



MAISON MÉDICALE
AUDERGHEM

LA REVUE SANTE

Education et promotion de la santé



JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2022 TRIMESTRIEL N° 8



Trimestriel (4 numéros par an)

Juillet - Août - Septembre 2022 / n°8

Réalisation et diffusion: Maison Médicale d'Auderghem (SRL)

Rue Edouard Henrard 19 - 1160 Bruxelles

(n° d'entreprise 0722.875.375)

ISSN: 2736 - 3538

Les articles publiés dans la Revue Santé n'engagent que leurs auteurs.

Renseignements: Si vous avez des questions ou des remarques relatives à la revue, vous pouvez contacter la Maison Médicale d'Auderghem via notre adresse mail: INFO@MM1160.BE ou par téléphone au 02/899.22.09

Crédit photos: Canva

Ne pas jeter sur la voie publique

Sommaire



4 LE CANCER DE LA PEAU



9 LA MALADIE DE LYME



13 LE JEÛNE INTERMITTENT



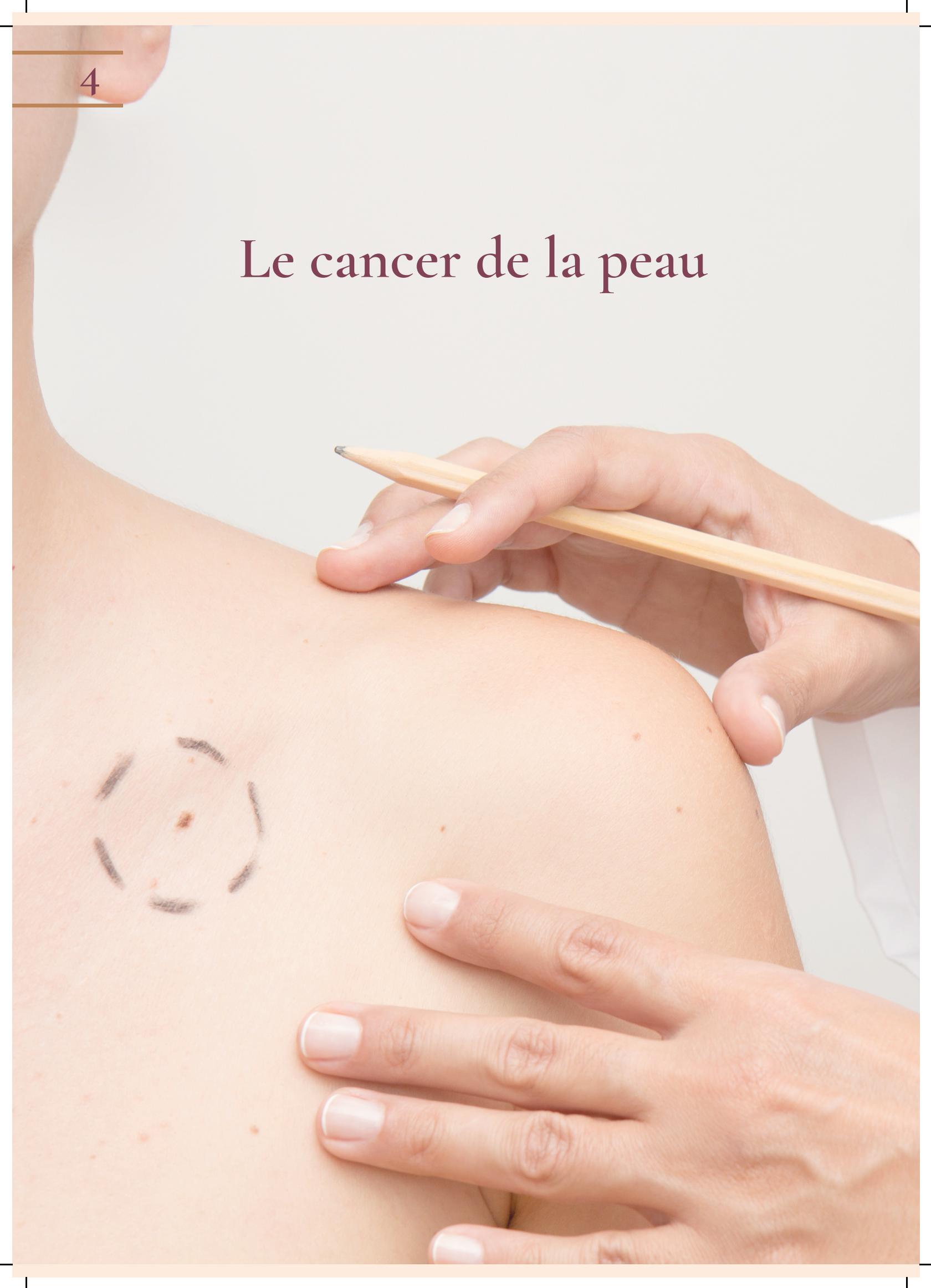
17 LA POLLUTION



21 MOTS-CACHÉS



Le cancer de la peau



Les types de cancer et facteurs de risque

Avec l'arrivée du beau temps, nous sommes nombreux à vouloir profiter du soleil mais cela n'est pas sans risque puisqu'une grande partie des cancers de la peau est liée à une exposition excessive au soleil. En Belgique, on compte environ 24.000 nouveaux cancers de la peau chaque année. Ceux-ci touchent de plus en plus les jeunes adultes en raison d'une exposition accrue au soleil et aux rayons des bancs solaires.

La peau est constituée de trois couches : la couche superficielle appelée épiderme, la couche intermédiaire appelée derme et la couche inférieure qui se nomme tissu conjonctif sous-cutané ou hypoderme. Dans la couche profonde de l'épiderme, se trouve les cellules pigmentaires ou mélanocytes. Sous l'effet des rayons des ultraviolets provenant du soleil ou des lampes UV, les mélanocytes fabriquent la mélanine (c'est-à-dire des pigments bruns) qui donnent ce que l'on appelle le bronzage.

La peau joue un rôle important dans le corps humain, elle protège entre autres l'organisme des infections et des rayons ultraviolets. Par ailleurs, elle a un rôle dans la régulation de la température corporelle grâce aux glandes sudoripares. Enfin, les nerfs cutanés transmettent les stimuli sensitifs et thermiques vers le cerveau qui les traduit en sensations.

Les trois principaux cancers de la peau

- Les carcinomes basocellulaires : ils se développent à partir des cellules situées en profondeur de l'épiderme (la couche la plus superficielle de la peau). Il s'agit du cancer de la peau le plus fréquent. Les carcinomes basocellulaires n'évoluent que localement et ne forment jamais de métastase (ils ne s'étendent pas à d'autres organes). Ils apparaissent généralement sur le visage, le cou ou encore le haut du tronc.
