



Avec le soutien de la COCOF

Journal

Du Vieux Molenbeek



Journal N°13 : Janvier - Février - Mars - Avril 2021

SOMMAIRE

1	Sommaire	2
2	Editorial	3
3	L'équipe médecins et kinés	4
4	Présentation des kinés	5
5	Recettes	6-7
6	Les activités de la MM	8
7	Flash news	9
8	La kiné, c'est quoi ?	10-11
9	Kiné péri-natale	12-13
10	Quelques conseils : dos	14-17
11	Quiz corps humain	18-19
12	Place aux enfants	20-21
13	Infos pratiques	22-23



Cette année 2020 n'aura certainement pas été l'année à laquelle on s'attendait quand on s'est souhaité « Bonne Année » l'année dernière.

Malgré son côté hors norme d'un point de vue négatif, l'année 2020 aura tout de même fait ressortir des belles choses.

Je repense à la solidarité qui a été beaucoup plus présente dans nos quotidiens. Je repense à cette façon de dire « merci » beaucoup plus spontanément aux personnes qui sont là pour nous, même dans l'ombre. Je repense à ces élans de générosité pour le personnel soignant. Je repense à ces naissances de l'année qui ont apporté du bonheur au milieu de la tourmente générale dans certains foyers.

Certes les pertes ont été nombreuses et pas toujours liées au coronavirus. Certes certaines personnes ont vécu et vivent encore des moments extrêmement difficiles. Mais pour bien commencer 2021, concentrons-nous sur le positif, retenons nos bonnes actions pour les faire perdurer, continuons à nous dire Merci !

*BONNE
année*

*2021 est un nouvel horizon,
Nous vous la souhaitons sereine !*

VOS MÉDECINS ET KINÉS



Dr Gilles



Dr Rondelet



Dr Cauderlier

Nos Médecins



Dr Boulangé



Dr Cinaroglu



Dr Rubbers

Nos Kinés





Marine a fait ses études de kinésithérapie à l'ISEK. Elle travaille à la maison médicale depuis 2 ans et demi après avoir travaillé dans diverses structures.

Elle s'est spécialisée en thérapie manuelle de l'adulte et du nourrisson. Ses domaines de prédilection sont l'ortho, la traumatologie et le drainage lymphatique.

Elle est également responsable de l'Aquagym.

Diane est sortie du Parnasse en 2011 et après quelques mois à Ste Anne St Rémi, elle a travaillé durant 3 ans à la Maison Médicale de la Duchesse.

Puis, en 2016, elle a rejoint l'équipe du Vieux Molenbeek. Spécialisée en kiné du sport, elle travaille en parallèle depuis 2011 dans un club de rugby les week-ends. Elle a également fait une formation en pédiatrie ainsi qu'en kiné vestibulaire.

Diane est responsable du cours de Gym pour les femmes.



Sarah a étudié au Parnasse et travaille au Vieux Molenbeek depuis 13 ans. Elle a commencé lorsque la Maison Médicale était encore rue de la Savonnerie.

Après de nombreuses formations, elle s'est spécialisée dans l'accompagnement des futures et jeunes mamans ou des femmes souffrant d'un cancer du sein. Grâce à la sophrologie, elle aide également les personnes à gérer leur stress.

Elle anime en outre le groupe Maman-Bébé.



Timothée a fait ses études à l'HELB. Après un bref passage au CHU de Tourcoing, il a rejoint la Maison Médicale du Vieux Molenbeek et y travaille depuis 2 ans. Ses domaines de prédilection sont l'ortho, la rhumato et la traumatologie. Il est également responsable du groupe de Gym pour les hommes.



Wok de légumes à la méditerranéenne

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 30 à 35 min

POUR 2 PERSONNES

- ⇒ 1 carotte
- ⇒ 2 tomates
- ⇒ 1 courgette
- ⇒ 1/2 fenouil
- ⇒ Gomasio
- ⇒ 1 gousse d'ail
- ⇒ 50 g d'échalotes
- ⇒ 1 brin de thym
- ⇒ 2 feuilles de laurier
- ⇒ 1 cuil. à soupe de graines de fenouil
- ⇒ 2 cuil. à soupe de coulis de tomate



Préparation

- 1** Peler l'ail et les échalotes. Dégermer l'ail. Les hacher finement. Éplucher les légumes. Les couper en petits cubes. Écraser les graines de fenouil.
- 2** Laver le thym et le laurier. Réserver.
- 3** Faire chauffer l'huile d'olive dans un wok et y faire revenir les graines de fenouil, l'ail et les échalotes pendant 3 à 4 min.
- 4** Ajouter les cubes de carotte, puis de courgette, et enfin de tomate. Les faire revenir 10 à 15 min à feu doux. Saupoudrer de gomasio.
- 5** Incorporer le coulis de tomate, le thym et le laurier.
- 6** Laisser cuire pendant environ 15 min à feu doux, à couvert. Retirer le thym et le laurier. Servir chaud ou froid.





