



LA REVUE SANTE

Education et promotion de la santé



OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2022 TRIMESTRIEL N°9



SCANNEZ-MOI



SCANNEZ-MOI



SCANNEZ-MOI



SCANNEZ-MOI

Trimestriel (4 numéros par an)

Octobre- Novembre - Décembre 2022 / n°9

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 L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

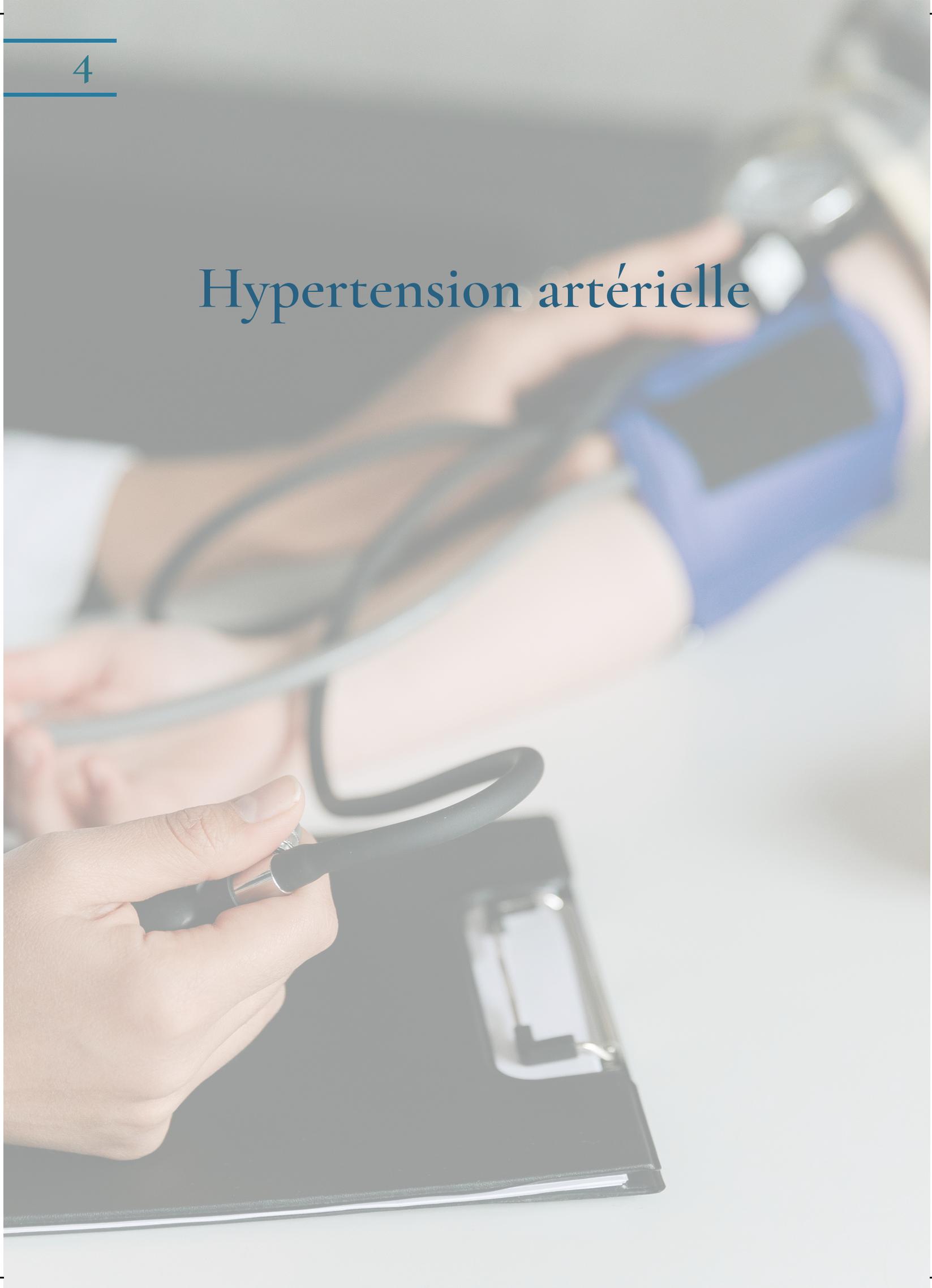
8 LA MIGRAINE

II L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

16 LA RÉSISTANCE AUX ANTIMICROBIENS

22 MOTS-CACHÉS

Hypertension artérielle



Hypertension artérielle

La tension artérielle

La tension artérielle, c'est la pression (force) avec laquelle le sang pousse sur la paroi des vaisseaux sanguins. Pour un bon fonctionnement, il faut qu'elle ne soit ni trop élevée, ni trop faible. Une tension s'exprime par deux valeurs en millimètre de mercure (mmHg, mesure de pression) ou en centimètre de mercure (cmHg). Exemple : 120/65 mmHg ou son équivalent : 12/6,5 cmHg. Généralement, on admet une tension systolique (le premier nombre) de 140 maximum et une tension diastolique (le deuxième nombre) de 90 maximum, au-delà, on parle d'hypertension.

