

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

Août
Septembre
Octobre
2017

L'ECHO du Nord 65

Editeur responsable : Sylvie Denoulet

Agréé par la COCOF



Maison Médicale du Nord

10 rue des Palais

1030 Bruxelles

Editorial

Chers patients et patientes,

A partir du mardi 5 septembre, nous aurons le plaisir d'accueillir la nouvelle diététicienne.

Michèle Gougain vous recevra le mardi de 10h à 19h et le mercredi de 14h à 19h.

Elle participera également aux animations cuisine qui auront lieu tous les premiers mardis du mois.

Si vous désirez la rencontrer, il vous suffit d'en parler à un soignant ou simplement en prenant un rendez-vous à l'accueil de la Maison médicale.

Sommaire

- 4** → La grippe
- 6** → Les herbes aromatiques
- 8** → Informations
- 10** → Activités jeux
- 12** → Activités cuisine
- 13** → Incapacité de travail
- 14** → Tartines ou cantine
- 15** → Seconde session ZEN



La grippe

Pensez à vous protéger...

Par Bernard Cochinaux

Comme chaque année en période d'automne, l'équipe de la maison médicale vous invite à vous faire vacciner contre la grippe si vous rencontrez au moins un de ces critères :

- Vous avez 65 ans ou plus
- Vous avez le diabète
- Vous présentez des troubles respiratoires chroniques (asthme, bronchite chronique)
- Vous présentez des troubles de l'immunité (vous avez un traitement à base cortisone à haute dose, vous êtes porteur du VIH, etc...)
- Vous présentez des troubles rénaux ou des troubles du foie
- Vous présentez des troubles cardiaques
- Vous êtes enceinte de plus de 3 mois
- Vous travaillez en milieu médical, établissement de soins
- Vous habitez dans une communauté (home,...)

Pourquoi ?

Si vous avez un des critères repris dans ce tableau, vous êtes plus à risque de faire des complications respiratoires et/ou cardiaques.

Les études montrent d'ailleurs que ces personnes à risque courent un danger de mortalité durant les épidémies de grippe.

Pour les personnes qui ne sont pas à risque, la vaccination contre la grippe n'est pas nécessaire.

Quand faut-il se faire vacciner contre la grippe ?

La période idéale pour se faire vacciner s'étale d'octobre à fin novembre.

Le vaccin n'est valable qu'un an. Il est donc nécessaire de répéter la vaccination chaque année.

Dans quelle mesure le vaccin est-il efficace ?

L'efficacité du vaccin est de l'ordre de 75%.

L'efficacité dépend de la virulence du virus de la grippe, de sa capacité de se modifier rapidement (de "muter") et du patient lui-même (il arrive parfois que le patient ne réponde pas au vaccin).

Chez les sujets à risque, le but de la vaccination est de diminuer le taux de mortalité.

Le vaccin contre la grippe, c'est quoi exactement ?

C'est un extrait de la capsule des virus de la grippe que l'on injecte dans le bras. Le corps réagit en fabriquant des anticorps qui serviront à lutter contre le virus de la grippe s'il devait vous contaminer.

Quelles sont les conditions pour obtenir ce vaccin ?

Le vaccin s'achète sous prescription médicale. Seuls les patients à risque bénéficient d'un remboursement partiel du vaccin.

Bon à savoir :

Vous pouvez venir vous faire vacciner chez l'infirmier :

Tous les jours à la permanence entre 12h et 12h30

Tous les jeudis entre 17h et 18h du 12 octobre au 16 novembre

Les herbes aromatiques

Parfumez vos plats

par Catherine Gobert

Thym, romarin, persil, basilic, menthe,... Parfumer les plats et prendre soin de soi ! Voilà la jolie vocation des herbes aromatiques !

Utilisées depuis plusieurs siècles, elles apportent le petit plus dans nos assiettes qui fait danser nos papilles tout en protégeant notre corps.

Un appui de fenêtre ou un balcon convient généralement très bien pour y installer un petit jardin aromatique qui vous permettra d'avoir les herbes indispensables sous la main toute l'année !

Beaucoup de plantes aromatiques sont meilleures fraîches mais d'autres développent encore plus de parfum une fois séchées tels que le thym, le laurier, la sauge,...