Carpaccio d'Ananas



PRÉPARATION : 15 min







MACÉRATION : 1 h

POUR 2 PERSONNES

- 1/2 ananas
- 1 citron bio (jus)
- 2 brins de coriandre
- 2 brins de menthe poivrée



Préparation

-  Peler le demi-ananas. Le couper en tranches très fines. Réserver.
-  Laver et ciseler la coriandre finement.
-  Presser le citron, puis ajouter au jus le sirop d'érable et la coriandre.
-  Faire macérer les tranches d'ananas dans le jus préparé pendant 1 h au réfrigérateur.
-  Laver la menthe poivrée et l'effeuiller.
-  Au moment de servir, égoutter les tranches d'ananas et les décorer de quelques feuilles de menthe.



LES ACTIVITÉS DE LA MAISON MÉDICALE

Activité diabète



Aquagym



Presque toutes nos activités sont à l'arrêt à cause de l'épidémie en cours.

Nous vous tiendrons évidemment au courant dès que nous pourrons retrouver un agenda plus normal.

En attendant, le groupe de la Bulle de Savon est toujours actif.

Il se réunit un mardi sur 2 à la maison médicale.

Groupe maman-bébé



Cours de Gym

Psychomotricité



Bulle de savon



FLASH NEWS



L'année 2020 nous aura tout de même apporté de très belles choses et c'est avec plaisir qu' Aimé, notre gestionnaire, vous annonce la naissance de sa fille **Nandi Louise**, en Octobre.



Bienvenue à la petite princesse.



St Nicolas et Père Noel sont passés par notre Maison médicale et, grâce à nos infirmières et nos accueillantes, de nombreux enfants ont pu profiter de fêtes plus festives.

Merci à notre super équipe de lutins pour leur travail de l'ombre si essentiel et si réconfortant !



LA KINÉ, C'EST QUOI ?

La kinésithérapie signifie **traitement par le mouvement** (*kinésis* signifie « mouvement » en grec).

Le kinésithérapeute peut agir au niveau de l'ensemble des tissus concernés par le soin pratiqué (musculaires, articulaires, nerveux, pulmonaires, cardiaques, vasculaires...). Les techniques sont utilisées dans le but de la **rééducation** ou de la **réadaptation** de la personne. Ainsi, le kinésithérapeute cherchera à **augmenter les capacités** fonctionnelles de la personne (mouvement, posture, respiration) dans le cadre de la rééducation, ou à aider la personne à **s'adapter** à de nouvelles conditions dans le cas de la réadaptation.



La kinésithérapie cherche à favoriser l'**autonomie** des personnes dans leurs actes de la vie quotidienne. Elle peut aussi appliquer ses compétences préventives en intervenant en milieu professionnel; par exemple, en adaptant le poste de travail d'une personne dans le cadre de la prévention des maladies professionnelles ou encore afin de former le personnel manipulant des charges importantes.



Pour la petite histoire

Le terme de « kinésithérapie » serait apparu pour la première fois au XIX^e siècle mais le terme de « massage » existerait lui depuis l'Antiquité.

En 1924, une spécialité de masseur est ajouté au brevet d'infirmier suite aux besoins engendrés par la Première Guerre Mondiale. Et ce n'est qu'en 1946 que le diplôme de kinésithérapie devient une spécialité à part entière.



Quand on parle de soins, on ne parle pas « simplement » de manipulations. Les soins (en maison médicale comme ailleurs) sont autant **préventifs**, **curatifs** qu'**éducatifs**. Votre kiné passera certainement du temps à vous manipuler, vous masser, vous mobiliser, mais une grande

partie du traitement passe par des conseils (école du dos par exemple) et par des exercices actifs que vous pourrez ensuite refaire à la maison pour gérer les douleurs au quotidien ou gagner en autonomie plus rapidement.

Ostéo ou kiné ? Qui consulter ?