Symptômes

Dans la plupart des cas et dans les premiers stades, l'hypertension est asymptomatique, ce qui signifie qu'on ne ressent aucun symptôme lié à la maladie, d'où l'importance du dépistage. Lorsque les premiers symptômes apparaissent, l'hypertension est déjà à un stade avancé et donc grave. Ces symptômes peuvent être les suivants : maux de tête, saignement de nez, troubles du rythme cardiaque, problème de vue ou bourdonnement dans les oreilles.

Si la plupart du temps, l'hypertension ne donne pas de symptômes, pourquoi la traiter ? C'est une question légitime que de nombreuses personnes se posent.

L'hypertension est connue dans le monde médical comme un tueur silencieux. Sans que les patients ne sentent grand-chose, petit à petit, le cœur, les reins, les vaisseaux sanguins s'abiment; augmentant de manière importante le risque de plusieurs maladies très graves : les accidents vasculaires cérébraux (AVC), les infarctus (crises cardiaques) et l'insuffisance rénale. Il est donc très important, même sans symptômes, de se faire traiter.

Il existe différentes sortes de médicaments anti-hypertenseurs, votre médecin prescrira celui qui convient le mieux à votre situation.

Il est important de continuer à prendre ces traitements tout au long de votre vie.

Causes

Dans la grande majorité des cas, l'hypertension n'a pas de cause connue, on ne traite donc que le « symptôme », à savoir, l'hypertension. Dans de rares cas, il y a une cause sous-jacente à l'hypertension, si nécessaire, votre médecin prescrira des examens complémentaires pour les exclure.

Effets secondaires

Certains médicaments anti-hypertenseurs peuvent avoir des effets secondaires, s'ils sont mal tolérés, il est nécessaire d'en parler à votre médecin traitant pour voir si une adaptation des doses est possible ou un changement de médicament. Ces effets secondaires sont variables et propres à chaque classe de médicaments, c'est pourquoi on ne va pas les aborder plus spécifiquement ici.

Comorbidités

En présence d'autres maladies préexistantes ou habitudes de vies telles que le diabète, l'hypercholestérolémie, la cigarette, etc., les risques cardio-vasculaires sont encore plus importants. Il est donc essentiel de bien suivre son traitement.

Prévention

Dans l'idéal, une fois par an, si ce n'est pas fait dans d'autres circonstances, demandez à votre médecin traitant de prendre votre tension. C'est tout simple, ça ne coûte rien, c'est sans douleur et ça peut sauver des vies. Ce dépistage est particulièrement important à partir de 50 ans parce que l'âge est un facteur de risque important de l'hypertension.

En conclusion, l'hypertension tue silencieusement parce qu'elle se présente souvent sous une forme asymptomatique. Le dépistage -indolore et gratuit- est à la portée de tout le monde, faites-le idéalement une fois par an. Si un traitement vous est prescrit, respectez-le et si vous avez des difficultés pour cela, parlez-en à votre médecin.

Prévention contre l'hypertension

-Recommandations de l'OMS-



Réduire l'apport en sel à moins de 5g Par Jour



Manger Plus de fruits et de légumes



Avoir une activité Physique régulière



Eviter de consommer du tabac



Consommer moins d'alcool



Limitier la consommation d'aliments riches en graisses saturées

La migraine



Les migraines

La migraine est une sorte de céphalée. Les céphalées se manifestent par une douleur dans une partie de la tête y compris le crâne, le haut du cou, le visage et l'intérieur de la tête. Les céphalées sont une des raisons les plus fréquentes de consultation chez le médecin.

Il existe deux types de céphalées :

- 1) les céphalées primaires, qui ne sont pas causées par des autres troubles ; et
- 2) les céphalées secondaires, qui sont causées par un autre trouble.

Les céphalées primaires comprennent :

- La céphalée de tension, qui est en général d'une intensité légère à modérée, décrite comme une sensation d'étau autour de la tête.
- L'algie vasculaire de la face, trouble qui se caractérise par une douleur aiguë de la tempe ou autour de l'œil, d'un seul côté de la tête et d'une durée relativement courte.
- La céphalée névralgique unilatérale brève, qui est une affection rare ressemblant à l'algie vasculaire de la face et qui provoque des douleurs de courtes durées mais fréquentes autour de l'œil, d'un seul côté de la tête.
- La migraine, trouble que nous aborderons plus en détails dans cet article.

La céphalée de tension et la migraine sont les plus fréquentes.

La migraine concerne 12% des adultes et 5 à 10% des enfants. Les femmes sont deux à trois fois plus touchées que les hommes. Les migraines ont tendance à être héréditaires : plus de la moitié des personnes qui ont des migraines ont des proches qui en souffrent également. C'est une maladie bénigne mais qui altère la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes.

