



Avec le soutien de la COCOF

Journal

Du Vieux Molenbeek



Journal N°15 : Sept - Oct- Nov - Déc 2021

SOMMAIRE

1	Sommaire	2
2	Editorial	3
3	L'équipe médecins et kinés	4
4	Flash news	5
5	Les activités de la MM	6-7
6	Ostende 2021	8-9
7	Recettes	10-12
8	La Constipation	12-15
9	Quelques Conseils ...	16-18
10	Les Coliques du nourrisson	19-21
11	Trucs & astuces: CARTES	22-23
12	Place aux enfants	24-25
13	Infos pratiques	26-27



EDITORIAL

Et hop c'est reparti. J'espère que vous êtes en forme en lisant ces lignes !

Ce coup-ci le journal, c'est de la merde... Ah non pardon je veux dire , c'est de la merde qu'on va parler. Bon je simplifie un peu,



mais cette blague était obligatoire.

C'est un sujet un peu tabou un peu gênant, mais du coup on a plein de trucs à apprendre dessus ! Et puis bon on est tous et toutes concerné.es, même les princesses et les personnes à la télé !

On devrait tous du coup savoir comment tout ça fonctionne.



On va vous expliquer la digestion et une des choses qui peut se passer quand elle ne se passe pas au top : la constipation. Promis on ne vous laisse pas la dessus et on vous propose pleins de conseils pour faire en sorte que ça se passe mieux. Pour les bébés un autre trouble qui peut se présenter sont les coliques et c'est aussi un sujet dont on veut vous parler.

Une bonne lecture à tous et à toutes.

Et puis portez-vous bien !



VOS MÉDECINS ET KINÉS



Dr Gilles



Dr Rondelet



Dr Cauderlier

Nos Médecins



Dr Boulangé



Dr Montenez



Dr Rousseau

Marine



Timothée



Sarah



Coralie



Nos Kinés

FLASH NEWS

La maison médicale vous annonce des arrivées et des départs.

Nous accueillons Achile, notre nouvel infirmier. Il remplace Kelly qui part pour d'autres projets.

Nos deux assistants Dr. Rubbers et Dr. Cinaroglu cèdent leurs places aux assistantes, Dr. Rousseau et Dr. Montenez



Nous avons le plaisir de vous annoncer la naissance d'Alix, la fille de notre Kiné Diane. Elle est née le 31 août et elle et sa maman se portent bien.



Activité diabète



Aquagym



Nos activités reprennent progressivement dans le respect des mesures édictées par le Conseil National de Sécurité.

Nous vous tiendrons régulièrement au courant à chaque fois qu'il y aura des activités. Gardez vos yeux sur l'écran et sur les affiches présentes dans la salle d'attente. 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



Psychomotricité



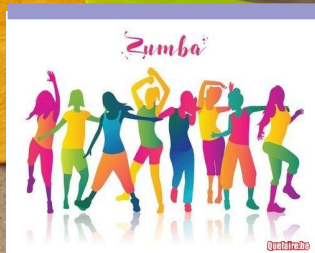
Bulle de savon

Voici quelques photos de ce qui s'est déroulé dans les mois qui viennent de passer .

La Zumba pour femmes continue à avoir lieu un mardi sur deux à partir de 14h00. Informez-vous à l'accueil ou auprès des soignants.

Et si vous voulez proposer d'autres activités, venez participer à nos réunions de la Bulle de Savon qui se tiennent un mardi sur deux à partir de 14h00.

Cours de Gym



Jeux géants

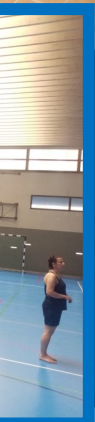


La Zumba



P
r
o
v
é
i
o

Ostende 2021



Wraps poulet crudités

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 15 min

Niveau : facile



Ingrédients

2 tomates
4 filets de poulet
8 feuilles de salade
1 oignon doux
1 concombre
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
1 càc de curry
1 càc d'huile d'olive
1 paquet de Wrap s(durums)
Sauce au choix
Facultatif : fromage au choix
(type Mozzarella)

Recette

Étape 1 :

Couper en morceaux les concombres, les tomates et les oignons.
Ensuite, les mettre de côté.

