

Exp. : Maison médicale,
rue du Ténimont, 35
6940 Barvaux-sur-Ourthe
086 212752

N° 115 janvier-février-mars 2025

| B-06940

Bureau de dépôt Liège X P501232



www.mmbarvaux.be



Que 2025 vous soit douce et souriante !

Hiver 2024-2025

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

Dans ce numéro :

- Don de sang, don de vie
- Donner du plasma
- Autour de la grossesse
- Bye, bye Socrates
- Détox ou intox ?
- Deux recettes détox
- Le foie, champion de la détox
- La Maison médicale sur Internet et Facebook

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



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



DON DE SANG

don de vie

VH, patiente

À l'heure actuelle, aucun médicament de synthèse ni de traitement n'est capable de substituer le sang humain ni ses produits sanguins labiles. Le sang est donc un produit irremplaçable

Le don de sang est une pratique médicale qui consiste à se faire prélever une partie de son sang, ou de ses produits comme le plasma et les plaquettes sanguines, afin de l'utiliser pour des transfusions médicales.

Toute personne peut donner son sang. Le groupe « O », est particulièrement prisé car il est universel.

LE DON DE SANG EST un acte totalement volontaire et désintéressé. Il engage une personne dit « donneur » à se faire prélever une quantité de sang.

Le prélèvement est conservé dans une banque de sang et est principalement transfusé à des personnes gravement malades.

Une transfusion sanguine est notamment requise dans le cadre du traitement d'une maladie du sang, d'un cancer, de graves pathologies et d'hémorragies.

Le groupe sanguin du donneur et du receveur **doit être compatible** afin que la transfusion soit possible.

Le Service du Sang de la Croix-Rouge de Belgique est un acteur clé dans le domaine de la transfusion sanguine en Belgique. Chaque année, elle livre plus de 500 000 poches nécessaires au mieux-être ou à la survie de nombreux patients.

COMMENT SE PASSE UN PRELEVEMENT ?

Vous pouvez vous rendre en collecte (sans rendez-vous sauf exception) ou sur un site de prélèvement fixe (sur rendez-vous). Vous serez tout d'abord invité à remplir un questionnaire médical. Ensuite, vous serez reçu pour un entretien médical confidentiel (gratuit) afin d'évaluer si le don ne présente aucun risque pour vous-même ou pour le receveur, en fonction :

- ▶ de votre état de santé actuel ;
- ▶ de vos antécédents médicaux et chirurgicaux ;
- ▶ des médicaments que vous prenez ou avez pris ;
- ▶ de voyages que vous avez effectués ;
- ▶ d'éventuels comportements à risque.

Lorsque le médecin aura donné son autorisation, vous serez invité à procéder au don de sang. Selon votre volume sanguin, déterminé en fonction de votre poids et de votre taille, le prélèvement est en moyenne entre 430 ml et 470 ml de sang.

Petit conseil : avant de vous rendre à une collecte, mangez léger et hydratez-vous bien.

Chez nous, le don de sang sans rendez-vous se fait au « Juliéna », Petit Barvaux à Barvaux S/O. Voici les dates du 1er trimestre 2025 :

- Mardi 04/02/2025 de 15.00 à 18.30
- Mercredi 05/02/2025 de 15.00 à 19.30
- Jeudi 06/02/2025 de 15.00 à 19.30

Vous pouvez également vous rendre au service de la Croix-Rouge à Aye (face à l'hôpital Vivalia). Prenez rendez-vous avant de vous y rendre au 084 32 16 00 pendant les heures d'ouverture

LA DUREE DU DON

Le don de sang dure en moyenne 10 minutes. À cela, il faut ajouter le temps pour l'entretien médical pré-don, ainsi que pour la collation et le temps de repos qui suit le prélèvement. Au total, le don de sang dure approximativement 45 minutes.

A QUELLE FREQUENCE ?

Vous pouvez donner maximum 4 dons de sang par an, avec un délai de minimum deux mois entre deux dons.