Ces deux disciplines ne sont pas en concurrence, elles sont **différentes** et **complémentaires** ! Dans le cas de suite de traumatismes ou de pathologies chroniques, toutes les études prouvent qu'un **travail multimodal**, impliquant plusieurs professionnels dont kinésithérapeutes et ostéopathes, permet d'obtenir les meilleurs résultats. Le travail de l'ostéopathie va stimuler la capacité d'auto-guérison du patient potentialisant le travail de rééducation entamé par le kinésithérapeute.



Des plus petits au plus âgés, tout le monde peut avoir besoin de kiné. Chaque kiné est formé à la kiné générale, mais évidemment certains se spécialisent au fur et à mesure de leur pratique et de leur formation continue. Chaque kiné ici, à la maison médicale, a ses domaines de prédilection. N'hésitez pas à demander quel kiné correspondra le mieux pour les soins dont vous avez besoin.



Kiné prénatale

La kinésithérapie prénatale peut soulager les possibles inconforts liés à la grossesse mais aussi peut vous aider à préparer votre accouchement, aussi bien physiquement que mentalement.

Les séances peuvent commencer quand vous le souhaitez pendant votre grossesse. Il vous faut simplement en parler à votre médecin (généraliste ou gynécologue) pour qu'il vous fasse une prescription.

Quand est-ce que la kiné prénatale est utile ?

- ⇒ Si vous êtes **stressée**, la kiné peut vous donner quelques exercices de relaxation ;
- ⇒ Si vous souffrez de **problèmes liés à la grossesse** (douleurs de dos, d'épaules, contractions prématurées, reflux gastrique, ...), elle peut vous donner des exercices qui vous soulageront ;
- ⇒ Pour **mieux vivre** les changements de votre corps, et ainsi le **préparer** à l'accouchement ;
- ⇒ La kiné peut aussi vous donner des **conseils** qui vous aideront vous et votre bébé le **jour de l'accouchement** (différentes positions, respiration, ...).

Si vous êtes enceinte et souhaitez en savoir plus sur le suivi en kiné ou si vous souhaitez commencer les séances, vous pouvez en parler à votre médecin, ou appeler directement
Sarah Locht - 0497/07.85.50

Kiné postnatale

Que vous ayez accouché par **césarienne** ou par **voie basse**, il est vivement conseillé de faire des séances de kinésithérapie postnatale.

Il est préférable de commencer la kiné **rapidement** après votre accouchement (dès votre retour de la maternité). Mais si vous avez oublié, n'hésitez pas à prendre un rendez-vous dès que possible.

Dans les premières séances, nous commençons en douceur pour aider votre corps à se remettre de votre accouchement en toute sécurité.

Après 6 à 8 semaines, nous pouvons intensifier les exercices dans l'objectif de renforcer la musculature de vos abdominaux, de votre périnée mais aussi de votre corps en général.



À la maison médicale, il est proposé à toutes les jeunes mamans de participer aux séances du **groupe « Mamans - Bébé »**.

Ce groupe est ouvert à toutes les femmes qui ont accouché
(de 6 semaines à 3 ans après)

Lors de ce moment convivial, vous apprendrez de bons gestes avec notre kiné Sarah et puis vous pourrez papoter et poser vos questions en fin de séance.

Vos bébés sont les bienvenus !

Tous les Mardis de 10h30 à 11h45

QUELQUES CONSEILS POUR VOTRE DOS



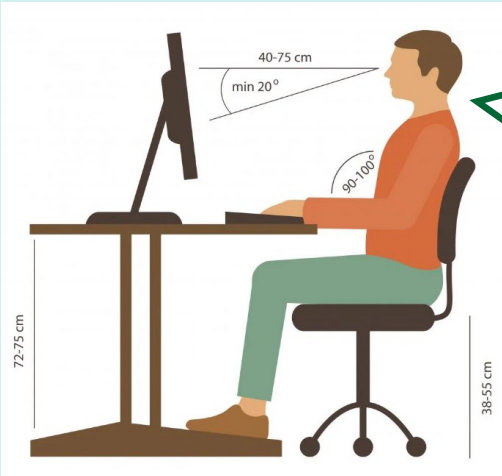
Mon kiné me dit toujours que bouger c'est bien mais pourquoi rester assis trop longtemps ce n'est pas génial ?

Etre assis est, pour beaucoup d'entre nous, quelque chose d'inévitable durant de longues périodes pendant la journée. Pourquoi est-ce que c'est mauvais pour nous ?