Quelques herbes aromatiques indispensables :

Le thym

Très prisé dans la cuisine provençale et méditerranéenne, le thym est un excellent antiseptique et antiviral. Il sera votre ami en cas de toux et en cas

de rhume. Il facilite également la digestion et soulage les ballonnements.

En pratique, utilisez le thym frais en branches dans les soupes, ragoûts et sauces.

Séché, il est idéal dans le riz ou les ratatouilles.

On peut également le consommer sous forme de tisane.

Le romarin

Antispasmodique, le romarin est reconnu pour ses effets sur les digestions difficiles et soutient les fonctions du foie et de la vésicule biliaire.

Il est également largement utilisé pour aider à soulager les douleurs musculaires, rhumatismales ainsi que pour stimuler les systèmes immunitaire et circulatoire.

Essayez le romarin pour parfumer vos pains, pâtes à pizza et dans les plats de viandes rôties.

Vous pouvez également faire macérer 2 semaines au soleil un bocal de branches de romarin que vous avez recouvert d'huile d'olive.

Filtrez et votre huile d'olive parfumée est prête !
Le romarin s'utilise également en infusion ou dans un bain.

Le persil

Le persil est une plante aromatique largement utilisée à travers le monde.

Le persil est une des plantes aromatiques les plus riches en vitamines A et C (3 fois plus de vitamine C que dans le kiwi et 2 fois plus que dans le citron). Il est également très riche en fer !!

Autrement dit, il ne faut pas se priver !!

A utiliser dans les salades, les plats chauds mais aussi sous forme de jus ou de tisane.

La menthe

En plus d'être un antioxydant, la menthe est un excellent antiseptique pour les intestins. Elle facilite également la digestion, atténue les maux de tête ainsi que les douleurs musculaires.

Un vrai remède miracle !

A utiliser fraîche dans les taboulés, elle s'accommode également avec les petits pois ou les haricots verts. Elle agrmente les desserts à base de fraise, les glaces et les sorbets. Et bien entendu, en infusion elle est rafraîchissante quand il fait chaud et réconfortante lorsqu'il fait froid !

Le basilic

Le basilic est une plante aromatique couramment utilisée dans la cuisine méditerranéenne et asiatique.

S'il est beaucoup utilisé pour aromatiser les plats, c'est aussi une plante médicinale aux multiples vertus.

Le basilic est un antioxydant, il retarde le vieillissement et prévient l'apparition des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.

Il est également un tonique digestif : il traite les ballonnements, les indigestions ou les aigreurs d'estomac.

Fébrifuge et stimulant, il diminue la fièvre et la fatigue.

Antispasmodique, il apaise les nausées, les vomissements, spasmes digestifs et gastro-intestinaux.

N'hésitez pas à l'utiliser dans vos plats, soupes ainsi qu'en infusion.

**A suivre dans le
prochain numéro :**

**D'autres herbes
et racines...**

Informations

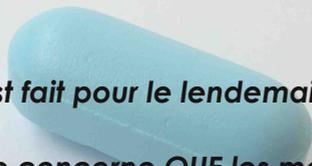
Renouvellement des médicaments

Le renouvellement de vos prescriptions SANS PASSER EN CONSULTATION CHEZ LE MEDECIN (c'est à dire en vous adressant à l'accueil directement ou par téléphone), est possible :

Ce renouvellement est fait pour le lendemain.

Ce renouvellement ne concerne QUE les médicaments repris dans la liste de votre TRAITEMENT HABITUEL (celui que vous prenez tous les jours).

Toute autre demande de médicament sera refusée et une consultation chez votre médecin sera alors nécessaire.



Vos rendez-vous de kinésithérapie : marche à suivre...

Votre médecin vous a prescrit des séances de kiné ?

Voici la marche à suivre afin d'obtenir un rendez-vous !

- 1. Vous déposez votre prescription de kiné à l'un de nos accueillants qui verra avec vous vos disponibilités horaires. Nos kinésithérapeutes traiteront votre demande.*
- 2. Vous téléphonez le lendemain à partir de 14h afin d'obtenir votre heure de rendez-vous ou le cas échéant une sous-traitance pour faire de la kiné à l'extérieur.*

Important :

Vous êtes affilié à la Maison Médicale du Nord, dès lors vous êtes tenus de faire la kiné dans nos murs.