Étape 2 :

Couper les filets de poulet en lamelles et les faire revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Étape 3 :

Ajouter un peu de curry et saler, poivrer en fin de cuisson.
Selon vos envies, ajouter d'autres épices.

Étape 4 :

Faire chauffer les wraps ou durums légèrement humidifiés 30 sec au micro-ondes ou à la poêle.

Étape 5

Dans chaque wrap étaler la sauce de votre choix (andalouse, mayonnaise,...) et étaler les feuilles de salade, les tomates, les concombres, les filets de poulets et les oignons.

Étape 6

Plier les wraps ou les durums et manger aussitôt froid ou chaud.

Bon appétit

Le saviez-vous ?

Il s'agit du mot anglais to wrap qui signifie « envelopper »



Potimarron farci à la viande hachée, riz et légumes

Nombre de personnes : 4
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 20 min
Niveau : facile

Ingrédients

- ◆ 400g de viande hachée
- ◆ 2 potimarrons
- ◆ ½ barquette de champignons de Paris
- ◆ 2 oignons
- ◆ 3 gousses d'ail
- ◆ 3 càs d'huile d'olive
- ◆ 1 sachet de riz
- ◆ Fromage râpé
- ◆ 3 càc de sel
- ◆ 1 pincée de poivre

Recette

Etape 1 :

Couper une extrémité des potimarrons et vider l'intérieur des graines et filaments.

Etape 2 :

Tapisser l'intérieur des potimarrons avec 2 cuillères à café de sel puis le laisser reposer, faire une petite ouverture vers le bas pour évacuer l'excès d'eau.

Etape 3 :

Faire bouillir une casserole d'eau et y ajouter le sachet de riz jusqu'à cuisson complète. Réserver le riz cuit.

Etape 4 :

Hacher les oignons et l'ail et couper les champignons en quart.

Etape 5 :

Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir à feu moyen l'oignon jusqu'à coloration. Ajouter alors la viande hachée et l'ail. Epicer selon vos envies.

Etape 6 :

Quand la viande est presque cuite, ajouter dans la poêle les légumes et finir ainsi la cuisson

Etape 7 :

Mélanger le contenu de la poêle avec le riz cuit et farcir de ce mélange le potimarron. Saupoudrer le haut du potimarron de fromage râpé et passer un tissu huilé sur l'extérieur du potimarron pour lui donner une jolie couleur à la cuisson.

Etape 8 :

Enfourner pour 1h (compter 10-15 min de plus si le potimarron est gros) à 180°C (thermostat 6).

Bon appétit



LA CONSTIPATION

La constipation est une diminution de la fréquence d'émission des selles

(= faire caca ou défécation), moins de 3 par semaine et/ ou des selles dures (*voir Echelle de Bristol pg18*) qui sont difficiles à expulser avec parfois un sentiment d'évacuation incomplète.

On parlera de constipation chronique si cela dure plus de 3 mois.

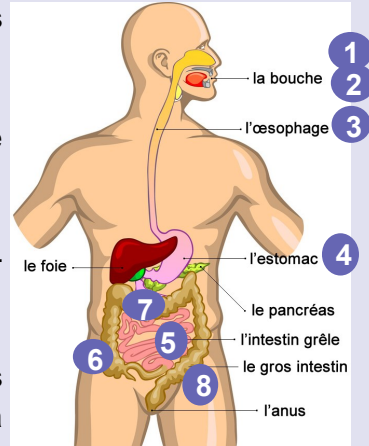
Environ 15% de la population est touchée par ce symptôme, surtout après 65 ans et plus souvent les femmes.