Qu'est-ce que la migraine ?

La migraine est un mal de tête d'intensité variable, récurrent, pulsatile et le plus souvent unilatéral (d'un seul côté). Elle peut s'accompagner de symptômes digestifs ou neurologiques variés.

La migraine est définie comme la répétition des crises migraineuses. Une migraine est en général une douleur de forme modérée à sévère sous forme de pulsations. Elle peut toucher un ou les deux côtés de la tête.

Les migraines peuvent être déclenchées par un manque de sommeil, des changements de temps, la faim, le stress ou d'autres facteurs (par exemple : la diminution brutale du taux d'œstrogène à la fin du cycle menstruel chez la femme). Les migraines sont aggravées par l'activité physique, les sons ou les odeurs.

Les causes de la migraine

La migraine est causée par une dilatation des vaisseaux cérébraux. Cette dilatation est provoquée par une stimulation nerveuse. Les crises migraineuses sont liées, entre autres, à l'hyperexcitabilité électrique des neurones sensoriels.

La douleur migraineuse

La douleur est modérée ou intense et toujours pulsatile. Celle-ci se manifeste en général d'un seul côté de la tête, au niveau de la tempe ou au-dessus d'un œil. La douleur progresse rapidement et atteint son maximum en 2 à 4 heures. Elle est aggravée par les activités physiques quotidiennes. Les migraines s'accompagnent parfois de nausées ou de vomissements.

Evolution

Une crise de migraine dure généralement quelques heures sans traitement, mais chez environ 10% des personnes concernées, la crise dure plus de deux jours. La fréquence des crises de migraine varie d'une personne à l'autre : de quelques-unes par an à plusieurs par mois.

Traitement

1) *Le traitement de fond de la migraine*

La prévention de la survenue des crises repose en premier lieu sur l'identification et l'éviction des facteurs déclenchants de la crise. Le traitement ne fait pas disparaître totalement les crises mais vise à améliorer la qualité de vie et à réduire le risque d'abus médicamenteux.

Le traitement de fond de la migraine se compose des éléments suivants :

- Les anticonvulsivants
- Les bêtabloquants
- Les inhibiteurs calciques
- Les antidépresseurs tricycliques

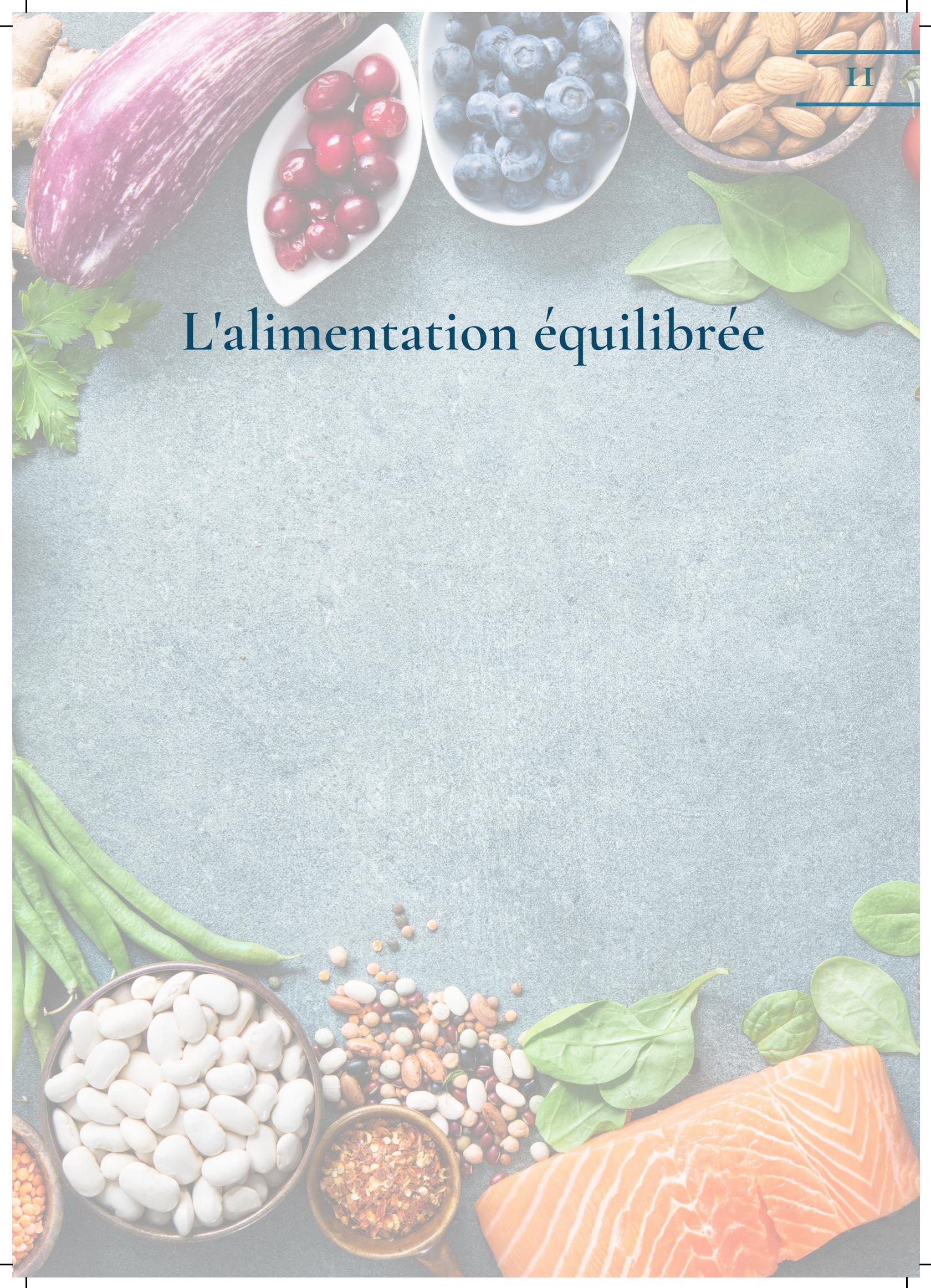
En cas de crise, le traitement doit être le plus précoce possible. En cas de crise légère à modérée, le traitement repose sur la prise d'antalgique (anti-douleur) de niveau 1 (paracétamol, aspirine -seuls ou associés à un antinauséux-, anti-inflammatoire).