Seule une dérogation, appelée sous-traitance, vous autorise à bénéficier de séances chez un kiné conventionné extérieur à la maison médicale.

Sans cet accord, le coût des séances sera à votre charge !



Jeux

Parents et enfants

par Libera Angelicchio

L'équipe de la Maison Médicale, en collaboration avec l'asbl « let's play together », est heureuse de vous inviter au prochain « cycle d'animation jeux » qui aura lieu de septembre à juin 2018 à la Maison Médicale du Nord.

Ces activités sont destinées aux enfants à partir de 5 ans, les parents et grands-parents sont tous les bienvenus.

Durant ces animations, vous et vos enfants aurez l'occasion de jouer et de découvrir de nombreux jeux de table, de construire un jeu avec du matériel de récupération, de créer un jeu qui se mange, etc.

L'objectif de ces animations est de pouvoir valoriser le jeu. Le jeu est fondamental pour le bien-être et le développement de tout enfant. Quand les enfants jouent, ils développent leurs habiletés sur plusieurs plans. Ils réfléchissent,

résolvent des problèmes, s'expriment, bougent, coopèrent, font appel à leurs impressions et exercent leur conscience morale. Les jeux peuvent également soutenir les adultes dans leur rôle de parent. En jouant, parents et enfants apprennent à se

découvrir autrement, d'égal à égal. Toutes ces découvertes amènent l'enfant à porter un regard différent sur ses parents, et par là même, à grandir.



Jouer, c'est aussi l'occasion de transmettre des savoir-faire, des souvenirs, des valeurs.

Jouer, favorise l'enfant dans ses apprentissages du langage, de l'esprit logique, de la vie en société par le respect des règles, la maîtrise de soi.

Il permet à l'enfant de gérer sa frustration. Et jouer, c'est un plaisir avant tout !

**ANIMATIONS JEUX "PARENTS - ENFANTS"
LES MERCREDIS DE 14H à 16H
TOUS LES QUINZE JOURS!**

- 27 septembre
- 11 octobre
- 25 octobre
- 8 novembre
- 22 novembre
- 6 décembre
- 20 décembre

Nous espérons vivement vous compter parmi nous !

**Présentez-vous simplement le jour de l'activité à l'accueil.
Pour plus d'informations, n'hésitez pas en parler à votre médecin ou
un autre membre de l'équipe de la Maison médicale.**

**Vous trouverez les dates des activités pour 2018 dans le prochain
numéro du petit journal de la maison médicale.**



Animations cuisine

par Libera Angelicchio

Les activités cuisine reprennent enfin à la Maison médicale, elles auront lieu tous les 1ers mardis du mois de 09h30 à 12h30.

Ces activités seront l'occasion de partager un moment convivial, de partager nos savoirs culinaires, de prendre conscience de nos habitudes alimentaires et de réaliser des recettes simples, saines et bien sûr savoureuses !

Les prochaines dates jusqu'en décembre 2017 :

Mardi 03 octobre
Mardi 07 novembre
Mardi 05 décembre

1er Atelier cuisine : Le Mardi 3 octobre de 09h30 à 12h30.

Animation organisée par : Libera, Mélanie et Michelle,
notre nouvelle diététicienne.

L'animation est gratuite mais le nombre de places étant limité à 10 participants, il est indispensable de vous inscrire à l'avance à l'accueil ou par téléphone.

Incapacité de travail ?

Changement des indemnités

par Sandrine Matthys

INFO : changement concernant les indemnités en cas d'incapacité de travail

Les conditions de stage* pour avoir droit aux indemnités en cas d'incapacité de travail ont changé au 01/05/2017.

Les règles de calcul sont parfois complexes. Mieux vaut contacter votre mutuelle pour savoir quels sont vos droits.

Il faut avoir travaillé au moins 180 jours au cours des 12 derniers mois qui précèdent pour avoir droit aux indemnités de la mutuelle en cas d'incapacité de travail.

* Le stage est une période d'attente avant d'avoir certains droits.

Avant, il fallait prouver 120 jours de travail (ou assimilés) au cours des 6 mois qui précèdent.