Le rythme de défécation est propre à chacun et celui-ci peut être modifié par différentes situations entraînant une constipation:

- ◆ La déshydratation ou une faible consommation d'eau
- ◆ Une diminution de fibres dans l'alimentation
- ◆ Un changement d'habitude (alimentation, manque d'intimité,...) lors d'un voyage, une hospitalisation, à l'école...
- ◆ La diminution ou l'arrêt d'activité physique (sport), un alitement prolongé (rester couché)
- ◆ La grossesse
- ◆ L'âge
- ◆ Certaines maladies: dépression, diabète, hypothyroïdie, Parkinson, sclérose en plaques, lésions médullaires, démence...
- ◆ Ignorer le besoin de devoir aller à selles (ne pas écouter son rythme de défécation)
- ◆ La prise de médicaments: antidouleurs à base de morphine ou dérivés, fer, certains antidépresseurs ou antihypertenseurs,...
- ...

Quel est le trajet de la nourriture dans notre corps?

- 1 Ingestion d'aliments par la bouche
- 2 Mastication (=mâcher la nourriture)
- 3 Nourriture arrive dans l'estomac par l'œsophage
- 4 Décomposition de la nourriture dans l'estomac
- 5 Puis progresse dans l'intestin grêle
- 6 La nourriture transformée continue vers le côlon (gros intestin)
- 7 A ce niveau, l'eau est réabsorbée
- 8 Puis passe dans le sigmoïde et devient une masse solide.



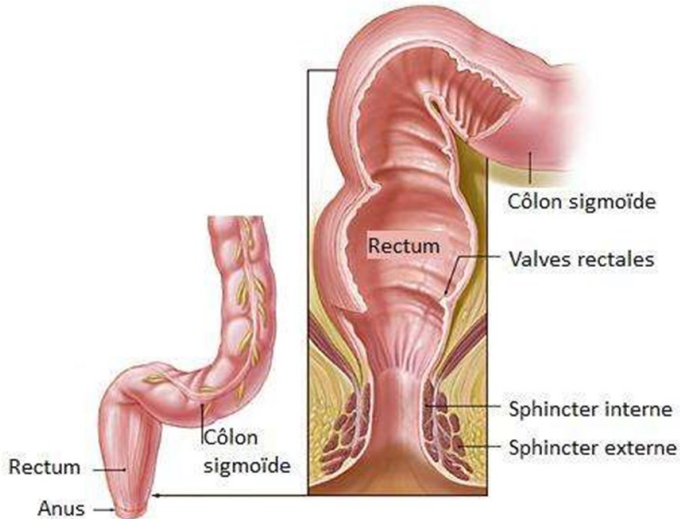
La nature est bien faite et différents mécanismes sont mis en place pour la défécation (= aller à selles)

Tout d'abord, quand nous mangeons, le réflexe gastro-colique se met en place: après un repas, un mouvement de masse du côlon se produit pour remplir le rectum de matières fécales. En gros, ça rentre et donc on prépare la sortie.

Le rectum correspond à un réservoir qui se situe juste avant le canal anal. En général, il est vide. Quand il se remplit, cela provoque une augmentation de pression et de tension au niveau de la paroi qui va stimuler des récepteurs qui vont nous envoyer comme message: la sensation de remplissage.

Au niveau du canal anal, on trouve 2 sphincters: le sphincter interne et l'externe (un sphincter est un muscle en forme d'anneau autour d'un passage qu'il ferme en se contractant). Ces 2 sphinc-

ters vont travailler en synergie pour permettre d'aller à selles mais aussi de ne pas perdre de selles . Quand les selles arrivent, le sphincter interne va se relâcher et nous pouvons relâcher (se détendre) volontairement le sphincter externe. Entre-autre, en ayant une bonne position pour relâcher aussi les muscles du périnée.



En résumé

Repas → Mastication → Remplissage du rectum → sensation de besoin d'aller à selles → relâchement du sphincter interne → position avec relâchement des muscles, bonne respiration, prendre le temps, ouverture du sphincter externe et vidange.

Le fait de comprendre le mécanisme de défécation peut nous aider à être à l'écoute de notre corps, mieux le comprendre et surtout ne pas "pousser fort" quand on va à selles. Cela risque de faire apparaître des hémorroïdes,... le SI, nous n'avons aucun contrôle sur lui... profitons qu'il est ouvert pour aller à selles.

Quand la constipation est présente, cela peut entraîner des douleurs abdominales, la présence de sang dans les selles, des douleurs anales,...

Voici quelques conseils pour avoir une meilleure défécation

Boire de l'eau : Pour que vos selles soient suffisamment molles, il est important qu'elles soient bien hydratées. Il vous faut boire suffisamment d'eau (minimum 1.5l /jour) mais surtout de repartir cette eau tout au long de la journée. C'est pour ça qu'il est recommandé de boire 4, 6 ou 8 gorgées d'eau par heure. 4 gorgées en situation normale, 6 lorsqu'il fait chaud et 8 si vous allaitez ou faites un effort physique.

Respirer comme il faut : il est important de réaliser des respirations ventrales plusieurs fois par jour. La respiration ventrale vous permet de masser vos intestins et facilite le péristaltisme (contraction musculaire qui permet de déplacer et dégrader les denrées alimentaires). Au départ réalisez l'exercice en position couchée pour plus de facilité mais par la suite réalisez le dès que vous pouvez. Couchez-vous sur le dos les genoux pliés et détendez le plus possible vos muscles, laissez ensuite la respiration descendre jusque dans votre ventre. Normalement à chaque inspiration votre ventre doit se gonfler et à chaque expiration il doit se dégonfler (si l'exercice vous semble compliqué n'hésitez pas à demander conseil à votre kiné)

Faire de l'exercice : Faire du sport est bon pour masser vos intestins de façon naturelle et stimuler votre péristaltisme. Vous pouvez marcher pendant 30 minutes par jour par exemple.

Un des exercices les plus utiles est l'exercice de la fausse inspiration thoracique :

Allongez-vous à plat en vous grandissant le plus possible sans cambrer le dos.

Expirez tout l'air de vos poumons au maximum.

Quand vous vous sentez vide, pincez votre nez, fermez votre bouche et faites comme si vous vouliez inspirer. Comme votre nez et votre bouche sont fermés, votre ventre va remon-



ter comme pour passer sous les côtes.

Aller et prendre le temps aux toilettes : Il est important d'aller aux toilettes dès que vous en sentez le besoin, il ne faut pas résister à l'envie d'aller à selles et connaître son horaire. A chaque fois que vous reportez votre visite aux toilettes, vos selles se sèchent un peu plus, ce qui va durcir vos selles et du coup rendre ça plus difficile. Le meilleur moment de la journée pour y aller est le matin après votre petit déjeuner. Une visite aux toilettes doit durer entre 5 et 10 minutes (oui c'est long et n'hésitez pas à prendre un chronomètre au départ pour vous en rendre compte) pour permettre à votre corps de sortir tout ce qu'il y a à sortir.

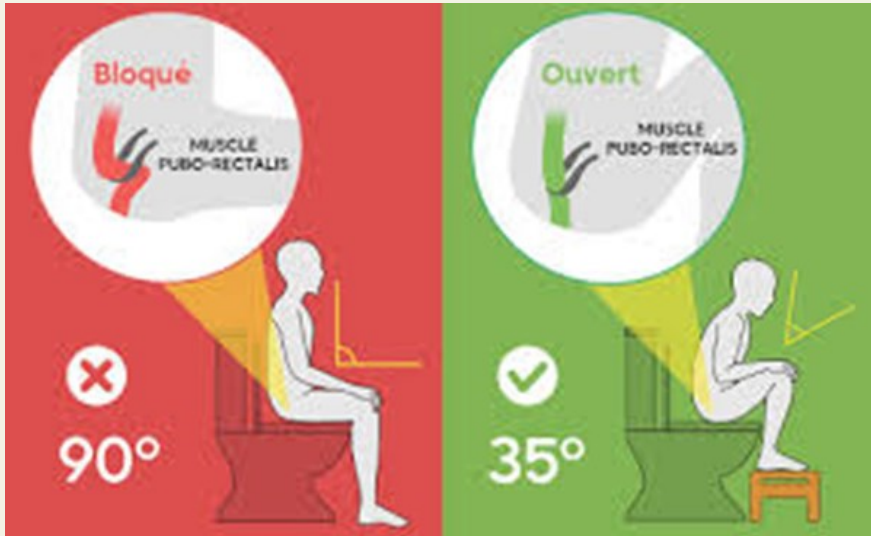
S'asseoir correctement :