Etre assis c'est être **inactif**, et être inactif c'est mauvais pour le corps. Il est recommandé de faire **150 minutes d'exercices par semaine**, mais pourquoi il faut bouger ? Voilà quelques exemples des bienfaits du mouvement mais il y en a beaaaauuucoup d'autres :

- ⇒ Pour les **articulations** : le cartilage des articulations ne peut se nourrir que lorsque l'on bouge !
- ⇒ Les **muscles** : à rester trop longtemps assis, nos muscles fondent et perdent en souplesse !
- ⇒ Pour notre **métabolisme** : rester trop longtemps assis ralentit plein de processus comme notre capacité à réguler le sucre qu'on a dans le sang, la pression artérielle ou encore la décomposition des graisses !
- ⇒ Les **os** : Ils s'adaptent à la quantité de travail qu'on leur demande, si on en fait pas du tout, si on ne bouge pas du tout, ils deviennent moins résistants.
- ⇒ Le **mental** : On l'oublie souvent ! Mais bouger permet aussi de s'aérer l'esprit.

Comment savoir si ma position assise est correcte ?



On passe beaucoup de temps assis dans notre vie. Ce n'est pourtant pas une position idéale notamment pour le dos. Voilà quelques conseils pour vous protéger :

- ⇒ Le **bas du dos** doit avoir un **support**. Cela nous permet de respecter les courbures naturelles de la colonne.
- ⇒ Les **avant-bras** doivent être **parallèles au sol**. Ça peut nous permettre d'éviter des douleurs aux poignets ou aux épaules.
- ⇒ Les **coudes** doivent être **le long du corps**. On protège ainsi de nouveaux nos épaules et nos poignets.
- ⇒ Vos **pieds** doivent être **posés au sol**, on évite de les croiser !
- ⇒ L'écran doit être positionné face à vous et à hauteur des yeux (un carton sous votre écran peut parfois suffire). Trop devoir lever ou baisser les yeux peut amener des douleurs dans les muscles de la nuque.
- ⇒ Souris et clavier en face de vous, pour éviter les rotations de la colonne.

Mais au delà d'avoir une bonne position assise, le plus important est de bouger régulièrement !

Évitez de rester assis trop longtemps !

Se lever toutes les 20-30 minutes pour marcher et s'étirer un peu est très important.

Moi, je n'ai pas le choix de faire des pauses toutes les 30 min, comment je fais ?



Si votre activité ne vous permet pas de faire des pauses de la position assise aussi souvent, vous n'êtes pas perdu.

Des simples **exercices assis** peuvent vous être utiles. A faire aussi toutes les 20 minutes une dizaine de fois chacun.

- ◆ Passer d'une fesse à l'autre
- ◆ Faire rouler son bassin d'avant en arrière
- ◆ Faire tourner les épaules le plus loin possible à gauche et à droite



Nous, on ne travaille pas assis mais on doit porter des charges, comment faire pour protéger son dos ?

On peut facilement se faire mal au dos en s'y prenant mal pour soulever quelque chose, voilà quelques trucs à respecter pour que ça se passe bien :



- ⇒ **Prévoir le coup** : Ou est-ce que je vais mettre ce que je porte, par où vais-je passer ? Est-ce que quelqu'un peut m'aider ?
- ⇒ **Garder le poids proche** de la ceinture, pour éviter de mettre trop de contrainte sur la colonne.
- ⇒ **Utilisez vos jambes** le plus possible pour soulever l'objet du sol et pour le descendre.
- ⇒ **Gardez l'objet en face** de vous, tournez avec vos pieds plutôt qu'avec votre tronc.
- ⇒ Ne retenez pas votre souffle, **respirez normalement** !

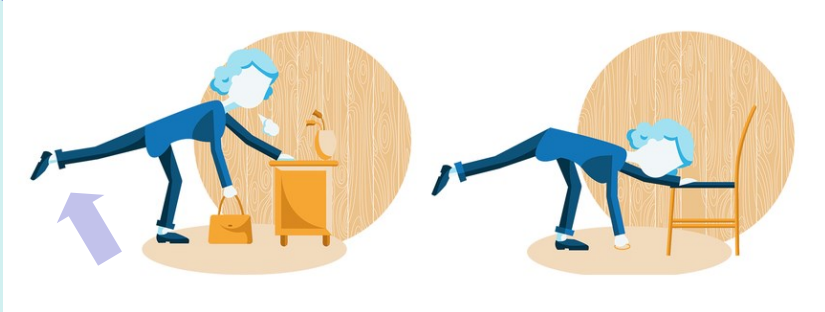




Et dans ma vie quotidienne, comment puis-je protéger mon dos ?

