

@lisé

L'info canalisé



Santé et prévention
Conseil médical
Conseil diététique
Sport & Culture

Vous avez dans les mains le premier numéro de la revue de notre maison médicale. Cette naissance est l'aboutissement d'une longue gestation. En effet, cela fait plusieurs années que nous nous penchons sur l'idée d'une petite revue rédigée par les membres de notre équipe et destinée à nos patients. Beaucoup de maisons médicales en ont déjà une. Maintenant, nous avons décidé de consacrer une partie de notre temps et de notre énergie à la réalisation de ce nouveau projet. Il s'agit d'un moyen de communication supplémentaire entre vous et nous qui, nous l'espérons vous intéressera.

Dans ce premier numéro, vous trouverez des informations pratiques d'ordre administratif, social et médical. Nous essayons également d'orienter nos articles autour de la prévention de la santé car il s'agit d'une mission importante pour chaque maison médicale. Bien sûr, répondre à vos demandes de soins est notre fonction principale mais vous sensibiliser à faire ce qu'il faut pour préserver ou améliorer votre santé fait partie de nos prérogatives. Vous découvrirez, dans cette revue, un petit récapitulatif de nos activités de prévention qui ont déjà eu lieu.

Les enfants sont aussi à l'honneur dans ce numéro car nous leur préparons une petite surprise à l'occasion des fêtes de fin d'année. Les adultes trouveront des conseils pour rendre leur alimentation plus saine, apprendre à se prémunir du diabète sucré et prendre soin de leurs pieds ! Vous y trouverez également un article culturel régional car nous aimons élargir nos sujets.

Quand vous aurez pris le temps de découvrir notre revue, nous aimerions beaucoup recevoir votre avis. Vous trouverez, à la fin de celle-ci, une enquête que nous vous invitons à nous remettre dès votre prochain passage dans nos locaux et ceci afin d'adapter les prochaines éditions à votre goût. Pour réaliser le prochain numéro (qui logiquement paraîtrait dans 6 mois), nous avons besoin de vos encouragements c'est-à-dire que vous nous manifestiez votre intérêt.

Merci d'emblée pour votre collaboration et bonne lecture !

Dominique Thibaux ■



Le diabète type 2 ou la maladie du 21^{ème} siècle

Un jour, vous vous rendez à la consultation de votre médecin généraliste afin de prendre connaissance des résultats de votre prise de sang et c'est là que vous apprenez que votre taux de sucre est trop élevé et que vous entendez le mot « diabète ». Vous êtes d'autant plus étonné que vous ne vous sentez pas malade et que vous aviez demandé la prise de sang afin d'effectuer un bilan de contrôle, vous voilà contraint à prendre un médicament tous les jours et à surveiller de près votre alimentation. Vous êtes devenu diabétique.

Le diabète est-il fréquent ?

Le diagnostic de diabète concernera de plus en plus de personnes dans les années futures. En 2001, il y avait 177 millions de diabétiques dans le monde. En 2030, l'Organisation Mondiale de la Santé prévoit une population mondiale de 366 millions de diabétiques.

Actuellement, en Belgique, un Belge sur vingt est diabétique, une proportion qui pourrait doubler d'ici 2020 !

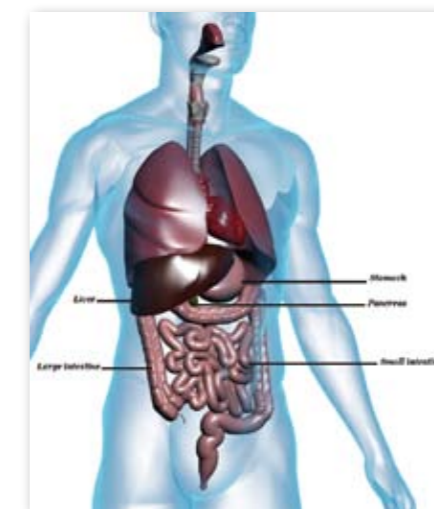
Sur base de quel critère une personne est-elle reconnue diabétique ?