Un élément important est d'adopter une bonne position qui va permettre de relâcher le muscle pubo-rectal

Les genoux doivent être plus hauts que les hanches (utilisez une petite marche ou un repose-pied si vos toilettes sont trop hautes)

Penchez-vous en avant et posez vos coudes sur vos genoux

Gonflez votre abdomen et redressez votre colonne vertébrale



Conseils alimentaires :

Augmenter l'apport hydrique quotidien (au minimum 1,5 litre) et la ration journalière en fibres naturelles (fruits, légumes, céréales) qui stimulent le développement de la flore intestinale et accroissent la masse fécale.

Manger suffisamment de légumes verts, de fruits (en particulier prunes, raisins et poires), prendre des laitages (tels que le fromage blanc et yaourts), manger du pain de son ou complet (ou biscottes), des céréales complètes (avoine, ...) ,

Boire plusieurs fois par jour de l'eau surtout le matin à jeun et entre les repas. (par ex: eau minérale riche en magnésium – type hepar, contrex) mais alterner avec une autre eau minérale ou l'eau du robinet.

Un verre de jus de fruit frais (orange en hiver, raisin en été) le matin au réveil

Utiliser différentes huiles: olive, tournesol, colza, soja, noix, noisette,...

Aliments riche en fibres et donc a favoriser :

Artichaut, salsifis, cerfeuil, céleri-rave, haricots verts,..








Céréales/pain au son, farine de soja, flocons d'avoine, pâtes/riz/
pain complet, boulghour, pommes de terre...

lentilles, pois chiches, haricots rouges...

Amande, noix, noisettes, pruneau, figue sèche, abricot sèche,
dattes séchée...

Observez vos selles, si elles ont l'aspect du type 1 ou 2, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Échelle de Bristol

Type 1		Petites crottes dures et détachées, ressemblant à des noisettes. Difficiles à évacuer.
Type 2		En forme de saucisse, mais dures et grumeleuses.
Type 3		Comme une saucisse, mais avec des craquelures sur la surface. Crotte quasiment parfaite.
Type 4		Ressemble à une saucisse ou un serpent, lisse et douce. Crotte parfaite.
Type 5		Morceaux mous, avec des bords nets (néanmoins aisés à évacuer).
Type 6		Morceaux duveteux, en lambeaux, selles détrempées.
Type 7		Pas de morceau solide, entièrement liquide.

Les coliques du nourrisson



Un nourrisson va s'exprimer en pleurant pour signaler qu'il a faim, que ses couches sont sales, qu'il est fatigué, qu'il a mal,...

On va parler de coliques quand les pleurs sont prolongés, que l'enfant est difficile à calmer chez un enfant en bonne santé qui se développe normalement.

Les pleurs dus aux coliques sont plus intenses, plus violents, plus fréquents que les pleurs habituels. L'enfant est souvent inconsolable, son ventre peut être ballonné, avoir des difficultés à l'émission de selles, des flatulences (gaz), ses jambes repliées sur son ventre,...

Les coliques du nourrisson commencent au cours des premiers mois de vie et disparaissent dans 90% des cas entre le 4^e et le 5^e mois de vie. Elles surviennent le plus souvent entre 18h et 22h. Cela survient chez 15 à 30% des nourrissons.

La cause des coliques du nourrisson est souvent un mystère. On parle d'immaturation du système digestif, du système nerveux central, d'allergie au lait de vache,...

