

La Gazette de la MSP
Moulin à Vent

Édition Printemps-Été
2021



Sommaire

L'objectif « Tour du Monde »	5
La journée mondiale sans tabac - 31 mai !	7
« Ramassage de mégots »	12
La bonne résolution de saison	13
Quoi de neuf docteur ?	15
Une alimentation saine	25
Le mot de la fin	33

Chères lectrices,

Chers lecteurs,

La période que nous vivons nous accable tous, à des niveaux variables. Dans cette édition, nous avons fait le choix de revenir à des fondamentaux de la santé : manger sainement et avec plaisir, renouer avec le corps et l'activité physique et s'attaquer au tabac.

Plusieurs membres de l'équipe ont décortiqué pour vous ces sujets. Mieux encore, les maisons médicales namuroises ont lancé des projets en commun parce qu'il n'y a rien de mieux que les travaux pratiques en groupe. Allez-vous plutôt enregistrer vos kilomètres parcourus à pied ou en vélo et faire gagner votre maison médicale de quartier ?

Serez-vous de ceux qui ramasseront des milliers de mégots en mai, occasion de prendre l'air, de dépolluer votre quartier et de sensibiliser les passants, en toute convivialité ?

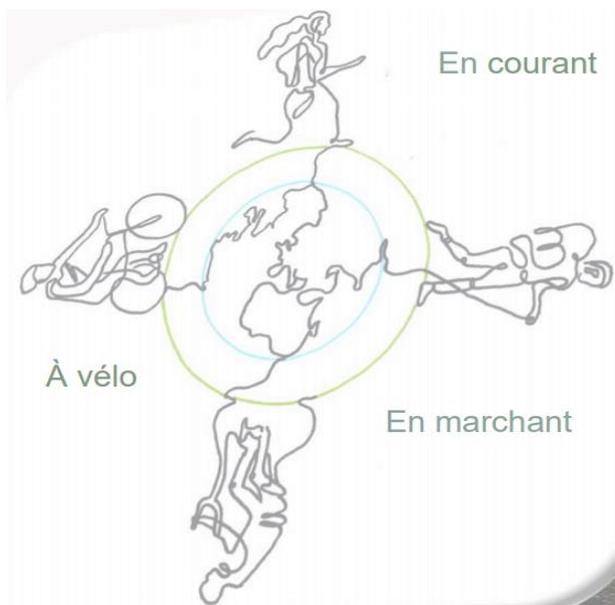
L'ensemble de l'équipe a mis la main à la pâte pour vous concocter, avec le retour des beaux jours, un programme de quelques bons plans, bonnes résolutions et conseils.

C'est parti, bonne lecture !

L'objectif « Tour du Monde » : Viens faire des km pour ta maison médicale !

Projet de santé communautaire

La MSP Moulin à Vent participe cette année à la première édition de la compétition inter-maisons médicales « Objectif tour du monde ». Le but est de comptabiliser, pendant trois mois, les kilomètres parcourus par les patients inscrits au projet avec les membres du personnel de la MSP compris. Tout le monde se prête au jeu, que ce soient des kilomètres réalisés à vélo, en courant ou en marchant, tout est permis !



Chaque fin de mois, la MSP affichera les résultats de l'avancée de la compétition dans la salle d'attente et sur sa page Facebook pour rappeler l'objectif et garder la motivation.

Sept maisons médicales vont s'affronter et la gagnante, celle qui aura fait la plus belle performance sur les trois mois, recevra la fameuse coupe « Objectif tour du monde ». La compétition a débuté ce 20 mars et se clôturera le 21 juin.

En cette période de confinement durant laquelle beaucoup de sports sont mis sur pause, il est important de maintenir malgré tout une activité physique régulière ! Cette compétition nous invite à garder à l'esprit qu'il faut continuer à bouger et à concrétiser en autonomie ce défi pour lutter contre la sédentarité.

Par conséquent, la MSP Moulin à Vent est heureuse d'inviter ses patients à participer à ce défi. Toutes les modalités ont été envoyées par mail et il est possible de demander de plus amples informations à tout membre de la MSP.

Nous remercions tous les patients motivés qui joueront le jeu pour, peut-être, nous mener au podium ou, mieux encore, à la victoire !

Sportivement vôtre,

Sabrina

La journée mondiale sans tabac - 31 mai !

Chaque année, le 31 mai, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et ses partenaires mondiaux marquent la Journée mondiale sans tabac. Cette campagne annuelle est l'occasion pour nous de vous sensibiliser aux effets nocifs de l'exposition au tabac ou à la fumée des autres et de décourager la consommation du tabac sous quelque forme que ce soit.

On dit que "fumer tue"... mais pourquoi ?

