



Graines de Santé

- Le journal de la Maison Médicale -

N° 23 Trimestriel

octobre - novembre -
décembre 2026



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau de dépôt Charleroi X
P927128

Exp: R.Van Cutsem - Maison Médicale de Ransart
Place François Goffe, 32 - 6043 Ransart





E·D·I·T·O

Au fil des pages, retrouvez des conseils santé, des informations préventives et la vie de votre Maison Médicale. Prendre « soin de soi », oui mais comment avec le retour de l'automne ?

Le retour du rhume : découvrez les bons réflexes pour passer l'hiver en bonne santé. Aussi apprenez comment prendre soin de vos pieds grâce aux conseils d'une pédicure médicale.

C'est aussi possible dans votre assiette ! Découvrez les aliments qui soutiennent l'immunité et une recette réconfortante.

La prévention par le dépistage de maladie : faisons le point sur les examens qui peuvent faire la différence.

Du côté de la santé communautaire : l'agenda vous informe sur les activités permettant de prendre soin de vous autrement. Découvrez également les résultats du sondage et vos idées pour notre "Graine de santé".

Enfin, la vie de la Maison Médicale : recevez des nouvelles du Dr Dupriez en mission au Chili. Les Drs Salamone et Masselos vous adressent quelques mots avant une nouvelle étape dans leurs parcours.

Bonne lecture et prenez soin de vous !

**L'équipe de la
Maison Médicale**

SOMMAIRE

Départ Médecin.....	3	Alimentation et immunité....	11
Vaccination grippe.....	4	Le dépistage pensons y !	12
Le Rhume d'hiver.....	5	Des pieds en bonne santé....	16
Sérum physiologique.....	8	Vous avez eu la parole !	18
Dr Dupriez au Chili.....	9	Les RDV de la santé com'	19
Recette du Grog.....	10		

« Chers patients,

Nous souhaitons vous annoncer une nouvelle importante. Après cette belle aventure partagée avec vous, du début de notre assistanat en 2014 jusqu' à présent, nous quitterons la Maison Médicale de Ransart début 2027.

Nous avons choisi de poursuivre notre activité ensemble, en fondant notre cabinet. Tous deux fort attachés à Ransart, il nous tenait à cœur de continuer à exercer une médecine de proximité dans la commune. Ce projet est l'aboutissement d'une longue réflexion mûrie.

Avant de tourner cette page, nous souhaitons vous adresser, à chacune et chacun d'entre vous, nos plus sincères remerciements pour votre confiance, votre fidélité et les liens que nous avons tissés au fil des années.

Pour ceux que nous ne croiserons plus, nous vous souhaitons beaucoup de belles choses pour l'avenir et une excellente santé. Prenez soin de vous.



Dr Salamone et Dr Masselos »

Comme vous avez pu le lire, les Drs Salamone et Masselos vont prochainement quitter la Maison Médicale.

Un courrier va être envoyé rapidement à leurs patients, avec toutes les informations nécessaires concernant la suite de leur prise en charge.

Nous souhaitons profiter de cette occasion pour remercier chaleureusement les Drs Masselos et Salamone pour toutes ces belles années de collaboration, leur investissement et leur présence au sein de la Maison Médicale.

Nous leur souhaitons une très belle continuation dans la suite de leur parcours.

L'équipe de la Maison Médicale

C'est la période de la vaccination Grippe



**Cette année, la vaccination grippe s'organise
du 12 octobre au 11 décembre 2026
de 13h00 à 14h00**

au dispensaire de la Maison Médicale.

SUR rendez-vous uniquement.

Vaccin sans ordonnance à partir de 65 ans



**A partir de maintenant vous recevez une
confirmation de votre rendez-vous par email.**



Il est important que votre adresse e-mail soit bien
correcte dans votre dossier médical. Si vous ne
recevez pas d'e-mail, merci de vérifier avec les
accueillantes.

Si vous venez d'avoir 18 ans, vérifiez que c'est bien
votre adresse mail personnelle dans votre dossier.

Si vous ne disposez pas d'adresse e-mail,
le rappel sur papier est toujours en vigueur.



Pourquoi plus de "rhumes" en hiver ?

On attrape plus de rhumes en hiver parce que l'on reste davantage dans des espaces fermés, ce qui facilite la transmission des virus. L'air froid et sec fragilise aussi les défenses du nez, permettant aux virus d'entrer plus facilement dans le corps.