LES CONTRE-INDICATIONS

Différentes situations interdisent le don de sang ; telles la grossesse, la prise de certains médicaments, la maladie, la prise de drogue.... Attention, cette liste est indicative et non exhaustive. Seul l'entretien médical avant le don ainsi que le questionnaire médical comptent donneront approbation ou non. Dès lors, il se peut que le médecin ne vous autorise pas à donner du sang pour assurer votre sécurité ou celle du receveur. Cette sécurité est la priorité du Service du Sang.

Pour tout renseignement complémentaire ou prise de rendez-vous : www.donneurdesang.be



DONDESANG
6 BONNES RAISONS DE DONNER
DU SANG RÉGULIÈREMENT



1.

POUR RÉPONDRE
À LA DEMANDE DES
HÔPITAUX



2.

POUR CONTRIBUER
À LA DIVERSITÉ DES
RÉSERVES SANGUINES



3.

POUR SAUVER
ET PROLONGER
DES VIES



4.

UN SEUL DON DE
SANG PEUT SAUVER
PLUSIEURS VIES



5.

DONNER DU SANG
EST UN GESTE SIMPLE
ET SÉCURITAIRE



6.

POUR DEVENIR UN
AMBASSEUR DU
DON DE SANG



Donner du plasma

VH, patiente

Le plasma sanguin est la partie liquide du sang qui transporte les globules rouges, les plaquettes et les globules blancs. Il contient des protéines, des hormones et des facteurs de coagulation.

OÙ ET QUAND PEUT-ON DONNER DU PLASMA ?

Vous pouvez donner du plasma uniquement dans les Centres de Prélèvements fixes de la Croix-Rouge car cela nécessite un équipement spécifique.

Un numéro de téléphone gratuit est à votre disposition pour tout renseignement :

0800 92 245.

Pour la Région de Durbuy, vous pouvez vous rendre au service de la Croix-Rouge à Aye (face à l'hôpital Vivalia) dont voici le téléphone :

084 32 16 00

pendant les heures d'ouverture.

Il faut être âgé entre 18 et 65 ans et peser plus de 50kg.

Inutile d'être à jeun. Au contraire, mieux vaut avoir mangé, en évitant les matières grasses et boire de l'eau avant.

Le don de plasma est moins fatigant que le don de sang total puisque le plasma se régénère très rapidement. Lors du don, les globules rouges et les plaquettes sont restitués au donneur.

Le don de plasma dure un peu plus longtemps que le don du sang

Que vous soyez un homme ou une femme, vous pouvez donner jusqu'à 20 fois par an. Entre chaque don, il est demandé de respecter un intervalle minimum de deux semaines.

Comme pour le don de sang, le don de plasma est soumis à certaines contre-indications afin de protéger le donneur ainsi que le receveur.

C'EST QUOI, LE PLASMA ?

Le plasma contient plus d'une centaine de protéines différentes :

- ▶ L'albumine (60%), elle sert à maintenir le volume de fluide et l'hydratation de l'organisme ;
- ▶ Les immunoglobulines, indispensables pour lutter contre les agents infectieux, comme le tétanos, les hépatites ou la rubéole ;
- ▶ Des hormones et autres molécules ;
- ▶ Il contient également des facteurs qui aident à la coagulation : les anti-hémophiliques, qui servent à éviter les thromboses, les hémorragies graves.

QUI A BESOIN DE PLASMA ?

La transfusion permet de transférer directement le plasma d'un donneur à une personne malade ou sous forme de médicaments produits à partir des protéines extraites du plasma.

La transfusion est nécessaire pour soigner les cas d'hémorragies, de troubles de la coagulation ou de déficit immunitaire grave.

Les grands brûlés, les personnes hémophiles, les personnes ayant contracté le tétanos ou les patients souffrant de déficit immunitaire grave en ont particulièrement besoin.

L'albumine contenue dans le plasma est également utilisée en cas d'insuffisance rénale et hépatique.

LE PLASMA ENTRE DANS LA COMPOSITION DE MÉDICAMENTS

Les protéines thérapeutiques permettent de traiter plus d'une centaine de maladies. Dans certaines pathologies, les médicaments dérivés du plasma sont irremplaçables car il n'existe pas d'alternative thérapeutique.

L'albumine issue du fractionnement du plasma est utilisée en médecine d'urgence en cas d'hémorragie grave chez les grands brûlés, chez la femme enceinte en situation de pré-éclampsie, en présence d'une fuite protéique importante, en néonatalogie (hypoalbuminémie profonde chez le nouveau-né ou le nourrisson), dans la cirrhose de l'enfant et de l'adulte.

Le facteur de Von Willebrand est utilisé chez les personnes atteintes de la **maladie de Von Willebrand** - maladie hémorragique héréditaire secondaire -, pour prévenir et traiter les saignements spontanés ou consécutifs à une intervention chirurgicale.

Le facteur IX est utilisé chez certains hémophiles, prévenir et traiter les saignements spontanés ou consécutifs à une intervention chirurgicale.

Les immunoglobulines sont utilisées chez les personnes souffrant de déficits immunitaires, qui peuvent être primitifs ou consécutifs à une autre maladie.





Bye bye Socrates ! Vive la Maison Socrates.

Depuis de nombreuses années à Barvaux, L'asbl Socrates (Pascale, André et Marie-Noëlle) éveillait groupes et personnes à la convivialité, à la beauté, à la fraternité, à la solidarité, à la nature, à la cohérence.

Socrates c'était Bols et Cie, la création du Resto Solidaire, la participation à la Maison Citoyenne avec le PCS et beaucoup d'huile dans les rouages d'autres services.

Cette asbl, située au 25 rue du Ténimont a été dissoute en décembre. Ce choix a été posé en toute sérénité par ses membres après une vie bien pleine d'échanges et d'aventures humaines.

Socrates a souhaité transmettre ses outils.

Ainsi, le Resto solidaire est dorénavant présidé par Willy, les Bols et Cie seront entièrement assumés par Clairval, le jardin fera pousser d'autres envies.

En effet, la maison d'où ils œuvraient a été donnée à la Fondation Hélène Collard qui dédie ses fonds à l'enfance. De sorte que l'asbl Maison Source, active depuis 2015, puisse y poursuivre ses missions d'accompagnement de jeunes parents issus de milieux isolés et fragilisés.

La partie arrière du bâtiment accueillera dès que possible l'asbl L'Atelier, très présent dans les écoles, à l'Ecole des devoirs et auprès d'enfants de migrants. Elle y proposera aussi des stages d'aventures artistiques pendant les vacances, dont des stages Cabanes que la Maison médicale connaît pour en avoir déjà accueillis. L'ACIS Clairval qui est un des partenaires privilégié d l'asbl Socrates depuis 15 ans aura aussi accès à la maison dans une démarche d'inclusion et pour accompagner ds jeunes vers l'autonomie.

Le bâtiment y accueillera d'autres synergies et moments de joie partagée via la "Compagnie des Associations".

Le lieu restera pour tous la "Maison Socrates". CR, animatrice santé

Bonne chance !

Trouver 6 mots en rapport avec les articles de ce magazine.

Ils sont disposés verticalement, horizontalement ou en oblique. De haut en bas ou de bas en haut, de gauche à droite ou de droite à gauche.

Solution tout en bas de la dernière page !

B	U	G	R	E	S	X	I
O	G	L	U	C	O	S	E
V	R	A	G	T	C	N	S
T	M	N	E	N	R	U	T
Y	I	D	R	E	A	B	I
L	C	E	V	P	T	S	A
U	B	C	U	R	E	Y	M
K	W	A	I	L	S	F	O



Détox ou intox ?