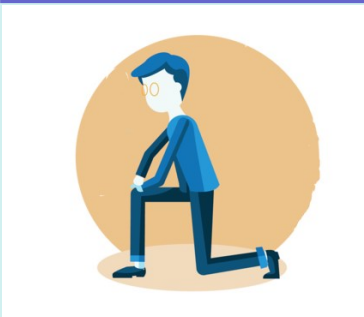
Faire ses lacets, ramasser un petit objet au sol,... D'autres stratégies peuvent être utilisées quotidiennement pour éviter de venir trop mettre au travail son dos. En voilà deux exemples :

Une autre manière de ramasser un petit objet par terre :
Le balancier avec un appui.



La jambe en arrière nous permet de diminuer la charge sur les muscles du dos et l'appui avec la main permet d'encore diminuer cette charge et d'avoir un meilleur équilibre.

Une autre manière de faire ses lacets ou le lit :
La position du chevalier servant



On descend en avançant une jambe et en abaissant le genou de l'autre jambe.
On remonte en prenant appui sur le genou devant.

QUIZ SUR LE CORPS HUMAIN

QUIZ

Quel est le plus petit os du corps humain ?

- a. L'étrier
- b. Le fémur
- c. L'humérus
- d. Le tibia

1

Quelle est la quantité d'eau dans le corps humain ?

2

- a. 20%
- b. 50%
- c. 65%
- d. 100%

Quel est l'organe le plus lourd du corps ?

- a. Le cœur
- b. Le cerveau
- c. La peau
- d. L'estomac

3

Combien de vertèbres compte la colonne vertébrale ?

- a. 7
- b. 12
- c. 24
- d. 36

4

5

Le psoas est :

- a. Un os
- b. Un muscle
- c. Une maladie de la peau
- d. Une partie du cerveau



Où se situe la rotule ?

- a. Dans la main
- b. Dans l'épaule
- c. Dans le genou
- d. Dans le bassin

6

Combien d'os compte le corps humain ?

- a. 53
- b. 138
- c. 206
- d. 371

7

Quelle est la capacité maximale de l'estomac ?

- a. 1 litre
- b. 4 litres
- c. 7 litres
- d. 12 litres

8

Réponse 1 : A : L'étrier est l'un des trois petits os situés dans l'oreille. Il a la taille d'un grain de riz
Réponse 2 : C : 65 %, ce qui correspond à environ 45 litres d'eau pour une personne 70kg
Réponse 3 : C : La peau. Elle pèse entre 3 et 4 kg pour une surface de près de 2m². Elle est donc bien loin devant le cerveau qui pèse environ 1,1kg pour les femmes et 1,3 kg pour les hommes.
Réponse 4 : C : 24, elle compte 7 vertèbres cervicales, 12 thoraciques et 5 lombaires.
Réponse 5 : B : un muscle. Il permet de fléchir la jambe sur le tronc et donc de réaliser une flexion de hanche.
Réponse 6 : C : La rotule est un os du genou.
Réponse 7 : C : le corps humain compte au total 206 os
Réponse 8 : B : 4L. Vide, l'estomac fait à peine la taille d'un poing, soit environ 0,5L, mais bien rempli, il peut contenir jusqu'à 4 litre de liquide et de nourriture.