- Les carcinomes spinocellulaires, quant à eux, se situent sur les cellules situées en surface de l'épiderme. Cette forme de carcinomes est plus grave car il y a un risque important de développer des métastases. Les carcinomes spinocellulaires peuvent se développer sur tout le corps mais également au niveau des muqueuses buccales ou génitales.
- Les mélanomes sont des tumeurs qui se forment à partir des mélanocytes (cellules en charge de la production de la mélanine). Les mélanomes se développent horizontalement puis s'étendent dans les couches plus profondes de la peau. Les mélanomes in situ sont limités à l'épiderme alors que les mélanomes invasifs touchent également le derme (la couche intermédiaire de la peau). Le mélanome est le type de cancer le plus agressif car il forme plus facilement des métastases.

Les facteurs de risque

Il existe deux grands facteurs de risque de cancer de la peau : les risques environnementaux et les risques individuels.

- Le facteur environnemental le plus important est l'exposition aux rayons du soleil, qu'ils soient naturels (soleil directement) ou artificiels (lampes UV).

Les facteurs de risque individuels sont de plusieurs ordres et incluent :

- Les antécédents familiaux de cancers cutanés.
- Le type de peau : plus le phototype est faible (peau claire et cheveux clairs), plus le risque est grand.
- Avoir de nombreux grains de beauté et/ou taches de rousseur.
- Un système immunitaire affaibli.

Les symptômes

Un mélanome peut apparaître soit sur une peau saine, soit sur un grain de beauté existant. Toute apparition ou modification d'une tache pigmentée nécessite une surveillance, entre autres au regard de la règle ABCDE :

- Asymétrie : la tache présente une forme asymétrique, irrégulière par sa taille et/ou son épaisseur.
- Bords : le contour est ou devient irrégulier en plusieurs endroits.
- Couleur : souvent la tache est au départ très foncée puis évolue vers plusieurs couleurs mélangées (brun clair, noir, rouge, etc.)
- Dimension : la tache a une dimension supérieure à 5-6 mm.

Evolution : la tache change d'aspect, de couleur ou d'épaisseur.

En complément de ces symptômes qui apparaissent assez tôt, le mélanome peut également s'accompagner de symptômes tardifs :

- Saignements
- Démangeaisons
- Formation d'une blessure avec une croûte

Dépistage, traitement et prévention

Dépistage et traitement

Le dermatologue observera la peau de l'ensemble du corps à la recherche d'un grain de beauté ou d'une lésion cutanée suspecte. Une biopsie sera réalisée en cas de nécessité. La plupart des cancers de la peau sont traités par une ablation chirurgicale. Une tumeur cancéreuse plus grande ou plus invasive peut nécessiter une ablation de peau plus importante qui devra par la suite être réparée par une greffe cutanée ou un lambeau cutané.

Le traitement d'un cancer de la peau peut se faire selon plusieurs modes en fonction du stade de prise en charge :

- L'immunothérapie : elle consiste à stimuler le système immunitaire afin qu'il s'attaque aux cellules cancéreuses.
- La thérapie ciblée : il s'agit de molécules qui ciblent certains mécanismes moléculaires spécifiques aux cellules cancéreuses afin de les bloquer.
- La radiothérapie : elle peut être utilisée dans le cas où la chirurgie ne suffit pas à éradiquer l'intégralité de la tumeur et le métastase associé.
- La chimiothérapie: plus le mélanome est découvert tôt, plus les chances de guérison définitive sont grandes.

Prévention

Évitez une exposition excessive au soleil, surtout pour les enfants:

Tous les rayons sont dangereux pour la peau. Les ultraviolets C (UVC) sont arrêtés par la couche d'ozone, mais les ultraviolets A et B peuvent occasionner des lésions cutanées et provoquer des cancers de la peau. Durant les beaux jours, protégez-vous avec de la crème solaire avec un indice de protection élevé, portez un chapeau ou une casquette, ne vous exposez pas entre 12 et 15h et remettez de la crème après une baignade

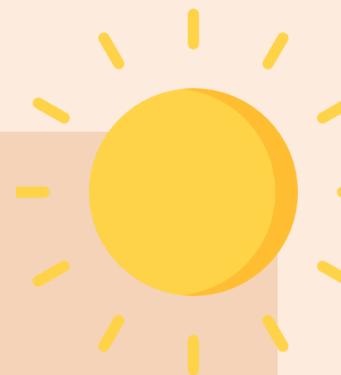
L'été est là: conseils pour diminuer les risques de cancer de la peau

Recommandation de la Fondation contre le cancer



Mettez-vous à l'ombre

Évitez autant que possible de vous exposer au soleil



Faites attention aux coups de soleil

Une peau rouge est le signe que vous êtes resté au soleil trop longtemps sans protection



Mettez de la crème toutes les 2 heures

Utilisez une crème solaire ayant un indice de protection de 30 FPS au minimum

Portez des vêtements qui vous protègent

Mettez un chapeau, des lunettes de soleil avec des verres filtrant les UV et des habits couvrant la peau



Évitez de vous exposer entre 12h et 15h

C'est en milieu de journée, entre 12 et 15h, que le rayonnement UV est le plus fort



Attention aux personnes à risque

- Vous avez les cheveux blonds ou roux
- Vous avez des taches cutanées
- Vous avez la peau claire et/ou qui brûle rapidement
- Vous avez des antécédents familiaux
- Vous avez souffert d'une maladie affaiblissant votre système immunitaire



"90% des cancers sont causés par une exposition excessive au banc solaire et au soleil"

La maladie de Lyme



Maladie de Lyme

Fréquemment transmise par morsure d'une tique infectée par la bactérie Borelia, la maladie de Lyme est infectieuse.

La tique est un acarien qui se nourrit du sang de son hôte (humain ou animal). À cause de leurs petites tailles, elles sont difficiles à apercevoir. Après avoir mordu son hôte, la bactérie se diffuse dans le sang.

Que faire en cas de morsure de tique ?

En cas de morsure, il est important de retirer le plus rapidement possible le parasite et de surveiller les rougeurs ou le gonflement pendant 1 mois. Après un mois, les rougeurs et le gonflement devraient disparaître. Si une tâche rouge circulaire apparaît, appelez directement le médecin. Vous pouvez ôter la tique à l'aide d'une pince pointue ou d'un modèle de pince pour tiques disponibles en pharmacie (voir photo ci-dessous).

Comment les extraire ?



Vous pouvez ôter la tique de la manière suivante :

- 1) Saisissez la tête de la nuque au plus près de la peau à l'aide d'une pince
- 2) Extrayez la tique lentement, en une seule fois, sans mouvements de rotation
- 3) Si la tique n'a pas pu être extraite entièrement, pas de panique! Sans le reste du corps la tique ne peut plus injecter de salive dans votre peau. Demandez à votre médecin d'enlever ce qui reste.
- 4) Nettoyez vos mains et la plaie avec de l'alcool ou du savon et de l'eau.

Les symptômes

Quels sont les symptômes de la maladie de Lyme ?

En théorie, la maladie de Lyme évolue en **trois étapes** :

- Jusqu'à 3 semaines après la morsure
 - Symptômes cutanés et symptômes grippaux. La manifestation la plus fréquente chez la maladie de Lyme est l'érythème migrant. L'érythème migrant est une infection locale de la peau qui apparaît quelques jours ou semaines après la morsure de la tique. Il s'agit d'une tache rouge circulaire qui grandit petit à petit, avec un diamètre d'au moins 5cm, avec ou sans blanchiment central. Au cours de cette première étape, des symptômes grippaux peuvent se développer.

- Trois semaines à 5 mois après la morsure
 - Neuroborreliose de Lyme. Apparition des troubles neurologiques centraux et/ou périphériques : une paralysie faciale unilatérale et ou une méningite peuvent se développer.
 - Cardite de Lyme. La cardite de Lyme est une atteinte cardiaque causée par la bactérie Borrelia qui perturbe la transmission de l'influx nerveux au niveau du cœur et peut entraîner un bloc auriculo-ventriculaire.

- Cinq mois jusqu'à même parfois des années après la morsure
 - L'arthrite de Lyme. La maladie de Lyme peut atteindre les articulations. L'inflammation de l'articulation du genou est la manifestation la plus fréquente de l'arthrite de Lyme.
 - La maladie de Lyme chronique. On parle de borréliose de Lyme chronique lorsque la maladie se prolonge au-delà d'un an et évolue par période : les symptômes décrits plus haut disparaissent pendant quelques semaines ou quelques mois puis récidivent ou s'aggravent.

Quelques informations rassurantes :

- Toute morsure n'est pas infectante (en Belgique seulement 10 % environ des tiques sont infectées).
- Une tique infectée ne transmet pas nécessairement la bactérie.
- La maladie de Lyme peut être traitée de manière efficace avec des antibiotiques si elle est diagnostiquée à temps.
- Le risque de contamination est très faible si la tique est retirée dans les 24 heures.

Traitement

Les symptômes de la maladie de Lyme justifient un traitement antibiotique qui sera prescrit par le médecin.

Plus ce traitement est administré rapidement, plus il est efficace.

En revanche, un résultat sérologique positif (présence dans le sang d'anticorps contre la bactérie *Borrelia burgdorferi*) sans symptômes caractéristiques ne suffit pas pour démarrer un traitement antibiotique.

Le médecin décidera de prescrire un traitement antibiotique lorsque :

- le diagnostic clinique révèle la présence d'un érythème migrant
- ou lorsque les autres symptômes et les résultats des analyses de sang permettent de poser un diagnostic clair.

A l'heure actuelle, il n'est pas recommandé de prendre des antibiotiques en prévention après une morsure pour prévenir la maladie.

Le traitement antibiotique préventif n'est envisagé que dans un contexte où plus de 20 % des tiques sont infectées par la bactérie, ce qui n'est pas le cas en Belgique.

Le dosage, le type d'antibiotiques, la voie d'administration (voie orale ou intraveineuse) et la durée du traitement sont variables et doivent être adaptés en fonction des manifestations de la maladie et du patient.

Certains types d'antibiotiques sont contre-indiqués chez la femme enceinte.

La prolongation de la durée du traitement ou l'association de différents antibiotiques ne sont pas recommandées et peuvent être toxiques.

Comment se protéger de la maladie de Lyme ?

En évitant tout contact avec les tiques :

- Évitez les buissons et les zones de végétation dense et, en forêt, restez sur les sentiers.
- Portez des vêtements couvrant la plus grande partie de la peau. Mettez, par exemple, les jambes de pantalon dans les chaussettes.
- Portez des vêtements de couleur claire, les tiques seront plus visibles.
- Utilisez un produit répulsif contre les insectes à base de DEET sur les zones de peau non couvertes.

Comment éliminer toutes les tiques du corps ?

- Après une randonnée, prenez une douche le plus tôt possible pour éliminer les tiques avant qu'elles ne se fixent.
- Inspectez l'ensemble du corps à la recherche de tiques.
- Mettez les vêtements dans le sèche-linge à haute température pour détruire les tiques éventuelles.

Le jeûne intermittent



Très à la mode depuis quelques années, on entend de plus en plus souvent parler de jeûne, qu'il soit intermittent ou continu. Le jeûne, c'est le fait de se priver de manger volontairement de toute nourriture (Le Robert, 2022). Le jeûne, tel qu'entendu dans le cadre médical, n'inclut pas la privation de boire de l'eau, on parle aussi de jeûne hydrique dans ce cas.

Qu'il soit pratiqué de façon plus ou moins intuitive par les uns et les autres ou de manière encadrée pendant une cure en institut, le jeûne est entouré de croyances, d'espoirs et de réalités pas toujours discernables.