Symptômes habituels :

- Nez bouché ou qui coule
- Mal de gorge, parfois maux de tête
- Toux
- Fatigue
- Fièvre modérée
- Petits ganglions dans le cou



Parfois l'infection s'étend vers le larynx et la trachée; dans ce cas la toux peut être forte, douloureuse et très inconfortable.

Est-ce grave, docteur ?

En général, non. C'est une infection virale bénigne qui guérit en 7 à 10 jours sans antibiotique.

Des complications telles que des otites ou sinusites peuvent survenir chez les personnes fragiles (jeune enfant, femme enceinte, personne âgée ou immunodéprimée). Cela n'est pas dangereux mais peut guérir plus difficilement.

Par contre si l'infection descend sur les voies respiratoires inférieures, on parlera alors de bronchite ou pneumonie et cela nécessite un avis médical sans tarder.

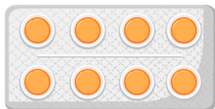
Que faire en cas de symptômes?

- **Se laver le nez:** Mettez du sérum physiologique ou un spray d'eau de mer dans chaque narine, puis mouchez-vous souvent.
- **Boire beaucoup:** Buvez de l'eau ou des tisanes chaudes pour humidifier la gorge.
- **Aérer chaque jour:** Garder une maison fraîche autour de 19 à 20°C.

Aucun médicament n'a prouvé une utilité pour réduire la durée de la maladie.

Cependant, certains traitements (sans avis médical) peuvent rendre les symptômes moins inconfortables.

- Paracetamol pour la fièvre/ les douleurs (max 3gr/jour chez l'adulte)



- Pastilles désinfectantes/anesthésiantes pour la gorge durant les 1ers jours

- Sirop antitussif
(toux sèche uniquement et pas avant 6 ans)



- Spray nasal décongestionnant (max 5 jours) en cas de nez très encombré (sur conseil du pharmacien).



Quand dois-je demander l'avis de mon médecin?

Comme écrit plus haut, c'est principalement la bronchite et la pneumonie qui doivent être diagnostiquées rapidement.

Les symptômes qui doivent attirer l'attention sont:

- Un essoufflement anormal lors d'effort léger (comme monter des escaliers ou marcher vite)
- Un mauvais état général qui persiste malgré le traitement de la fièvre
- Une température élevée qui dure plus de 4 jours
- Une toux qui dure plus de 10 jours
- Une respiration bruyante (sifflement ou comme des bulles qui éclatent)

Chez les jeunes enfants (- de 1an) et chez les personnes âgées, ces symptômes sont parfois absents. Il est préférable de demander un avis médical systématiquement en cas de doute.



Autres signes nécessitant un avis:

- Douleur d'oreille ou écoulement.
- Écoulement nasal jaunâtre et douleur autour des yeux.
- Gorge très gonflée et douloureuse.
- Eruption, maux de tête persistants, ganglions douloureux.

Comment consulter?

- Consultation brève (10 minutes) si suspicion de simple rhume sans autre problème.
- Consultation normale (20 minutes) si situation complexe ou plusieurs sujets à aborder.

Faire soi-même son sérum physiologique



Vous pouvez facilement le préparer vous-même avec 2 ingrédients que vous avez déjà dans votre cuisine !

Le sérum physiologique est idéal pour nettoyer le nez bouché ou rincer un oeil irrité, voici comment procéder :

Vous aurez besoin :

- D'un litre d'eau du robinet ou de l'eau en bouteille peu minéralisée
- De 9 grammes de sel de cuisine pur. Privilégier du sel marin non traité ou du gros sel. En effet le sel de table peut contenir des additifs (*).
- D'une casserole propre et un récipient stérile (bocal ou bouteille en verre)

Pour stériliser un contenant en verre, plongez-le debout dans une grande casserole d'eau avec son couvercle, en les immergeant totalement. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir pendant 10 à 15 minutes. Retirez-les ensuite délicatement et laissez-les sécher à l'envers sur un torchon propre.

Porter le litre d'eau à ébullition dans une casserole pendant 5 minutes pour éliminer les bactéries. Ajouter ensuite les 9 grammes de sel et remuer jusqu'à dissolution complète.

Laisser refroidir et transvaser le mélange dans le récipient stérile.

(*) Les additifs dans l'alimentation c'est quoi ?
Scannez ce QR code pour vous informer



Ce sérum "maison" ne contient aucun conservateur et **se conserve donc 24h seulement.**



Le Dr Dupriez est bien arrivée au Chili pour sa mission humanitaire. Elle participe actuellement à 2 projets dans les quartiers populaires.



Grog Thym, gingembre, citron et miel (sans alcool) Remède contre les maux de gorge et la toux

Préparation : 10min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients : (pour 1 litre)

- 3 brins de thym frais ou 1 c. à soupe de thym séché
- 1 citron (bio si possible)
- 1 morceau de gingembre frais de 4 cm (pelé) ou une c. à café de gingembre en poudre
- 1 litre d'eau
- Miel (de préférence miel de sapin)



Préparation :

Lavez le citron et coupez-le en fines rondelles, puis à nouveau chaque rondelle en 2.

Pelez le gingembre, coupez-le en lamelles.

Versez le litre d'eau dans une casserole, ajoutez le thym, le gingembre et les rondelles de citron. Portez à ébullition, puis coupez le feu dès l'ébullition atteinte. Couvrez et laissez infuser 10 min. Filtrez, versez votre infusion dans une tasse et ajoutez un c. à café de miel.

Ce grog peut être préparé à l'avance et mis dans une gourde qui tient chaud. Vous pouvez en consommer jusqu'à 3 tasses par jour pendant quelques jours.

Petit conseil :

Le miel ne doit jamais être ajouté lorsque la préparation est bouillante car il perd ses propriétés au delà de 40 degrés .

Quels aliments soutiennent notre immunité à l'automne?

À l'arrivée de l'automne, les rhumes et autres infections respiratoires sont plus fréquents. S'il n'existe pas d'aliment « miracle » pour éviter d'être malade, une alimentation variée et équilibrée aide notre système immunitaire à fonctionner normalement.



Misez sur les **fruits et légumes de saison** : courges, carottes, poireaux, choux, brocolis, agrumes ou kiwis apportent vitamines, fibres et antioxydants.

La **vitamine C** contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Les **poissons gras** (saumon, maquereau, sardines) et les **œufs** fournissent de la **vitamine D**, particulièrement importante lorsque l'ensoleillement diminue.

Les **légumineuses**, les **graines de courge** et les **noix** apportent du **zinc**, un minéral essentiel à nos défenses.

N'oublions pas les **protéines** (œufs, poisson, viande, tofu ou légumineuses) et les **aliments fermentés** comme le **yaourt** ou le **kéfir**, qui participent à l'équilibre du microbiote intestinal. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée, mais peuvent être utiles dans certaines situations, sur avis d'un professionnel de santé.



Enfin, dormir suffisamment, pratiquer une activité physique régulière, bien s'hydrater, limiter le tabac et maintenir ses vaccinations à jour sont tout aussi importants pour traverser l'automne en bonne santé.



Votre santé passe aussi par la prévention

Le dépistage : pensons-y !

Il existe 2 formes de dépistage en santé. Le premier est le dépistage individuel, proposé par un médecin à un patient, de manière individualisée, en fonction de ses facteurs de risque. Le second est le dépistage organisé (ou de population) que nous allons détailler dans cet article.

Le dépistage organisé ou de population, c'est quoi ?



C'est un dépistage proposé systématiquement par les autorités publiques (la Région Wallonne dans notre cas) à une population cible. Son but est de dépister une maladie grave avant la survenue de symptômes afin de pouvoir la traiter précocement et ainsi en réduire la mortalité au sein de la population dépistée. 3 maladies sont concernées : le cancer du colon, le cancer du sein et le cancer du col de l'utérus chez la femme.

Pourquoi un dépistage ciblé sur certains âges et avec un calendrier précis ?



Chez les jeunes patients, les cancers évoluent trop vite pour pouvoir être dépistés. Chez la personne âgée, les cancers évoluent lentement et un diagnostic précoce est moins utile. Des examens trop fréquents seraient dangereux ou difficilement organisables.

Les groupes d'âges et la fréquence des examens sont déterminés par des experts en santé publique afin de trouver le meilleur moment pour atteindre les objectifs du dépistage.

Lorsque l'équipe de la Maison Médicale reçoit les résultats d'examen de dépistage, la prochaine échéance est encodée dans votre dossier. Ceci permet aux accueillantes de vous le rappeler par un appel téléphonique.

Attention, chacun reste responsable de son suivi : cet appel reste un soutien proposé par notre équipe.

Vous présentez un symptôme qui vous inquiète ou est inhabituel ? N'attendez pas votre prochain dépistage : parlez-en à votre médecin, qui pourra vous proposer les examens adaptés.

Qu'est-ce que cela me coûte ? 

En Wallonie, les campagnes de prévention coordonnées par le Centre de Coordination et de Référence pour le Dépistage des cancers (CCRef) sont gratuites.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à visiter le site internet du CCRef ou de l'AVIQ

Centre de coordination
et de référence pour le
dépistage des cancers



Agence pour une
vie de qualité



Les dépistages concernés.

Le dépistage du cancer colorectal

Ce dépistage se réalise par la recherche de sang dans un **prélèvement** de selles. Il s'effectue tous les 2 ans pour les patient(e)s entre **50 et 74 ans**.

Les polypes et les cancers saignent mais le saignement peut être faible et invisible à l'œil nu. En cas de découverte de sang dans le prélèvement (1 cas sur 20), le patient est invité à réaliser une colonoscopie (examen du colon avec une caméra, sous anesthésie générale) pour visualiser l'origine du saignement.

Le dépistage du col de l'utérus

Le papillomavirus humain (HPV) est une famille de virus qui a pour spécificité d'infecter la peau et les muqueuses. Certains de ces virus sont responsables de l'apparition de cellules cancéreuses au niveau du col de l'utérus.

Le dépistage consiste en un prélèvement (**frottis**) de cellules au niveau du col de l'utérus. Pour les femmes entre **25 et 29 ans**, le test de dépistage est réalisé, tous les 3 ans, par un examen à la recherche de cellules cancéreuses. Pour les femmes entre **30 à 64 ans**, le test consiste à rechercher, tous les 5 ans, la présence d'ADN du virus HPV à haut risque chez les femmes.

Ce dépistage est recommandé même si vous avez été vaccinée contre les virus HPV. La ménopause n'est pas une raison pour ne plus le pratiquer.

Le dépistage du cancer du sein

Tous les 2 ans, ce dépistage est proposé aux femmes âgées entre **50 à 69 ans**.

L'examen de référence est le **Mammotest**. Il s'agit d'une radiographie des seins qui sera lue par 2 radiologues indépendants. Une échographie complémentaire sera prescrite en cas d'image douteuse (concerne 1 cas sur 10).

Par habitude et facilité, beaucoup de femmes préfèrent réaliser la mammographie et l'échographie en même temps. Cette façon de procéder est efficace pour le dépistage mais plus coûteuse pour la sécurité sociale et payante pour la patiente.



**J'peux pas
j'ai mammo**

Vous avez entre
50 et 69 ans ?

**Faites votre
Mammotest**

L'examen **gratuit**
de dépistage du
cancer du sein

Plus d'informations sur
think-pink.be

think & pink

ccred.org (Belgique)
BreastScreen (Royaume-Uni)
cancercheck (Pays-Bas)

Octobre est le mois dédié à la **campagne** préventive de **Think & pink**.

Ce 23 octobre l'équipe de votre Maison Médicale marquera son soutien en portant un vêtement rose.

DES PIEDS EN BONNE SANTÉ?

Quelques conseils...

Je suis pédicure médicale depuis plus de 10 ans. Avec l'accord de la Maison Médicale de Ransart, il me tenait à cœur de vous informer sur mon travail et vous conseiller au mieux sur les affections que je rencontre le plus fréquemment lors de mes soins.

Vincianne BANCUT

QU'EST-CE QU'UNE PÉDICURE MÉDICALE ?

Une pédicure médicale a une mission préventive et thérapeutique. Elle traite et prévient les affections de la peau et des ongles du pied dans un cadre d'hygiène, afin d'assurer le confort à la marche, la santé et l'hygiène du patient.

Attention à ne pas confondre avec une pédicure esthétique qui vise la beauté du pied sain.

QUELS SOINS SONT PROPOSÉS ?

- **Soins cutanés** : Élimination de la corne, durillons, callosités, cors, crevasses, prévention.
- **Soins des ongles** : Coupe sécurisée, amincissement des ongles épais, déformation de l'ongle, soulagement des ongles incarnés et nettoyage des mycoses.
- **Orientation** sur le choix des chaussures, l'hygiène et la bonne technique de coupe ou un **dépistage** des défauts de posture pour réorienter vers de la podologie.

Des **soins spécifiques** peuvent être proposés pour les personnes âgées ou à mobilité réduite ; atteintes de diabète (perte de sensibilité, cicatrisation difficile) ; souffrant de troubles circulatoires (mauvaise irrigation) ; sous chimiothérapie (fragilité des ongles et de la peau).

L'ongle incarné

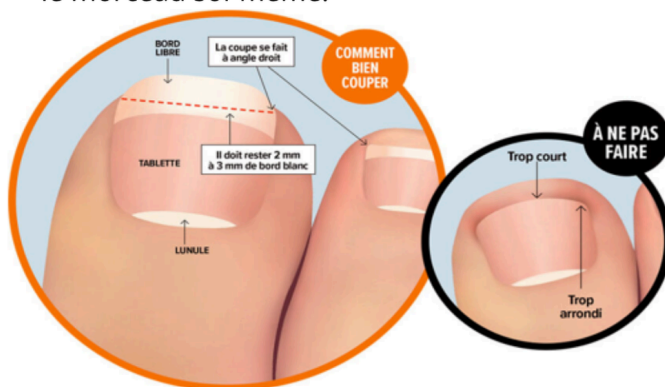
Une des affections les plus courantes, l'ongle incarné, survient lorsque les bords latéraux de l'ongle s'enfoncent dans la chair entourant l'ongle. Il provoque de la douleur, des rougeurs et gonflements, voire des risques d'infection.

COMMENT L'EVITER ? TECHNIQUE DE COUPE RECOMMANDÉE

- **couper droit / Carré** : Bords bien visibles et en dehors de la peau.
- **Longueur** : Laisser dépasser 2 à 3 mm de l'orteil.
- **Finition** : Limer légèrement les angles pointus sans jamais creuser les côtés.
- **Matériel propre**, désinfecté et personnel (pince ou coupe-ongles).
- **Lavage des mains** avant et après la coupe.
- **Éviter la macération** qui ramollit les chairs.
- **Hydrater** : Assouplit la peau pour éviter que l'ongle ne bute dessus.
- **Sport** : Prendre une pointure adaptée, car les micro -chocs répétés au bout de la chaussure favorise les ongles incarnés.

A EVITER ?

- **Couper les coins en arrondi/biseau** : La chair se referme et l'ongle s'y enfonce à la repousse.
- **"Chirurgie maison"** : Ne pas creuser les bords ou tenter d'extraire le morceau soi-même.



Dans le prochain journal, nous parlerons de la mycose



Vous aviez l'occasion de répondre à un sondage pour votre journal « Graine de santé ». Merci pour vos retours, vos encouragements et vos suggestions ! Voici ce que nous avons retenu de vos réponses.

EN QUELQUES CHIFFRES



75 %

lisent le journal
« Graine de santé »



100 %

trouvent la mise
en page lisible



91 %

d'entre vous sont
satisfaits sur le contenu

VOS IDÉES POUR LA SUITE



- ✓ Davantage de conseils santé (vaccination, vitamines...)
- ✓ Une rubrique concernant les enfants et/ou la parentalité
- ✓ Des informations sur vos droits sociaux
- ✓ Une rubrique sur l'histoire de Ransart et ses quartiers
- ✓ Des idées d'activités (yoga, conseils informatiques, ...)

VOS MOTS NOUS TOUCHENT !

« On y apprend
toujours quelque
chose. »



« Il est varié
et intéressant. »

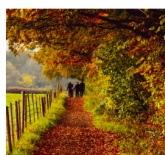
« Cela me permet d'être au
courant de ce qui se passe à la
Maison Médicale »

LES RENDEZ-VOUS DE LA SANTÉ COMMUNAUTAIRE



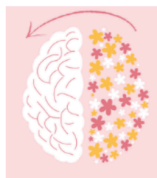
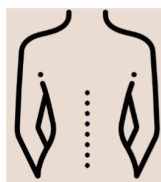
"Être bien avec soi" : les **mercredis 23/09, 30/09, 7/10, 14/10 et 4/11/2026**, de **9h30 à 11h30**. Un temps dédié pour mieux se connaître, renforcer son estime de soi, oser s'affirmer et accueillir ses émotions. Un espace d'échange bienveillant, accessible à tous.

Sophrologie et sommeil : vers des nuits plus sereines... Le **8 octobre 2026** de **17h à 19h** : lors d'une soirée de partage, venez vous enrichir de conseils et exercices de sophrologie pour favoriser un sommeil plus apaisé.



Rejoignez-nous lors de nos **marches de quartier** ! Dès le **2 octobre 2026** ! Rendez-vous **tous les 15 jours** le vendredi à **14h** pour un parcours de **5 km** dans nos sentiers ransartois ou lors de balades délocalisées !

Rendez-vous tous les jeudis du **5 novembre** au **12 décembre 2026** de **19h à 20h** pour nos séances de **prévention et prise de conscience des douleurs du dos** accompagnées par Corentin Dufour.



Rendez-vous tous les jeudis du **5 novembre** au **12 décembre 2026** de **17h30 à 19h** pour nos séances de **sophrologie** animées par Thérèse Renier.

**INFORMATIONS PAR TÉLÉPHONE AU 071/353151
OU PAR MAIL : CORALIE.MOUTON@MMRANSART.BE**

