

Maison médicale Couleurs Santé asbl

Chaussée de Boondael 206

1050 Bruxelles

Tel : 02 640 59 33

Le p'tit Journal en Couleurs

Journal semestriel de la Maison médicale Couleurs Santé

N°6 - Septembre 2014



Bouger !

Sommaire

| | |
|--|--------------|
| <u>Edito</u> : | page 3 |
| <u>Dossier : BOUGER !</u> | |
| - Le jogging, élixir de longue vie !..... | page 4 & 5 |
| - Aquagym à la maison médicale | page 6 |
| - Le vélo, c'est bon pour la santé | page 7 |
| - Bouger sans s'en apercevoir ! | page 8 |
| - Réduction des risques | pages 9 & 10 |
| - Bouger à Ixelles | page 11 |
| <u>A la maison médicale</u> | |
| - Rencontres citoyennes | page 12 |
| - Les nouvelles de la maison médicale | page 13 |
| - Un projet de dispensaire à la maison médicale | page 14 |
| <u>La parole est à vous</u> | page 15 |
| <u>Engagez-vous !</u> | page 16 |

Edito

Bonjour à tous,

Nous voilà dans le vif du sujet de notre campagne de promotion à la santé des « Cinq pas ». Avec un premier pas qui annonce tout un programme : **BOUGER !**

Nous vous proposons dans cette édition du Petit Journal de décliner le mot « bouger » de mille et une manières : marcher, courir, nager, faire du vélo, mais aussi les manières de bouger facilement, sans s'en rendre compte, avec des petits trucs pour le faire encore plus. Nous vous parlerons des bienfaits du mouvement pour la santé, et également les lieux et façons de bouger à Ixelles.

Notre équipe dynamique continue à se bouger pour vous, et à être motivée pour le faire... N'hésitez pas à nous interpeller pour bouger ensemble, que ce soit pour faire une activité physique, ou bouger pour rendre notre monde meilleur...

C'est parti !

Julie Robinson

Infirmière, santé communautaire

Notre dossier : BOUGER !

Le jogging : Elixir de longue vie !

Nous sommes nés pour courir... C'est, avec la marche, l'activité physique la plus naturelle. C'était une condition indispensable pour la survie de nos lointains ancêtres qui devaient faire face à de nombreux prédateurs (genre lions et autres sympathiques carnassiers...)

Une vaste étude menée au Danemark a montré que la pratique régulière du jogging augmente l'espérance de vie de 6 ans. Aucun médicament à ce jour ne fait mieux.

Ceci s'explique par plusieurs effets démontrés de cette activité : le jogging renforce l'apport en oxygène au corps, il réduit la sensibilité à l'insuline, prévenant ainsi le diabète, il réduit la tension artérielle, il améliore la fonction cardiaque, il contribue à la perte de poids, il réduit le risque de cancer et même de la maladie d'Alzheimer. Il améliore l'humeur et l'anxiété, il est aussi efficace que la prise d'anti-dépresseurs. Et presque chaque jour des études scientifiques démontrent de nouveaux bienfaits de cette activité physique.

Vous voici, j'espère, convaincus de l'utilité du jogging pour votre santé et votre bien-être !

Maintenant, on y va !

Où courir ? Partout, mais l'idéal c'est dans la nature. Nous avons à Ixelles le merveilleux bois de la Cambre. Vous respirerez ainsi moins de polluants crachés par les voitures.

Quand courir ? Le matin, à jeun, semble le mieux ou au minimum 1h après un repas. On peut courir par tous les temps, n'ayez pas peur de la pluie : notre peau est un excellent imperméable. Il faut juste s'abstenir en cas de forte canicule, vu le manque d'oxygène à ce moment.

Qui peut courir ? Tous les jeunes entre 7 et 77 ans ! Et même au-delà ! La seule recommandation c'est de faire un test d'effort à partir de 45 ans, et d'en parler avec votre médecin si vous souffrez d'une maladie chronique (diabète, etc..). Mais si votre maladie est bien contrôlée, la pratique du jogging, non seulement n'est pas contre-indiquée, mais au contraire contribuera à son amélioration.

Comment s'habiller ? Surtout de bonnes chaussures, c'est un bon investissement ; ne pas mettre plusieurs couches, vous allez transpirer inutilement et vous risquez un coup de chaleur. En hiver un bon bonnet sur les oreilles et des gants sont indispensables.

Et la façon de courir ? Il existe 36 théories. Nous pouvons recommander la méthode préconisée par le Dr Romano, médecin américain du sport, qui étudie depuis de nombreuses années cette question. Pour la retenir : les 3 « P » :

-**P**enché vers l'avant, vous utilisez ainsi la force de la gravité plutôt que la force musculaire. Cela permet d'entraîner le corps en marche avant plus rapide, plus loin et sans blessure.

-**P**oser d'abord l'avant-pied sur le sol, cela permet d'atterrir en douceur, d'amortir les chocs et de protéger notamment vos genoux.

-**P**etits-pas : faire des pas trop longs est néfaste, le mieux c'est de faire de petits pas rapides à raison de plus ou moins 180 par minute (3 à la seconde) en favorisant le lever du genou (comme si on sautait à la corde)

Combien de temps faut-il courir ? La bonne nouvelle c'est que pour bénéficier des effets du jogging il suffit de courir entre 1h et 2h 30 par semaine en répartissant ce temps sur 2 ou 3 entraînements. Une récente étude démontre que courir à peine 5 minutes par jour rallonge de 3ans l'espérance de vie : vous n'avez même plus l'alibi du manque de temps 😊



Et voilà ! Ya ka y aller !

C'est plus facile de le faire à plusieurs : c'est pourquoi notre Maison Médicale propose un « team jogging ». Avec un bel objectif : participer en 2015 aux 20km de Bruxelles !

Si vous êtes intéressés joignez-vous à nous.

Inscrivez-vous soit à l'accueil soit par mail : couleurs.sante@skynet.be

Alain Devaux

(Médecin et Joggeur)

Aquagym à la maison médicale

Voilà presque un an que la maison médicale propose des cours d'aquagym !

L'expérience est très riche et remporte beaucoup de succès.

Nous continuons donc sur cette lancée.

Pour ceux qui découvrent cette activité, l'aquagym (exercices physiques dans l'eau) est une manière amusante de bouger. L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente, plaisir de la piscine avec les bienfaits d'une activité sportive.

Contrairement à la majorité des sports, les risques de blessure liés à la pratique de l'aquagym sont minimes : la pression de l'eau évite les chocs, minimise les risques de courbatures, de claquages et d'élongations musculaires. Ce sport est sans danger pour les articulations, car il n'y a pas d'impact avec le sol.

L'environnement que nous proposons est propice au bien-être :

Piscine privée chauffée à 30°

Des cours conviviaux , en petit groupe

Réservé aux femmes

Réservé en priorité aux patientes de la maison médicale

A partir de septembre 2014, nous vous proposons deux séances par semaine : le mardi et le vendredi à 9h25.

Vu le nombre limité de participantes admises dans la piscine, nous vous demandons de vous inscrire pour un de ces deux jours (et de nous prévenir en cas d'annulation !)

Geneviève Gyselinx, kiné



Le vélo, c'est bon pour la santé !

Rouler à vélo permet de mettre à profit ses déplacements pour faire du sport, et ce gratuitement !

Le vélo, comme la marche ou la natation, est une excellente activité d'endurance dont un des atouts est de faire travailler un grand nombre de muscles : ceux des cuisses, des mollets, des bras mais aussi les abdominaux. La pratique du vélo améliore la circulation sanguine dans le corps, le fonctionnement du cœur et permet également d'augmenter la capacité respiratoire, elle permet également de diminuer le risque de développer des maladies du système cardiovasculaire (hypertension artérielle, infarctus), de diabète ou d'obésité. La pratique du vélo permet de lutter contre le stress, d'augmenter la confiance en soi, de mieux dormir et d'améliorer les capacités de concentration.



Le vélo à Bruxelles : Rouler à vélo procure un sentiment inattendu de liberté que l'on ne découvre qu'en pratiquant. En ville, le vélo est un moyen de déplacement rapide : la vitesse moyenne d'un automobiliste est inférieure à 20 km/h, le cycliste peut quant à lui tabler sur une vitesse moyenne de 15 km/h . De plus il ne tourne pas de longues minutes pour trouver une place de stationnement.

La pollution de l'air à Bruxelles ? Plusieurs études démontrent qu'un cycliste qui emprunte des axes moins fréquentés que les automobilistes et qui roule à une allure modérée est moins exposé à la pollution de l'air qu'un automobiliste enfermé dans son habitacle.

Et la météo sur les routes ? En réalité, il ne pleut pas autant que l'on croit à Bruxelles, les cyclistes circulent au sec sur plus de 90% de leurs déplacements !

Les règles d'or pour circuler à vélo en ville :

- Respecter le code de la route : ne pas rouler sur les trottoirs, ne pas bruler les feux rouges, laisser passer les piétons.
- Etre visible et prévisible : disposer d'un éclairage la nuit tombée, indiquer ses intentions (lorsque l'on tourne) pour ne pas surprendre les automobilistes
- Garder un mètre de sécurité à votre droite afin d'éviter d'être surpris par l'ouverture d'une portière
- Traverser les rails de tram avec prudence, le plus perpendiculairement possible.

Arnaud de Ripaincel, médecin

Pour plus d'information : Provélo asbl

Rue de Londres 15 - 1050 Ixelles Tél. 02 502 73 55 info@provelo.org

Provélo est une association qui organise des initiations à la pratique du vélo pour débutant, ainsi que des cours de maîtrise du vélo en ville dans la circulation. Cette association dispose d'un atelier de réparation et d'entretien de vélo. Elle loue également des vélos et met régulièrement en vente des vélos d'occasion

Bouger sans s'en apercevoir...

Liens entre bouger et réduction des risques

Bouger à Ixelles, rien de plus facile !

Notre commune offre une telle quantité de possibilités d'activités en tout genre (physiques, sportives, culturelles...) qu'il est difficile de toutes les énoncer.

Le site de la commune est admirablement bien fait et donne le détail de l'ensemble des activités proposées : www.ixelles.be (Et pour ceux qui n'ont pas internet à la maison, sachez qu'il existe de nombreux magasins fax-phone-net disséminés dans notre commune facilement accessibles!)

58 clubs sportifs communaux et privés, 18 salles de sport y sont présentés et vous y trouverez également la liste de différentes possibilités d'activités.

De la pétanque à la pêche en passant par le funk et les arts martiaux, le site reprend des offres d'activités dont vous n'auriez même pas soupçonnés l'existence!

Il est également possible de louer certaines salles pour la pratique du sport entre amis. Vous trouverez sur ce site tous les renseignements concernant les horaires, prix et différents lieux des activités proposées. Résider à Ixelles offre souvent des avantages.

Il existe des chèques sport et des abonnements sportifs peuvent parfois être déduits fiscalement. Les mutuelles remboursent également de plus en plus les abonnements sportifs (ou tout au moins une partie).

Le site propose également une liste des activités en fonction de l'âge (jeunes, adultes et seniors).

Les activités culturelles telles que les musées, promenades, foires et marchés (pour ceux qui aiment chiner) y sont également repris.

Si Bruxelles est la ville la plus verte d'Europe, Ixelles n'est pas en reste à ce niveau-là. Citons le bois de la Cambre et son abbaye, le parc Tenbosch, les étangs et le parc Léopold comme exemple des plus beaux parcs et jardins de notre commune.

N'hésitez pas à revenir vers nous si la recherche sur internet est trop difficile pour vous et si vous souhaitez une activité bien précise.

Musées, parcs et jardins, statues et bustes, architectures, promenades, plaines de jeux, activités sportives et culturelles, tout est facilement accessible autour de vous...

PROFITEZ-en!!!!

Adrien Obolenski, kiné

A la maison médicale

Rencontres citoyennes

Dans le cadre de nos rencontres citoyennes,
nous vous invitons à notre premier

« **Ciné Débat** »

le MERCREDI 19 NOVEMBRE à 19h30
dans les locaux de la maison médicale

Avec la projection du documentaire de Ken Loach
*« SPIRIT 45 » ou la victoire de la gauche britannique
en 1945 et la création de l'état providence ; un rêve bri-
sé par l'arrivée de Margaret Thatcher au pouvoir dans
les années 80.*

La projection sera suivie d'un débat sur le thème :

« **LA SANTE N'EST PAS UNE MARCHANDISE** »

Non à la privatisation de la santé !

Défendons un modèle social basé sur la Solidarité !

Entrée libre, inscription à l'accueil dès maintenant.

Bienvenue à tous !

Les nouvelles de la Maison Médicale

* Notre équipe de kiné a été renforcée dernièrement par l'arrivée de Méri Cartes Godoy. Bienvenue!

* Julie Robinson, notre infirmière, va bientôt accoucher... Elle est absente de la maison médicale jusqu'au mois de mars prochain. C'est Laura Van Hooren, que vous avez peut-être déjà rencontrée, qui la remplace pendant ce temps.



Notre magnifique salle d'attente, toute en couleurs !

La parole est à vous !

Madame GUAOU GUAOU, patiente à Couleurs Santé, nous partage son expérience à la maison médicale :

« J'ai fait la connaissance de la maison médicale par un ami de mon fils parce qu'on m'a mis une prothèse et j'avais besoin de soins de kinésithérapie.

Je me suis présentée à la maison médicale pour prendre rendez-vous et je me suis inscrite.

J'ai été satisfaite par les différents kinés et par après j'ai pris des rendez-vous chez différents médecins. Par la suite, j'ai été mise au courant des différentes activités organisées par la maison médicale telles que l'atelier cuisine, le café au féminin, la piscine, les promenades-découvertes et comme j'ai arrêté de travailler, la maison médicale a rempli mon emploi du temps!

Maintenant, c'est pour moi une deuxième famille. »

Malika GUAOU GUAOU

Si vous aussi, vous avez envie de partager un mot, une expérience, votre présence à l'une de nos activités, votre ressenti,... n'hésitez pas à nous le transmettre... Ce petit journal est le vôtre !

ENGAGEZ-VOUS !

La Maison Médicale se veut être
une Maison Citoyenne !

Rejoignez le *COMITE DE PATIENTS* que
nous vous proposons de créer ensemble.

Participez à la vie et au développement de la
Maison Médicale afin que nous puissions
encore mieux répondre à vos besoins.

Inscriptions à l'accueil ou par mail
couleurs.sante@skynet.be

L'équipe de la Maison Médicale