Si les antalgiques de niveau 1 sont inefficaces, le médecin peut prescrire des médicaments de la famille des triptans, qui agissent principalement suivant deux mécanismes : un effet vasoconstricteur qui resserre les vaisseaux crâniens et un effet inhibiteur de libération de substances inflammatoires.

2) *Les traitements non médicamenteux*

La relaxation, l'hypnose ainsi que les thérapies cognitives et comportementales, utilisées pour gérer le stress ont fait leur preuve quant à leur efficacité dans le traitement des migraines.

L'alimentation équilibrée



Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, une alimentation équilibrée n'est pas le synonyme de 'restriction'. Il est important d'avoir des repas variés bien répartis dans la journée et un apport calorique adapté.

Cet apport calorique doit être adapté à notre dépense énergétique, à notre âge, à notre corpulence et à notre état général.

	Homme	Femme
Activité sédentaire	2100 Kcalories/jour	1800 Kcal/jour
Activité physique modérée	2500 à 2700 Kcal/jour	2000 Kcal/jour
Activité physique forte	3000 à 3500 Kcal/j	2400 à 2800 Kcal/jour

Pourquoi est-ce important ?

Une bonne alimentation contribue à rester en bonne santé et à prévenir certaines maladies. De nombreuses recherches insistent sur l'importance d'avoir une alimentation saine pour une longue vie en bonne santé.

Nos habitudes alimentaires ont un lien direct avec l'obésité, les maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et plusieurs cancers différents.

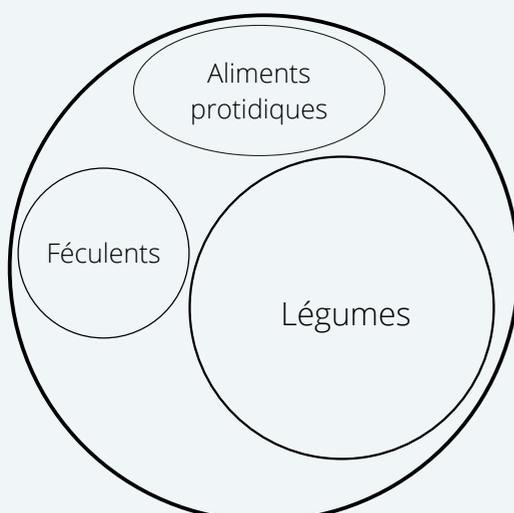
Des carences en vitamines et en minéraux peuvent également provoquer des maladies carencielles, telles que l'ostéoporose, l'anémie, ou la fatigue.

Qu'est-ce qu'une assiette équilibrée?

2/3 de l'assiette: apport en légumes (crus ou cuits)

1/3 de l'assiette: apport en féculents: pâtes, riz, pommes de terre, légumineuses, céréales...

1/3 de l'assiette : apport en protéines (viande, poisson, œufs, fromage, tofu, légumineuses (lentilles, pois chiches,...))



Alimentation équilibrée

Combien de repas par jour pour une alimentation équilibrée?

Il est fortement conseillé de consommer régulièrement 3 repas par jour (plus un goûter pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées.) et de ne pas sauter de repas pour éviter les grignotages.

Qu'est-ce qu'une alimentation variée?

Il existe 5 grandes catégories d'aliments:

- 1) VPO (viandes -poissons -œufs)
- 2) Produits laitiers
- 3) Produits céréaliers, féculents
- 4) Légumes
- 5) Fruits

Une alimentation diversifiée doit comporter au moins un aliment de chaque catégorie chaque jour.

