

Exp. : Maison médicale,
rue du Ténimont, 35
6940 Barvaux-sur-Ourthe

N° 111 - janv-fév-mars 2024



PB-PP | B-06940
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau de dépôt Liège X P501232

FORUM Santé magazine

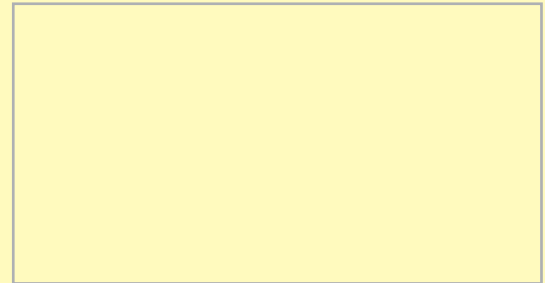
www.mmbarvaux.be



Le magazine des patients
et des soignants de la
Maison médicale de
Barvaux.

Distribué exclusivement
aux patients inscrits,
aux soignants et aux
associations partenaires.

Édit. resp. : JC Lesire,
vieux chemin de Wéris, 12
6940 Durbuy



Lactofermentation : du vivant dans votre assiette !

Hiver 2023-2024

**Des patients et des soignants de la Maison médicale
partagent leurs expériences, leurs connaissances,
leurs lectures.**

Pages 2 à 4 : Un verre de temps en temps, puis un jour... • Page 5 : la lactofermentation : du vivant dans votre assiette • Pages 4 et 5 : Le système immunitaire • Pages 6 et 7 : Lu pour vous • Pages 8 et 9 : Tendinite et tendinopathie - Bienvenue à Sévrine • Pages 10 et 11 : Des bons gestes pour le dos • Page 12 : Docteur, entendez-moi ! - Bien préparer un rendez-vous médical



Avec le soutien du Fonds européen agricole pour le développement rural. "L'Europe investit dans les zones rurales".

Alcooliques anonymes

Un verre de temps en temps, puis un jour...

Des AA (alcooliques anonymes) de Durbuy nous racontent leur combat contre l'alcool, avec ses victoires et ses difficultés.

Le soir, je ne résistais pas à l'envie de me servir un petit verre



Lucie :

Chez mes parents, on ne buvait pas d'alcool. J'ai découvert le produit plus tard.

Pendant des années, je me suis contentée de boire un verre de temps en temps : à certaines occasions, chez des amis ou pour accompagner un spaghetti. Puis un jour, le vin s'est installé à notre table le soir au souper et ça est devenu une habitude. Ensuite, il m'arrivait parfois aussi de prendre un verre, seule, après une journée de travail stressante ou comme coup de fouet pour entreprendre une tâche astreignante. J'avais l'impression que ça me détendait, me stimulait.

Après notre séparation, et quand les enfants ont pris leur indépendance, j'ai commencé à consommer davantage, essentiellement les weekends pour "alléger" ma solitude. Durant la semaine, j'étais absorbée par le travail et, de plus, je veillais à ce que personne ne s'aperçoive de la chose car j'avais honte.

La retraite n'a pas arrangé la situation bien que j'aie décidé de déménager pour me rapprocher de mon fils aîné et de sa famille. Je

buvais du vin tous les soirs et les quantités ont augmenté : alors que j'étais tellement heureuse d'accueillir mes petits-enfants après l'école, dès qu'ils repartaient avec leur maman, je me servais un premier verre puis d'autres suivaient... Je ne voyais pas souvent la fin du film ou je m'endormais avant de terminer la lecture d'un chapitre...

Le matin, au réveil, j'étais vaseuse et triste et je me promettais de ne pas boire ce jour-là. Mais le soir venu, je ne résistais pas à l'envie impérieuse de me servir "un petit verre", le premier qui entraînait tous les autres... J'étais dépendante. Depuis quand ? Je ne sais pas le dire.

Un gros problème d'oesophagite provoqué par l'alcool a nécessité une hospitalisation. J'ai eu peur de mourir, de quitter ma famille. Heureusement, j'ai été bien soignée. J'avais l'intention d'être désormais vigilante mais je me sentais encore très fragile par rapport à l'alcool. Sur le conseil de mon entourage, je me suis décidée à téléphoner à la permanence des Alcooliques Anonymes où l'on m'a écoutée et donné le numéro de téléphone de deux personnes

Alcooliques anonymes

appartenant au mouvement qui ont proposé de me rendre visite.

Ce moment-là, je ne l'oublierai jamais : il se dégageait de nos échanges beaucoup de chaleur humaine et de sérénité qui m'ont rendus espoir. Je les ai ensuite accompagnées pour une première réunion où j'ai été accueillie dans le respect, le non-jugement et la

bonne humeur. Toute la semaine qui a suivi, j'ai tenu bon, je n'ai pas bu. À la deuxième réunion, j'ai décidé de ne plus prendre le premier verre, 24 heures à la fois.

Depuis 9 années, je fréquente chaque semaine les réunions qui m'ont tracé le chemin vers la liberté et la sérénité. Je suis très attachée à mon groupe.

Marc :

Je suis un malade alcoolique dans le sens où je suis dépendant de l'alcool, une drogue dure.

Je fais partie des Alcooliques Anonymes et je ne bois plus. J'accepte cet état « d'alcoolique malade » qui, par ailleurs, est constaté par le milieu médical et soigné aussi bien en médecine générale qu'en psychiatrie. J'en profite pour signaler que le mouvement des Alcooliques Anonymes ne se substitue jamais aux services médicaux ou sociaux mais peut être un partenaire efficace.

Cependant, cette « maladie », je la connais bien. Elle est irréversible, incurable et mortelle.

Physiquement, j'en ai subi les conséquences, voire les séquelles. Je sais aussi que les problèmes qui résultent de l'intoxication alcoolique vont toujours en s'aggravant.

En effet, sur base des expériences transmises de longue date par nos membres, je sais que je ne guérirai jamais de l'alcoolisme, dans le sens où il me serait à nouveau possible de boire de l'alcool sans en être dépendant.

J'ai donc pris conscience de la prison dans laquelle cette drogue dure m'a emmuré. Quand le manque se manifestait par des sueurs, des tremblements, des nausées..., un besoin irréprensible de boire envahissait tout mon corps ; ne tenant pas compte des dégâts que cette consommation infligeait gravement à ma santé, je

continuais à boire.

Mentalement, j'étais obsédé, comme tenaillé par ce besoin d'alcool. J'étais convaincu que l'alcool était indispensable à ma vie pour m'exprimer, vaincre ma timidité, me donner du courage, oser affronter les autres, tenter de surmonter mes difficultés, oublier mes espoirs déçus, mes lacunes, mes déficiences, mes promesses non tenues...

Pour boire, j'inventais mille prétextes et, pour me justifier, je trichais, je mentais à tout mon entourage mais aussi et surtout, à moi-même. Tantôt, je critiquais tout, devenais colérique, voire violent, tantôt, je sombrais dans le désespoir, je me victimisais, je m'apitoyais sur mon sort, j'attribuais à mes proches la responsabilité de mes déboires, je me berçais d'illusions suivies d'échecs qui me désespéraient...

Moralement, perdu dans ce tourbillon de tricheries, de mensonges, de rejets, de colères, d'impuissance et de désespoir, j'en arrivais à me détester ; je me culpabilisais, j'étais torturé par les remords, j'avais l'impression que le monde entier s'acharnait contre moi, que j'étais abandonné de tous.

Tout s'effondrait. J'en ai eu marre de cette vie-là et j'ai pris conscience que l'alcool m'avait progressivement entraîné dans cette déchéance.

Avec l'aide de mes compagnes et compagnons de bonheur, je sillonne le chemin du rétablissement, jour après jour. J'essaye, pas à pas, d'appliquer le

Pour boire, j'inventais mille prétextes.

Alcooliques anonymes

"Maman, tu ne boiras pas trop, s'il te plaît !"

programme suggéré par des millions d'alcooliques stabilisés dans le monde. Je parviens ainsi à rétablir un équilibre entre mes actions et mes pensées, celles qui, falsifiées au gré de mes tricheries, me servaient d'alibis pour boire. J'ai aussi œuvré à me déculpabiliser et acquérir, en toute humilité, l'estime de moi-même, m'efforçant de juguler mes obsessions,

celle de l'alcool et celles qui désorientaient ma vie.

En quelques mots : Ne plus jamais boire d'alcool me semblait impossible. J'ai donc décidé de ne plus consommer le premier verre, un jour à la fois ! Cette décision m'appartient, elle a changé toute ma vie et j'en suis heureux.

Andrée :

Je suis alcoolique abstinente. Au moment du souper, c'était la coutume de boire l'apéro avec mon mari, tout allait bien jusque-là. Le petit verre de rouge me donnait de la force, j'étais alors joyeuse ...

plus inquiétant.

À chaque fête de famille, c'est de moi que dépendait l'ambiance. Mes enfants disaient « maman, tu ne boiras pas trop, s'il te plaît. Fais cela pour nous »...

Malheureusement mon mari est décédé trop tôt. Je continuais à boire mon verre de vin rouge, mais cela est très vite devenu deux verres, trois verres et puis tout le cubi !

Et le matin, j'étais chez moi en train de pleurer et de me culpabiliser. Je ne savais pas qui m'avait mise au lit, c'était le trou noir, quelle tristesse ! Jusqu'au jour où je me suis isolée chez moi. Plus de fêtes. Mes enfants m'évitaient. L'alcool était, je croyais, mon seul ami.

Mes enfants me demandaient parfois d'aller souper chez eux, mais chez eux, je ne recevais qu'un seul verre de vin. C'était trop peu pour moi, j'étais de mauvaise humeur et je voulais rentrer chez moi pour retrouver mon cubi. Après une soirée euphorique, je me réveillais le lendemain avec un réel dégoût de moi-même, je me culpabilisais et me répétais « aujourd'hui je ne boirais pas ». Cette phrase, je la répétais chaque matin et rien n'y changeait, mon besoin d'alcool devenait de plus en

Ma fille ma suggérée d'aller chez les Alcooliques anonymes, mais j'avais honte, car je n'avais pas encore compris que l'alcoolisme est une maladie ! J'ai poussé la porte des AA et là, j'ai trouvé des amis souriants, mais surtout, j'ai compris que je n'étais plus seule à connaître l'enfer de l'alcool. Aujourd'hui je vis heureuse et libre !

Renaître un jour,
c'est le nom du groupe des
Alcooliques anonymes de Barvaux.

Place Basse Sauvenière, 2 (à l'arrière de la Maison citoyenne).
Réunion tous les vendredis de 19h30 à 21h30.
Ouvert à tout public les 3eme vendredis des mois pairs.

Ligne d'écoute 24 / 7 : 078 15 25 56 (tarif zonal)
Web : www.alcooliquesanonymes.be
Facebook : Alcooliques anonymes Belgique francophone
Instagram : alcooliquesanonymesbe

AJOUTEZ DU VIVANT

MS, "fermentatrice"

DANS VOTRE ASSIETTE !

La fermentation est un véritable allié de la digestion. Elle permet de créer des superaliments, de véritables bombes de vitamines, de probiotiques et d'enzymes. Vous en avez sûrement déjà consommé, le plus connu est la choucroute, mais il y a aussi les pickles de légumes, ou les navets à la libanaise, par exemple. Vous les reconnaissez, car ils ont un petit goût acide caractéristique. Il faut savoir que la lactofermentation des légumes est un trésor pour votre santé.



La lactofermentation des légumes est un art ancestral qui allie saveur et bien-être et c'est aussi un très bon mode de conservation. En transformant des légumes frais avec du sel, cette méthode simple et naturelle enrichit votre alimentation de probiotiques, de vitamines et d'enzymes essentiels.

En effet, la choucroute contient plus de vitamines C que le chou lorsqu'il est mangé frais, car la fermentation a décuplé ses nutriments et les a rendus biodisponibles, c'est-à-dire qu'ils sont absorbables par le système digestif.

Les produits fermentés permettent aussi d'apporter des bonnes bactéries au système digestif et d'aider le microbiote à se renouveler. Ce sont des super

aliments qui sont produits !

Comment faire les légumes fermentés ?

Avec des ingrédients de base tels que des légumes frais et du gros sel de mer, la fermentation est à la portée de tous.

Optez pour des légumes racines ou des choux et évitez ceux moins adaptés à la fermentation, comme les salades et courgettes. Le choix des bocaux est également crucial pour garantir la réussite de la fermentation. Un bocal comportant un joint donne de meilleurs résultats

Découpez les légumes en cubes, en lanières, ou râpez-les.

Respectez les proportions de sel recommandées, car c'est ce qui permet de créer les bonnes conditions dans le bocal pour une

fermentation réussie.

Ajoutez 1% de sel dans le cas de légumes râpés comme une choucroute, c'est-à-dire 10g de sel par kilo de légumes. Si les légumes sont en morceaux, ajoutez une saumure à 3% (eau et sel à 30g/litre).

Les légumes ainsi préparés fermentent 3 semaines avant d'être dégustés. Une première semaine dans la cuisine et ensuite 2 semaines dans une cave ou un placard.

Conservation et sécurité

Une fois fermentés, vos légumes peuvent se conserver longtemps, plus d'une année, selon les conditions de fermentation et de stockage.

Une fois que le bocal est ouvert, il se garde au réfrigérateur.

Lu pour vous



Un abri de fortune

Agnès Ledig
Éd. Albin Michel

Avec un peu d'amour, on fait de grandes choses.

En deux années, Capucine et Adrien ont transformé une bâtisse vosgienne abandonnée, la "Grange des Causes perdues", en un lieu d'accueil pour des "cabossés" par la vie : Rémy, qui se remet d'un geste irréparable, Clémence, fragile comme un moineau, Karine, qui camoufle son mal-être sous sa légèreté.

Au contact des animaux, des arbres, du jardin, ils vont s'offrir un nouveau destin. Jean, le vieux voisin, observe et devient un peu le confident. Au fil des histoires, Agnès Ledig, convaincue des bienfaits de la nature sur les émotions, nous incite à découvrir l'évolution de ses personnages jusqu'au bout du roman, dont la fin est une surprise ! FQ, patiente

Tsunami

Marc Dugain
Éd. Albin Michel

Entrez dans l'univers à la fois feutré et violent de l'Elysée

C'est toujours avec plaisir que nous retrouvons Marc Dugain et cette fois encore nous ne sommes pas déçus. Tsunami nous découvre le Palais de l'Elysée avec un Président vraiment particulier. C'est un homme arrivé à la tête de l'état et qui grâce à une collaboration avec un ami dans une start-up va l'enrichir considérablement, mais encore les GAFAM (Google, Apple, Facebook, Amazon, Microsoft) vont lui offrir un soutien appréciable dans sa fonction.

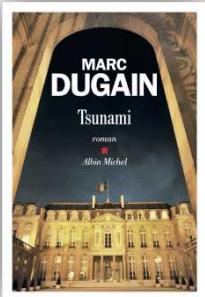
Il présente deux projets qui ne vont pas faire l'unanimité et déclencher des manifestations hostiles de ceux qui sont « contre tout mais en faveur de rien ». Le premier concerne la dégradation dramatique de l'environnement. Il imagine de contrôler chaque citoyen pour établir un bilan carbone et hydrique et rendre ainsi tout un chacun responsable de sa consommation. Chaque produit devra afficher son bilan carbone et tous les consommateurs seront informés. Une norme sera fixée par l'état, ce qui donnera lieu à un bonus/malus fiscal. On l'appellera le passe environnemental individuel. La surveillance sera exercée aisément par différents logiciels.

La deuxième réforme consiste en la suppression du Sénat, remplacé par une chambre virtuelle permettant à chacun de voter sur des sujets importants.

Le Président ne voudra rien céder, c'est un homme dur, puissant et parfois on voit passer une étincelle d'humanité. Lors d'une visite, il va rencontrer un médecin-chef d'une institution psychiatrique et lui demander ce qu'il pense de l'état mental du pays. La réponse du spécialiste est très intéressante.

Sa vie privée va le rattraper avec son cortège de moments vraiment difficiles (drogue, vie amoureuse, la naissance d'une fille par mère porteuse), il va connaître la solitude du pouvoir, les trahisons et se rendre très vite compte que la vie de Président n'est pas une vie rêvée. Les arcanes du pouvoir font peur et surtout nous font réfléchir. Que valent ces hommes politiques censés nous diriger et préparer l'avenir ? On ne peut pas être optimistes.

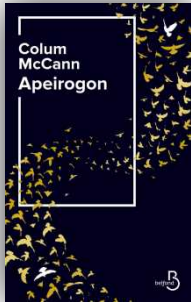
À la fin de cette dystopie, un tsunami sera annoncé ... CG, patiente



Apeirogon

Colum McCann

Éd. Belfond, 2020



Ce livre n'est ni un roman, ni un essai, ni un documentaire, ni un poème. C'est une œuvre qui contient tout cela et qui se décline en mille petits chapitres qui sont autant de facettes, tel un apeirogone, ce polygone au nombre infini de côtés qui voudrait devenir un beau cercle, mais n'y parvient jamais.

C'est l'histoire authentique d'un Israélien, Rami, dont la fille de 13 ans a été victime d'un attentat palestinien, et d'un Palestinien, Bassam, dont la fille de 10 ans a été tuée par un soldat israélien. La tristesse et la colère passées, les deux pères se rencontrent presque par hasard lors d'une réunion de parents en deuil. Les deux deuils se croisent, les récits s'entrecroisent. C'est le début d'une longue amitié et d'un combat commun. Bassam, qui avait appris l'hébreu pour connaître la langue de l'ennemi, et Rami, qui ne voulait surtout pas entendre parler de politique, parcourent ensemble Israël, la Palestine et le monde pour raconter leur combat pour la paix. Ils se sentent enfin libres, à l'image de ces oiseaux migrateurs qui traversent le ciel d'Israël et de la Palestine, alors qu'en bas, la circulation des gens est beaucoup plus difficile.

Pas de sensiblerie dans ce récit, mais un hymne à la paix à méditer. JCL, patient

Céline, Christiane, Pacou, Inès, Danielle, Jean-Claude, Laurence, Géraldine, Quentin...

bref, l'équipe de rédaction de forum Santé Magazine vous souhaite le meilleur pour 2024.

Merci à vous, qui nous lisez.

Merci à vous, soignants et patients de la Maison médicale de Barvaux qui collaborez occasionnellement.

Si nous sommes là depuis bientôt 28 ans, c'est avec vous et grâce à vous !



Web : www.mmbarvaux.be - Facebook : www.facebook.com/MMBarvaux

Tendinite ou tendinopathie ?

AH, soignant



un gonflement, ou même une rougeur. Cependant, dans de nombreux cas de douleurs tendineuses, il n’y a pas réellement d’inflammation présente. Le suffixe « ite » signale en effet une inflammation, comme dans « hépatite » pour l’inflammation du foie. Dans ce cas, le terme « tendinopathie » est plus correct.

La tendinopathie : Un problème qui dure¹

La tendinopathie touche les tendons, ces « cordes » solides qui relient nos muscles aux os. Ils peuvent s'user ou se blesser avec le temps et l'usage répété, entraînant douleur et difficulté à bouger. Cela peut limiter certaines de nos activités dans la vie quotidienne.

Dites plutôt tendinopathie que tendinite

Actuellement, l'appellation « tendinite » est souvent utilisée pour désigner une douleur au tendon, généralement après une activité intense ou inhabituelle. Elle se manifeste par une douleur aiguë et

Pourquoi une tendinopathie, comment la gérer ?

Surcharge et repos relatif

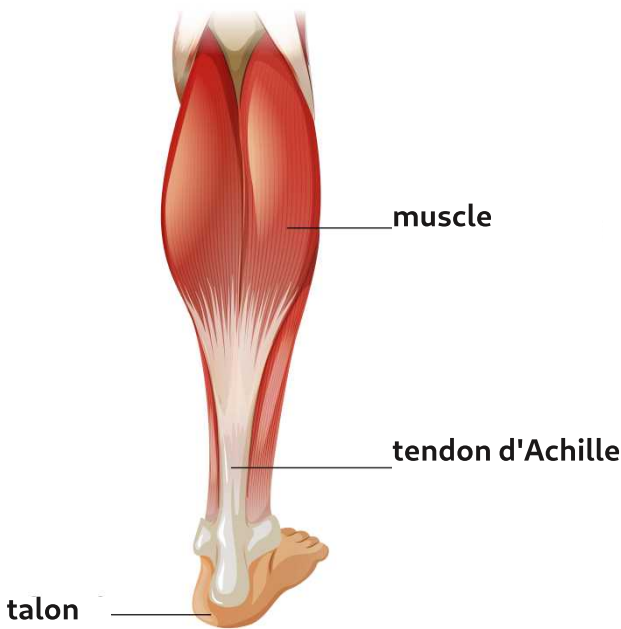
La tendinopathie commence souvent par une surcharge du tendon, due à une augmentation soudaine de l'activité (vous avez augmenté l'intensité de cette activité de manière brusque et inhabituelle, par exemple). Il est important d'ajuster et de modérer les efforts sur un point du corps (les « charges ») pour que la guérison se passe bien et pour qu'elle ne prenne trop temps. Ajuster ou modérer les efforts ne veut pas dire repos complet, mais un repos relatif, c'est-à-dire réduire l'intensité de cette activité provocatrice, doser cette activité. Par exemple, vous avez mal au tendon d'achille parce que vous avez fait trop d'efforts lors d'une balade ou parce que vous avez parcouru une trop grande distance, alors que vous n'y êtes pas habitué. Dans ce cas, réduisez la distance ou / et marchez moins vite, plutôt que de tout arrêter.

Exercices et réhabilitation

Des exercices spécifiques, prescrits par un médecin et souvent guidés par un kinésithérapeute, sont essentiels pour renforcer le tendon et restaurer sa fonction normale (remise en charge progressive des tissus musculosquelettiques).

Approche PEACE & LOVE pour les traumatismes des troubles musculo-squelettiques

La méthode "PEACE & LOVE" (paix et amour !), offre une approche complète pour gérer les blessures aiguës des tissus mous, incluant protection, élévation, évitement des anti-inflammatoires, compression, éducation, charge progressive, optimisme, vascularisation, et exercices.



Dans cet exemple, le tendon d'Achille relie le muscle à l'os.

- P**  **PROTECTION**
Cesser toutes activités provoquant de la douleur lors des premiers jours.
- E**  **ÉLEVATION**
Soulever le membre atteint le plus souvent possible, de sorte qu'il soit plus haut que le cœur.
- A**  **ANTI-INFLAMMATOIRES À ÉVITER**
S'abstenir de prendre des anti-inflammatoires et d'appliquer de la glace.
- C**  **COMPRESSION**
Installer un bandage élastique, ou encore mieux un taping compressif, pour réduire le gonflement initial.
- E**  **ÉDUCATION**
Enseigner les bonnes pratiques afin d'éviter la surinvestigation médicale, la surmédication et les modalités passives inutiles.
- &**
- L**  **LOAD**
Quantifier son stress mécanique en intégrant de la mise en charge et du mouvement, sans occasionner de douleur.
- O**  **OPTIMISME**
Être confiant et positif; conditionner son cerveau en vue d'une guérison optimale.
- V**  **VASCULARISATION**
Faire des activités cardiovasculaires pour irriguer les tissus endommagés et augmenter leur métabolisme.
- E**  **EXERCICES**
Favoriser un retour à la normale de la mobilité, de la force et de la proprioception en adoptant une approche active.

Évaluer la charge et le stress mécanique : Ce que vous devez savoir

Dans le sport et la réhabilitation physique, il est crucial de comprendre et de mesurer le stress mécanique. Les « stressseurs » sont le travail, les activités quotidiennes et le sport pratiqué). Par exemple, la marche sur du terrain plat sollicite moins les tissus musculo-squelettiques que la marche sur des terrains avec dénivelés (pensez à votre promenade avec votre chien dans les bois).

Le stress mécanique sur les tissus musculo-squelettiques prend en compte plusieurs facteurs :

Intensité : À quel point l'activité est difficile ou exigeante. Voici ce qui peut rendre une activité intense :

Charge : Le poids ou la résistance que vous utilisez

pendant l'exercice (porter une charge de 500 gr contre une de 10 kg, un élastique lâche contre un élastique raide...)

Pente et vitesse : Par exemple, courir en montée ou à une vitesse élevée augmente le stress sur vos tendons et demande beaucoup d'effort, d'énergie et donc plus de contraintes.

Type d'activité : Certaines activités mettent plus de pression, de contrainte sur vos tendons que d'autres (balade contre course à pied).

Le corps humain s'adapte au stress mécanique dans la mesure où celui-ci n'est pas trop important. Plus le stress est important, plus le corps s'adapte. Cependant, si le stress est soudain trop important, le corps n'a pas le temps de s'adapter et des lésions peuvent survenir.

Essayez donc de doser vos efforts pour que votre corps (les tissus) s'adapte de manière progressive. Le stress mécanique peut être causé par différentes activités comme le travail, le sport ou la vie quotidienne. Donc, chaque activité a une importance. Pour certains cela va être le sport, pour d'autres, le travail, etc. Il faut donc voir quelle activité augmente la charge sur vos tissus et essayer de la gérer (la doser) pour que les tissus s'adaptent de manière progressive et optimale.

Une collaboration entre patients et professionnels de santé

Comprendre la différence entre tendinopathie et tendinite, ainsi que l'importance du stress mécanique, est essentiel pour un traitement efficace.

En collaborant avec des professionnels de santé (médecins, kiné) et en suivant des approches adaptées comme la quantification de charge et l'approche PEACE & LOVE, vous pouvez gérer efficacement ces conditions et maintenir une bonne santé musculo-squelettique.

1. tendino =tendon ; pathie =maladie

Source : Physio-pedia. (2023). Tendinopathy. Retrieved from <https://www.physio-pedia.com/Tendinopathy>

Sévrine nous rejoint pour quelques temps !

Bonjour à tous !

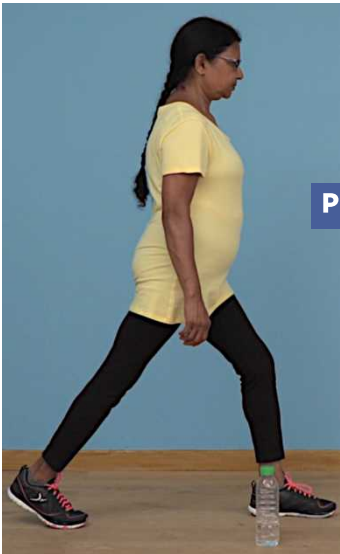
Je m'appelle Sévrine Syne. Je suis ici comme infirmière remplaçante. Je suis motivée et enthousiaste de rejoindre la Maison médicale qui travaille selon des valeurs qui me tiennent à cœur. Travailler dans cette équipe pluridisciplinaire est une chance ! Auparavant, j'ai travaillé plus de 15 ans dans une maison de repos et de soins. Je proviens de la province du Hainaut mais j'habite dans la région depuis de nombreuses années. Au plaisir de vous rencontrer.



Les bons gestes pour le dos

JCL, patient, d'après sikana.tv

Soulever un objet léger



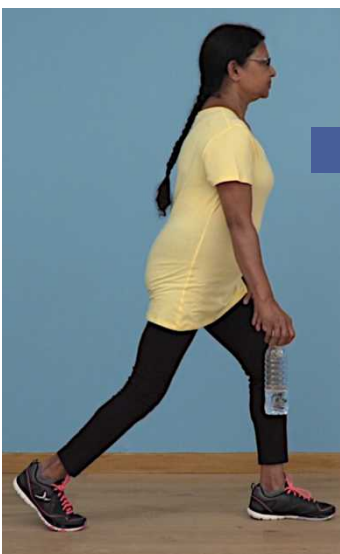
Premièrement, faire un pas en avant

- Positionnez-vous à 50 cm de l'objet.
- Faites un grand pas vers l'avant et placez votre pied à 10 cm de l'objet.
- Relevez le talon de la jambe arrière et répartissez le poids de votre corps sur les deux jambes.
- Veillez à respecter l'écartement des pieds d'au moins la largeur du bassin pour assurer un meilleur équilibre.



Deuxièmement, fléchir les jambes

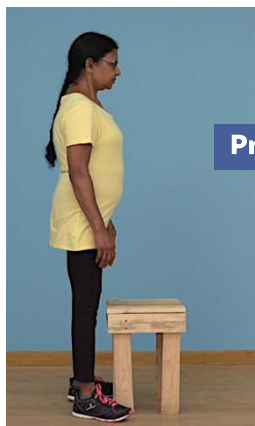
- Venez chercher l'objet en pliant les jambes et en prenant appui avec votre main sur la jambe située à l'avant.
- Ne penchez pas le dos en avant mais maintenez-le droit, à la verticale, pour le préserver de toute tension.
- Pour cela, contractez vos abdominaux et serrez les fessiers à la descente.



Troisièmement, remonter l'objet

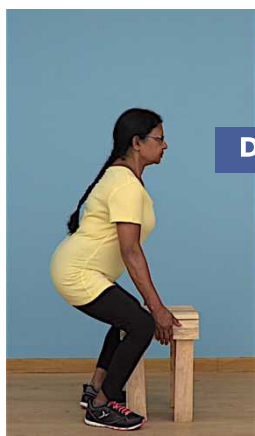
- Ramassez l'objet avec la main libre.
 - Puis relevez-vous en prenant appui avec votre main sur la jambe avant.
 - Lorsque vous ramassez un objet léger, faites attention à ne pas vous pencher vers l'avant en abaissant votre buste et en gardant les jambes tendues. En faisant le dos rond, vous provoquez l'arrivée de douleurs dorsales et risquez de vous blesser au dos.
- Afin de protéger votre dos et d'éviter les chutes en ramassant un objet léger, pensez à toujours à faire un pas en avant avant de fléchir les jambes. À vous de jouer!

Soulever un objet lourd



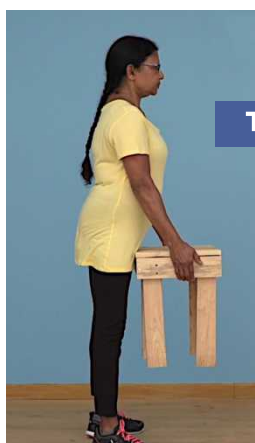
Premièrement, placer les pieds de part et d'autre de l'objet

Afin de préserver votre dos, rapprochez-vous autant que possible de l'objet à soulever, et placez vos pieds de part et d'autre.



Deuxièmement, fléchir les jambes

- Pliez les jambes et attrapez l'objet.
- Ne penchez pas le dos en avant mais maintenez-le droit, à la verticale, pour le préserver de toute tension.
- Pour cela, contractez vos abdominaux et serrez les fessiers à la descente.



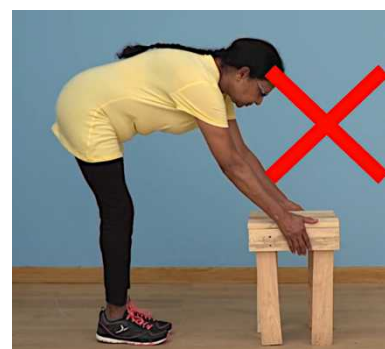
Troisièmement, remonter l'objet

Une fois que vous avez saisi l'objet lourd avec vos deux mains, remontez-le en le gardant proche de votre corps pour ne pas déstabiliser votre centre de gravité.



Quand vous ramassez un objet lourd, faites attention à ne pas vous placer trop loin de l'objet. Plus celui-ci est éloigné, plus il va vous entraîner vers l'avant et risquer de provoquer une chute ou des douleurs dorsales.

Afin de protéger votre dos et d'éviter les chutes en ramassant un objet lourd, pensez toujours à placer vos pieds de part et d'autre de l'objet avant de fléchir vos jambes.



Docteur, entendez-moi, je suis autiste.

Une patiente

En tant que personne autiste, il m'est souvent difficile de parvenir à recevoir les soins dont j'ai besoin. À cause de mes difficultés de communication, il m'est souvent arrivé de ressortir d'un rendez-vous médical sans avoir pu dire pourquoi je venais, juste parce que le médecin n'avait pas posé « la bonne question ».

Les particularités sensorielles peuvent aussi rendre un rendez-vous médical difficile : longue attente dans un local où il fait chaud/froid, bruit d'enfants ou de conversations, tout cela peut engendrer du stress supplémentaire qui fera que je ne pourrai plus donner la raison de ma visite.

De plus, comme j'ai du mal à identifier la douleur, sa provenance ou son intensité et comme j'ai peu d'expressions faciales, je ne suis souvent pas prise au sérieux quand je consulte, notamment le service des urgences. C'est ainsi que je suis restée plusieurs jours sans soins avec une fracture de la main parce que « si c'était cassé, vous auriez plus mal que cela ! » (Alors que la fracture se voyait à la radio, mais je ne sais pas pourquoi les urgences ont déclaré qu'il n'y avait rien). Ces deux semaines sans immobilisation ont rendu la consolidation de la fracture bien

plus longue.

Comme j'ai du mal à m'affirmer, si la personne en face dit que ce n'est rien, je n'insisterai pas et j'attendrai que cela passe.

J'ai beaucoup de mal à évoquer mon diagnostic d'autisme, peut-être parce que l'idée que les gens s'en font est souvent stéréotypée. Un seul professionnel de la santé l'a évoqué spontanément, mais il connaissait bien l'autisme. Il y a aussi ceux qui sont censés savoir, comme ce psychiatre qui se présentait comme spécialisé pour les personnes Asperger et qui n'a pas voulu prendre la feuille où j'avais noté les raisons de ma visite. Il a attendu que je parle, ce que je n'ai pas réussi à faire. Il a donc terminé la consultation en me conseillant d'aller au CRA (Centre de Ressources Autisme), que je connaissais, vu que j'y avais eu mon diagnostic des années plus tôt. Je venais le voir pour un burn-out, pas pour un diagnostic.

Une solution qui m'a été proposée est de me munir d'une fiche reprenant mes particularités de fonctionnement, validée par un professionnel de santé. Le fait d'avoir ce document me permet d'avoir une meilleure prise en charge et des soins plus adaptés.

Un rendez-vous médical ? Comment bien le préparer.

● La première étape est la salle d'attente... et ce n'est pas toujours la salle de la détente !

Des vêtements confortables, une petite bouteille d'eau, une lecture choisie, un mots croisés ou un sudoku, votre Smartphone pour vous... Un coloriage, un livre, un petit jeu discret pour les enfants... S'occuper l'esprit pendant une attente permet d'éviter du stress ou de l'irritation.

● La deuxième étape est la rencontre avec le soignant...

Que vous le connaissiez ou pas, chaque soignant a ses habitudes d'accueil, car comme nous, chacun a sa personnalité : par exemple, un bonjour suivi d'une question « Comment ça va ? Alors, quel est le problème ?... ». Cette question a pour but de vous accueillir et de connaître la raison de votre visite. Il s'agit alors pour vous de donner au soignant les informations dont il a besoin pour réaliser l'examen et établir le meilleur diagnostic possible.

Que ressentez-vous ou avez-vous observé d'inhabituel ? Quels sont vos symptômes ? Parlez avec vos propres mots (j'ai mal là, je ressens une grande fatigue depuis... , je dors mal...). Le médecin saura les interpréter.

Avez-vous déjà passé des examens ? Le soignant pourra les consulter sur internet dans votre DMG (Dossier Médical Global) et sur le Réseau Santé

Wallon, avec votre accord.

● Pensez à un aide-mémoire...

Vous le préparez calmement chez vous. Il pourra vous aider au cours de la consultation au cas où le stress, l'émotion ou simplement votre mémoire vous ferait oublier ce que vous vouliez dire. Et surtout, notez-y vos questions ! Si vous avez reçu un formulaire de demande d'examen remis par votre médecin généraliste ou un autre soignant, ne l'oubliez pas.

● Et surtout, préparez-vous à ne pas quitter une consultation sans avoir reçu et compris les informations.

Une nouvelle question qui vérifie votre compréhension n'est jamais inutile. Ainsi, vous permettez au soignant de réagir, d'apporter quelques précisions, de réexpliquer si nécessaire avec d'autres mots. N'hésitez pas à prendre quelques notes.

Vous pouvez vous faire accompagner par une personne de confiance.

Mais attention, c'est vous qui connaissez le mieux vos maux et qui devez les exprimer. Personne ne sait mieux que vous ce que vous ressentez.

Aucune frustration ou aucun oubli quand vous repartez ? Le rendez-vous est réussi !

DL, patiente