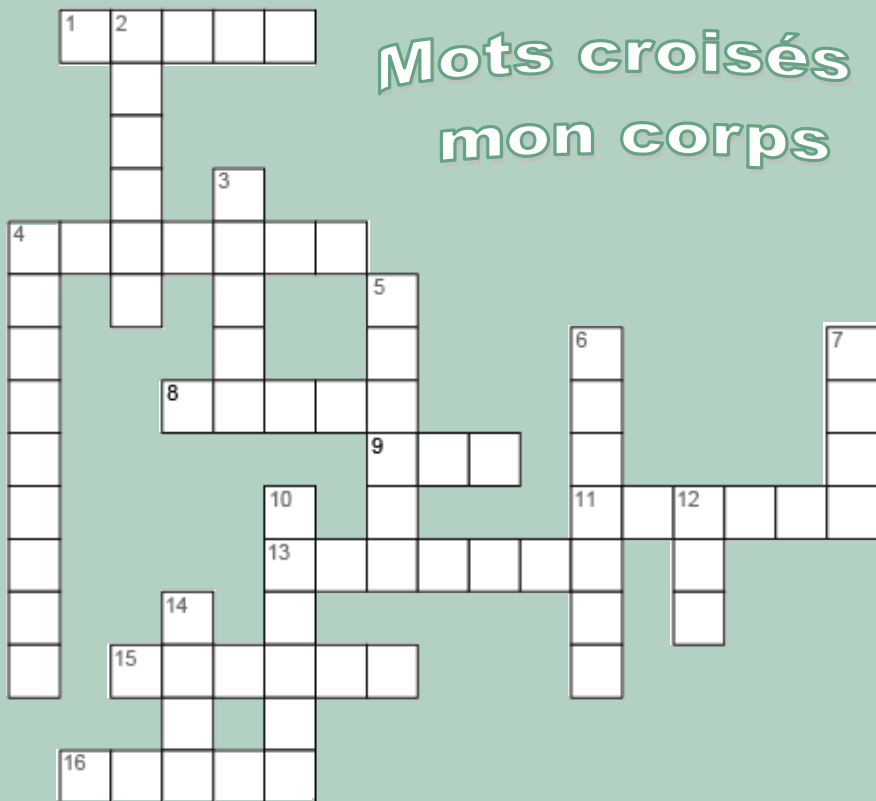
PLACE AUX ENFANTS



A colorier

Mots croisés :

mon corps



HORIZONTAL

- 1) Endroit du bras où l'on peut le plier.
- 4) Se trouve entre le bras et la main et sert à bouger la main.
- 8) Endroit de la jambe où l'on peut la plier.
- 9) Partie du corps qui tient la tête.
- 11) Partie du corps qui se trouve devant, entre le thorax et le début des jambes.
- 13) Permet d'entendre.
- 15) Dans la bouche, elle sert à sentir le goût des aliments et à parler.
- 16) Servent à mordre et à mâcher.

VERTICAL

- 2) Doigt du pied.
- 3) Partie dure qui recouvre le bout de chaque doigt et de chaque orteil.
- 4) Chaque doigt en contient 3, sauf le pouce qui n'en a que deux.
- 5) Ouverture qui est dans le bas du visage.
- 6) Poils qui poussent sur la tête.
- 7) Partie du visage qui est sous les yeux, entre le nez et l'oreille.
- 10) Cinq parties qui terminent la main.
- 12) Au milieu du visage.
- 14) Partie située au bout du bras.

INFOS PRATIQUES

Le dispensaire infirmier

Actuellement, pour prendre un **rendez-vous**, veuillez appeler la maison médicale.

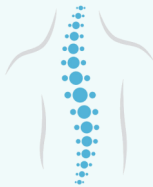


Vous pouvez toujours contacter la responsable du service infirmier au 0478/72.12.14 du lundi au dimanche entre 8h et 19h.



La kinésithérapie

LOCHT Sarah	BORTNOWSKI Diane	GILLOTAY Marine	GELIN Timothée
0497 07 85 50	0472 26 52 51	0477 36 76 79	0484 07 24 04



Pour prendre rendez-vous chez votre kinés, vous pouvez le contacter sur son GSM.

**POUR TOUTE ANNULATION DE RENDEZ-VOUS,
VEUILLEZ LE FAIRE
AU MOINS 24h A L'AVANCE !**

La maison médicale est ouverte tous les jours de **8h30 à 18h30**.

*Le mardi nous fermons de **12h à 14h**
pour notre réunion hebdomadaire.*

*L'accueil est fermé tous les jours entre **12h30 et 13h**.*



Vous pouvez **appeler** à **partir de 9h** pour prendre un **rendez-vous** avec votre médecin.
Les **résultats** se donnent dorénavant **par téléphone**.



Ne venez pas à la Maison médicale sans RDV ou si vous présentez des symptômes du covid (fièvre, toux,...) !

⇒ Dans certains cas exceptionnels, nous effectuons des **visites à domicile**.
Nous vous prions d'en faire la demande **au plus tard à 10h**.

⇒ Pour les **réquisitoires**, veuillez faire la demande au moins **2 jours avant le rendez-vous** !



Le week-end, les jours fériés et en semaine après 18h30, vous pouvez contacter la garde bruxelloise au **02/201.22.22**

En cas d'urgence : appelez le 112



happy new year
Meilleurs Vœux



Maison Médicale du
Vieux Molenbeek
68A rue des Quatre-Vents
Molenbeek-St-Jean

Tel : 02/410.26.15