Voici un exemple de programme alimentaire:

Hydratation

- Essayez de consommer 1 à 1,5L d'eau chaque jour
- Essayez de réduire votre consommation de café à 1 à 2 tasses maximum ou de la remplacer par du thé vert ou des tisanes
- Evitez les apéritifs, l'alcool , les bières et les sodas
- Privilégiez des boissons comme les infusions, jus de légumes, eaux aromatisées et thés glacés maison etc.

Petit déjeuner

Il s'agit du repas le plus important de la journée. L'organisme aura essentiellement besoin de protéines, de lipides et de sucres lents.

Différentes options sont possibles:

Option 1:

Une assiette faite de fromage en bloc (comme du gruyère ou du gouda) et/ou de tranches de poisson fumé ou quelques crevettes et/ou un œuf ou des protéines végétales comme du houmous, tofu et/ou 1 légume: des tomates cerises ou une tapenade ou quelques olives ou un avocat et/ou 2 tranches de pain

Option 2:

Un bol de granola maison à consommer de préférence avec un lait végétal ou un yaourt + des graines de lin broyées/ graines de chia + éventuellement un fruit de saison coupé.

Option 3:

Un bol de muesli maison à déguster avec des fruits secs, de la cannelle, 1 à 2 cuillères à soupe de compote de fruit ou un fruit de saison coupé en dés ou des fruits rouges.

Option 4:

Une quiche maison sans pâte:

Œufs + légumes + protéines + épices.

Option 5:

Le jeûne intermittent:

En cas de repas abondant la veille, vous pouvez prendre votre petit déjeuner plus tard en brunch ou ne pas manger jusqu'au repas de midi.

Le déjeuner

Pour le repas de midi il est important de bien respecter les proportions de « l'assiette équilibrée » :

- 2/3 de légumes (légumes cuits, crus, soupe, gaspacho, etc. Consommez de préférence des légumes de saison .
- 1/3 de protéines complètes (viandes, poissons, céréales et légumineuses)
- Des féculents en accompagnement.

Le goûter**Option 1 :**

1 fruit + environ une poignée d'oléagineux (des fruits secs) + 1 carré de chocolat (noir, 70%)

Autres options possibles:

Une salade de fruits + oléagineux + chocolat

Un smoothie + yaourt de soja ou tofu soyeux+ noix + chocolat

Un yaourt + fruits frais + noix + chocolat

Un bol de Granola avec fruits frais + chocolat

Une tartine + purée d'amandes+ compote de fruits + chocolat ,etc.

Alimentation équilibrée

Le souper

Essayez de manger léger.

Voici quelques exemples de souper :

Options 1 :

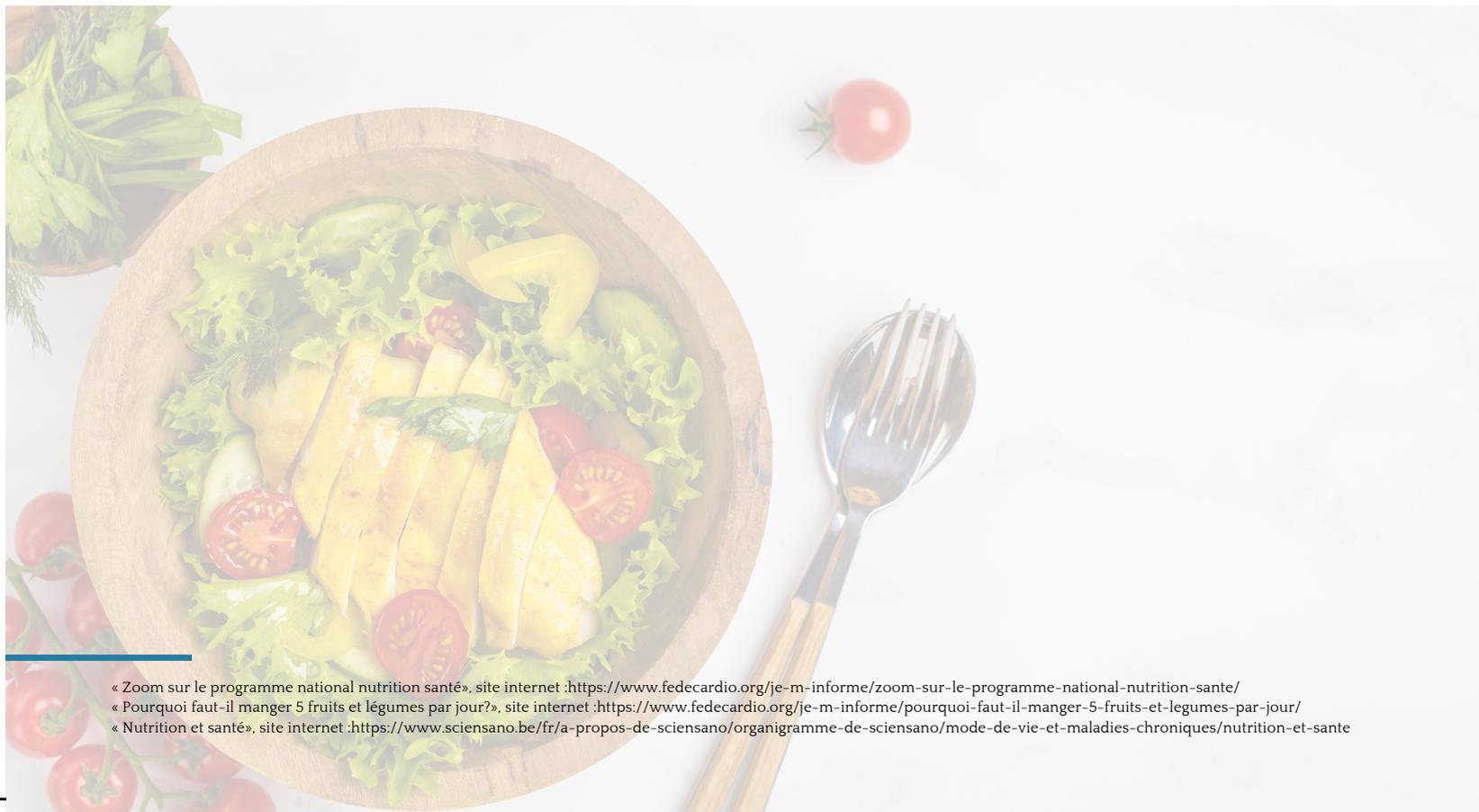
Une soupe maison

Option 2 :

Un repas complet mais en petite quantité.

Vous pouvez également sauter le souper si vous avez mangé correctement la journée.

N'hésitez pas à prendre contact avec un ou une nutrithérapeute dans votre région pour un suivi et des conseils plus précis.



La résistance aux antimicrobiens



La résistance aux antimicrobiens

Qu'est ce qu'un antimicrobien?

Les antimicrobiens sont des médicaments utilisés pour tuer des micro-organismes ou pour les empêcher de se développer et de se multiplier. Ils comprennent les médicaments antibactériens (c.-à-d. : les antibiotiques), mais aussi les médicaments qui luttent contre les virus (antiviraux), contre les moisissures (antifongiques) et contre les parasites (antiparasitaires).

Les antibiotiques

Les antibiotiques constituent la classe d'antimicrobiens la plus couramment utilisée ; la plupart du temps en médecine humaine et vétérinaire pour le traitement d'un large éventail d'infections et, dans une moindre mesure, en horticulture. Les antimicrobiens qui luttent contre un type de micro-organismes sont inefficaces contre les autres types de micro-organismes. Par exemple, les antibiotiques tuent les bactéries, mais ils n'ont aucun effet contre les virus. C'est pourquoi les antibiotiques ne soignent pas les infections virales telles que les rhumes, la plupart des toux, de nombreux types de pharyngites ou la grippe.

La résistance aux antimicrobiens

Des micro-organismes (particulièrement des bactéries) sont naturellement présents dans notre organisme. Seule une infime proportion de toutes les bactéries connues sont spécifiquement pathogènes chez l'humain. Nos organismes abritent des centaines d'autres espèces qui constituent différentes communautés avec d'autres microbes : microbiote cutané, microbiote intestinal, microbiote vaginal, microbiote pulmonaire, etc.

Pour la plupart, ces micro-organismes jouent un rôle bénéfique et nous protègent contre des infections dangereuses, mais lorsque notre système immunitaire est affaibli ou lorsque des micro-organismes pénètrent dans l'organisme par une voie inhabituelle, certains peuvent devenir pathogènes et causer des infections.

Par exemple, la bactérie *Escherichia coli* est naturellement présente dans notre tube digestif, mais elle peut provoquer une infection de la vessie (cystite) si elle passe du rectum aux voies urinaires.

L'administration d'antimicrobiens pour traiter une infection (c.-à-d. le fait d'exposer des micro-organismes à des antimicrobiens) a pour effet de tuer les micro-organismes qui y sont sensibles. Mais cela n'empêche pas les souches résistantes de se développer et de se multiplier et, par conséquent d'évincer celles qui sont sensibles aux antimicrobiens.

Lorsqu'ils sont exposés à des antimicrobiens, certains micro-organismes initialement sensibles aux antimicrobiens peuvent muter ou acquérir des gènes mobiles plus résistants provenant d'autres micro-organismes et devenir résistants. C'est ce que l'on appelle une résistance acquise aux antimicrobiens.

La résistance se développe progressivement lorsque des bactéries potentiellement nuisibles acquièrent la capacité de limiter voire d'annuler l'efficacité d'une ou de plusieurs substances antimicrobiennes. D'autres bactéries sont intrinsèquement résistantes à certains types d'antimicrobiens, car la cible visée par ces derniers y est absente ou hors d'atteinte.