Les jours assimilés au travail sont : les jours de chômage, de vacances annuelles, de congé de maternité,

Cette modification ne concerne pas :

- les indemnités de maternité, dans ce cas, c'est toujours 120 jours au cours des 6 derniers mois
- le droit au remboursement de soins de santé.



Tartines ou...

Cantine

par Sandrine Matthys

Entre les tartines et la cantine, il n'y a pas vraiment de meilleur choix, les deux options peuvent être bien ou pas, selon le lieu.

Certaines écoles suivent les recommandations d'un diététicien pour élaborer les menus servis à la cantine. Mais ce n'est pas le cas de toutes.

Si vous avez un doute sur la qualité de la cantine, un repas tartine bien équilibré vaut mieux qu'un repas chaud dont on ne connaît pas la composition.

Vous pouvez dès lors opter pour les classiques tartines au fromage ou jambon, accompagnées d'une portion de légumes (carottes râpées, concombre, tomates...) et d'un fruit.

Si votre enfant a envie d'autre chose que des tartines, vous pouvez varier ses repas en lui composant des salades (de pâtes, pommes de terre ou riz) dans lesquelles vous ajoutez des petits morceaux de viande, de poisson, d'œufs durs, de légumes, de fromage, de noix...

Voici quelques idées pour varier ses repas :

- Wrap au thon, oeuf dur et un peu de mayonnaise.
- Quiche froide au poulet, tomates et ciboulette.
- Salade de pâtes au filet de poulet et petits légumes.
- Petit sandwich froid à la dinde et emmenthal façon burger.
- Crêpes roulées au fromage et champignons.
- Taboulé avec des tomates cerises et des dés de poulet.

Les fruits et les légumes apportent les vitamines.

Les fibres et les glucides sont indispensables à la croissance de votre enfant et permettent également à son cerveau de bien fonctionner l'après-midi, sans les baisses de régime dues au sucre et aux féculents.

Le fromage est lui aussi très riche en calcium.

Conseils pour une seconde session ZEN

Imagine la situation d'examen

Afin de te permettre de découvrir quel type de questions te met en difficulté, n'hésite pas à t'entraîner avec tes proches.

Contrôle ton matériel

Rien de plus stressant de constater que ton stylo ou ta calculatrice est en panne au moment de l'examen.

Des vêtements dans lesquels tu te sens bien

Si tu dois porter une tenue spéciale, porte-la un peu avant, afin de t'y habituer.

Pense à ton bien être

Il est important de manger et boire suffisamment avant de commencer l'examen. Emporte une bouteille d'eau avec toi, surtout s'il fait très chaud.

La respiration

C'est la base de nombreuses méthodes de relaxation. Inspire profondément en gonflant le ventre, imagine que tu inspires tout le positif. Ensuite, expire lentement par la bouche en imaginant expulser tout le négatif. Les baillements favorisent également la détente !

Pense à un souvenir heureux

Prépare le à l'avance. Cela permet de faire baisser la tension avant et pendant l'examen.

Ne fréquente pas de personnes stressées

Avant l'examen, essaye d'éviter les groupes stressés. Entoure-toi de tes amis les plus calmes.

Il faut partir gagnant. Fais toi confiance !

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

Dr Lucie Duchatel

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

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 et 14h à 19h

Dr Florence Spaepen

Mardi 9h à 12h
mercredi 9h à 12h et 16h à 19h
jeudi 9h à 12h
vendredi 11h à 12h et 14h à 19h

Dr Claire Stouffs

lundi 9h à 12h
mardi 9h à 12h
mercredi 11h à 12h et 14h à 19h
jeudi 9h à 12h
vendredi 9h à 12h et 17h à 19h

Dr Frédéric Troch

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

Infirmier Bernard Cochinaux

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

Assistante sociale

Sandrine **Matthys**

Tous les jours sur rendez-vous

Psychiatre Catherine Luxereau

Mardi de 12h30 à 14h sur rendez-vous
Jeudi de 14h à 18h sur rendez-vous

Kinés Patricia Forton

Catherine **Gobert**

Mélanie **Grégoire**

Uniquement sur rendez-vous

Diététicienne Michelle Gougain

Mardi de 10h à 19h sur rendez-vous
Mercredi de 14h à 19h sur rendez-vous

Tél : 02/218.28.42
Fax : 02/223.11.40

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

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