescription	071/39.79.65.
Activité physique adaptée, sur tapis		Tous les jeudis 9h30 à 10h30	Maison Médicale Bambou	Non Sur prescription	071/39.79.65.
Equipe		Tous les 3 ^{es} mercredis 14h à 15h30	Maison Médicale Réunion/Bambou	Non	071/39.79.65.
Atelier Kinect	PCS	Les lundis 10h-11h	Maison Médicale	oui	0495/248885
Estime de Soi		Séance d'infos 29/03/24 à 10h30	Maison Médicale	Non	071/39.79.65.
Dépistage PCS: Sport, santé, BMI, santé de la femme	PCS	19/03 de 12h-14h santé de la femme 21/05 de 12h-14h BMI, diabète, tension	Maison Plan Cohésion Social Châtelet	oui	Pas inscription
Chasse aux oeufs		02/04/24	Maison Médicale Canopée/Jardin	non	071/39.79.65.
Cycle Aidant proche	M.M. de Ransart Réseau Mosaïque	Reprogrammation en cours	Maison Médicale	oui	071/35.31.51.
Initiation marche nordique	Solidaris	Printemps 2024	Maison Médicale et alentours	Non	071/39.79.65.
Objectif Lune (anciennement Tour du monde)	Autres MM de la région	Printemps 2024	Chez vous	Non	/
Activité jogging		Printemps 2024	Rdv Parc. de Châtelet	Oui (10 euros) Gratuit < 18 ans	071/39.79.65.
Atelier premiers secours et réanimation		07/05/24 après-midi	Maison Médicale	Non	071/39.79.65.
Envie de Marcher les 20 kms avec nous?		29 mai à Bxl	Cinquanteaire Bxl	oui	071/39.79.65.
Dépistage visuel et dentaire	O.N.E	19/06/24 de 13h à 16h	Maison Médicale Canopée	oui	071/39.79.65.
Funny day	Commune Chatelineau, PCS,Mikado, ATL, ...	Juin 2024	Place Wilson	Oui	/
Atelier jeux de société	O.N.E	Juillet 2024	Maison Médicale	Non	071/39.79.65.
Petit déjeuner Oxfam		Aout 2024	Maison Médicale	Oui	071/39.79.65.
Ateliers pleine conscience	Bérangère	Septembre 2024	Maison Médicale	Non	071/39.79.65.