

La Lettre de la Maison Médicale

Bon repos pendant vos Vacances



« À LA MAISON MÉDICALE, ÇA BOUGE ! »

Vous en avez été témoins durant plusieurs mois, des travaux ont débuté en octobre dans votre maison médicale. Ils sont à présent en passe d'être terminés. Ce ne fut pas une mince affaire ! Cela a chamboulé notre organisation, provoquant parfois de « petits couacs » au niveau de votre prise en charge et perturbant la fluidité de l'accueil.

Pourquoi avoir entrepris ces travaux ?

Pour disposer d'un cabinet médical supplémentaire, d'un accueil plus spacieux avec un espace confidentiel pour des moments d'inscriptions, et globalement, pour améliorer le bien-être au travail des soignants.

Cette période de chantier s'est accompagnée de mouvements dans l'équipe. Des départs vers d'heureux horizons, des arrivées soufflant un vent de fraîcheur et des remplacements afin de maintenir la continuité des soins. Depuis peu, nous avons quatre nouvelles têtes à la maison médicale. Latifa Zekhnini s'occupe à présent de la gestion administrative suite au départ de Corine Duquenoy. À l'accueil, Marie-Joëlle Plumat remplace Martin Descamps parti voyager en Australie. Du côté médical, la médecin Pauline Barbier nous a rejoint et nous avons accueilli récemment Emanuele Siano, notre médecin assistant. Ils resteront tous deux jusqu'au début du mois d'octobre où deux médecins en formation d'assistantat prendront leur place dans notre équipe. Prochainement, la kinésithérapeute Fiona Stas nous reviendra de voyage et sa remplaçante Marie-Claude Olory nous quittera. Comme vous pouvez le constater, la vie d'une maison médicale n'est pas un long fleuve tranquille!



Vous avez sans doute des attentes par rapport à nos services et leur utilisation et des idées pertinentes pour les améliorer. **Une boîte à suggestions** se trouve à présent dans la salle d'attente. Nous vous encourageons à y glisser vos propositions. Plusieurs moments de rencontre seront prévus dans les prochains mois pour partager vos avis et besoins, réfléchir ensemble à la maison médicale de demain.

Nous vous convions à un premier moment de dialogue sur la maison médicale

le mercredi 20 juin de 13h30 à 14h30.

Enfin, n'hésitez jamais à poser vos questions, partager vos préoccupations auprès de notre équipe. La maison médicale Le Noyer, c'est votre maison médicale. Interpellez-la, proposez-lui des idées nouvelles, faites-la réfléchir, fêtez-la !

Pour la Maison Médicale Le Noyer
Jamie Lee Fossion

PASTILLES D'IODE, POUR QUI, QUAND ET COMMENT ?

Le 5 mars 2018 dernier, vous avez entendu comme nous que les pharmacies du pays pourront distribuer gratuitement des pastilles d'iode à tout citoyen qui en fera la demande et cela, conformément au nouveau plan de sécurité nucléaire du ministre de l'Intérieur *Jan Jambon*.

Suite à l'interpellation de quelques patients, nous avons entamé une recherche d'informations et avons organisé une présentation dans les locaux de l'association « Les Ateliers du Soleil », le vendredi 27 avril 2018.



Il y aurait beaucoup à dire à propos des risques nucléaires, nous vous invitons dès lors à vous informer par le biais des diverses sources qui traitent du sujet, par exemple, le Site officiel du gouvernement : www.risquenucleaire.be
Ou d'autres sites proposant des points de vue différents comme www.sortirdunucleaire.org

Quelles centrales sont proches de chez nous ?

La Belgique compte **cinq sites nucléaires**. Les plus importants sont les centrales nucléaires de **Doel** et de **Tihange**. Il y a également le Centre d'Etude de l'Energie Nucléaire (SCK-CEN), Belgo nucléaire & Belgoprocess à **Mol-Dessel** et l'Institut national des Radioéléments (IRE) à **Fleurus**. Deux centrales nucléaires se situent par ailleurs à moins de 20 km de nos frontières, à **Borssele** (Pays-Bas) et **Chooz** (France).

Alors, c'est vrai ? Devons-nous tous nous rendre à la pharmacie la plus proche afin de nous procurer des pastilles d'iodes ?

Ce n'est pas si simple!

Si vous vivez à une distance de moins de 20 km du lieu de l'accident, la prise de votre pastille d'iode doit se faire dans un délai de **6 à 24h** après l'annonce de l'incident. Cette période est influencée par les vents dominants qui modifient la propagation des rejets radioactifs. Cette recommandation ne vaut pas pour tous, elle ne concerne que **les personnes de moins de 40 ans et les femmes enceintes ou qui allaitent**. En effet, l'iode protège votre thyroïde, mais après 40 ans la thyroïde fonctionne moins et trop d'iode pourrait même être néfaste. Détenir des comprimés d'iode est donc uniquement recommandé pour les habitants de moins de 40 ans d'une zone à risque (20 km autour de la centrale).

Si vous habitez à plus de 20 km, vous n'avez pas besoin de disposer de pastilles d'iode. Vous recevrez uniquement des indications à suivre si un accident survient (plan d'urgence). Vous pourrez, à ce moment, vous procurer les comprimés en pharmacie. Les personnes concernées seront uniquement: Toutes les personnes entre 0-16/18 ans. Les femmes enceintes ou allaitantes. Les responsables de crèches, d'écoles et de collectivités devront aussi avoir des pastilles à distribuer.

C'est quoi une pastille d'iode et elle sert à quoi ?

Les pastilles d'iode permettent de limiter le risque de développer un cancer de la thyroïde après une catastrophe nucléaire. Ce sont les enfants et les bébés in-utéro les personnes les plus à risque. Une boîte de pastilles contient **10 comprimés**, nombre suffisant pour une famille.

Doses recommandées par tranche d'âge :

- A partir de 12 ans (aussi pour les adultes y compris les femmes enceintes) : 2 comprimés d'iode (130 mg)
- Enfant de 3 à 12 ans : 1 comprimé d'iode (65 mg)
- Enfant de 1 mois à 3 ans : ½ comprimé d'iode (30 mg)
- Nourrisson (jusqu'à 1 mois) : ¼ de comprimé d'iode (15 mg)

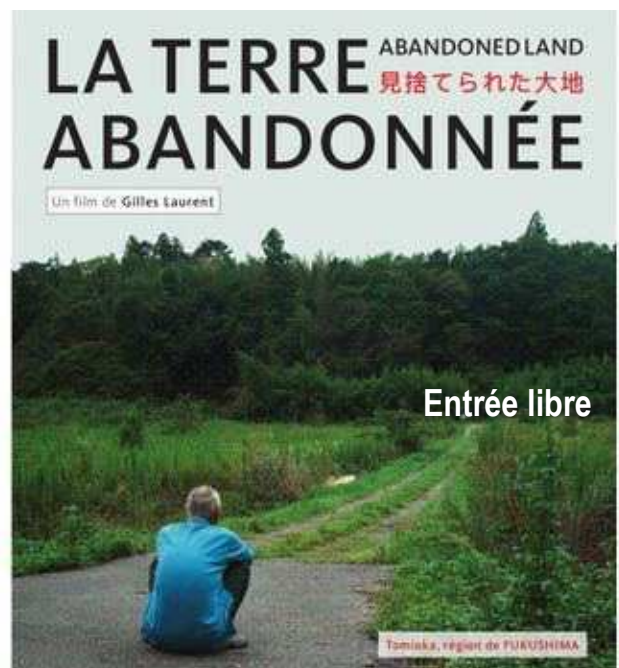
Si vous voulez vous informer, une brochure est disponible :

[HTTP://WWW.RISQUENUCLEAIRE.BE/](http://www.risquenucleaire.be/)

A ce sujet,

**LA MAISON MÉDICALE A LE PLAISIR DE VOUS INVITER
À SON CINE CLUB
LE MERCREDI 19 SEPTEMBRE À 18H30**

« Dans la zone évacuée autour de la centrale nucléaire de Fukushima, 5 ans après la "catastrophe", quelques rares individus vivent sur cette terre brûlante de radiations. L'existence apparemment déraisonnable mais paisible de ces irréductibles nous rappelle qu'un bout de terre est, en dernier recours, notre lien le plus sûr au monde. »



UN CORPS POUR LA VIE...

En tant que kinésithérapeutes, nous rencontrons chaque jour des patients souffrant de douleurs du dos, de maux de tête, de tensions de tous types. Nous remarquons souvent que ces problèmes sont liés à plusieurs facteurs. Il peut s'agir d'un manque d'écoute de son corps, d'une mauvaise conscientisation de la respiration, d'une absence d'activité physique régulière, d'un état de stress important ou persistant, ou encore de la répétition de mauvais mouvements pour le dos.

C'est pourquoi nous vous avons proposé au cours des derniers mois, des affichages et des animations sur trois thématiques qui s'influencent mutuellement. Mieux les comprendre pourra nous aider à mieux sentir et utiliser notre corps, à gérer nos tensions et à prendre soin de nous.

THÈME 1 : IL ÉTAIT UNE FOIS... LA RESPIRATION

Lors de l'animation sur la respiration, les patients ont pu découvrir le fonctionnement de l'appareil respiratoire et l'influence de la respiration sur notre corps. La respiration est naturelle et automatique, elle permet de bien oxygéner tout notre organisme, l'oxygène étant notre carburant vital.

Par exemple, en cas de stress, la respiration s'accélère tout comme le rythme cardiaque. Nous respirons alors par le haut du thorax, le ventre se contracte, se serre, des tensions musculaires arrivent dans les mâchoires, la nuque, les épaules et le dos. Le diaphragme, un muscle très puissant de la respiration, se crispe parfois tellement qu'il provoque des maux d'estomac, une sensation d'oppression dans la poitrine, un poids au niveau du cœur, et des douleurs dans le dos.

Apprenons à bien respirer :

La première étape est de s'observer soi-même, de prendre conscience de l'effet du stress ou de toute autre situation particulière sur notre corps. Faire le tour intérieur de notre corps, le passer en revue ,*partie par partie*, de la tête aux pieds, voilà qui permet de relâcher les tensions musculaires parasites. Si nous pouvons contrôler et apaiser notre respiration, nous pouvons ralentir notre rythme cardiaque, relâcher les muscles inutilement tendus et nous sentir plus calmes et moins essouffés. Une respiration détendue se passe dans le haut du thorax et dans le ventre. La respiration consciente dans le ventre va détendre tout le corps...

Exercice de respiration ventrale et de respiration consciente :

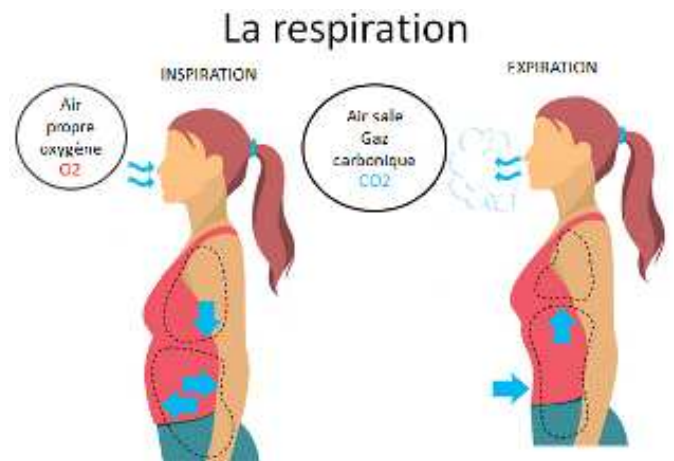
Mettez une main sur le ventre et une main sur le haut du thorax. Inspirez profondément en gonflant le ventre le plus loin possible et en levant légèrement le haut du thorax. Retenez quelques secondes votre respiration et soufflez ensuite profondément en relâchant le haut du corps, puis en rentrant le ventre pour vider complètement les poumons. Faites une pause de quelques secondes et refaites le même exercice 2-3 x.

Représentez-vous le chemin que fait la respiration, l'air frais qui entre par l'inspiration et l'air chaud à l'expiration.

Faites une pause et accueillez ce que le corps ressent (volume, fraîcheur...). Imaginez-vous que l'air que vous inspirez représente toutes les bonnes choses dont vous avez besoin, toutes les ressources que vous prenez pour vous et que l'air qui ressort à l'expiration, c'est tout ce dont vous n'avez plus besoin, toutes ces tensions ou ces fatigues que vous laissez se disperser à l'extérieur jusqu'à ce qu'elles disparaissent.

Refaites le même exercice en ne respirant que dans le ventre.

La respiration est aussi influencée par notre maintien, la position de notre corps au quotidien. Quand je suis assis(e), si je me tiens voûté(e) en avant, je ferme la cage thoracique et je respire moins bien. Si je me tiens plus droit(e), le dos en appui sur un dossier et bien assis(e) sur les os des fesses, les côtes bougent mieux, la respiration est plus ample et plus efficace.



Le corps est plus détendu et mieux oxygéné.

THÈME 2 : IL ÉTAIT UNE FOIS... LE DOS

La colonne vertébrale, squelette du dos, est constituée de 3 courbures et d'un empilement de 24 vertèbres séparées entre elles par des disques intervertébraux. Ils sont comme des éponges, des amortisseurs, avec un noyau au centre.

Ils amortissent les chocs et absorbent les pressions en se déformant lors des mouvements de la colonne.

Dans la vie de tous les jours, nous mettons souvent nos disques et nos articulations à rude épreuve, soit en portant des charges trop lourdes, soit en répétant de mauvais mouvements et en ne respectant pas nos limites. A la longue, les disques s'écrasent, les articulations et leur cartilage s'abîment, s'usent, provoquant des maux de dos.

Bouger et utiliser son dos de la bonne manière est donc essentiel pour le préserver dès le plus jeune âge. Prenons alors dès maintenant de nouvelles bonnes habitudes. Gardons en tête que pour protéger nos disques nous devons garder les courbures naturelles du dos lors de nos mouvements.

(Suite page suivante...)

Par exemple : quand je me penche pour ramasser un objet sur le sol, je dois d'une part me pencher en gardant le bas du dos creux et d'autre part plier les genoux pour diminuer la pression sur les disques qui s'y trouvent. Notre dos devient aussi plus résistant, plus musclé et finalement, en bonne santé, grâce à une activité physique suffisante.

Il s'agit du **THEME N° 3: IL ÉTAIT UNE FOIS... LE CORPS EN MOUVEMENT.**

Nous y reviendrons car ce thème sera abordé dans notre prochain journal... Ne le manquez pas !

En bref : respectons les limites de notre corps mais bougeons plus au quotidien, bougeons mieux en pensant à préserver notre dos, en respirant de manière consciente et détendue, en restant à l'écoute de nous-même et en visant l'économie d'efforts.



PROMO SANTÉ REPRISE D'ACTIVITÉS EN SEPTEMBRE 2018



YOGA POUR TOUS

Mercredi 12 septembre 2018 à 16h30

TAI-CHI

Jeudi 13 septembre 2018 à 18h

GYMSANA

Vendredi 14 septembre 2018 à 11h

Ces activités s'interrompent pendant les vacances d'été et reprennent la semaine du 11 septembre.

Inscriptions à l'accueil de la Maison Médicale, sur place ou par téléphone.

Participation aux frais: 3 €séance, payables par trimestre. Une séance d'essai gratuite.

BROCANTE DES VOISINS : UNE ANIMATION À PROPOSER?

Lors de la journée sans voiture, les associations du quartier Dailly organisent la **Brocante des Voisins**. Nous cherchons des personnes ayant des talents musicaux, des talents d'animations (type maquillage pour enfants, contes, danses, démonstrations diverses,...) qu'ils pourraient proposer (gratuitement) sur place.

Quand ? Le Dimanche **16 septembre** de 9h à 17h - **Où ?** Sur la Place Dailly et aux alentours.

Contact: Corinne Gilon à la Maison Médicale Le Noyer.