Quand son enfant a des coliques, face à ses pleurs, on peut se sentir impuissant et incompetent. Ce qui peut fonctionner pour un bébé peut ne pas fonctionner pour un autre. Il est



important de vous entourer, de ne pas hésiter à prendre conseils auprès de votre médecin ou à l'ONE. Les coliques sont fréquentes et heureusement cela est transitoire.

Quelques pistes:

- ◆ Ne laissez pas votre bébé pleurer
- ◆ Essayez de décoder l'origine des pleurs: a faim, besoin de téter, envie d'être pris dans les bras, besoin de stimulations, fatigué et besoin de dormir.
- ◆ Faire un massage abdominal en frottant dans le sens des aiguilles d'une montre, faire des mouvements de "pédaler" avec ses jambes.
- ◆ Porter le bébé dans les bras ou en écharpe
- ◆ Faire une promenade
- ◆ Avoir un environnement calme
- ◆ Limiter l'absorption d'air durant la tétée ou le biberon et essayer de bien faire le rot
- ◆ Si biberon: envisager un changement de lait?
- ◆ Si allaitement: diminuer consommation de produits laitiers chez la maman?
- ◆ Si on ressent de la colère, de l'énerverment face à ses pleurs: avoir une personne relais pour s'occuper de l'enfant
- ◆ ...



Dreamteam contre les coliques : Massages & Yoga



mambaby.com



Aplatir



Moulin à eau



Frotter avec le pouce en partant du nombril



Exercice soleil-lune



Rotations autour du nombril



Se promener autour du nombril



Papillon



Exercice de Yoga : décrire les bras



Exercice de Yoga : bras et jambes



Exercice de Yoga : jambes croisées



Aplatir

Un luxe pour les plus petits

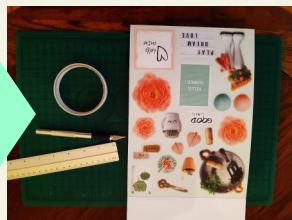
- Relax : ambiance décontractée
- Température bien-être : 23-26°C
- Facile : surface moelleuse
- Respirer : parents détendues
- Proximité
- Douceur : huile végétale pure

TRUCS & ASTUCES - CARTES



Matériel a prévoir

- ◆ Du papier uni
- ◆ Du papier à motif
- ◆ Des décorations
- ◆ Une latte
- ◆ Un cutter
- ◆ Du tape double face (ou de la colle)



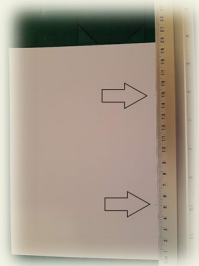
1ère Etape

Dans le papier uni couper un rectangle de 14 cm sur 20 cm
Dans le papier à motif couper 2 rectangles de 4.5 cm sur 13.5 cm



2ème Etape

Faites un repère avec votre crayon sur le grand coté du papier uni. Un repère sur le haut du papier et un sur le bas à 5cm et un à 15 cm .



3ème Etape

Ensuite avec votre cutter faite une griffe entre les repères du haut et du bas





Grâce à la griffe vous pouvez plus facilement plier votre papier pour former comme une fenêtre

4ème Etape



Il ne vous reste plus qu'à coller le papier à motif sur chaque partie de la fenêtre

5ème Etape



Couper dans le papier une bande de papier de 2.5 cm sur 23 cm
Cette bande vous la pliez de sorte qu'elle fasse le tour de la carte pour fermer la fenêtre et vous collez. (image 8)
Il ne vous reste plus qu'à décorer avec ce qui vous plait et fermez la carte

6ème Etape



Amusez-vous à réaliser cette carte pour vos amis, votre famille ou pour votre maison médicale, n'hésitez pas à varier les motifs et les couleurs

7ème Etape

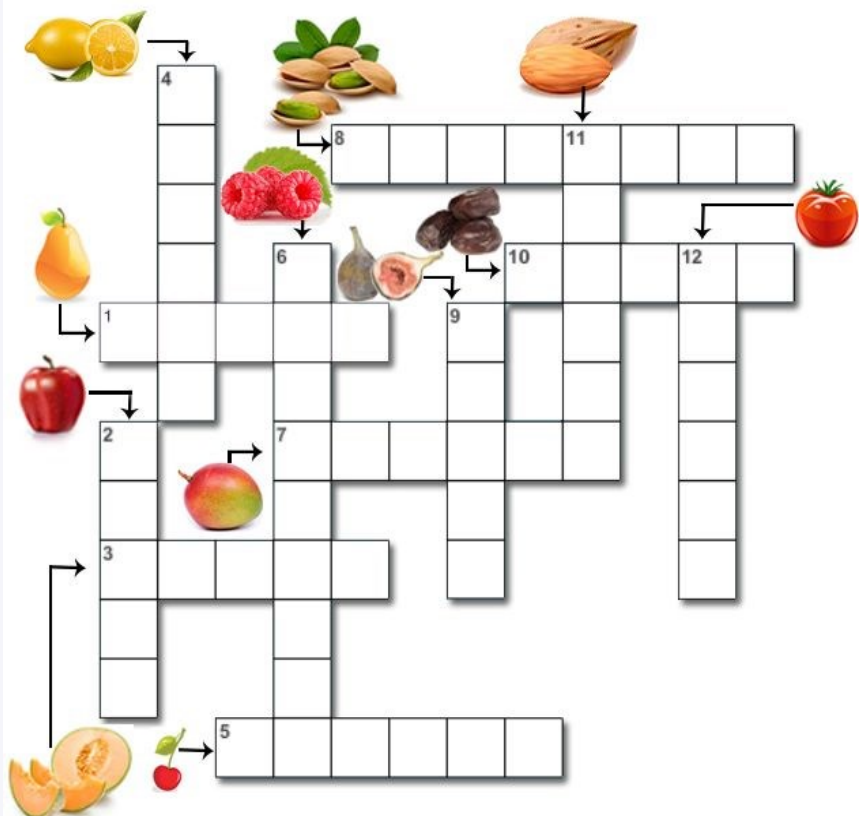
PLACE AUX ENFANTS



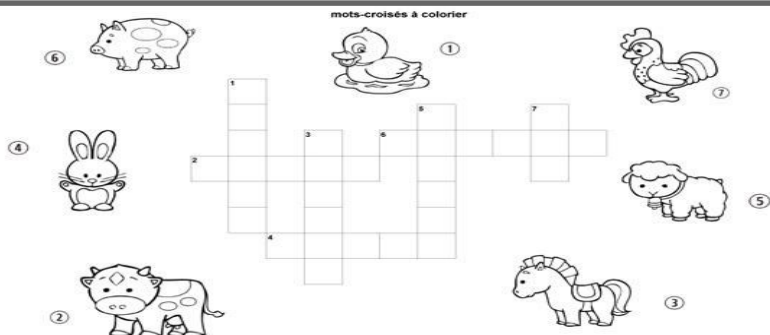
Seuls les génies trouveront les différences qui existent entre les 2 images



Mots croisés: les fruits



Les animaux de la ferme



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	LEFEVRE Coralie	GILLOTAY Marine	GELIN Timothée
0497 07 85 50	0472 55 18 32	0477 36 76 79	0484 07 24 04



Pour prendre rendez-vous chez votre kiné, 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 de lundi au vendredi
de 8h00 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,...) !**

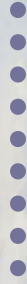
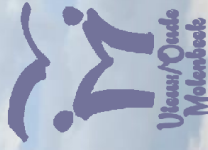
⇒ Dans certains cas exceptionnels,
nous effectuons des **visites à domicile**.
Nous vous prions d'en faire la demande **au plus tard à 10h**.

⇒ Pour les **réquisitoires** ou **prescription**, 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



Maison Médicale du Vieux Molenbeek

68A rue des Quatre-Vents

1080 Molenbeek-St-Jean

Tel : 02/410.26.15