CR, animatrice santé

Une cure détox, ou cure de détoxification, est une période pendant laquelle on modifie son alimentation et ses habitudes de vie dans le but d'aider l'organisme à éliminer les toxines accumulées. Ces toxines peuvent provenir de l'alimentation (additifs, pesticides,...), de la pollution, du stress, du tabac ou de l'alcool.

Pourquoi faire une cure détox après des excès ?

Après une période de fêtes, de vacances ou tout simplement de petits plaisirs culinaires, notre corps peut se sentir un peu "encombré". Une cure détox permet de :

- **Soulager la digestion** : En privilégiant les aliments légers et faciles à digérer, on donne un coup de pouce à notre système digestif.
- **Favoriser l'élimination** : Certains aliments ont des propriétés drainantes et dépuratives c'est à dire qui aident le corps à éliminer les déchets.
- **Redonner de l'énergie** : En se nourrissant de manière plus saine, on se sent souvent plus léger et plus énergique.
- **Améliorer le teint** : Une alimentation équilibrée et riche en antioxydants favorise un teint plus lumineux.

Quand on parle de « détox » il y a donc plusieurs notions qui entrent en jeu et qui se rejoignent toutes sur l'idée de consommer des aliments plus naturels, moins transformés apportant donc moins de toxines ou de déchets. Il y a l'idée de purifier et donc d'éliminer les toxines. Pour ce faire, on va favoriser, lors d'une cure, des aliments drainants et dépuratifs.

Comment fonctionnent ces aliments drainants ?

- Ils stimulent le travail des reins : Certains aliments augmentent la production d'urine, ce qui favorise l'élimination des déchets par les reins. C'est le cas, par exemple, du persil, du céleri, de l'asperge ou de la pastèque.
- Ils améliorent le fonctionnement du foie : Le foie est notre principal organe de détoxification. Certains aliments, comme le chardon-marie, le radis noir ou le curcuma, aident à protéger le foie et à stimuler ses fonctions. (Voyez nos recettes en page 9).
- Ils améliorent le transit intestinal : Les fibres contenues dans les fruits, les légumes et les céréales complètes favorisent le transit intestinal et l'élimination des déchets par les selles. Elles créent un gel dans l'intestin qui emprisonne les toxines et facilite leur élimination.
- Ils ont une action antioxydante : Les antioxydants présents dans les fruits

Consommez
des aliments
moins
transformés

Il est important
de boire
suffisamment
d'eau

et légumes colorés neutralisent les radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire et de certaines maladies. Les vitamines et minéraux renforcent les défenses immunitaires.

Exemples d'aliments détox (drainants et dépuratifs) :

- Les fruits : Ananas, citron, pamplemousse, pomme, poire...
- Les légumes : Asperges, artichauts, betteraves, carottes, céleri, concombre, courgette, épinards...
- Les céréales complètes : Quinoa, riz complet, sarrasin...
- Les légumineuses : Lentilles, haricots, pois chiches...
- Les épices : Curcuma, gingembre, ail...
- Les infusions : Thé vert, tisane de pissenlit, tisane de reine-des-prés...

Bon à savoir :

- L'effet drainant et dépuratif est souvent lié à une association d'aliments. Par exemple, le citron associé au gingembre et à l'eau chaude est une boisson très efficace pour stimuler le métabolisme et favoriser l'élimination.
- Il est important de boire suffisamment d'eau pour accompagner l'action drainante des aliments et remplacer l'eau éliminée.
- Une cure détox doit être adaptée à chacun. Il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant de commencer, surtout en cas de problèmes de santé.

En résumé, les aliments drainants et dépuratifs agissent en stimulant les fonctions d'élimination de l'organisme, en améliorant la digestion et en renforçant les défenses immunitaires. En les intégrant à votre alimentation, vous favorisez un "nettoyage en profondeur" de votre organisme et vous vous sentez plus léger et en forme.

Détox, oui. Intox, non !

Le concept de "cure détox", souvent présenté comme une cure miracle n'est pas reconnu et n'a pas de fondement scientifique solide. En fait, une alimentation équilibrée fait aussi très bien le travail !

En effet,

- **il n'y a pas de "super-aliment" miracle** : Aucun aliment ne peut à lui seul détoxifier complètement l'organisme.
- **Il n'y a pas d'effet rapide** : Les effets d'une alimentation saine se font sentir sur le long terme, et non après quelques jours de cure détox.
- **Attention aux régimes trop restrictifs** : Certaines cures détox peuvent entraîner des carences nutritionnelles si elles sont trop restrictives ou trop longues.
- **Attention à la prise de poids en « rebond »** : les cures détox reposent sur un apport très faible en calories et peuvent être accompagnées d'aliments ou de compléments diurétiques, qui augmentent la sécrétion urinaire. Ainsi, la perte de poids sera principalement due à la perte d'eau, et la reprise du poids perdu, voire une prise supplémentaire, peut suivre la cure détox.

Les conseils détox sont finalement des conseils relatifs à une bonne alimentation, c'est à dire consommer des fruits et légumes, boire suffisamment, privilégier les aliments complets, limiter le sucre, le sel et l'alcool. Mais aussi faire de l'exercice régulièrement, gérer le stress. Donc, instaurer de bonnes habitudes qui durent dans le temps plutôt que de faire un régime «détox» quelques fois par an pendant un ou deux jours.



Deux recettes détox GP, patiente

SOUPE AU RADIS NOIR



Pour 4 personnes

Ingrédients

- Un radis noir
- 2 navets
- Une pomme de terre
- 120 ml de crème liquide (4%)
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 cuillères à café de cardamone en poudre
- poivre
- 1 litre d'eau

Préparation

- Épluchez le radis noir, les navets et la pomme de terre
- Coupez-les en petits morceaux
- Dans une marmite ou une cocotte, remplissez d'eau avec le cube de bouillon. Portez à ébullition puis ajoutez les légumes
- Couvrez puis laissez mijoter pendant 30 min.
- À la fin de la cuisson, mixez en ajoutant la cardamone et la crème jusqu'à obtenir un velouté onctueux et homogène
- Poivrez

Le radis est intéressant pour son apport en fibre qui aide à la digestion mais aussi pour ses propriétés diurétiques, drainante et pour sa faculté d'éliminer les toxines.

Le navet est une excellente source de vitamine C, un puissant antioxydant qui renforce le système immunitaire (antibiotiques naturel), favorise la santé de la peau et accélère la cicatrisation. Il est riche en vitamine K qui joue un rôle essentiel dans la coagulation sanguine, la santé osseuse et la régulation du métabolisme du calcium.

SALADE D'HIVER



Pour 2 personnes

Ingrédients

- Un avocat
- Une orange sanguine
- Une pomme de terre
- 2 carottes
- 200 gr. de haricots rouges
- De la mâche
- une pincée de graines de pavot
- De l'huile d'olive
- Du vinaigre balsamique

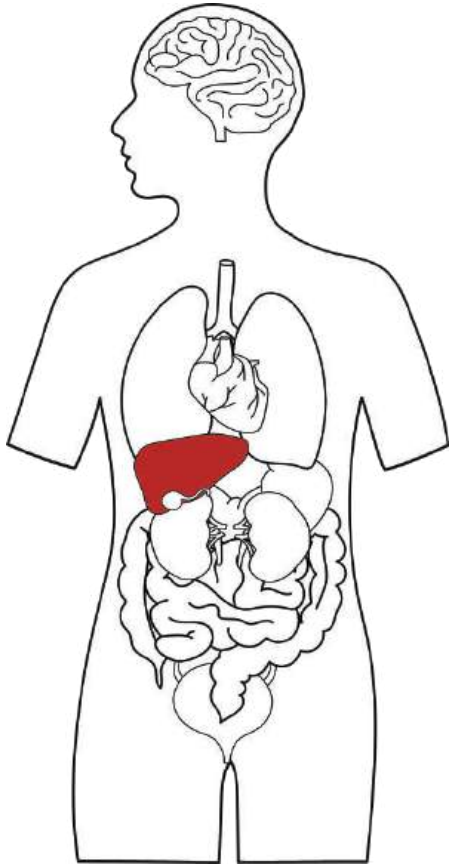
Préparation

- Dans une casserole, cuire les haricots dans de l'eau bouillante
- Éplucher et couper les carottes puis les cuire avec un fond d'eau
- Éplucher et couper en lamelles l'avocat et l'orange
- Disposez les aliments les uns près des autres dans une assiette creuse
- Verser sur le tout un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique
- Saler, poivrez puis parsemer de graines de pavot.

Notre foie

Champion de la détox et organe aux multiples fonctions

DL, patiente



Le foie est la plus grosse glande du corps.

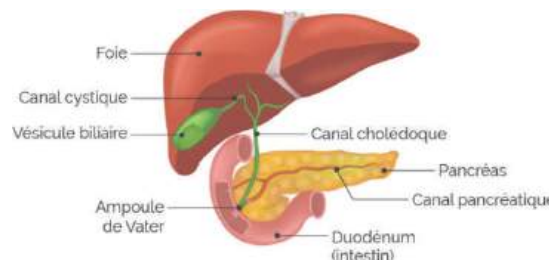
Il est situé au niveau des côtes les plus basses vers la droite de la cage thoracique.

Il mesure +/- 20 cm de long pour 10 cm de large et est épais de 15 cm. Il pèse environ 2 kilos.

Il ressemble à un gâteau rouge luisant, aplati sur les bords. Il est divisé en deux parties appelées « lobes ». Fragile (il se déchire facilement), il est protégé par les côtes.

Tous les fins canaux qui le parcourent se réunissent en plus gros canaux qui se réunissent en un seul canal (le cholédoque) qui aboutit au duodénum (première partie de l'intestin à la sortie de l'estomac). Chaque minute, le foie filtre environ 1,5 litre de sang.

Un petit réservoir fin et transparent est relié au canal cholédoque. Il contient la réserve de bile fabriquée par le foie, liquide jaune-vertâtre nécessaire à la digestion des graisses (0,6 à 0,8 litre par jour chez l'adulte). La bile s'écoule dans l'intestin en fonction des besoins de la digestion.



Le foie travaille 24 heures sur 24.

Il est capable de se régénérer et même de « repousser » après une opération, à condition qu'il en reste environ un quart.

Le foie a de très nombreux rôles.

En voici quelques-uns :

→ **Il filtre et épure le sang** : Il élimine les déchets et les toxiques.

→ **Il est indispensable à la digestion** : Après les premières étapes de la digestion, le sang est conduit au foie qui termine la transformation des protéines, des graisses et des sucres.

→ **Il contrôle la glycémie** (la concentration de glucose, c'est à dire, la quantité de sucre dans le sang) :

Le foie stocke le glucose sous la forme de glycogène qui est relâché dans la circulation sanguine sous forme de glucose selon les besoins de l'organisme, comme par exemple lors de la course à pieds.

→ **Il équilibre le cholestérol et les lipides** (matières grasses) : Le foie transforme les graisses en substances plus simples qu'il met en réserve.

- **Il stocke le fer, le cuivre, certaines vitamines (A,B12,D,E,K)**
- **Il fabrique les protéines du sang** : l'hémoglobine, l'albumine, la globuline...
- **Il élimine l'hémoglobine et certains pigments du sang** devenus trop vieux : Ceux-ci vont donner la coloration de nos selles.
- **Il est indispensable à la coagulation sanguine** : Il produit les acides aminés nécessaires.
- **Il stimule les phagocytes** (cellules capables de détruire des particules nuisibles) : Il participe ainsi aux défenses immunitaires.
- **Il produit, transforme, dégrade des hormones** : Il fabrique les hormones nécessaires à la croissance, d'autres indispensables à la pression artérielle.
- **Il transforme l'hormone thyroïdienne T4 en T3**, forme actives sur tous les organes. Il dégrade les hormones non utilisées.
- **Il détoxifie**

Oui, le foie détoxifie !

Toutes les molécules qui entrent dans notre corps, que ça soit par la peau, par le système digestif ou respiratoire, passent par le foie. Elles arrivent au foie transportées par le sang et par la lymphe (un autre liquide qui parcourt le corps, transportant le système immunitaire).

Le foie dégrade les substances toxiques en les rendant inoffensives : l'ammoniac, l'alcool, les additifs alimentaires, les pesticides, les toxines microbiennes, les médicaments, les drogues...

Le rôle du foie est de les transformer, de les recycler ou de les neutraliser et de les éliminer. Par exemple, les bons éléments comme les glucides (sucres comme le glucose, le fructose, le saccharose...) sont transformés en glycogène et sont stockés pour être utilisés selon les besoins.

Les déchets hydrosolubles (solubles dans l'eau) sont transportés par le sang vers les reins et sont évacués par l'urine.

Les déchets liposolubles (solubles dans les graisses) rejoignent l'intestin et sont éliminés dans les selles.

L'alcool consommé en quantités perturbe le travail du foie. Pendant

que le foie élimine l'éthanol, les transformations sont telles que le foie ne fait que ça pendant ce temps. Ce qui veut dire que les résidus de médicaments et tous les autres polluants ne sont pas pris en charge.

Le foie métabolise en permanence les résidus de notre hygiène de vie, de notre alimentation, du tabac, de l'alcool... Ce sont surtout les excès qui nuisent.

La cirrhose est l'état du foie quand sa fonction ne sait plus être remplie. On ne sait pas y remédier comme par la dialyse dans le cas d'une perte de fonction des reins. Il n'existe pas de traitement médicamenteux pour favoriser une bonne fonction du foie, dans le cas de la cirrhose, seule la transplantation est efficace.

Il protège le cerveau des toxiques, comme l'ammoniac et participe aux apports en sucre qui lui sont nécessaires.

Les fonctions du foie sont multiples et indispensables à la vie.

C'est un véritable laboratoire, une station d'épuration et un entrepôt.

Un foie trop sollicité peut entraîner de grandes fatigues. Il peut aussi s'user...

Un foie qui fonctionne mal risque de ne plus bien jouer son rôle.

Connaissez-vous...

...notre site internet



- .L'histoire de la Maison médicale
- .Les droits des patients
- .Comment prendre rendez-vous
- .Qui travaille à la Maison médicale
- .Puis-je demander une ordonnance...

Toutes ces questions et des dizaines d'autres ont leurs réponses sur le site www.mmbarvaux.be

...notre page Facebook



- .Quelles sont les dernières nouvelles de la Maison médicale et de ses partenaires
- .Les campagnes dans les salles d'attentes
- .Les images et compte rendus des activités santé...

Toutes ces infos sont sur la page Facebook www.facebook.com/MMBarvaux

Qui consulte le site web ou la page Facebook ?

Vous souvenez-vous de notre enquête de l'automne dernier ? On vous demandait si vous consultiez le site de la Maison médicale ou la page Facebook. 41 % des répondants les consultent. Plus de 40 % ne les consultent jamais. Ça représente beaucoup des personnes qui, soit n'ont pas accès à l'Internet, soit ne sont pas habitués à l'utiliser. D'où l'intérêt du magazine qui est à la portée de tous.

Qui lit le magazine de la Maison médicale ?

Une question portait sur les lecteurs de Forum Santé Magazine qui, lui, a plus de succès que le site ou la page Facebook. En effet, 82 femmes et 54 hommes ont déclaré lire le magazine souvent ou parfois, soit 78 % des répondants. 13,5 % ne le lisent pas. La majorité des lecteurs ont de 41 ans à plus de 75 ans.

Solution du jeu de la page 6

Les 6 mots à trouver sont : Socrates - cure - détox - glande - glucose - sang