« Résistance aux antimicrobiens », site internet : <https://www.sciensano.be/fr/sujets-sante/resistance-aux-antimicrobiens-amr>

« Résistance aux antibiotiques, site internet » : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/antibiotic-resistance>

« Résistance aux antibiotiques, site internet » : <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/resistance-aux-antibiotiques>

Causes

La résistance aux antibiotiques est un phénomène naturel dû à des mutations génétiques des bactéries.

Un mauvais usage des antibiotiques et une surconsommation des antibiotiques accélèrent l'émergence et la propagation des bactéries résistantes :

- prendre des antibiotiques lorsque l'infection est causée par un virus (rhume, grippe, etc.)
- prolonger la durée du traitement antibiotique
- diminuer ou augmenter les doses
- prendre un antibiotique quand la bactérie identifiée n'est pas la cause de la maladie
- prendre un antibiotique quand la bactérie en cause y est déjà résistante.

Une fois installées dans l'organisme, les bactéries résistantes aux antibiotiques peuvent être transmises à d'autres personnes.

Les facteurs qui favorisent la transmission des bactéries sont valables pour toutes les bactéries et les microbes en général :

- mauvaise hygiène (ne pas se laver les mains, etc.)
- ne pas respecter la chaîne du froid et du chaud dans l'alimentation
- surutilisation des biocides en général (pesticides, désinfectants, antibiotiques, etc.).
-

Les infections liées à des bactéries résistantes sont particulièrement courantes dans les hôpitaux, des établissements qui concentrent différents facteurs de risque :

- une forte consommation d'antibiotiques qui favorise la résistance des bactéries
- des interventions et des contacts qui favorisent la transmission de bactéries (soins intensifs, chirurgie, etc.)
- une concentration de personnes déjà malades et affaiblies plus sujettes aux infections.

Tout le monde peut être porteur de bactéries résistantes. Mais les personnes fragiles, âgées ou dont le système immunitaire est affaibli sont davantage exposées au risque de développer une infection qui sera difficile à traiter.

Les infections dues aux bactéries résistantes aux antibiotiques peuvent être à l'origine de complications conduisant à des séjours prolongés à l'hôpital, des maladies plus graves et parfois au décès.

Le médecin doit alors prescrire d'autres antibiotiques plus puissants, plus chers qui nécessitent généralement plus de soins, entraînent des effets secondaires sévères contre lesquels les bactéries peuvent à leur tour développer une résistance.

Prescription et prévention

Comment les antibiotiques sont-ils prescrits ?

Un traitement antibiotique est prescrit si et uniquement si il y a une infection et que l'infection est causée par une bactérie.

La prescription d'un traitement antibiotique dépend du diagnostic que seul un médecin peut effectuer en fonction de l'historique du patient, des symptômes d'une éventuelle infection (frissons, fièvre, douleurs, etc.), de l'analyse de sang qui confirme la présence d'une infection (taux de globules blancs), de la culture biologique qui isole la bactérie en cause (prélèvement des urines, selles, sécrétions respiratoires, etc.) et de l'antibiogramme qui vérifie la sensibilité de la bactérie aux différents antibiotiques.

Il est important de distinguer les infections virales des infections bactériennes. Si l'infection est causée par un virus, les antibiotiques sont inutiles.

Attention ! Ne prenez jamais des antibiotiques sans l'avis d'un médecin. Vous risquerez alors de prendre un traitement inutile ou inadapté, de favoriser la résistance des bactéries, ce qui compliquera votre traitement le jour où vous aurez réellement besoin d'antibiotiques.

Prévention

La consommation d'antibiotiques favorise la résistance des bactéries. Or, les antibiotiques sont des médicaments très utiles dont on doit préserver l'efficacité :

- lors d'infections graves
- lors d'interventions chirurgicales
- dans le cadre de chimiothérapies
- lors de greffes
- chez les personnes vivant avec le VIH.

1) *Faire un bon usage des antibiotiques*

En réduisant la consommation d'antibiotiques et en veillant à les utiliser correctement, on peut freiner la résistance des bactéries et préserver l'efficacité des antibiotiques :

- consommer le moins possible d'antibiotiques et uniquement lorsque c'est nécessaire
- consulter systématiquement un médecin avant d'avoir recours aux antibiotiques
- respecter les recommandations du médecin (durée, posologie)
- s'informer sur les risques liés à la consommation des antibiotiques
- dialoguer avec son médecin pour mieux comprendre le traitement prescrit.

2) Pour éviter d'avoir recours aux antibiotiques, il faut aussi essayer **d'éviter les infections** (comme les IST et les intoxications alimentaires), notamment en respectant des règles d'hygiène de base.

Pour éviter la propagation des bactéries, lavez-vous les mains :

- après un éternuement
- après une quinte de toux
- après être allé aux toilettes
- avant de cuisiner
- avant de toucher des objets
- avant de toucher d'autres personnes.