Les risques liés à la cigarette sont multiples. Fumer augmente les risques de développer un cancer : cancer du poumon, cancer des voies aériennes supérieures comme le larynx, cancer de la vessie et du rein, cancer du col de l'utérus, de l'œsophage, de l'estomac, du pancréas, etc. La cigarette est également néfaste pour le système cardio-vasculaire : infarctus, artérite, accidents vasculaires cérébraux. Elle est également responsable de pathologies respiratoires chroniques : la bronchite chronique (BPCO), l'emphysème et l'asthme. D'autres maladies peuvent également être provoquées par le tabac notamment l'ulcère gastroduodéal et l'ostéoporose. Le tabac a également une influence sur la qualité de vie : il est responsable d'une mauvaise haleine, d'une perte de l'odorat et du goût, d'une diminution du souffle, du jaunissement des dents et de la peau notamment des doigts, d'un vieillissement prématuré de la peau avec apparition plus précoce de rides, d'une augmentation des pathologies dentaires, sans parler de la diminution des performances sexuelles.

Il est important de noter que l'exposition passive à la fumée de tabac a aussi des effets néfastes sur la santé, tout particulièrement durant l'enfance et chez la femme enceinte.

Arrêter de fumer ? Pourquoi ?

Arrêter de fumer est toujours une bonne idée ! En effet, l'arrêt du tabac présente de nombreux avantages, en voici un aperçu chronologique : déjà après 20 minutes, la pression sanguine, la fréquence cardiaque et la circulation périphérique s'améliorent. Après 8 heures, l'oxygénation du sang revient à la normale : le niveau de monoxyde de carbone (CO) diminue et le niveau d'oxygène augmente.



Après 24 heures, le CO est éliminé du corps, les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée (par une augmentation temporaire de la toux). De plus, les risques d'infections respiratoires diminuent, les risques de crise cardiaque commencent déjà à diminuer... et vous avez meilleure haleine ! Après 48 heures, toute la nicotine a quitté l'organisme et l'odorat ainsi que le goût reviennent. Après 72 heures, la respiration devient

plus facile. Après 2 semaines à 3 mois, le fonctionnement des poumons augmente jusqu'à 30 % et la circulation sanguine s'améliore. Après 6 mois, la toux, la congestion des sinus, la fatigue et le souffle s'améliorent. Après 1 an, le risque d'infarctus du myocarde est réduit de moitié et le risque d'Accident Vasculaire Cérébral rejoint celui du non-fumeur. Après 10 ans, le risque de mortalité par cancer du poumon est réduit de 50% et le risque de cancer du pharynx et de la bouche rejoint celui du non-fumeur. Après 5 à 20 ans, le risque d'infarctus du myocarde rejoint celui du non-fumeur. Après 20 ans, l'inflammation des bronches est diminuée de 50 %, l'emphysème, quant à lui, persiste.

Bref, beaucoup de bonnes raisons d'arrêter de fumer ! Mais pour réussir à vous séparer de la cigarette, la première étape est d'être réellement motivé. Si votre volonté n'est pas clairement affirmée, il est préférable de laisser murir encore un peu l'idée. N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant, ce dernier pourra vous aider dans votre cheminement.

Alors, go ? Première étape, testez votre degré de motivation pour arrêter de fumer :

Test Q-MAT

1. Pensez-vous que dans 6 mois

- Vous fumerez toujours ?	0
- Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarette ?	2
- Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarette ?	4
- Vous aurez arrêté de fumer ?	8

2. Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer ?

- Pas du tout	0
- Un peu	1
- Beaucoup	2
- Enormément	3

3. Pensez-vous que dans 4 semaines

- Vous fumerez toujours ?	0
- Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarette ?	2
- Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarette ?	4
- Vous aurez arrêté de fumer ?	6

4. Vous arrive-t-il de ne pas être content(e) de fumer?

- Jamais	0
- Quelquefois	1
- Souvent	2
- Très souvent	3

Interprétation : Motivation à réussir le sevrage tabagique :

Moins de 6 points	Motivation insuffisante
6 à 12 points	Motivation moyenne
Plus de 12 points	Bonne ou très bonne motivation

Une fois la décision prise (ou en cours), vers qui se tourner ?

Votre médecin peut vous soutenir, mesurer votre dépendance à la nicotine et, au besoin, vous prescrire une aide médicamenteuse (substitut nicotinique, Bupropion ou Zyban®, Varénicline ou Champix®, Nortriptyline ou Nortrilen®). Ce dernier peut également vous orienter vers un tabacologue ou vers un centre spécialisé dans l'Aide aux Fumeurs (exemple : TABAC STOP : 0800/111.00).

Il est également bon de noter que des aides financières existent dans le cadre du sevrage tabagique : certains traitements font l'objet d'un remboursement partiel sous certaines conditions, certaines Mutuelles peuvent octroyer une aide. Aussi, l'INAMI intervient dans l'accompagnement au sevrage tabagique de la femme enceinte et de son partenaire. Parlez-en à votre médecin.

Bref, le tabac, parlez-en, parlons-en !

Marie



« Ensemble, ramassons un maximum de mégots dans la ville de Namur ! »

Projet de santé communautaire

En collaboration avec la Maison Médicale de la Poudrière de Jambes, nous vous proposons de participer à la journée mondiale sans tabac. Pour cela : ramassons, ensemble, un maximum de mégots dans les rues de notre ville.

Quand ? **Le lundi 31/05 dès 17h.**

Où ? En fonction de vos envies et des mesures COVID : autour de nos maisons médicales ou dans le centre de Namur.

Comment ? A l'aide de contenants et de gants, chacun serait amené à ramasser un maximum de mégots. Nous en profiterions pour distribuer des cendriers portables.

Pourquoi ? Pour sensibiliser les fumeurs à leur consommation de manière moins intrusive en participant à une activité citoyenne.



La bonne résolution de saison

« C'est décidé, je vais marcher ! »

Le printemps est arrivé, timidement certes, mais que l'air frais encore ambiant ne vous refroidisse pas ! Nous avons compilé pour vous quelques idées de bons plans pour aller admirer la nature qui se réveille sous nos yeux. Que ce soit pour (re)découvrir les plaisirs de la marche, pour simplement prendre un bon bol d'oxygène ou pour relever des défis, tous les prétextes sont bons pour se dégourdir les jambes au grand air. En famille, en solo ou entre amis... à vos bottines... prêts... partez !

N'hésitez pas à partager vos plus belles photos et expériences sur notre page Facebook sur le post dédié à ces bons plans randonnées.

Sans oublier notre défi collectif de ce printemps, l'Objectif « Tour du Monde" : n'hésitez pas à vous y inscrire et nous envoyer tous les kilomètres que vous aurez parcouru.

Bon amusement !

Marie

CHASSES AU TRÉSOR

Totemus

Les chasses aux trésors Totemus sont à mi-chemin entre les jeux de piste et le géocaching.

<https://totemus.be/>

Geocaching®

A vos boussoles, les géocaches vous attendent partout, ouvrez l'œil!

<https://www.geocaching.com/play>

AVEC LES ENFANTS

Mes aventures d'enchanteur

Balades familiales thématiques : 6 balades semées d'embûches, d'enquêtes et d'ENJEUX.

<https://mesaventures.be/>

Forest fun (app)

Sentier didactique en forêt.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.furetcompany.interreg&hl=fr&gl=US>

MARCHES DIDACTIQUES

Sitytour (app)

Randoguide audio pour partir à la découverte, au travers de circuits de randonnée, les plus beaux atouts de la région visitée.

<https://www.iphoneaddict.fr/apps/voyages/sitytour.html>

Pl@ntnet (app)

Découverte de la flore.

<https://plantnet.org/#telecharger>



C'EST DÉCIDÉ,
JE VAIS MARCHER!

A PIEDS OU A VÉLO

Le RAVeL

Plus de 1.440 km de chemins réservés aux piétons, cyclistes, cavaliers, personnes à mobilité réduite !

<https://ravel.wallonie.be/home.html>

VELORANDOROUTE

Nombreux itinéraires avec cartes téléchargeables pour utilisation gps ou smartphone.

<https://velorandoroute.be/>

A NAMUR

10 balades « Nature » en Namurois

Guide de ballades dans notre belle entité namuroise.

<https://www.namur.be/fr/ma-ville/environnement/nature/publications/en-balade/10-balades-nature-en-namurois>

Circuits IGN à Namur

200 km de chemins et sentiers autour de Namur.

<https://www.namurtourisme.be/fr/avoir-a-faire/en-balade/circuits-ign/>

EN WALLONIE

Visitwallonia

Guide d'itinéraires de randonnées en Wallonie

<https://www.namur.be/fr/ma-ville/environnement/nature/publications/en-balade/10-balades-nature-en-namurois>

Randobel

Balades balisées et non balisées de Belgique et nombreux tracés gps.

<https://www.randobel.be/>

PARTOUT

Komoot

Itinéraires clé en main avec outil de navigation détaillé, à Namur comme à l'étranger !

<https://www.komoot.fr/guide/45471/randonnees-a-namur>

Visorando

Randonnées tous niveaux avec itinéraires détaillés et cartes.

<https://www.visorando.be/>



Maison de santé
pluridisciplinaire

Quoi de neuf docteur ?

La promotion de la santé, c'est quoi ?

Tout d'abord, qu'est-ce que la **SANTE** ? La santé, ce n'est pas que le fait de ne pas avoir de maladie ! En effet, **être en bonne santé c'est se trouver dans un état de complet bien-être physique, mental et social**. Bref, être en bonne santé, c'est se sentir pleinement vivant et être capable de mordre la vie à pleine dents !

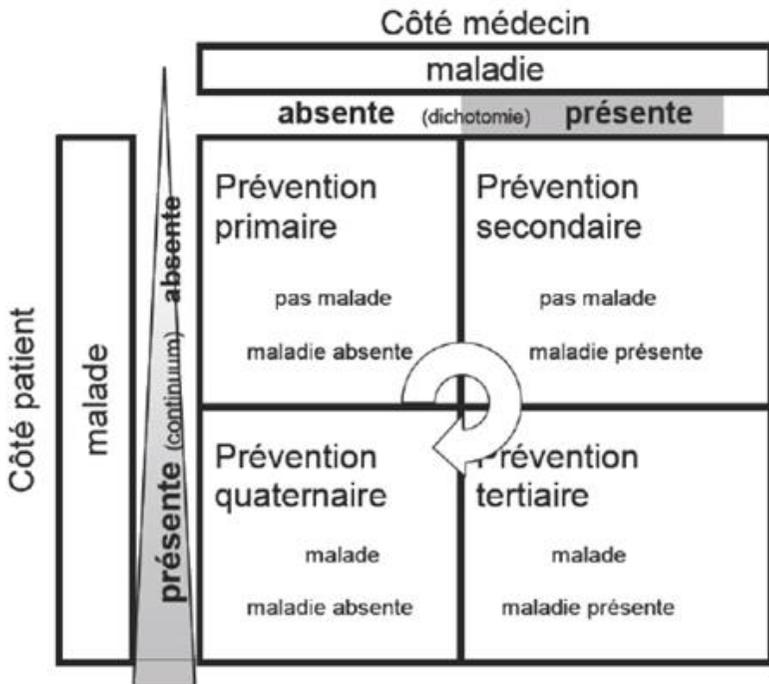
Et la **promotion de la santé** ? **Promouvoir la santé c'est agir avant la maladie**. La promotion de la santé c'est un ensemble d'interventions qui ont pour but de **protéger et d'améliorer la santé et la qualité de vie de chacun** : agir pour un environnement plus sain, améliorer la qualité de l'air dans les villes, campagnes de promotion du port de la ceinture en voiture, etc., mais et également la prévention !

Promotion... prévention... je suis perdu !

On entend souvent "Mieux vaut prévenir que guérir". Mais la **prévention**, c'est quoi ? La prévention en santé est l'**ensemble des dispositions prises pour empêcher l'apparition, l'aggravation ou l'extension d'une maladie ou, plus généralement, de toute situation dommageable à notre organisme**. La prévention est donc l'un des piliers de la promotion de la santé.

Mais saviez-vous qu'il existe 4 types de prévention différents ?

Figure 1 : Différentes formes de prévention selon le modèle relationnel.



La prévention primaire consiste en un ensemble d'actes ayant pour but de conserver une bonne santé, lorsque l'on est déjà en bonne santé ! La vaccination est un exemple de prévention primaire car elle diminue les risques de tomber malade. Mais la plupart des actions de prévention primaire sont des adaptations du mode de vie : faire une activité physique régulière, manger équilibré, ne pas fumer...

La prévention secondaire consiste à détecter le plus tôt possible des maladies pour les traiter de la manière la plus efficace possible. Il est en effet plus facile de retirer un polype précancéreux de l'intestin détecté lors d'un dépistage que de traiter par chirurgie et chimiothérapie le cancer qu'il serait devenu si on avait attendu l'apparition de symptômes pour le chercher. Les différents dépistages de cancer proposés en Belgique rentrent tous dans cette catégorie.

La prévention tertiaire consiste à éviter l'aggravation d'une maladie ou l'apparition de ses complications ou d'une récurrence chez une personne déjà malade. Dans ce cas, on a souvent recours à des médicaments : traiter le cholestérol chez quelqu'un qui a une maladie du cœur, l'hypertension pour éviter d'abîmer ses reins...

La prévention quaternaire consiste à éviter de donner inutilement des traitements à des personnes qui ne sont pas malades et donc, d'éviter de leur causer des problèmes en voulant bien faire. Par exemple, donner de l'aspirine à long terme chez quelqu'un qui n'a jamais eu de problème cardiaque ni d'AVC augmente le risque de saignements importants sans diminuer le risque de thromboembolie.

En bref ?

Promotion de la santé : objectif = protéger et améliorer la santé et la qualité de vie de chacun, objectif de bien-être physique, psychologique et social global.

Prévention : objectif = empêcher l'apparition, l'aggravation ou l'extension d'une maladie, est un des axes de la promotion de la santé.

Dans cet article, nous avons décidé d'approfondir avec vous quatre sujets de promotion de santé qui nous concernent tous : l'activité physique, l'alimentation, la vaccination et le dépistage.

Promotion de la santé : bien bouger, bien manger

Bien manger, bien bouger ! Activité physique et alimentation équilibrée sont des piliers indissociables de notre bonne santé.

Bouger ? 30 minutes d'activité physique modérée par jour ! C'est le temps et l'intensité suffisants pour obtenir des bénéfices sur notre organisme, corps et tête compris. Quelles sont les avantages d'une pratique sportive régulière ? Ils sont nombreux : meilleure espérance de vie, prévention de l'apparition (ou le retour) de maladies cardiovasculaires (effet bénéfique sur le diabète, l'hypertension, ...), réduction du risque de certains cancers (colorectal, du sein, de l'endomètre, de la prostate...), prévention de la prise de poids et réduction de l'excès de poids, prévention des maladies ostéo-articulaires comme la lombalgie ou la

polyarthrite, maintien de la fonction musculaire, de la souplesse, et du capital osseux (prévention de l'ostéoporose), renforcement du système immunitaire (ce qui n'est pas le cas lors d'entraînement sportif trop intense), meilleure résistance à la fatigue, protection du cerveau des maladies neuro-dégénératives, relaxation et baisse de l'anxiété.

Quel type d'activités pratiquer ? Toutes les activités physiques de type endurance telles que la marche, le vélo, le jogging, la natation à intensités modérées 30 minutes par jour ou bien 1h à 1h30 tous les 2 jours.

(Voir page 20)

Manger ? Un article entier est dédié à ce sujet en page 25 de cette gazette.



LES EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



OBÉSITÉ
↓↓+



TOUTES CAUSES DE MORTALITÉ
↓ 60%



QUALITÉ DU SOMMEIL
↑+



CANCERS

COLON	↓50%
SEIN	↓60%
PROSTATE	↓30%
ENDOMÈTRE	↓40%
POUMON	↓
PANCRÉAS	↓



SANTÉ MENTALE

DÉMENCE	↓30%
DÉPRESSION	↓30%
DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE	↓50%
FONCTIONS COGNITIVES	↑
ESTIME DE SOI	↑
ANXIÉTÉ	↓



DIABÈTE DE TYPE 2
↓ 60%



SYMPTÔMES RELIÉS À L'ARTHROSE
↓↓+



MALADIE D'ALZHEIMER
↓ 70%



FRACTURE DE LA HANCHE (OSTÉOPOROSE)
↓ 70%



MALADIES CARDIOVASCULAIRES
↓ 35%

Tous les pourcentages indiqués correspondent aux valeurs les plus élevées relevées dans la littérature scientifique.

La Clinique Du Coureur
La santé par la rigueur à pied
Boulevard de France 44300 Nantes

Prévention primaire : La vaccination

La vaccination permet de développer l'immunité d'une personne contre une maladie sans que cette personne n'ait été exposée à cette maladie. En effet, la plupart des vaccins ne contiennent qu'un fragment du microbe responsable de la maladie. Ce fragment est suffisant pour développer son immunité contre ce microbe, mais insuffisant pour permettre à ce dernier d'infecter la personne vaccinée, même si on peut parfois avoir des courbatures ou des maux de tête pendant 2-3 jours après avoir été vacciné (ce qui est plutôt bon signe, signe que le corps réagit et crée une immunité !). La vaccination a un double bénéfice : la réduction du risque d'attraper une maladie parfois grave et la réduction du risque de la transmettre quand elle est contagieuse, permettant ainsi de protéger les personnes qui n'ont pas (encore) été vaccinées ou qui ne peuvent pas l'être. Les contre-indications à la vaccination sont peu nombreuses : outre un antécédent de réaction allergique grave à un vaccin, certains vaccins sont interdits chez les personnes ayant une immunité déficiente car ils contiennent un virus vivant affaibli qui peut cependant provoquer une véritable infection chez eux. Ces vaccins sont heureusement rares, mais n'hésitez pas à poser la question à votre médecin en cas de doute. La majorité des vaccins se font durant l'enfance, mais certains vaccins (outre les doses de rappel) sont proposés uniquement en cas de voyage ou chez les adultes en fonction de l'âge ou de problèmes de santé particuliers.

Voici le calendrier vaccinal de base en Belgique :

CALENDRIER DE VACCINATION

2020-2021

Maladie	Type de vaccin	Nourissons					Enfants et adolescents			Adultes		
		8 sem. (2 mois)	12 sem. (3 mois)	16 sem. (4 mois)	12 mois	15 mois ¹⁾	5-6 ans	7-9 ans ²⁾	13-14 ans	15-16 ans	Femmes enceintes	Tous les 10 ans
Poliomyélite	Hexavalent	✓	✓	✓		✓						
Diphthérie	Hexavalent	✓	✓	✓		✓						
Tétanos	Hexavalent	✓	✓	✓		✓						
Coqueluche	Hexavalent	✓	✓	✓		✓						
Haemophilus influenza de type b	Hexavalent	✓	✓	✓		✓						
Hépatite B	Hexavalent	✓	✓	✓		✓						
Rougeole	R R O				✓		✓					
Rubéole	R R O				✓		✓					
Oreillons	R R O				✓		✓					
Méningocoque C						✓						
Pneumocoque		✓	✓	✓ ¹⁾	✓							✓
Rotavirus (vaccin oral)		✓	✓	✓ ¹⁾								
Papillomavirus (HPV)							✓	✓				
Grippe (Influenza)										✓ ³⁾		✓

- ✓ Recommandé à tous et gratuit
- ✓ Recommandé à tous
- Vaccin combiné (une seule injection)

Hexavalent: Vaccin qui confère une protection contre 6 maladies

- ¹⁾ Pour les bébés nés avant 37 semaines de grossesse, une dose supplémentaire de vaccin contre le pneumocoque est recommandée à 3 mois et les vaccins prévus à 15 mois seront administrés à 13 mois (hexavalent et méningocoque C).
- ²⁾ Depuis septembre 2020, la deuxième dose du vaccin RRO est administrée à 7-9 ans. Les enfants plus âgés qui n'ont pas encore reçu la vaccination peuvent être vaccinés à 11-12 ans.
- ³⁾ En 2 ou 3 doses en fonction du vaccin administré.
- ⁴⁾ Vaccination en 2 doses à 6 mois d'intervalle (minimum 5 mois d'écart).
- ⁵⁾ A partir de 24 semaines et idéalement avant 32 semaines de grossesse.
- ⁶⁾ Pendant la saison grippale, quel que soit le stade de la grossesse.

Ce calendrier est susceptible d'être modifié au fil des ans. Votre médecin pourra éventuellement l'adapter à votre enfant, n'hésitez pas à discuter vaccination avec lui.

Pour plus d'infos :
Consultez votre médecin traitant ou le site
www.vaccination-info.be



En cas de questions à propos du calendrier vaccinal, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

Prévention secondaire : le dépistage des cancers

A l'heure actuelle, il existe en Belgique 3 dépistages de cancers qui sont recommandés. Il s'agit du cancer du col de l'utérus (dépistage tous les 3 ans de 25 à 64 ans), du cancer du sein (dépistage tous les 2 ans de 50 à 69 ans) et du cancer du côlon (dépistage tous les 2 ans de 50 à 74 ans).

Le dépistage du cancer du col de l'utérus : Comme vous vous en doutez, il est réservé aux femmes. Il consiste en un frottis du col de l'utérus qui peut être réalisé soit par votre médecin traitant, soit par votre gynécologue. Il est conseillé de le commencer à 25 ans et de réaliser un frottis tous les 3 ans (en l'absence d'anomalie) jusqu'à l'âge de 64 ans. Grâce à de nouvelles méthodes d'analyse des frottis, plusieurs pays européens ont déjà espacé les frottis de 5 ans sans qu'il n'y ait le moindre risque de rater un diagnostic, donc la Belgique pourrait adopter ce mode de fonctionnement dans les années à venir.

Le dépistage du cancer du sein : Également réservé aux femmes, il consiste en une mammographie (radio des seins) tous les 2 ans de 50 à 69 ans. Le dépistage du cancer du sein fait partie d'un programme régional appelé « mammothest » qui le rend gratuit pour autant qu'il soit fait dans des centres agréés. En fonction des antécédents familiaux et de l'état de santé de la personne qui doit être dépistée, ce dépistage peut commencer dès 40 ans et se poursuivre jusque 74 ans. Vous pourrez trouver plus d'informations

à ce sujet sur notre page Facebook où nous avons publié une vidéo traitant de ce sujet.

Le dépistage du cancer du côlon : Le dépistage du cancer du côlon fait également partie d'un programme régional et est donc, lui aussi, gratuit. Il consiste en un prélèvement de selles à faire tous les 2 ans de 50 à 74 ans. Si le test est anormal, une colonoscopie de dépistage sera proposée pour exclure une lésion précancéreuse. Si vous avez dans votre famille proche des personnes ayant eu un cancer du côlon, il est préférable de faire une colonoscopie tous les 5 ans de 50 à 74 ans car le risque de développer un cancer est alors un peu plus élevé.

En conclusion, la promotion de la santé se joue au quotidien : c'est un ensemble de petites choses qui mises ensemble, vont être bénéfiques pour notre santé, améliorant ainsi notre qualité et notre espérance de vie. Que l'on soit en parfaite santé ou malade, la promotion de la santé et la prévention nous concerne tous. Manger sainement, pratiquer une activité physique régulière, se faire vacciner, se faire dépister et bien plus encore... nous sommes là pour vous conseiller et vous accompagner, n'hésitez pas à nous en parler. Alors... à votre santé !

Marie, Charlotte & Jean-Philippe

Une alimentation saine

Un des exemples de prévention primaire est d'adopter un mode de vie sain. Cela englobe de nombreuses choses, entre autres l'alimentation et l'activité physique.

Qu'entend-t-on par alimentation saine ?

Nous allons parler ici d'une alimentation idéale pour un adulte en bonne santé, qui ne nécessite pas de régime alimentaire particulier (>< sportifs de haut niveau, les personnes diabétiques, obèses, allergiques, ...).

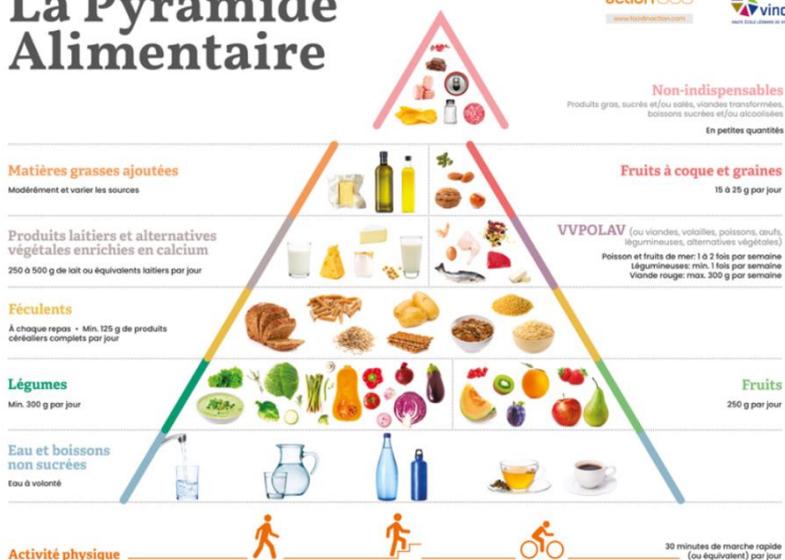
Commençons par la pyramide alimentaire :

La Pyramide Alimentaire

Food in
action 

ANALYSE ET SUBSTITUTION DE
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI

vinci
www.vinci.be



La base de la pyramide représente ce que doit être la base de notre alimentation : de l'eau, des légumes et des fruits. Viennent ensuite les féculents, les produits laitiers et les viandes au sens large. Moins présents mais tout aussi importants, les matières grasses de qualité ainsi que les fruits à coques. La pointe de la pyramide représente ce qui n'est pas nécessaire pour l'organisme et est à consommer avec modération : les sodas, sucreries, sels ajoutés, boissons alcoolisées, ...

Vous remarquerez que l'activité physique a été associée à cette pyramide alimentaire.

De manière plus précise, voici un récapitulatif des quantités recommandées des familles alimentaires :

Eaux et boissons non sucrées : à volonté (en moyenne, 1,5 litre d'eau par jour)

Fruits : 250g/ jour (évitez d'en manger en trop grande quantité : bien que les fruits soient bons pour la santé, ils sont également une source importante de sucre)

Légumes : minimum 300g/ jour

Féculents : à chaque repas, minimum 125g de produits céréaliers complets par jour (pain complet, pâtes complètes, riz complet...)

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium : 250 à 500g de lait ou équivalent (fromage, yaourt...) / jour. Attention que cette recommandation concerne les adultes, les enfants n'ayant pas les mêmes besoins !

Viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales :

- Poissons et fruits de mer : 1 à 2x par semaine
- Légumineuses : minimum 1x par semaine (lentilles, haricots rouges, pois chiches, ...)
- Viande rouge (bœuf, canard, porc, ...) : maximum 300g par semaine

Matières grasses ajoutées : modérément et varier les sources : beurre, différentes huiles afin de s'assurer d'avoir des sources d'oméga 3 et 6 (huile de lin, poissons gras, ...) et de ne pas avoir trop d'acide gras saturés. Pour ce faire, consommez des **fruits à coques et graines** (amandes, noix, ...) : 1 poignée tous les jours = 10 à 25 g par jour.

Produits gras et/ou sucrés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées : petites quantités. Pour rappel, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande maximum 10 verres d'alcool par semaine.

Mais en pratique, à quoi ces recommandations correspondent-elles ? Voici un exemple de repas d'une journée type.

Le petit-déjeuner :

Le déjeuner peut être le repas le plus copieux de la journée afin de nous donner l'énergie nécessaire. S'il est trop copieux, il risque d'engendrer de la somnolence, il faut donc trouver le juste équilibre.

Afin d'éviter la fringale de 10h, il est recommandé de favoriser la prise d'un petit déjeuner protéiné (œufs, fromages, poissons, avoine, légumineuses, etc.).

Le petit-déjeuner idéal est composé de :

- Glucides (sucre de bonne qualité, présent par exemple dans les féculents, les fruits, ...)
- Protéines (présentes dans la viande, le poisson, les œufs, le fromage, les légumineuses, ...)
- Bonnes graisses (type oméga-3, colza, huile d'olive, ...).

Le repas de midi :

	ET/OU		ET/OU		+		+	
Fromage		Protéines		Œufs		Fruits/légumes		Pains complets
- Comté		- Blanc de poulet/dinde		- À la coque		- Tomates cerises		- 1 ou 2 tranches
- Gruyère		- Jambon cru non fumé		- Omelette		- Avocats		- Pain au levain
- Gouda		- Saumon		- ...		- Potage		- Épeautre
- Morbier		- Sardines				- Olives, tapenade		- + beurre ou huile d'olive ou purée d'amande, ...
- ...		- ...				- ...		

L'intérêt du dîner est de donner à notre corps un boost pour terminer la journée qui nous attend, tout en évitant un repas trop lourd qui pourrait nous assommer et nous rendre non productif. L'idéal est de privilégier les légumes (au moins 1/2 de l'assiette), et d'équilibrer l'apport des aliments riches en protéines (1/4 des apports) et des aliments riches en glucides (1/4 des apports).

Exemple de dîner :



+



+



Légumes

Variés et de saison !

- Crus
- Cuits
- En soupe

Protéines

- Protéines végétales (tofu, burger végétarien, légumineuses + céréales, ...)
- Poissons (saumon, sardines, maquereau, anchois, ...)
- Viandes (bœuf, veau, poulet, gibier, ...)

Féculents

complets

- Quinoa
- Lentilles
- Pois chiches
- Haricots secs
- Pois cassés
- Riz complet
- Pâtes complètes
- ...

Le goûter :

Le goûter, bien qu'indispensable chez les enfants, ne l'est pas chez l'adulte. Si toutefois vous aviez une fringale et pour éviter des grignotages à risque de prise de poids et la "malbouffe", voici un exemple de collation.



Chocolat noir
(min. 70 %)

+



**Oléagineux (1
poignée)**

- Amandes
- Noix de cajou
- Noix de Grenoble
- ...

+



Fruits de saison

Un produit laitier, type yaourt, peut également être une alternative si vous n'aviez pas vos quantités recommandées de produits laitiers durant le reste de la journée.

Le souper :

Si vous privilégiez un repas complet à midi, préférez alors un repas léger le soir en faisant la part belle aux légumes. Astuce pour éviter de vous sentir « lourd » en allant dormir : mangez au moins 2h avant le coucher et évitez la viande lors du repas du soir car elle est plus longue à digérer.

Plusieurs choix s'offrent à vous :

- Une soupe « maison » ;
- Une soupe repas ;
- Un repas complet, mais en plus petites quantités qu'à midi ;
- Un apéritif dinatoire (exemple : carottes + houmous + crevettes grises + légumes saisonniers, tapenades).

Il est important de ne pas avoir faim après votre souper, car cela entraîne un risque de grignotage. Apprenez à manger des quantités satisfaisantes et rassasiantes, sans tomber dans l'excès inverse et avoir une sensation de "trop manger". Pour éviter les fringales en soirée, préférez les féculents complets et augmentez vos rations de légumes.

Si malgré tout, après le souper, vous avez encore faim, nous vous proposons de boire une tisane (non sucrée de préférence) et de prendre un carré de chocolat noir 70%.

Quelques conseils supplémentaires :

Prenez le temps de manger. Mangez lentement, en pleine conscience, en machant suffisamment, sans stress, sans TV, sans bruits parasites. Cela favorise la digestion et diminue le risque de prise de poids.

Usez et abusez des herbes aromatiques et des épices : elles ont des propriétés antioxydantes et des pouvoirs anti-inflammatoires.

Cela vous aidera à diminuer votre consommation de sel par la même occasion.

Pour finir, reprenez la règle des 3V :

- **Végétal** : Les végétaux occupent la deuxième place dans la pyramide alimentaire et sont un des éléments essentiels qu'on retrouve tout au long de la journée ;
- **Vrai** : Comme vu dans la pyramide alimentaire, moins un aliment est transformé, meilleur il est (plat préparé, soda, bonbon < pain, yaourt < carotte, pomme) ;
- **Varié**¹ : Importance de varier les différentes classes d'aliments afin d'éviter les carences.



Charlotte & Anouk

¹ <http://www.anthonyfardet.com/3V/>

Le mot de la fin

Activité physique, alimentation saine, journée sans tabac, ... Pour nous, soignants, ce sont des piliers de la prévention, car en jouant sur de tels comportements, les bénéfices potentiels en termes de santé individuelle et collective sont énormes.

Mais en tant que patient, en tant qu'individu, cela met parfois la barre très haut, dans une société qui nous demande toujours plus de perfection. Encore des objectifs, toujours plus de compétition ? Ce n'est évidemment pas l'objectif recherché.

Notre philosophie est de partager nos connaissances et d'user de nos compétences et de moyens ludiques et pédagogiques pour sensibiliser notre communauté, bien au-delà de notre maison médicale puisque la santé se réfléchit à l'échelle de toute une collectivité. "L'Objectif Tour du Monde" incarne cet état d'esprit.

Mais vous qui lisez cette gazette, vous êtes une personne unique, avec votre vécu, votre culture, vos valeurs, vos croyances et vos attentes, votre corps et votre esprit, vos ressources et vos limites. Les pistes d'action que nous proposons, elles sont par nature générales et ne s'appliquent peut-être pas à vous et votre contexte.

Le travail d'une maison médicale, c'est aussi de faire ce lien entre collectivité et individu, entre vous tous et vous seul. D'ailleurs, nous aussi, nous sommes à la fois un projet, une équipe et des personnes. S'adapter à chaque situation en incluant la notion de groupe et de société, c'est un des axes de notre philosophie.

L'ensemble de la MSP M^àV vous salue !