Nous parlons ici de diabète sucré qui se caractérise par une élévation au-dessus de la normale du taux de sucre (glucose) dans le sang : glucose \geq 126 mg / dl (milligramme par décilitre) dans une prise de sang effectuée à jeun.

Quel est le mécanisme du diabète ?

Le taux de sucre augmente dans le sang d'un diabétique parce que son pancréas (une glande située près de notre estomac) ne produit plus assez une hormone : l'insuline. Cette hormone est indispensable pour faire rentrer le sucre, qui circule dans le sang, dans les cellules (pour les nourrir).

Si le sucre ne peut plus rentrer dans les cellules du corps (par exemple, les cellules des muscles), il reste dans le sang et donc le taux de sucre dans le sang augmente.



à tout âge mais essentiellement chez les personnes de plus de 40 ans.

Son début est beaucoup moins brutal que le diabète type 1. En effet, un jour, le pancréas produit une insuline de mauvaise qualité c'est-à-dire qui est moins efficace. Donc, le taux de sucre augmente mais moins fort que dans le diabète type 1. Les patients ne se sentent pas malades et, si le patient ne fait jamais de prise de sang, il peut s'écouler des mois voire des années avant le diagnostic.

Quelles personnes sont-elles plus à risque de développer un diabète ?

Il y a des personnes plus à risque de développer un diabète type 2 :

Y a-t-il différentes sortes de diabète sucré ?

Il existe deux types de diabète sucré :

- Le diabète type 1 (appelé auparavant diabète insulino-dépendant) se rencontre surtout chez les personnes jeunes. Un jour, sans que l'on sache pourquoi, le pancréas ne fabrique plus d'insuline et le taux de sucre augmente très rapidement dans le sang. Le début est tellement brutal que ces personnes sont très vite malades. Le seul moyen de les soigner est de leur faire des piqûres d'insuline. Le diabète type 1 n'est pas très fréquent.
- Le diabète type 2 (appelé auparavant diabète non insulino-dépendant) est beaucoup plus fréquent. Il peut se rencontrer

- Les personnes dont les parents sont eux-mêmes diabétiques ;
- Les personnes dont le poids est trop élevé par rapport à leur taille ;
- Les personnes d'origine turque, marocaine ou hindoue ;
- Les femmes ayant développé un diabète de grossesse.

- Le diabète.

- L'obésité chez l'enfant.

- La santé de vos pieds.

- Basket-ball.

- Les enfants à l'honneur

- Dr Alev Mickael

- Quaregnon





Le risque majeur de développer un diabète de type 2 est un poids trop élevé complété par une **sédentarité***. Ce sont les raisons essentielles de l'augmentation du nombre de diabétiques. Aux Etats-Unis, beaucoup d'individus sont obèses. L'alimentation américaine type (hamburger, frites, coca, glaces, cookies...) n'est pas très équilibrée.

Elle contient beaucoup trop de graisse et de sucre mais pas assez de légumes ou de fruits. En Belgique, aussi ce type d'alimentation remporte de plus en plus de succès. Les friteries, les fast food (Mac Donald, Quick), les plats préparés vite faits (lasagnes, pizza...) conviennent à beaucoup de personnes. Ce n'est pas très grave si l'on consomme ce type de produit de temps en temps mais si cela devient fréquent, vous grossissez et vous fatiguez votre pancréas en lui demandant de sécréter beaucoup d'insuline. Au bout d'un moment, le

corps se fatigue et le diabète commence.

Nous reproduisons chez nous le mode de vie des Américains et bientôt, nous aurons autant d'obèses et de diabétiques qu'aux U.S.A. Malheureusement, on observe aussi une augmentation du diabète type 2 chez les personnes jeunes car il y a de plus en plus d'adolescents obèses.

Peut-on éviter de développer un diabète plus tard ?

Si vous voulez éviter cette maladie et donc éviter de devoir prendre des médicaments tous les jours et de devoir faire beaucoup d'exams médicaux tout au long de votre vie, il est conseillé d'avoir une bonne alimentation équilibrée, de surveiller votre poids et d'être le moins sédentaire possible. En effet,

on sait que le sport, même s'il n'est pas intensif (marcher 30 minutes par jour suffit), rend l'insuline plus efficace et protège contre le diabète.

Les bonnes habitudes se prennent très tôt et c'est dès le plus jeune âge qu'il faut agir. Donner le goût du sport et le plaisir d'une alimentation variée et équilibrée à ses enfants, c'est protéger leur santé à long terme.

Enfin, il est conseillé à chaque personne d'effectuer

une prise de sang tous les 3 ans, ceci dès 45 ans, afin de dépister un diabète débutant car pour rappel, au début de la maladie, la personne ne se ressent rien d'anormal et se croit faussement en bonne santé.

Docteur Dominique Thibaux ■

sédentarité : Ici, la sédentarité est interprétée comme une personne qui fait peu d'activité physique que ce soit dans le cadre des loisirs (activités sportives), de son travail ou de son quotidien.*



L'obésité chez l'enfant

Le problème de surpoids devient un fléau mondial pour nos sociétés développées. Les enfants, de plus en plus jeunes, sont également touchés par cet excès de poids. Comme aux Etats-Unis, la proportion d'enfants obèses est en nette progression.



L'excès de poids précoce est particulièrement difficile à combattre après l'adolescence. C'est donc dès la petite enfance que les parents doivent se préoccuper de l'équilibre alimentaire de leur enfant afin de prendre de bonnes habitudes alimentaires qu'il conservera toute sa vie.

Pourquoi grossit on ?

Pour grandir, jouer, apprendre, les enfants ont besoin d'énergie. Cette énergie est absorbée sous forme de nourriture. Si l'enfant mange plus que ce qu'il ne dépense, il grossit. Lorsque les parents ont de mauvaises habitudes alimentaires et qu'il y a un manque d'exercice physique, il y a plus de risque pour l'enfant d'avoir un excès de poids.

Les repas fast-food et les boissons fortement énergétiques figurent aujourd'hui au menu quotidien des enfants. Ils prennent de moins en moins leur repas au sein du cercle familial. On prend de moins en moins de temps pour préparer les repas et les plats tout prêts viennent souvent remplacer les repas équilibrés. Les enfants bougent de moins en moins : ils vont à l'école en voiture, ils passent des heures devant la télévision ou la console et en général, mangent des aliments riches en graisses et en sucres.

Les causes médicales, à savoir une surcharge pondérale due à des causes hormonales ou à certaines maladies héréditaires, sont rares.

Un déséquilibre entre l'absorption d'énergie (alimentation) et la consommation d'énergie (activité physique) est la principale cause de surcharge pondérale.

Quelles conséquences ?

Un enfant obèse manque de souffle, transpire beaucoup et peut avoir des douleurs aux niveaux des genoux. Les filles peuvent être réglées précocement.

Psychologiquement, l'enfant sera victime de moqueries de la part de ses camarades. Il développera une image négative de lui-même et se sentira rejeté. Il continuera donc à manger et à grossir de plus en plus.

Si vous ne réagissez pas, il risque de devenir un adulte obèse et développer des problèmes d'hypertension, avoir un taux de cholestérol élevé, du diabète et des troubles cardiovasculaires.

Si vous pensez que votre enfant souffre d'un excédent de poids, consultez votre pédiatre ou votre médecin. Notre diététicienne peut également vous renseigner.

Que faire ?

L'objectif premier n'est pas de lui faire perdre du poids mais de stabiliser son poids de telle

sorte qu'en grandissant le rapport poids/taille soit amélioré.

- Surtout, ne pas l'empêcher de manger ! Votre enfant est en pleine croissance et a besoin d'un maximum d'éléments nutritifs et de vitamines.

- Il doit s'alimenter autrement, d'une manière saine, équilibrée, modérée et variée.

- Ne laissez pas traîner partout chips, cacahuètes, glaces et pâtisseries. Ceux-ci sont à consommer de temps en temps.

- L'enfant doit prendre le temps de s'asseoir pour manger son repas en famille, dans le calme, sans regarder la télévision. Il doit apprendre à bien mâcher ses aliments. Il n'est pas nécessaire de « finir son assiette », car c'est lui et non vous qui est à même de régler la quantité d'énergie dont il a besoin.

- Ne l'obligez pas à manger un plat qu'il déteste.

- N'utilisez pas la nourriture comme récompense ou punition.

- Evitez que votre enfant s'ennuie, cela l'incite à manger.

- Manger toujours à heures fixes et à table.



L'obésité chez l'enfant

- Combiner une alimentation équilibrée avec une activité physique quotidienne et un nombre suffisant d'heures de sommeil. Encourager l'enfant à marcher, à faire du vélo, du patin à roulettes, de la natation. Laisser lui choisir un sport qu'il aime et veiller à ce qu'il l'exerce régulièrement. Une heure de télé par jour est un délai raisonnable. Il stabilisera son poids. Et lorsque qu'un enfant grandit et que son poids reste stable, il maigrit.
- Évitez les régimes stricts, sans contrôle médical.
- A proscrire : les médicaments, les produits amincissants et les autres limitateurs de l'appétit !
- En cas de « gros » problèmes, il est conseillé de recourir à une approche multidisciplinaire de l'obésité. Certains hôpitaux et centres médicaux pédiatriques organisent des programmes d'accompagnement individuel et des thérapies de groupe.

L'accent ne doit pas être mis sur la perte de kilos mais sur la combinaison d'une alimentation saine et équilibrée, d'une activité physique et de sommeil.

Qu'est-ce qu'une alimentation saine et équilibrée ?

- 1) Répartir la nourriture sur 3 repas principaux et 2 collations.
- 2) Pour bien démarrer la journée, rien de tel qu'un bon petit déjeuner. Déjeuner ne fait pas grossir, au contraire.
- 3) Limiter les moments de grignotage et privilégier les en-cas sains comme : les fruits, des légumes crus, des produits laitiers.
- 4) Préparez lui un pique-nique sain pour l'école (ex : des feuilles de salade ou des rondelles de tomate dans ses tartines avec charcuterie maigre ou fromage) et lui mettre chaque jour des fruits dans son cartable.
- 5) Faire participer l'enfant à la préparation de repas sains (ex salade de fruits).
- 6) Les aliments sucrés peuvent être autorisés de temps en temps.
- 7) Boire de l'eau.

Le rôle des parents est essentiel

Ce sont les parents qui déterminent ce qu'il y a à la maison et ce qu'il convient de manger à table.

L'adoption de nouvelles habitudes de vie est quelque chose de difficile. Tout soutien de l'entourage est donc le bien venu. Les parents et les autres membres de la famille sont les mieux placés pour apporter ce soutien.

Changer de comportements et son mode de vie ne réussit pas toujours du premier coup. Ce n'est pas grave ! Rappelez à votre enfant les résultats qu'il a déjà atteints. Déterminez ensemble ce qui n'a pas marché et ce qu'il faut faire pour que ça marche. Donnez-lui le sentiment qu'il est capable d'arriver à vivre plus sainement.

La persévérance est toujours récompensée.

Christine Stroobant, diététicienne ■

Prenez soin de vos pieds et vous irez plus loin !

Petits principes de base quant à leur hygiène quotidienne:

Comme n'importe quelle partie de notre corps, nos pieds ont droit aussi, tous les jours, à une toilette minutieuse et appropriée.

Évitez cependant de trop longs bains de pieds (de + de 10'), ceux-ci fragilisant la peau et favorisant l'apparition de champignons.

- Les laver tous les jours avec un savon doux (ph neutre)
- Les essuyer soigneusement et notamment entre les orteils (cette région humide du corps aide au développement des bactéries et sont source d'infection)
- Changer tous les jours de chaussettes (en coton de préférence) ou de bas et si possible, alterner le port des chaussures (idéalement en cuir).

Depuis toujours, les pieds restent le parent pauvre de la santé (surtout l'hiver où ils sont enfermés, cachés dans les chaussures). Trop peu de gens ont conscience de l'importance des soins quotidiens à leur accorder. En effet, contrairement aux soins prodigués aux mains ou au visage, beaucoup plus visibles aux yeux des autres, les pieds souffrent d'un manque d'attention.

Pourtant, l'hygiène de nos pieds est primordiale. Leur accorder un minimum de soins sera synonyme de confort et évitera le développement de maladies et affections indésirables. Pensez que ce sont eux qui vous maintiennent sur terre et vous font avancer ! N'oubliez pas ce que vous leur devez ! N'attendez pas qu'ils souffrent pour se rappeler à votre bon souvenir !

Qu'est-ce qu'un pied « normal » ?

Le pied sain et « normal » est un pied qui s'acquitte très bien de ses fonctions indépendamment de son apparence et qui ne présente pas de durillons, cors, excès de peaux mortes, crevasses, problèmes aux ongles, ...

Petites pensées pour nos pieds : Savez-vous qu'il existe plusieurs types de pieds :

- Le pied grec (le 2ème orteil est plus long que le premier)
- Le pied égyptien (le 1er orteil est plus long que les autres)

- Le pied carré (le 1er orteil est aussi long que le 2ème et parfois le 3ème).

Quel que soit votre type de pied, sachez que nous sommes tous tributaires de mère nature ainsi que de notre hérédité. Il faut de tout pour faire un monde et toutes ces formes de pieds sont tout à fait normales.

Chaque pied est composé de 56 os (pour 208 au total dans le corps humain), de nombreuses articulations, ligaments hyper importants, de muscles, de tendons, de nombreux nerfs, de veines et d'artères.

Les pieds sont hyper mobiles. Ils peuvent exécuter une multitude de mouvements dont nous n'avons pas toujours conscience, des rotations vers l'extérieur, l'intérieur, vous faire marcher sur les talons ou, pour les plus doués d'entre nous, sur la pointe des pieds, ...

Quel que soit votre poids, ils arrivent à vous porter et même à vous supporter.

Léonard de Vinci disait d'eux que c'est une merveille anatomique. Et il avait bien raison !

Quel est le matériel de base pour nos soins de pieds ?

Selon les diverses étapes de la vie, les soins pratiques à leur apporter seront différents.

Le nouveau-né : A priori, il n'est pas indispensable de lui couper les ongles des pieds. Cependant, il arrive que de petits bouts d'ongles se détachent. Dans ce cas, tirer doucement pour les ôter. Ne pas insister si on sent une quelconque résistance. Cela pourrait blesser bébé. Utiliser alors une lime en carton réservée spécialement pour cet usage.

Astuce : Si on est obligé de lui couper les ongles, il est préférable d'attendre que bébé dorme.

Matériel :

- Une paire de ciseaux spécialement conçue pour les bébés avec bouts ronds (pharmacie ou grande surface) et uniquement destinée à bébé.
- Petite lime à ongle cartonnée (la plus douce possible) réservée à bébé.
- Compresse stérile bébé
- Désinfectant (en doses individuelles)
- Pharmacie

Comment faire ? :

- Se laver les mains
- Veiller à avoir un bon éclairage
- Désinfecter la paire de ciseaux et la lime
- Couper les ongles mais pas trop courts
- Passer avec la pulpe du doigt afin de vérifier s'il n'y a pas d'aspérités (limer si nécessaire)
- Désinfecter avec la compresse

Eviter de procéder à cette coupe directement après le bain car les ongles ont tendance à se ramollir dans l'eau et vous risquez de les couper trop loin et de blesser l'enfant au niveau du bout de l'orteil.

Le nourrisson : Dès le début du port de la chaussure, la coupe des ongles se fera de la même manière que pour le nouveau-né mais

de façon beaucoup plus régulière. En effet, un ongle trop long, qui bute à chaque pas sur le bout de la chaussure est autant inconfortable que douloureux et peut entraîner des problèmes parfois importants aux ongles encore très fragiles chez les petits.

Attention ! Le pied de bébé grandit vite. Surveiller régulièrement que ses chaussures ne deviennent pas trop petites (Par exemple rouleur sur le bout des orteils, ...)

L'enfant – L'adolescent – L'adulte:

Prévoyez à portée de main dans la salle de bain un bon coupe-ongle ainsi qu'une râpe très peu abrasive et un désinfectant en doses individuelles.

Régulièrement :

* Couper les ongles en suivant la forme des orteils et sans couper dans les coins. Les coins seront légèrement arrondis afin d'éviter les ongles incarnés. Gardez une longueur confortable, ni trop longue ni trop courte.

* Limer les bouts afin de garder les bords lisses et le dessous sans débris

* Poncer les peaux mortes qui se forment au niveau des points d'appui

* Soigner immédiatement la moindre petite plaie. Consulter un médecin si celle-ci ne guérit pas.

* Hydrater vos pieds après chaque toilette afin de conserver l'humidité mais en évitant de mettre de la crème entre les orteils.

* Examiner vos pieds : dessus, dessous et entre les orteils. Veiller à avoir un bon éclairage et, pour les moins souples d'entre vous, l'utilisation d'un miroir peut s'avérer utile. Si votre vue n'est plus suffisante, demander à quelqu'un de vérifier l'état de vos pieds.

Si vous remarquez que vos ongles s'épaississent, deviennent friables et changent de couleur, il est utile d'en parler dès le départ avec votre médecin.

Il s'agit en général d'une maladie de l'ongle qui nécessite des soins adéquats chez une podologue ainsi que parfois une prise de médicaments en association.

Il ne faut pas oublier que, prendre soin de ses pieds, c'est aussi savoir choisir de bonnes chaussures. Ce point vous sera présenté lors d'une prochaine revue.

Véronique et Pascale ■



Bilan de la matinée découverte basket-ball

Apprendre les rudiments d'un sport en une matinée, c'est possible avec votre maison médicale ! Durant les vacances d'été, l'Alizé et l'Union Basket Flénu-Quaregnon ont accueilli 10 enfants membres de la maison médicale afin de les initier au basket-ball.

Depuis toujours, l'Alizé encourage et soutient la pratique du sport dès le plus jeune âge. Cette année votre maison médicale a donc décidé de mettre sur pied une initiation à un sport d'équipe bien connu le basket-ball.

Mais d'où vient ce sport ?

Il a été inventé en 1891 aux Etats-Unis par James Naismith. Ce prof de sport a voulu faire pratiquer du sport à ses élèves à l'abri du froid. Celui-ci a eu donc l'idée de suspendre dans son gymnase 2 paniers en osier à 3m de hauteur. Il a réparti ses élèves en 2 équipes.

Celle qui mettait le plus de paniers remportait le match. Depuis lors, il y a plus de 400 millions de basketteurs dans le monde. Ce sport a connu des joueurs de renoms allant de Michael Jordan à LeBron James. Mais nous pouvons également compter dans notre région un club de division I : le club de l'union Mons Hainaut.

Lors de cette matinée découverte, nos basketteurs en herbe ont pu apprendre, en s'amusant, les règles de ce sport au sein d'une salle de professionnels, la salle Edgard Hismans. Ils étaient en outre encadrés de moniteurs.

Nous tenons d'ailleurs à les féliciter pour avoir répondu à notre invitation et avoir pris part à cette activité. Pour ce faire, nous leur avons réservé une photo souvenir qu'ils peuvent venir retirer à la maison médicale.

Nous vous tiendrons au courant des prochaines activités sportives organisées par votre maison médicale. En attendant, n'oubliez pas de pratiquer du sport régulièrement !

Infos :

Divers renseignements peuvent être pris auprès des différents clubs de la région...

- UBCF Quaregnon et Union Boraine à la Salle Edgard Hismans Rue de l'Égalité 7390 Quaregnon.
Contact : 065.66.33.49(UBCF)

- UMH :rue des laminoirs,2a
7012 Jemappes.
Contact : 065.82.56.04





Les enfants à l'honneur

Chers enfants, chers parents,

Depuis deux ans, en fin d'année, nous organisons pour nos patients âgés de 0 à 12 ans, une petite fête soit pour la Saint Nicolas soit pour la Noël.

Jusqu'à présent, cela était réalisé au sein de notre maison médicale. Deux formules vous ont été proposées jusqu'à présent afin de vous éviter de trop longs temps d'attente avant de pouvoir aller saluer Saint-Nicolas ou Père Noël. Cependant, vu le succès remporté par cette animation et, nos locaux n'étant pas idéalement adaptés afin de vous recevoir de façon optimale, nous allons tenter de changer notre façon de faire cette année.

Sachez déjà que nous vous recevrons le 22 décembre 2009 (Heure à définir et à confirmer via notre secrétariat) au sein des locaux de la Maison Ouvrière de Quaregnon qui mettra à notre disposition l'une de ses salles. Un spectacle surprise vous sera proposé et ensuite, Père Noël vous recevra tour à tour afin de vous remettre une petite « cougnole ». Cet instant pourra, si vous le désirez, être immortalisé par une photo, comme nous avons coutume de le faire.

Dès à présent, bloquez donc vos agendas !

Si vous êtes intéressés par cette animation, il est indispensable que vous nous fassiez parvenir, pour le 01er décembre 2009 au plus tard, le formulaire de participation dûment complété.

Chaque enfant qui sera présent doit obligatoirement être mentionné sur ce document ainsi que son âge.

Nous espérons que cette année encore, vous serez très nombreux à nous rejoindre !

Guide le Père Noël vers la maison du village



Réservation pour la fête de Noël du 22 décembre 2009 (à retourner complété pour le 01er décembre au plus tard)

Nom :

Prénom :

Âges :

Participera/participeront à la fête organisée le 22 décembre 2009 à la maison ouvrière de Quaregnon.

Tél. de la personne responsable : (Obligatoire) :

Dr ALEV Mikael



Je me présente. Fraichement diplômé docteur en médecine, j'ai intégré l'équipe de la maison médicale l'Alizé le 1er octobre de cette année. J'y occupe la place d'assistant en médecine générale. Que signifie cela ? L'assistantat est le terme attribué à la période durant laquelle les médecins, après obtention de leur diplôme, se forment au métier de généraliste. Il s'agit en quelque sorte d'une période de « spécialisation en médecine générale ». Durant mon assistantat, je suis donc sous tutelle d'un maître de stage, en l'occurrence le Dr Avognon, qui est chargé de me fournir les outils pratiques à

la base de ma jeune carrière.

Je suis donc en période de spécialisation en médecine générale, mais avant tout médecin, avec les responsabilités auxquelles cela engage, au même titre que tout médecin.

Originaire de la région de La Louvière, il était pour moi primordial de pouvoir exercer dans un environnement similaire à celui de ma région d'origine. En effet, connaître les réalités sociales de mon secteur d'activité constitue un atout indéniable dans ma pratique quotidienne. Par ailleurs, le concept de travail en

équipe pluridisciplinaire tel que celui proposé au sein de la maison médicale l'Alizé représente, selon moi, un modèle adapté aux nouvelles réalités de la médecine générale, mais aussi un cadre enrichissant aussi bien pour le personnel soignant que les patients.

C'est donc sur base de ces motivations et avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai intégré l'équipe de l'Alizé, avec la ferme volonté de satisfaire les attentes des patients à mon égard.

Et si l'origine du mot « QUAREGNON » m'était contée...

Parler de l'origine du nom « Quaregnon », commune sur laquelle votre maison médicale est implantée, n'est pas simple. Néanmoins, en remontant dans un passé lointain, (entre le XIème et le XIIème siècle), diverses formes de noms de lieu (toponyme) ont été attestées dans des actes et sans rentrer dans les détails de toutes ces formes, nous pouvons en énumérer cinq qui se rapprochent plus de notre réalité actuelle :

- Quarinon
- Quarignun
- Quarinum
- In Villa quaternione
- Quadrinione

Partant de ses formes, les études de prononciation permettent d'affirmer que « QUAREGNON » est issu de quadrinione, cette dernière ayant été une forme populaire de Quaternione ; la lettre n trouvée dans les formes quarinum ou quarinon au lieu du gn d'aujourd'hui correspond à une prononciation médiévale du groupe latin gn. « Quaregnon » signifiait donc un groupe de quatre objets, dont la nature est basée sur des suppositions. Les réalités de terrain semblent confirmer cette idée. Quaregnon était divisé en quatre parties :

- au Nord : l'actuelle Marionville
- au Centre : Assoncheville .
- vers le Sud : Montleville qui est devenu Monsville aujourd'hui.

- à l'extrême Sud : les communes ou pâturages communs où s'est établi le village de Paturages actuel.

La deuxième réalité qui donne un sens à l'hypothèse : « Quaregnon = groupe de 4 objets » est que, le territoire de Quaregnon est également traversé par quatre cours d'eau :

1. Le rieu de Wasmes, l'eau qui court vite.
2. Le rieu du Cœur.
3. Le Richon, ruisseau de Flénuth qui forme la limite de Quaregnon et Jemappes.
4. La Haine dans laquelle les trois premiers cités se jettent.

En conclusion, il faut retenir que le mot « Quaregnon » désigne en général un groupe de quatre objets qui marquent l'identité de la commune, commune dont l'histoire a été influencée principalement par :

1. Les seigneuries (Sainte Waudru- le Comte du Hainaut- Saint Ghislain- Lambrechies).
2. Les charbonnages.
3. Les faïenceries.
4. Les verreries.
5. Les brasseries ainsi que les fonderies... etc.

Toutes ses activités identitaires ont connu un essor florissant et certaines d'entre elles ont résisté à la mondialisation que nous vivons tous en ce moment et consti-



tuent la fierté du patrimoine quaregnonnais.

Quelques définitions :

- toponyme : c'est un nom de lieu.
- seigneurie : Droit, puissance, autorité d'un seigneur sur les personnes et les biens relevant de ses domaines.

Références :

1. Site de l'Administration Communale de Quaregnon.
2. Notes du Professeur Pierre RUELLE de l'Université Libre de Bruxelles.

Brice Avognon ■

Les infos pratiques



Infos

Nos heures d'ouverture :

Lundi, mardi et mercredi : de 8h à 12h et de 13h à 19h
Jeudi et vendredi : de 8h à 11h et de 13h à 19h.



Les consultations :

Tous nos soignants consultent uniquement sur rendez-vous, du lundi au vendredi.

Si vous ne pouvez pas vous présenter à votre rendez-vous, merci de nous contacter au plus vite afin de pouvoir libérer la place pour une autre personne qui aurait également besoin d'une consultation le jour même. Merci de respecter scrupuleusement votre heure de rendez-vous. Un retard de plus de 10 minutes ne nous permettra plus de vous recevoir. De plus, nous ne pourrons pas vous garantir d'être vu(e) par un autre médecin le jour même du rendez-vous que vous aviez pris.

Les visites à domicile :

Si vous ne pouvez pas venir en consultation et que vous souhaitez que votre médecin se déplace à votre domicile, nous vous demandons d'appeler notre secrétariat avant 11h afin d'organiser au mieux la journée de l'équipe médicale et de pouvoir répondre, dans la mesure du possible, à toutes les demandes. En principe vous serez vu par votre médecin traitant. Cependant, en cas de surcharge de travail, de congé ou de l'arrivée d'un nouvel assistant, il se pourrait qu'un autre médecin de notre équipe se rende à votre domicile ou vous reçoive en consultation.

Les prescriptions médicales :

Pour vos médicaments habituels, votre médecin peut préparer la prescription et la remettre au secrétariat. Vous pourrez venir la chercher après un délai de 24h.

Horaires durant les fêtes de fin d'année :

Le 24 décembre et le 31 décembre, la maison médicale fermera, exceptionnellement ses portes à 14h. En cas d'urgence, vous pourrez contacter le médecin jusque 18h. A partir de 18h, vous devrez contacter le service de garde médical au 078/ 15 73 00 ou 065/ 31 20 00 (pour les patients habitant Jemappes et Flénu).

Naissance :

Le Docteur Thibaux Dominique sera en congé de maternité du 01er janvier au 31 mars 2010. Ses patients et patientes seront vus par un autre médecin qui assurera les consultations et les visites à domicile. Nous comptons sur vous pour lui réserver un bon accueil.