3) Les règles d'hygiène de base n'empêchent pas les bactéries de devenir résistantes mais elles limitent leur transmission et leur propagation. On peut être porteur d'une bactérie résistante sans être malade, mais si la bactérie se transmet à une personne fragile, âgée ou dont le système immunitaire est affaibli, elle peut provoquer une infection grave.

Des bactéries résistantes peuvent être présentes dans l'alimentation.

Pour éviter que les bactéries résistantes ne se transmettent à l'homme, il faut respecter des **règles d'hygiène** dans la préparation, la cuisson et la conservation des aliments :

- respectez la date limite de consommation
- lavez-vous les mains avant de cuisiner et après avoir manipulé de la viande crue
- n'utilisez pas la même planche et les mêmes ustensiles pour la viande et les crudités
- lavez les fruits et les légumes correctement
- nettoyez entre chaque utilisation le plan de travail et les ustensiles
- cuisez et réchauffez correctement les aliments (en particulier la viande et les œufs)
- conservez les aliments au frais le plus possible (en particulier la viande, les œufs et les préparations à base d'œufs crus).

4) **Pas d'antibiotiques pour un rhume ou une grippe !**

Les antibiotiques ne soignent pas le rhume ni la grippe, car dans 80 % des cas, il s'agit d'infections causées par un virus. Or les antibiotiques ne luttent que contre les bactéries.

Si vous avez un rhume ou la grippe :

- restez chez vous
- reposez-vous
- buvez beaucoup d'eau.

Vous pouvez éventuellement traiter les symptômes locaux (nez qui coule, mal de gorge, fièvre) avec des médicaments sans ordonnance.

Traitement

La prévention est la meilleure approche à adopter.

Une infection due à une bactérie résistante aux antibiotiques est une infection qui se soigne difficilement. Elle expose le patient à des risques de complications qui prolongent la durée de la maladie et peuvent mener au décès.

Comme l'antibiotique normalement utilisé n'est plus efficace, il faut recourir à des antibiotiques plus puissants, plus chers, qui nécessitent plus de soins et qui peuvent provoquer des effets secondaires sévères.

La recherche est en cours pour trouver des alternatives aux traitements antibiotiques dans le cadre d'infections liées à des bactéries résistantes. Les infections causées par la bactérie résistante *Clostridium difficile* peuvent désormais se soigner grâce à une technique de transplantation de matières fécales.

Il est très important de respecter le traitement antibiotique prescrit par le médecin (durée et posologie) et d'en discuter avec lui pour mieux le comprendre.

En effet, lorsqu'un médecin prescrit des antibiotiques, il définit une stratégie selon les symptômes, les antécédents, le profil à risque, la bactérie et selon les recommandations officielles.

Il existe des traitements antibiotiques de première intention, de deuxième intention et ceux qu'on prescrit en dernière intention, quand les antibiotiques de première intention ne sont plus efficaces.

Il faut éviter d'avoir recours aux traitements de dernière intention, car si les bactéries y deviennent résistantes, alors plus aucun traitement ne fonctionne.

Le saviez-vous?

Des études récentes sur différents types d'infections bactériennes ont montré qu'un antibiotique correctement dosé était efficace avec un traitement de 3 jours. Plus les traitements sont longs, plus les bactéries s'habituent et développent des résistances. Parlez-en avec votre médecin.



Mots-cachés

```

n o i s n e T e R B a c t n n
e o r C i e r s e F W D A o o
b n i o e m e i p Z Y t X i i
l o v t M p b r a d e A A t t
o i u v a i h C s H Z A n a c
m t c A w t g a z I n j t t e
a p b e b l n r l t I j i a f
t i u r F L F e a e B Z b r n
e r F Z y l e l m i e c i d I
c c q V e m g g F i n X o y D
a s a P I i z C u a l e t H Z
r e H B q q v Y o m J A i n p
a r r u s a n t é V e s q z I
P P e e n i e t o r P j u h B
e c n a t s i s e R f s e k X

```

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):

Alimentation	Migraine
Antalgique	Paracétamol
Antibiotique	Prescription
Céphalée	Protéine
Crise	Repas
Fruit	Résistance
Hydratation	Santé
Infection	Tension
Légume	Traitement

Mot-mystère: — — — — —

Proposé par:



Groupe de parole

Animé par nos psychologues

Marie Eloy et Régine Hermans

"Lorsque les symptômes dépressifs pointent leur nez"

Cycle de 5 séances le 18/10, 8/11,
22/11, 6/12 et 20/12

Inscription sur place Rue Edouard
Henrard 19 à 1160 Auderghem ou par
téléphone au 02/899.22.09



Groupe de parole

Animé par notre psychologue

Wissam Moujahid

"Autour de la parentalité"
Pour les parents et les futurs
parents

1 fois par mois dès septembre

Inscription et plus
d'informations au 0470/07.70.09
ou au 02/899.22.09





NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE