

Belgique - België  
P.P.  
1030 Bruxelles 03  
1/1847  
P 405056

NOVEMBRE  
DECEMBRE  
JANVIER

# L'ECHO du Nord 62

Editeur responsable : Sylvie Denoulet

Agréé par la COCOF



Maison Médicale du Nord

10 rue des Palais

1030 Bruxelles

# Editorial

Bonjour chers lecteurs et lectrices !

Voici le nouveau petit journal de la Maison Médicale. Pour le rendre plus attrayant, vous pourrez désormais le lire en couleur et en images. Nous vous souhaitons une agréable découverte de son contenu.

En octobre, nous avons accueilli les 2 nouveaux assistants médecins : Docteur Virginie De Ridder et Docteur Antoine Hucq qui remplacent les Docteurs Chisholm et Jadoul.

A partir de ce mois de novembre, quelques nouveaux changements auront lieu au sein de l'équipe des médecins : l'arrivée du Docteur Claire Stouffs.

Puis en janvier, après le départ du Docteur Myriam Provost, l'équipe des médecins accueillera le Docteur Florence Spaepen.

Egalement, à partir de janvier, il n'y aura plus de diététicienne dans la maison. Mais, si vous avez besoin de consultations diététiques, votre médecin ou l'accueil pourra vous diriger vers une diététicienne extérieure.

Bonne lecture du dernier petit journal de l'année !

Sylvie Denoulet

# Sommaire

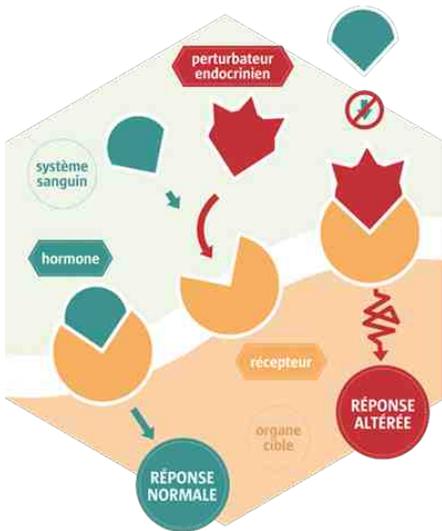
- 4** → Les perturbateurs hormonaux
- 7** → Arrêter de fumer (suite et fin)
- 12** → Le petit déjeuner
- 14** → La réforme de l'aide juridique
- 15** → L'halitose



# Les perturbateurs hormonaux ou perturbateurs endocriniens

*Par Docteur Jennifer Chisholm*

## Comment les Perturbateurs Endocriniens interfèrent avec nos hormones ?



*Extrait du Travail de Fin d'Etudes du  
Docteur Jennifer Chisholm*

Une hormone est en quelque sorte une clé capable d'ouvrir une serrure. Elle vient se fixer sur son récepteur pour activer une fonction naturelle de notre corps. Un perturbateur endocrinien est une molécule chimique « sosie » de l'hormone. Le récepteur-serrure est occupé par une fausse clé qui ouvre la porte n'importe comment.

Le perturbateur ouvre la fonction de manière disproportionnée ou au contraire l'empêche d'être activée. Bouchant la « serrure » par sa présence, il peut aussi empêcher l'hormone de jouer son rôle.

Certains produits ou objets très utiles et d'usage quotidien, tels que les détergents, matières plastiques, cosmétiques, textiles, peintures, contiennent des substances aux propriétés de perturbateurs endocriniens.

Cela signifie que certaines particules chimiques qu'ils contiennent, peuvent interférer avec nos hormones, même à de très faibles doses. Les systèmes hormonaux régulent dans notre corps de nombreuses fonc-

tions : température corporelle, fonction cardiaque, capacités cognitives, fertilité, interaction avec les systèmes immunitaire et nerveux.

L'OMS reconnaît environ 800 substances chimiques susceptibles de dérégler les mécanismes hormonaux, et la majorité de ces substances sont omniprésentes dans notre environnement, sont couramment mises sur le marché et ne font pas encore l'objet de tests pour identifier les effets réels sur les consommateurs.

En dérégulant les mécanismes hormonaux, les perturbateurs endocriniens peuvent nuire à la fonction de reproduction, de la croissance, du développement, du métabolisme, du comportement, etc. Les effets apparaissent parfois des années plus tard. Ils sont incriminés dans l'apparition d'un grand nombre de troubles de santé : obésité, diabète type 2, cancer du sein, malformations génitales, perte de points de QI, troubles thyroïdiens... Bien sûr leur rôle est partagé avec d'autres facteurs comme la génétique et le mode de vie.

Lors de la grossesse, le futur bébé est particulièrement vulnérable aux agents extérieurs. Ces substances peuvent passer la barrière placentaire et altérer le développement normal du fœtus. Certaines ont même un effet Trans gé-



nérationnel, c'est-à-dire que l'effet se voit transmis aux générations futures. Les autres périodes sensibles sont les 2 premières années de vie et la puberté.

On retrouve des perturbateurs dans les pesticides, les emballages plastiques, l'intérieur des boîtes de conserve, les cosmétiques (savon, crème de soins, dentifrice, shampoing), les lingettes pour bébés, les détergents ménagers, les jouets en plastique, les solvants des peintures, les parfums d'air intérieur, les insecticides, les gaz d'échappement des moteurs diesels, les traitements anti tâches apposés sur les vêtements neufs, et bien d'autres choses encore.

Peut-être avez-vous déjà entendu les mots : parabènes, phtalates, bisphénol A, retardateurs de flammes bromés, dioxines, pesticides organophosphorés, PCB ? Ces sont les perturbateurs endocriniens les

plus connus !

Un autre problème est qu'ils persistent dans notre environnement, par exemple des pesticides interdits il y a plus de 10 ans sont encore retrouvés dans nos fluides corporels aujourd'hui.

Pourquoi ne les interdit-on pas ? Il y a d'énormes intérêts économiques en jeu, et malgré l'accumulation de preuves scientifiques et la réglementation en cours, les choses mettront encore beaucoup de temps avant d'être réglementées.

Par quelques mesures faciles à appliquer on peut prévenir les risques et limiter l'exposition aux perturbateurs endocriniens. Mieux choisir ses produits de consommation et son alimentation peut vous aider à réduire l'exposition aux perturbateurs endocriniens.

Envisageons plusieurs situations :

**A la cuisine : quels aliments, quels ustensiles ?**



Préférez des alternatives au plastique : verre, bois, inox, grès, céramique. Il vaut mieux éviter le

contact des aliments avec toutes les sortes de plastique (boîtes, sachets, films alimentaires), particulièrement en cas de chauffage (évitiez de réchauffer des aliments dans du plastique au four à micro-ondes par exemple). Si vos ustensiles ou boîtes en plastique montrent des signes d'usure ou s'ils sont griffés, il vaut mieux les remplacer. Evitez d'utiliser des poêles antiadhésives dont le revêtement est abîmé.

Préférez les aliments frais, de saison, variés, de préférence sans emballage (vrac) et sans pesticides (agriculture biologique). L'intérieur des boîtes de conserve, des canettes, les aliments en contact avec des emballages en plastique peuvent vous exposer aux perturbateurs endocriniens.

**A la salle de bain : quels cosmétiques ?**



Un conseil : « Moins c'est mieux » ! Enceinte, soyez économe en cosmétiques (parfum, fond de teint, rouge à lèvres, gel douche, crème, dentifrice, déodorants,

teinture pour cheveux...) car certains de ces produits peuvent contenir des additifs pouvant être des perturbateurs endocriniens. Lire et déchiffrer les étiquettes des produits cosmétiques n'est pas une tâche facile, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Pour les soins du futur bébé, les conseils sont les mêmes ! Evitez les lingettes. Utilisez des produits simples (savon de Marseille...)

***Dans la maison : jouets, vêtements, mobiliers, peinture, parfums d'intérieur, détergents.***



Aérez régulièrement. Evitez la fumée de cigarette dans l'environnement intérieur. Evitez l'accumulation de poussière. Limiter l'utilisation de sprays, de parfums d'ambiance ou d'encens. Pour nettoyer, privilégiez l'eau, le vinaigre, ou les détergents écologiques. Laver le textile et les jouets avant la première utilisation. Si vous envisagez des achats de mobilier ou des travaux d'intérieur, préférez le bois massif ou achetez d'occasion (les volatils auront disparu), évitez les revêtements de sol en plastique. Préférez les peintures murales à base d'eau, pour éviter l'émission de solvants. Remplacer les vieux meubles ou vieux objets contenant de la mousse qui n'est plus recouverte par du tissu.

**Visitez le site de l'ONE pour de plus amples informations :**

[www.airdefamilles.be/perturbateursendocriniens/](http://www.airdefamilles.be/perturbateursendocriniens/)

# Arrêter la cigarette : ah oui ? Mais...comment ???

par Docteur François LAPORTE

**Nous avons exposé dans le précédent numéro de l'Echo du Nord, le nombre incalculable de bonnes raisons d'arrêter le tabac.**

Vous êtes à présent convaincu et... motivé. Il ne vous reste qu'un petit coup de pouce. Mais dites-vous bien que la meilleure méthode pour arrêter est.... celle qui vous correspond le mieux ! Et soyez indulgent avec vous-même; il faut parfois plusieurs tentatives.

## Alors quels sont ces outils ?

### *Le contact individuel avec un professionnel*

Vous pouvez demander l'aide d'un tabacologue, ou vous pouvez en parler à votre médecin ou votre pharmacien.

Nous reviendrons après sur le traitement médical proprement dit, qui aide à contrôler les symptômes du sevrage.

### *Le téléphone !*

Pour ceux qui n'ont pas le temps

de se rendre chez un médecin ou un tabacologue.

En appelant **le numéro gratuit 0800 111 00** vous pouvez recevoir des conseils ou un suivi par téléphone, par un tabacologue. La ligne est disponible les jours ouvrables de 15 à 19h.

### *Icoach*

Pour les connectés, il s'agit d'une plate-forme de coaching en ligne, totalement gratuite. L'utilisateur doit d'abord rem-

plir un questionnaire visant à déterminer où il se situe dans le processus d'arrêt du tabac; son comportement, son attitude et sa motivation sont évalués, puis le programme d'arrêt du tabac commence.

### *L'accompagnement en groupe*

Ces sessions consistent à échanger autour d'un animateur ses propres expériences avec un

**Bon à savoir :  
la mutuelle prévoit  
un remboursement  
pour 8 consultations  
sur une période de 2  
ans chez un  
tabacologue  
reconnu**

groupe de personnes qui ont toutes le même but : arrêter de fumer. Chacun peut alors partager ses difficultés et ses motivations. On peut y trouver réconfort et conseils utiles.

Il existe divers styles de groupes d'aide et leur fonctionnement peut donc varier.

Cette proposition est organisée par le FARES (Fonds des Affections respiratoires). Vous pourrez trouver les contacts sur le site : <http://repertoire.fares.be/>

À noter: Votre mutuelle intervient dans les remboursements des séances.

### **La cigarette électronique ou e-cigarette**

La cigarette électronique se compose d'une batterie, d'un microprocesseur, d'un pulvérisateur et d'une cartouche. Dans cette cartouche se trouve un liquide contenant de la nicotine et des arômes artificiels. Lors de l'aspiration, ce liquide se mélange à l'air inspiré et diffuse une 'vapeur' qui ressemble à de la fumée de cigarette.

On ne dispose pas encore assez de recul assurant que ce produit est inoffensif mais la plupart des experts sont d'accord pour dire que « vapoter » une e-cigarette est une réduction des risques.

### **L'acupuncture**

Les acupuncteurs posent de fines



aiguilles sur certains points du corps. Cette méthode permet d'alléger les symptômes de désintoxication et de moins ressentir l'envie de fumer.

### **L'hypnose**

L'hypnose est un moyen de communication avec l'inconscient. Elle permet d'accéder à des ressources mentales importantes qui peuvent aider à l'arrêt du tabac.

Certains hypno thérapeutes sont tabacologues.

Renseignez-vous auprès du fares [www.fares.be](http://www.fares.be) ou appelez Tabacstop au 0800/11100.

### **Les livres**

Le marché regorge de livres consacrés au sevrage tabagique. Ceux-ci peuvent vous donner une meilleure compréhension de votre comportement de fumeur et décrire des situations où vous vous reconnaîtrez, ce qui peut donner le sentiment d'être soutenu dans sa démarche.

La littérature spécialisée donne souvent de nombreux conseils

pratiques sur la manière d'arrêter de fumer ou de ne pas reprendre la cigarette.

Un titre de bouquin connu dans ce domaine est 'La méthode simple pour en finir avec la cigarette', Pocket, 2004, d'Allen Carr. Assez bluffant....

### Le traitement médical

Substituts de nicotine et médicaments adoucissent les symptômes de sevrage et diminuent l'envie d'une cigarette.

Au début de l'arrêt, la dépendance physique provoque des symptômes de sevrage et des envies de fumer qui compromettent souvent la réussite.

Une médication permet de diminuer les risques de rechute. L'objet de ce paragraphe est de vous proposer les médications qui ont été validées scientifiquement comme augmentant les chances de réussite.

ATTENTION : il n'y a pas de « médicament miracle ».

A côté de cette dépendance physique, il y a lieu de ne pas négliger l'importance de la motivation et les aspects psychologiques et comportementaux de la dépendance. En d'autres termes, il peut être très intéressant de cumuler les outils !

### Les substituts nicotiques

La nicotine crée un véritable effet de dépendance. Lorsque vous arrêtez de fumer, votre corps se trouve en manque et peut le manifester de diverses façons. C'est le syndrome de sevrage.

Il est tout à fait possible d'atténuer ce syndrome grâce aux substituts nicotiques qui sont en vente en pharmacie sans prescription.

Mais attention! Ce n'est pas parce que ces substituts de nicotine sont en vente libre que l'on peut les consommer sans modération. Leur usage ne s'improvise pas et il est fortement conseillé de suivre les conseils d'un professionnel de santé. Son rôle sera d'évaluer vos besoins en fixant une dose de départ qu'il diminuera progressivement, ainsi que d'informer sur les éventuelles contre-indications.

2 modes d'administration existent :

- Par voie cutanée : Patch (à changer tous les jours)
- Par voie orale : Comprimés à sucer, Gommages à mâcher, Inhalateur, Spray buccal

### Les médicaments

#### **Le Zyban®**

Zyban® est un médicament sous prescription médicale pouvant

vous aider à arrêter la cigarette. Il se présente sous forme de comprimés.

Le principe du bupropion serait de compenser la sensation de manque en se substituant à la dopamine, l'hormone du plaisir. Comme pour tout médicament prescrit, il est important de respecter dosage et durée du traitement.

Le Zyban® est contre-indiqué dans le cas de certaines maladies et il peut entraîner des effets secondaires. Les plus fréquents sont les insomnies mais il peut parfois aussi causer d'autres problèmes comme: dépression, maux de tête...

Le Zyban® n'est remboursé que si vous avez plus de 35 ans et souffrez de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Il est également nécessaire de justifier d'un accompagnement professionnel tout au long de l'arrêt.

### **Le Champix®**

Le Champix® est également sous prescription, et son mode d'action se situe au niveau des récepteurs de la nicotine dans le cerveau. Résultat: il apaise l'envie de fumer.

Des effets secondaires peuvent être rencontrés notamment eu niveau du sommeil.

La mutuelle rembourse deux

boîtes de Champix®. Votre médecin traitant doit en faire la demande auprès du médecin conseil de votre mutuelle.

### **Le vaccin anti-tabac**

Il est à l'état expérimental et ne sera donc malheureusement pas disponible avant longtemps.

Son principe consiste à associer la nicotine à une substance susceptible de provoquer la production d'anticorps par l'organisme. Ceci perturbe les effets de la nicotine sur le cerveau et ses effets étant diminués, le fumeur ne ressentirait plus le même plaisir à fumer, ce qui faciliterait donc le sevrage physique.



La meilleure manière pour ne jamais devoir arrêter de fumer est de ne jamais commencer !

# Le petit déjeuner pour bien démarrer sa journée !

*par Catherine Gobert*

Le petit-déjeuner est important pour commencer la journée puisqu'il apporte l'énergie nécessaire pour rester en forme toute la matinée. Mais on s'est tous déjà posé la question : que manger au petit déjeuner pour être en forme.

Le petit déjeuner n'est pas une coutume ancienne puisqu'elle ne date que du XIXème. La pratique du petit déjeuner s'est

développée à la période de l'industrialisation, du développement du travail ou encore de l'école obligatoire – qui augmentaient la fatigue matinale des écoliers ou des travailleurs, augmentant ainsi les accidents de travail pour les ouvriers et causant une baisse de

concentration chez les écoliers. Aujourd'hui, tous les scientifiques sont d'accord : le petit-déjeuner est un repas super important car c'est le premier repas après votre nuit de sommeil considérée par votre organisme comme une

période de jeûne de 7 à 12 heures.

Le petit-déjeuner doit être suffisamment copieux et sain pour répondre aux besoins d'énergie de la première partie de votre journée. ! Il doit être varié pour être équilibré. Un petit déjeuner

complet permet à votre enfant de mieux travailler pendant la matinée à l'école et de moins manger de sucreries entre les repas. Bref, on a tout à y gagner ! Le matin, il est également



important de boire suffisamment. L'eau est le meilleur choix, mais on peut également boire du lait, du thé ou des laits végétaux (lait d'amande, de riz, de châtaignes,...)

Tout aussi important que les aliments choisis est l'heure à laquelle doit être pris le petit déjeuner ! En effet, on dit qu'il faut prendre notre premier repas dans les 30 minutes suivant le réveil. Car lorsque nous dormons, notre métabolisme se met au repos et donc pour restaurer un niveau normal, il faut manger quelque chose au plus tôt.



***Un petit déjeuner sain est assez facile à préparer, il faut :***

***Des produits à base de céréales : pain gris, complet , flocons d'avoine, muesli***

***Un produit laitier : lait, yaourt, fromage blanc, fromage***

***Un fruit : orange, clémentine, fraise, kiwis, mangues,...***

# La réforme de l'aide juridique

## une aide au coin de la porte...

*par Sandrine Matthys*

**Depuis le 01-09-2016, des modifications importantes ont été apportées à l'aide juridique (précédemment appelée Pro deo).**

L'aide juridique de première ligne s'adresse à tout le monde.

Pour toute question d'ordre juridique, **vous pouvez vous rendre à l'une des permanences de l'aide juridique de votre ville\***, poser votre question et, soit obtenir votre réponse, soit être orienté vers un avocat spécialisé. La première consultation est toujours entièrement gratuite.

Les choses se compliquent pour l'aide juridique de deuxième ligne. Vous allez trouver l'avocat spécialisé qu'on vous a renseigné en première ligne. Vous voulez introduire une procédure? La réforme impose le paiement d'un ticket modérateur au moment de prendre un avocat et d'un autre paiement au moment de déclencher une procédure.

Toute consultation de l'aide juridique vous coûtera d'abord 20 € à l'inscription et 30 € pour entamer toute procédure.

Le but poursuivi par le gouvernement est de faire réfléchir les justiciables qui entrent en ligne de compte pour bénéficier du Pro Deo, avant d'aller en justice.

Avant la réforme certaines catégories de personnes bénéficiaient automatiquement de l'aide juridique (personnes bénéficiaires du revenu d'intégration sociale, personnes handicapées, certains allocataires sociaux), cela ne sera plus le cas désormais. Le bureau d'aide juridique pourra tenter de prouver que le demandeur dispose de suffisamment de « moyens d'existence » et décider de ne pas octroyer l'aide juridique.

Le bureau d'aide juridique pourra également demander au bénéficiaire de l'aide de rembourser les honoraires de l'avocat si l'intervention de celui-ci a permis de percevoir d'importantes sommes d'argent.

### **\*Bureaux d'aide juridiques dans le quartier :**

#### **SAINT-JOSSE**

Maison de la Famille  
Rue de Liedekerke 112 - 1210 Bruxelles

#### **SCHAERBEEK**

Justice de Paix  
Rue Royale, 271-273 - 1030 Bruxelles



# L'Halitose

## ou "mauvaise haleine"

par Bernard Cochinaux

**L'halitose est le terme scientifique donné à la mauvaise haleine.**

Elle concerne tout aussi bien les femmes que les hommes. Elle concerne 1 personne sur 2 et est plus fréquente après 50 ans.

Dans la plupart des cas, l'halitose trouve son origine dans la cavité buccale (bouche) de la personne. Elle est due à des bactéries qui vont transformer des résidus alimentaires, des cellules de la bouche, en gaz volatiles qui sont très riches en éléments sulfurés (souffre). Ce sont ces gaz volatiles qui donnent cette mauvaise haleine. Ces transformations bactériennes se font en général au niveau de la langue, des gencives et des dents.

L'halitose peut également avoir d'autres origines comme une inflammation des amygdales et/ou des sinus, ou un écoulement de liquide nasal dans l'arrière du nez sur le dos de la langue. On constate par ailleurs que l'origine peut également être trouvée dans un mauvais fonctionnement gastrique (seulement 1% des cas).

D'autres causes existent également comme une insuffisance hépatique, rénale, la consommation de certains

médicaments, le fait de jeûner.

De même, certains aliments (ail, oignon, café, alcool) ou produits toxiques (ex : tabac) peuvent également entraîner une mauvaise haleine. Dans ce dernier cas, une simple réduction ou un arrêt de consommation du produit peut diminuer ou stopper l'halitose.

### **Des solutions ?**

Oui, elles sont fonction de l'origine de l'halitose.

Si l'origine est buccodentaire, dans ce cas, un simple brossage des dents, des gencives et de la langue plusieurs fois par jour (après les repas) peut suffire. L'utilisation de fil dentaire ou de brossettes interdentaires est un bon complément au brossage des dents car elle permet d'enlever des résidus alimentaires à des endroits difficiles d'accès pour une brosse à dents classique.

Une visite régulière chez le dentiste est importante pour avoir une bonne hygiène buccodentaire, d'autant que l'halitose peut également être lié à un problème de carie, de gencives ...

## Toutes les consultations chez les médecins se font sur rendez-vous.

### Dr Jean-Marc Baup

**Lundi** 11h à 12h et 14h à 19h  
**Mardi, mercredi** 9h à 19h  
**jeudi** 9h à 12h et 17h à 19h  
**vendredi** 9h à 12h

### Infirmier Bernard Cochinaux

**Permanence tous les jours**  
**de 12h à 12h30**  
**Tous les jours sur rendez-vous**  
**de 14h à 16h**

### Dr Lucie Duchatel

**Lundi** 9h20 à 12h et 14h à 16h40  
**Mardi** 14h à 17h  
**jeudi** 9h20 à 12h  
**vendredi** 9h à 12h et 14h à 19h

### Assistante sociale

Sandrine **Matthys**

**Tous les jours sur rendez-vous**

### Dr Myriam Provost

**Mardi** 9h40 à 12h  
**mercredi** 9h40 à 12h et 14h à 19h  
**jeudi** 9h à 12h

### Psychiatre Catherine Luxereau

**Jeudi 12h30 à 18h sur rendez-vous**

### Diététicienne Virginie Devos

**Mardi 9h à 14h sur rendez-vous**

### Dr François Laporte

**Lundi** 9h20 à 12h et 14h à 17h  
**Mardi** 9h à 12h et 16h à 19h  
**Mercredi** 9h à 12h  
**jeudi** 9h à 12h  
**Vendredi** 9h à 12h et 14h à 19h

### Kinés Patricia Forton

Catherine **Gobert**

Mélanie **Grégoire**

**Uniquement sur rendez-vous**

### Dr Frédéric Troch

**Lundi** 9h20 à 12h et 14h à 19h  
**Mardi** 14h à 19h  
**mercredi** 14h à 17h  
**jeudi** 14h à 17h  
**vendredi** 9h20 à 12h et 14h à 17h

La Maison Médicale est  
ouverte de  
**8h45 à 19h00**  
du **lundi au vendredi**



**Tél : 02/218.28.42**  
**Fax : 02/223.11.40**

Si vous avez besoin d'un médecin à partir de  
**19h00, le week-end et les jours fériés**, téléphonez au **02/218.28.42**.  
Le répondeur vous communiquera le numéro de téléphone du service de garde