Jeûne intermittent vs jeûne continu

Ces deux pratiques de jeûne se différencient fortement l'une de l'autre.

Dans le cadre du **jeûne intermittent**, des périodes de jeûne s'alternent avec des périodes de rupture de jeûne plus ou moins longues.

Les deux types d'alternances les plus répandus sont le 5:2 et le 16/8.

Dans le cas du 5:2, la personne jeûne 2 jours sur les 7 et mange normalement les autres jours. Pendant ces 2 jours de jeûne, la personne ne peut boire que de l'eau.

L'alternance 16/8 signifie 16 heures de jeûne pour 8 heures où l'on peut manger.

En général, sauter le petit-déjeuner ou le souper suffit à atteindre les 16 heures de jeûne puisqu'en principe, la nuit, nous ne mangeons pas.

Le **jeûne continu**, lui, se pratique sans interruption pendant plusieurs jours à plusieurs semaines. Selon les différentes méthodes, il est parfois autorisé de boire un bouillon léger le soir et d'absorber ainsi quelques calories. Selon d'autres pratiques, seule l'eau est autorisée pendant toute la durée du jeûne. Il existe plusieurs endroits dans le monde où des cures de jeûnes sont organisées, parmi les plus connus on retrouve celui de Buchinger en Allemagne. Ces jeûnes continus nécessitent un encadrement et un suivi approprié qu'il n'est pas possible d'avoir seul chez soi. Ces cures de jeûnes de plusieurs semaines sont toujours suivies d'une réalimentation progressive pour ne pas stresser l'organisme.

Le jeûne

Pourquoi jeûner ?

Quel est l'intérêt de ce type de « régime » ? Quels avantages y a-t-il à pratiquer le jeûne, qu'il soit intermittent ou continu ?

Si le jeûne est si à la mode ces dernières années c'est avant tout parce qu'il est souvent promu comme un moyen de perdre du poids et d'améliorer la santé de façon générale, en permettant d'éliminer certaines toxines par exemple. En ce qui concerne la perte de poids, elle est prouvée par de nombreuses études mais elle n'est pas supérieure à un régime « traditionnel » d'apport énergétique journalier diminué (Orioli, 2019).

Toutefois, la reprise de poids après l'arrêt du jeûne est sensiblement la même que pour un régime hypocalorique et le respect d'un jeûne peut être tout aussi difficile que celui d'une régime.

Les effets métaboliques du jeûne sont nombreux : élimination de toxines, amélioration de la résistance à l'insuline, diminution de l'hypertension, réduction du cholestérol, diminution du stress oxydatif, etc (Orioli, 2019).

Bien que les études soient moins nombreuses et de moins bonne qualité sur le sujet, le jeûne semble aider à améliorer les symptômes de nombreuses maladies à commencer par le diabète de type 2 mais aussi la polyarthrite rhumatoïde, l'asthme bronchique, etc.

Certaines études ont été également menées sur les bienfaits du jeûne dans le cadre du traitement du cancer par chimiothérapie et les premiers résultats semblent prometteurs (Orioli, 2019).

Enfin, on le sait, beaucoup de maladies surviennent au moins en partie à cause d'une hygiène de vie de mauvaise qualité : diabète de type 2, hypertension, obésité, maladies cardio-vasculaires, etc. Ces maladies sont en constante augmentation dans les populations des pays dits « développés ». La nourriture est tellement disponible; et en de telles quantités, que beaucoup finissent par manger trop par rapport à leurs besoins (Valois-Nadeau, 2021).

Réapprendre à écouter son corps et la vraie sensation de faim en passant par des périodes de jeûne pourrait être un premier pas vers une meilleure hygiène de vie.

Les dangers

Dans le cadre des jeûnes intermittents, il y a très peu de risque à les pratiquer sans surveillance médicale puisque la privation n'excède pas 24h. Par contre, dans le cadre des jeûnes continus, il vaut mieux ne pas se lancer sans avis médical.

En effet, pour faire face à l'absence d'apports extérieurs, le corps se met à pratiquer l'autophagie, il se mange lui-même et va donc piocher dans ses réserves pour compenser. Cela s'accompagne de symptômes et de mécanismes qu'il faut surveiller afin d'être sûr que le corps et la personne tolèrent bien ce nouvel état.

Columbia University Irving Medical Center. (2021, September 29). Intermittent fasting makes fruit flies live longer – will it work for people?.

Mottet, C., Sierro S. (2016). Y a-t-il des effets bénéfiques à faire un jeûne?

Orioli, C., Perspectives de l'utilisation d'un jeûne intermittent préventif dans l'avènement des pathologies chroniques rencontrées au cabinet du médecin généraliste. Thèse de doctorat.

Ulgherait, M., Midoun, A.M., Park, S.J. et al. Circadian autophagy drives iTRF-mediated longevity. Nature 598, 353–358 (2021).

Valois-Nadeau, B. (2021). Jeûne intermittent, que dit la science ?

En fonction des types de jeûne, il existe, ou non, des contre-indications. Certaines pathologies comme le diabète de type 1 et l'anorexie peuvent être des contre-indications strictes à toute pratique de jeûne. En tout cas, si vous avez des problèmes de santé existants, parlez-en à votre médecin avant tout début de jeûne pour voir avec lui quels sont les risques pour votre santé.

Comment le pratiquer en toute sécurité ?

Si la pratique du jeûne vous intéresse, commencez par vous renseigner sur ce que vous aimeriez suivre comme jeûne. Intermittent ou non, pendant combien de temps, quelles sont les recommandations à suivre, etc. Écoutez-vous et écoutez votre corps. Si vous tolérez mal le jeûne, que vous êtes trop fatigué, que cela vous affaiblit trop, envisagez d'autres options en fonction des objectifs que vous vous étiez fixés et parlez-en à votre médecin. La pratique du jeûne, bien que de plus en plus populaire, est encore mal connue et mal étudiée mais ce n'est pas pour autant qu'elle n'est pas intéressante à aborder dans le cadre d'une consultation médicale.

Pour aller plus loin :

Documentaire sur Arte : Le jeûne, une nouvelle thérapie ? Ce documentaire (Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman) de 55 minutes disponible gratuitement sur Arte explique d'où vient le jeûne, les bienfaits qu'il peut avoir sur notre corps et montre deux endroits en Allemagne et au Kazakhstan où des cures de jeûne sont pratiquées depuis des décennies dans un cadre bien surveillé et donnent des résultats très positifs.

Columbia University Irving Medical Center. (2021, September 29). Intermittent fasting makes fruit flies live longer – will it work for people?.

Mottet, C., Sierro S. (2016). Y a-t-il des effets bénéfiques à faire un jeûne?

Orioli, C., Perspectives de l'utilisation d'un jeûne intermittent préventif dans l'avènement des pathologies chroniques rencontrées au cabinet du médecin généraliste. Thèse de doctorat.

Ulgherait, M., Midoun, A.M., Park, S.J. et al. Circadian autophagy drives iTRF-mediated longevity. Nature 598, 353-358 (2021).

Valois-Nadeau, B. (2021). Jeûne intermittent, que dit la science ?



La pollution



L'OMS définit la pollution de l'air comme "une contamination de l'environnement intérieur ou extérieur par tout agent chimique, physique ou biologique qui modifie les caractéristiques naturelles de l'atmosphère".

Tout d'abord, il faut distinguer la pollution qui va impacter la qualité de l'air extérieur (hors des bâtiments) et celle qui altère la qualité de l'air intérieur (dans les bâtiments).

La pollution en extérieur

Les activités humaines constituent la principale source de pollution atmosphérique dans les grandes agglomérations.

Les principales sources d'émissions de polluants atmosphériques sont :

- la combustion dans les bâtiments résidentiels et tertiaires (chauffage, eau chaude sanitaire et cuisson);
- le transport routier ;
- les usages domestiques de solvants;
- les installations de production d'énergie (incinérateur de déchets ménagers,...).

Il y a deux types d'atteintes à la qualité de l'air extérieur :

- Les pics de pollution, qui surviennent lors de conditions météorologiques particulières comme les pics d'ozone en été. Ils peuvent avoir une influence sur la santé, surtout chez les personnes fragilisées (personnes âgées, malades, enfants...). Ces effets touchent principalement le système respiratoire (difficultés pour respirer, déclenchement de crises d'asthme...).
- Les concentrations plus faibles mais permanentes de polluants ou concentrations de fond. Elles ont des effets à moyen et long terme sur la santé. Ces concentrations sont composées d'un mélange de polluants dont les effets, encore parfois inconnus, se cumulent. Il est donc moins évident d'établir des liens entre un polluant et une maladie que dans le cas des pics de pollution.

Le saviez vous ?

A Bruxelles, on rencontre deux types de variations de la qualité de l'air :

Les variations journalières, principalement liées au trafic routier (pour la plupart des polluants, les concentrations sont plus élevées en semaine que le week-end) et les variations saisonnières. En règle générale, les concentrations moyennes des polluants sont plus élevées en hiver qu'en été, excepté pour l'ozone. En effet, les émissions hivernales augmentent avec la consommation d'énergie, en particulier pour le chauffage.

La pollution intérieure

Nous passons le plus clair de notre temps à l'intérieur (transports, écoles, hôpitaux, bureaux, commerces, logement,...)

Cependant, l'air intérieur est parfois plus pollué que l'air extérieur.

La pollution à l'intérieur

Trois sources essentielles contribuent à la contamination de l'air intérieur :

- la pollution en provenance de l'extérieur, certains polluants présents à l'extérieur en faible quantité, comme les particules fines, peuvent s'accumuler dans nos intérieurs si on ne les élimine pas ;
- la pollution due aux occupants et à leurs activités telles que le bricolage, le ménage, la cuisine, l'utilisation d'appareils de combustion et la présence d'animaux domestiques ;
- la pollution imputable à certains matériaux de construction et au mobilier.

De plus, les teneurs en polluants sont influencés par le taux d'humidité, la température, la ventilation, le renouvellement de l'air.

Selon le service public fédéral de santé publique, on peut distinguer **2 types principaux de pollution de l'air intérieur** :

- Pollution par des polluants chimiques (liste non exhaustive)

Les parfums d'intérieur, huiles essentielles, produit d'entretien, laques, peintures, vernis, savons, cosmétiques, peintures, vernis, colles, cuisinière à gaz, chauffage d'appoint au gaz ou au pétrole, fumée de tabac, cheminées à foyer ouvert, mousses isolantes, pesticides, le monoxyde de carbone, l'amiante, le radon,...

- Les contaminants biologiques

Les contaminants biologiques sont la première cause de maladies liées à l'air intérieur.

On retrouve en première place les agents biologiques dits « pathogènes » telles que les moisissures et bactéries pathogènes favorisées par les conditions « climatiques » intérieures telles qu'une mauvaise ventilation, un manque d'aération, un excès d'humidité, la présence sur les murs ou les boiseries de zones humides (ponts thermiques) ou d'un trop grand nombre de plantes en pots.

Les animaux domestiques qui cohabitent avec nous, peuvent également être une source d'allergies, ainsi que les acariens et les insectes qui prolifèrent dans les matelas et fauteuils, dans le terreau des plantes en pots, dans les tuyauteries et caves, à côté des ordures,...

Chaque jour, un adulte inhale 10 000 à 20 000 litres d'air en fonction de sa morphologie, de ses activités... Outre l'oxygène (O₂) et le diazote (N₂), qui représentent en moyenne 99 % de sa composition, cet air contient des polluants d'origine naturelle (poussières, pollens,...) ou résultant d'activités humaines (trafic routier, production d'énergie, industrie, agriculture...). La pénétration de ces polluants dans l'organisme peut avoir des conséquences sur la santé à court et long terme.

Les risques à court-terme

Même à de faibles niveaux, l'exposition aux polluants peut provoquer, le jour même ou dans les jours qui suivent, des symptômes irritatifs au niveau des yeux, du nez et de la gorge mais peut également aggraver des pathologies respiratoires chroniques (asthme, bronchite...) ou favoriser la survenue d'un infarctus du myocarde.

Les risques à long terme

A plus long-terme, même à de faibles niveaux de concentration, une exposition sur plusieurs années à la pollution atmosphérique peut induire des effets sanitaires bien plus importants qu'à court terme. De nombreuses études montrent un rôle de la pollution atmosphérique sur la perte d'espérance de vie et la mortalité, mais également sur le développement de maladies cardiovasculaires, maladies respiratoires et du cancer du poumon.

De nouvelles études montrent un rôle de la pollution de l'air également sur les troubles de la reproduction, les troubles du développement de l'enfant, les affections neurologiques et le diabète de type 2.

Quelques conseils

- Avant d'effectuer un déplacement ou de pratiquer une activité à l'extérieur, prenez l'habitude de vérifier l'indice de la qualité de l'air dans votre région.
- Limitez vos déplacements dans les zones où l'air est pollué.
- Contribuez à diminuer la pollution de l'air extérieur en privilégiant les transports en commun, le covoiturage ou les déplacements à pied ou à vélo (lorsque la qualité de l'air est bonne).
- Conservez une bonne qualité de l'air en réduisant ou en éliminant les principales sources de polluants : évitez de fumer à l'intérieur, réglez les problèmes d'infiltration d'eau pour prévenir le développement de moisissures, utilisez de préférence des matériaux et des produits domestiques sains et écologiques, limitez l'utilisation d'appareils de chauffage au bois, procurez-vous un détecteur de monoxyde de carbone et évitez d'utiliser des appareils qui fonctionnent avec un combustible (essence, propane, etc.) à l'intérieur;
- Faites fonctionner la hotte de cuisine chaque fois que vous utilisez la cuisinière. La hotte doit avoir une sortie à l'extérieur;
- Actionnez le ventilateur de la salle de bain chaque fois que quelqu'un prend un bain ou une douche.

Mots-cachés

```

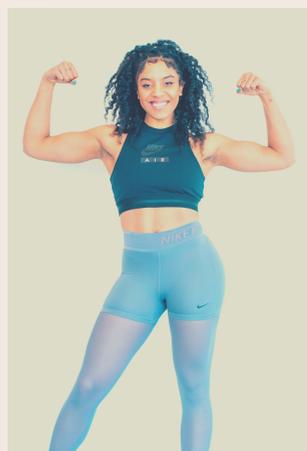
s M T i q u e o M e
e e e o x y g e o h
A i m l x n e S r c
e c s o a i r c s a
R n a p n n n O u T
K a o r o i o e r O
r r y z i i c m e v
e i v o o e B r e Z
S R A d n y n w a F
e g a t s i p e D C

```

Les mots suivants sont cachés, **retrouvez**-les horizontalement, verticalement, en diagonale ou à l'envers et **composez** le mot-mystère (réponse à la page 23):

Ultraviolet	Depistage
Air	Biopsie
Carcinomes	Rayon
Melanome	Tique
Tache	Alimentation
Acarien	Autophagie
Morsure	Pollution
Toxine	Ozone
Atmosphère	Infection

Mot-mystère: — — — — —



COURS COLLECTIFS DE FITNESS DÉBUTANTS/INTERMÉDIAIRES

La Maison Médicale d'Auderghem organise tous les vendredis à 17h des cours collectifs de fitness.

Les cours sont organisés pour les patients inscrits aux Maisons Médicales d'Auderghem, Saint-Josse, Evere et Schaerbeek.

Ils sont proposés aux personnes souhaitant faire de l'exercice physique, perdre du poids, se tonifier, se sentir mieux dans leur corps, améliorer leur santé, diminuer leurs douleurs ou simplement prendre du plaisir.

Les cours sont accessibles à tous avec des exercices à plusieurs niveaux.

Les séances se divisent en trois parties : l'échauffement, le cardio et la tonification musculaire. Les exercices seront minutieusement choisis et corrigés par une kinésithérapeute de la Maison Médicale afin de vous protéger d'éventuelles douleurs.

Les cours ont lieu Rue Edouard Henrard 11, 1160 Auderghem. Nous demandons une cotisation de 60 euro par an qui couvre tous les vendredis durant douze mois.

Quand? Les vendredis à 17h à partir du 15 juillet 2022

Où? Rue Edouard Henrard 11, 1160 Auderghem

Inscription/ Questions? Rue Edouard Henrard 19, 1160 Auderghem ou par téléphone au 02/899.22.09

Abonnement: 60 €/ année



Cours collectifs étirements et relaxation

La Maison Médicale d'Auderghem organise tous les vendredis à 18h des cours collectifs d'étirements et relaxation.

Les cours sont organisés pour les patients inscrits aux Maisons Médicales d'Auderghem, Saint-Josse, Evere et Schaerbeek.

Ils sont proposés aux personnes souhaitant gagner en souplesse ainsi que se détendre physiquement et mentalement. Les techniques de relaxation s'adressent à toute personne désireuse d'apprendre à se relaxer efficacement et à contrôler son stress, de vivre un moment pour être à l'écoute de soi et marquer une pause dans l'agitation du quotidien.

- Vous trouverez lors de ses séances des exercices d'étirements musculaires, des postures de yoga, du travail de respiration et des techniques de relaxation.

- Les exercices seront minutieusement choisis et corrigés par une kinésithérapeute de la Maison Médicale afin de vous protéger d'éventuelles douleurs.

- Les cours ont lieu Rue Edouard Henrard 11, 1160 Auderghem. Nous demandons une cotisation de 60 euro par an qui couvre tous les vendredis durant douze mois. L'inscription se fait à l'accueil de la Maison Médicale d'Auderghem Rue Edouard Henrard 19, 1160 Auderghem.



Quand? Les vendredis à 18h à partir du 15 juillet 2022

Où? Rue Edouard Henrard 11, 1160 Auderghem

Inscription/ Questions? Rue Edouard Henrard 19, 1160 Auderghem ou par téléphone au 02/899.22.09

Abonnement: 60 €/ année



**MAISON MÉDICALE
AUDERGHEM**

RUE EDOUARD HENRARD 19 1160 BRUXELLES

TEL : 02 899 22 09 - FAX : 02 899 22 39

INFO@MM1160.BE

WWW.MM1160.BE

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE