



Espace Santé

NOS DROITS A LA UNE

LE JOURNAL DE VOTRE
MAISON MÉDICALE
ESPACE SANTÉ

02 / Préambule

03 / Côté maison médicale

07 / Chroniques de Marie

08 / En pratique

10 / Dossier santé

14 / Témoignage

15 / Place aux patients

16 / Admin

mars 2023

N 91

HUMAN
RIGHTS
FOR ALL
HUMAN



Préambule

Barbara Sterckmans

Le printemps arrive, le temps du renouveau. On en voit déjà les prémises : les températures plus douces, les bourgeons, les oiseaux et autres petits animaux montrent le bout de leur nez.

La valse des cycles est continue, apportant avec elle son lot de changements. Espace Santé n'échappe pas à la règle, certains d'entre nous partent explorer d'autres horizons, planter de nouvelles graines et essaïmer ailleurs les valeurs des Maisons Médicales si chères à nos cœurs. Nous leur souhaitons bon vent et les remercions chaleureusement pour leur pierre portée à notre édifice. D'autres travailleurs nous rejoignent, apportant dans leurs bagages un patchwork de couleurs et d'idées qui accroît encore les richesses d'Espace Santé.

Si nous regardons au-dessus de notre épaule cette année 2022 écoulée, nous pouvons y voir les signes de la crise économique que nous traversons. Telle la réplique du tremblement de terre « covid » que nous avons connu, cette crise nous apporte une 2^e vague à surmonter. Pour ce faire nous souhaitons vous mettre à la une les droits humains et nos droits en santé, plus particulièrement, les droits du patient, le droit à l'alimentation et le droit à l'avortement.

Clarence, notre stagiaire en promotion de la santé lèvera le voile sur la précarité menstruelle, ses conséquences ainsi que les actions mises en place.

Le témoignage de Pierre Michotte, membre actif d'Espace Lien, nous éclairera sur l'exposition « Le droit de vivre » ainsi que sur le film « La sociale », retraçant la création de la sécurité sociale en France.

Telles les hirondelles qui annoncent le retour du printemps, voici également le retour de notre fameux « Tour du Monde » ! Ayant remporté en 2022 la magnifique coupe sculptée par notre patient et artiste Chema, cette compétition amicale et inter maisons médicales nous motivera à enfourcher nos vélos, chausser nos bottes de 7 lieues ou enfiler notre plus joli maillot de bain pour affoler les compteurs et accumuler les kilomètres.

Nos autres activités telles les promenades santé, le potager, le scrapbooking, le Qi Gong et les ateliers créatifs continueront à vous accompagner dans la bonne humeur, tout au long de cette année 2023 qui promet d'être florissante.

ARRIVÉES



Veronique GALLANT

Bonjour à vous tous, je suis Véronique Gallant. Depuis mi-décembre, j'ai rejoint l'équipe d'Espace santé en ma qualité d'assistante sociale. Le monde des maisons médicales ne m'est pas inconnu, j'ai travaillé auparavant dans une maison médicale à Bruxelles. J'aime le contact avec l'autre et je serais ravie de pouvoir vous aider dans vos démarches sociales. Appréciant le contact avec la nature, je vous retrouverais certainement lors de l'activité du potager ou d'une marche.



Dr Rinske BLOM

Contente de rejoindre l'équipe pendant quelques mois. Je vous reçois avec plaisir en consultation !



Sandra SEKA

Bonjour, vous m'avez probablement déjà croisé dans les couloirs de la maison médicale ou alors chez vous. Je suis Sandra SEKA BAZANA, infirmière. Je travaille à la maison médicale depuis le début du mois d'octobre. En plus de la proximité géographique, j'apprécie la proximité sociale et culturelle que représente le travail à la maison médicale. J'aime marcher, je ne rate jamais une occasion lorsqu'elle se présente de faire une promenade. Je suis mariée et maman de deux petites fille.



Caroline CALLEWAERT

Bonjour à tous, depuis peu j'ai intégré l'équipe d'Espace Santé en tant qu'infirmière et gestionnaire d'infrastructure. Infirmière de formation, j'ai travaillé dans différents services hospitaliers ainsi qu'en médecine du travail et dans la gestion d'immeuble. Ce qui fait sens pour moi c'est de créer du lien tant à travers les soins que par l'échange en équipe. C'est avec enthousiasme que je renoue avec le secteur de la santé. Au plaisir de vous rencontrer.



Karl DEMIL

C'est avec plaisir que je rejoins l'équipe d'Espace Santé en tant que Coordinateur. Après plus de 15 ans en milieu hospitalier, je souhaite mettre mon expérience au profit d'un autre type de structure plus sociale, axée sur une prise en charge qualitative et de proximité. Au plaisir de vous rencontrer!

DÉPARTS...



Marie RIJS

Bonjour à tous et toutes, sans doute bon nombre d'entre vous le savez... j'ai quitté Espace Santé le 31 décembre. Le moment est donc venu de prendre ma retraite.
J'ai été ravie de passer presque 12 ans à Espace Santé, parmi vous, avec vous. J'y ai beaucoup appris.
C'est avec gratitude que je vous dis merci, merci pour votre accueil, merci pour votre confiance et tous les moments de partage vécus avec vous à la maison médicale. Une pensée particulière aussi pour ceux d'entre vous que j'ai connus aux ateliers cuisine. Etre acteur de sa santé, cela passe aussi par l'alimentation. Poursuivez votre chemin, chacun.e à son rythme ! Je vous souhaite le meilleur en ce début d'année 2023.



Anne VAN TICHELEN

Merci à chacun.e pour les belles rencontres, le super travail d'équipe, les riches échanges, la maison médicale. je m'en vais pour ouvrir une nouvelle maison médicale à Woluwe-Saint-Pierre, une nouvelle aventure qui commence, une belle continuité avec le projet d'Espace Santé. Bonne route à chacun.e !



Céline RUA

Bonjour à toutes et tous . Après plus de 6 ans à Espace Santé, j'ai pris la décision d'aller vers de nouveaux horizons. Merci pour vos sourires, vos petites attentions et gentillesse au quotidien. Je vous souhaite une bonne continuation, une bonne santé et soyez heureux.



Antoine MACQ

Chères et chers patient(e)s, C'est avec beaucoup de tristesse que je vous annonce mon départ de la maison médicale en avril 2023. Ces nombreuses années vécues dans la maison ont été particulièrement riches, tant au niveau professionnel qu'au niveau personnel. Je quitte la maison avec énormément de bons souvenirs. Je vous remercie surtout pour votre confiance et vous souhaite une bonne continuation pour la suite.



Bertrand DELREE

Cher.e.s patient.e.s, Après avoir passé 15 mois au sein de la maison médicale, le temps est venu pour moi de vous dire au revoir et de vous remercier. En effet, travailler dans une maison médicale est une expérience humainement riche, permettant de belles rencontres. Je vous souhaite le meilleur pour l'année 2023 et espère, à l'avenir, davantage de sérénité dans le monde qui nous entoure.



Veronique CAPPART et Veronique GALLANT

LE DROIT ET LA VIGILANCE, deux inséparables au service de la société

« Respect et Ouverture » ; « Solidarité et Equité » ; « Accessibilité » ; « Placer l'Humain au cœur de nos préoccupations », font partie d'un certain nombre de valeurs portées par la Maison Médicale. Notre mission s'inscrit, entre autre, dans un souci de rendre la société plus équitable et solidaire.

C'est donc ainsi que nous devons rester vigilants aux respects des droits Humains, de l'enfant, du patient, ...et, telles des sentinelles sociétales, à l'affût des droits violés afin de pouvoir les défendre. Avoir des Droits c'est avant tout se respecter soi-même et les autres.

QUELS SONT LES DROITS DU PATIENT ?

La Belgique s'est dotée en 2002 d'une loi reprenant les droits des personnes bénéficiaires de soins de santé. Les droits énumérés par cette loi sont :

*Droit à recevoir des prestations de soins de qualité,-
Droit au libre choix du praticien professionnel,-Droit à recevoir l'information relative à la santé,-Droit au consentement libre et éclairé,-Droit d'avoir un dossier médical tenu à jour, conservé en lieu sûr ; droit de*

le consulter et d'en obtenir des copies ; droit de consultation post-mortem pour les proches. -Droit au respect de la vie privée et de l'intimité,-Droit d'accès à une fonction de médiation compétente.

Nous devons donc rester vigilants : les droits du patient doivent être respectés en tout temps et en tout lieu ! Il ne faut pas hésiter à les faire valoir et activer le service médiation qui existe au sein des institutions de soins, si nécessaire !

ET LES DROITS HUMAINS ?

En 1948, la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme (aujourd'hui on parle de Droits Humains) est adoptée par les 58 états membres des Nations Unies. Cette déclaration comporte 30 Articles, dont le **25^{ème}** est :

Toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé, son bien-être et ceux de sa famille, notamment pour l'alimentation, l'habillement, le logement, les soins médicaux ainsi que pour les services sociaux nécessaires ; elle a droit à la sécurité en cas de chômage, de maladie, d'invalidité, de veuvage, de vieillesse ou dans les autres cas de perte de ses moyens de subsistance par suite de circonstances indépendantes de sa volonté. 2. La maternité et l'enfance ont droit à une aide et à une assistance spéciale. Tous les enfants, qu'ils soient nés dans le mariage ou hors mariage, jouissent de la même protection sociale.

Cependant, plus d'un million de belges sont en situation de privation matérielle et sociale, avec principalement des difficultés pour les vacances et les dépenses imprévues. Une dépense imprévue de 1.300 euros est financièrement inaccessible pour 22,7% des Belges et une semaine annuelle de vacances non envisageable pour 20,8 % de ceux-ci. Certaines personnes n'ont pas accès, pour raisons financières, à des traitements médicaux plus chers mais plus appropriés qui pourraient, entre autres, limiter des effets secondaires.

Le dénombrement des sans-abri sur la commune d'Ottignies LLN a répertorié, en octobre 2022, un bon nombre de personnes mal logées et même, pour certaines, sans abri. La Province du Brabant wallon ne dispose pas de structures pour que ces personnes sans-abris passent la nuit au chaud ! Pourtant, comme le dit Nelson Mandela « *La lutte contre la pauvreté n'est pas un acte de charité. C'est un acte de justice. C'est la protection des droits fondamentaux de l'homme, de son droit à la dignité et à une vie décente.* »

QUANT AUX ENFANTS, LEURS DROITS SONT-ILS RESPECTÉS SI UN QUART D'ENTRE EUX NE PEUT PRATIQUER UNE ACTIVITÉ DE LOISIR ET 17% NE PEUT ÉTUDIER SEREINEMENT ? POURTANT...

L'Assemblée générale des Nations unies a adopté en 1989 la Convention relative aux droits de l'enfant qui comporte 54 articles qui décrivent les droits de chaque enfant sur terre :

Droit d'avoir un nom, une nationalité, une identité, - Droit d'être soigné, protégé des maladies, d'avoir une alimentation suffisante et équilibrée, -Droit d'aller à l'école, -Droit d'être protégé de la violence, de la maltraitance et de toute forme d'abus et d'exploitation, -Droit d'être protégé contre toutes les formes de discrimination, -Droit de ne pas faire la guerre, ni la subir, -Droit d'avoir un refuge, d'être secouru, et d'avoir des conditions de vie décentes, -

Droit de jouer et d'avoir des loisirs, -Droit à la liberté d'information, d'expression et de participation, -Droit d'avoir une famille, d'être entouré et aimé.

Or, selon Statbel: La pauvreté monétaire impacte également la vie sociale des enfants et est un frein à la participation à des activités propres à leur âge pour un quart d'entre eux.

Les derniers chiffres publiés par l'UNICEF indiquent que **20.6 % des enfants en Belgique vivent sous le seuil de pauvreté** : Christine Mahy, secrétaire générale du Réseau wallon de lutte contre la pauvreté, proclame que les mesures mises en place pour lutter contre la pauvreté sont insuffisantes, inadéquates. On continue de courir derrière la pauvreté, dit-elle, on ne la devance pas. «Alors elle gueule. Tente de mobiliser. Il y a urgence, plus que jamais. Et tout reste à faire. » (Wilfried Magazine, Hiver 2022-2023). Ces enfants ne se retrouvent, bien heureusement pas sur le front en temps de guerre, mais ceux qui la fuient cependant, risquent de se retrouver dans des camps, chez nous ou à l'étranger, est-ce tolérable ?

ET LES DROITS DE LA PERSONNE ÂGÉE, PARLONS-EN :

Une personne âgée sur 6 est victime de maltraitance, d'après l'OMS ! Il n'existe actuellement pas de texte international cohérent et complet qui garantisse spécifiquement les droits des aîné(e)s. En Belgique, Amnesty International appelle le Premier ministre belge à s'engager en faveur de l'adoption d'une nouvelle Convention des Nations Unies qui permettra de protéger et rendre effectifs les droits humains des personnes âgées. (Le fil d'Amnesty, Hiver 2022).

Des exemples de maltraitance comme celui-ci sont malheureusement la réalité : « *Je viens de rentrer dans un hôme, je sais encore me rendre aux toilettes mais j'ai besoin d'un peu d'aide. Depuis quelques jours, on me met un lange et on ne me laisse pas le choix.* ». Encore un constat de non-respect des droits !

ENFIN, MOBILISONS-NOUS, LA JOURNÉE DU 8 MARS :

La Journée internationale des femmes qui met en avant la lutte pour les droits des femmes et notamment pour la fin des inégalités par rapport aux hommes.

Se mobiliser pour dénoncer des violences, des inégalités, est nécessaire et porte ses fruits. *Qu'ils soient Droit de l'humain, de l'homme, de la femme, des enfants, des personnes âgées, des minorités, des LGBTQ+... notre devoir est de faire en sorte qu'à tout moment ils soient défendus et respectés.*

Restons vigilants et n'hésitons pas à appeler si besoin :

Respect Senior : <http://www.respectseniors.be> ;

Unia : <https://www.unia.be/>

S.O.S.Enfants : <https://www.sosenfantsbw.be/>

Liens vers des brochures sur le droit du patient qui donnent plus d'informations :

https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/patientenrechten_folder_fr-2020.pdf

http://media.wix.com/ugd/d52b6c_f194891e175d41528d1bf7105d5d424f.pdf

Sources : Brochure du SPF et brochure réalisée par la Plate-forme de Concertation en Santé Mentale de la Province du Luxembourg avec la collaboration du service de médiation.



▶ LES CHRONIQUES DE MARIE

LE DROIT À L'ALIMENTATION



Marie RIJS
Diététicienne agréée

Ce droit apparaît dans la **Déclaration universelle des droits de l'Homme** dès 1948, et réapparaît dans le **Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels** en 1966. « Aujourd'hui, ce droit est en miettes » nous dit Christine Mahy, secrétaire générale du Réseau wallon de lutte contre la pauvreté (RWLP).

Le droit à une **alimentation de qualité** est étroitement lié à la santé, à la croissance des enfants et adolescents, au plaisir alimentaire, aux goûts particuliers, aux pratiques culturelles...

Ne pas avoir ce droit peut être vécu comme une violence quotidienne et une épreuve répétitive qui entame toute estime de soi. Quémander pour se nourrir, se soumettre à des conditions intrusives pour s'alimenter, aller vers les différentes formes d'aides alimentaires peut provoquer honte, peur, stress, repli, débrouille, ... Les colis alimentaires ou des repas fournis dans l'urgence **affectent la dignité** des personnes concernées.

Ces personnes peuvent vouloir préparer un repas de qualité mais elles sont en situation de précarité telle que celle-ci ne leur permet pas de le faire. Dès lors, elles ne peuvent pas **prévenir la maladie** par une alimentation adaptée et sont les premières victimes de carences alimentaires entraînant de graves problèmes de santé. Elles sont piégées dans « la malbouffe » !

La nourriture est la variable d'ajustement...

Les propos suivants sont légion :

« je paye l'indispensable et puis on fera comme on peut pour se nourrir avec le reste »

« on ira au colis alimentaire ce mois-ci, on ira au resto du cœur, je passerai à l'épicerie sociale » « je connais les prix au centime près, va demander ça à un riche »

« ils sont ados, ils ont faim tout le temps. Maintenant je cache parce que, quand ils me vident le frigo en se relevant le soir ou quand je ne suis pas là, je ne sais pas aller racheter dans le mois ». C'est toute la famille qui est sous pression.

Le cycle de production d'une alimentation de mauvaise qualité (c. à d. à bas prix, avec surproduction, puis gas-

pillage alimentaire recyclé en nourrissage des pauvres) est **institutionnalisé**. Dans les principaux supermarchés belges, les aliments jugés malsains font l'objet de plus de promotion que les aliments sains.

La pauvreté fait perdre des forces, des moyens, des compétences, car il s'agit de concentrer tout le temps sa créativité à la survie du quotidien.

Pour les personnes qui sont dans une précarité profonde, quelle est la réponse politique adéquate ?

Pour éviter la tension permanente engendrée par les injonctions liées aux collations et aux boîtes à tartines, le RWLP demande la **gratuité des repas sains et collations saines dans les écoles** pour éviter toute stigmatisation !

Par ailleurs, la Fédération des services sociaux demande **l'instauration d'un chèque alimentaire social** : « elle permettrait aux personnes émergeant aux services sociaux d'aller faire leurs courses comme elles veulent, quand elles veulent et d'acheter leurs aliments préférés dans les commerces de leur quartier. »

En effet, d'autres propos récoltés vont dans ce sens : « Les restes, les colis, oui ça aide... mais à un moment donné t'en peux plus de devoir faire avec ce qu'il y a. Et tu dois souvent aller chercher à plusieurs endroits pour arriver à composer des repas complets... C'est dur d'aller demander partout ». « Quand le potager communautaire donne bien, on a des légumes régulièrement et gratuits... Mais bon, il faudrait cela tout le temps et pour tout le monde... »

Intégrons la voix des plus vulnérables au sein de nos instances et intégrons leur regard dans notre communication ! Écoutons-les, et agissons à partir d'eux et avec eux !

► Le Forfait

Quels soins sont compris dans le forfait proposé par la maison médicale ?

LES SOINS DE
KINESITHERAPIE

LA MEDECINE
GENERALE

LES SOINS
INFIRMIERS

- Je voudrais consulter en dehors de la Maison Médicale, est-ce possible ?

Pour la Médecine Générale : **NON**
Sauf 2 exceptions :

- consultation durant la garde de W.E. et de semaine
- consultation d'urgence en Belgique hors de la zone couverte par la MM

Pour ces deux exceptions, vous payez d'abord vous-même le soignant extérieur et vous présentez ensuite à l'accueil votre attestation de soins que nous vous rembourserons sur votre compte bancaire (à raison de la partie mutuelle, le ticket modérateur restant à votre charge)

Pour la Kiné, les Soins Infirmiers : **NON**
Sauf si autorisation préalable du kiné ou de l'infirmière de la M.M.

!!! Nous ne rembourserons que le montant du remboursement prévu par la mutuelle.

OUI pour les médecins spécialistes, tels que gynécologue, cardiologue, ophtalmologue, orthopédiste, chirurgien, urologue...

F.A.Q.

► Je vais déménager, mon inscription reste-t-elle valable ?

Si votre domicile reste sur la zone de la commune d'Ottignies, votre inscription reste valable.

Néanmoins, renseignez-nous votre nouvelle adresse.

► Mes parents m'ont inscrit, doivent-ils signer ma désinscription ?

A Partir de 14 ans, vous avez le droit de signer votre inscription ou votre désinscription.

► Que faire pour ne plus être abonné ?

Prenez contact avec l'accueil pour remplir les formulaires de désabonnement. L'abonnement à la maison médicale se termine automatiquement à la fin du mois qui suit la signature des documents.

Sachez que la plupart des **homéopathes, ostéopathes, psychomotriciens, acupuncteurs, médecins sportifs, nutritionnistes** utilisent pour leurs attestations de soins des numéros de nomenclature de médecine générale ou de kinésithérapie. Ces soins sont alors considérés par la mutuelle comme des soins de médecine générale ou de kinésithérapie **et ne sont donc pas remboursés par la mutuelle aux personnes abonnées en Maison Médicale.** Si vous avez besoin de ce genre de soins, **adressez-vous à nos soignants pour savoir quelles solutions existent** avant d'éventuellement envisager une désinscription de la M.M.

Données Administratives

Si vous déménagez, changez de numéro de téléphone ou de mutuelle, il est important de nous en informer pour que toute l'équipe de la Maison Médicale puisse rester en contact avec vous.

Vous pouvez nous en informer par email (espacesante@mmottignies.be) ou via l'accueil.



Retards

Par respect pour les soignants et l'ensemble des patients, les personnes qui arrivent en retard à leur rendez-vous ou qui annulent celui-ci en dernière minute, peuvent se voir refuser un nouveau rendez-vous le même jour.

Venez donc suffisamment tôt afin de ne pas perdre votre rendez-vous.



Newsletter

Vous avez la possibilité de recevoir notre newsletter par email accompagnée du Petit Mémo Santé en version pdf. Ceci a l'avantage d'être plus écologique et... économique. Si vous êtes d'accord que nous vous envoyions le Petit Mémo par mail, informez-nous via l'accueil, notre formulaire de contact sur www.mmottignies.be ou via l'adresse email :

espacesante@mmottignies.be



Prescriptions

Vous pouvez commander vos prescriptions sans passer en consultation chez votre médecin, pour des traitements de longue durée, connus dans votre dossier.

Pour cela, vous pouvez passer par l'accueil ou notre site internet :

<https://www.mmottignies.be/prescription>

prescriptions@mmottignies.be.

Nous vous demandons de toujours y indiquer votre nom et prénom, le(s) médicament(s) nécessaire(s) et le nom de votre médecin de référence. Dans tous les cas, la prescription sera prête dans les 48h ouvrables après votre demande.



Le Réseau Santé Wallon



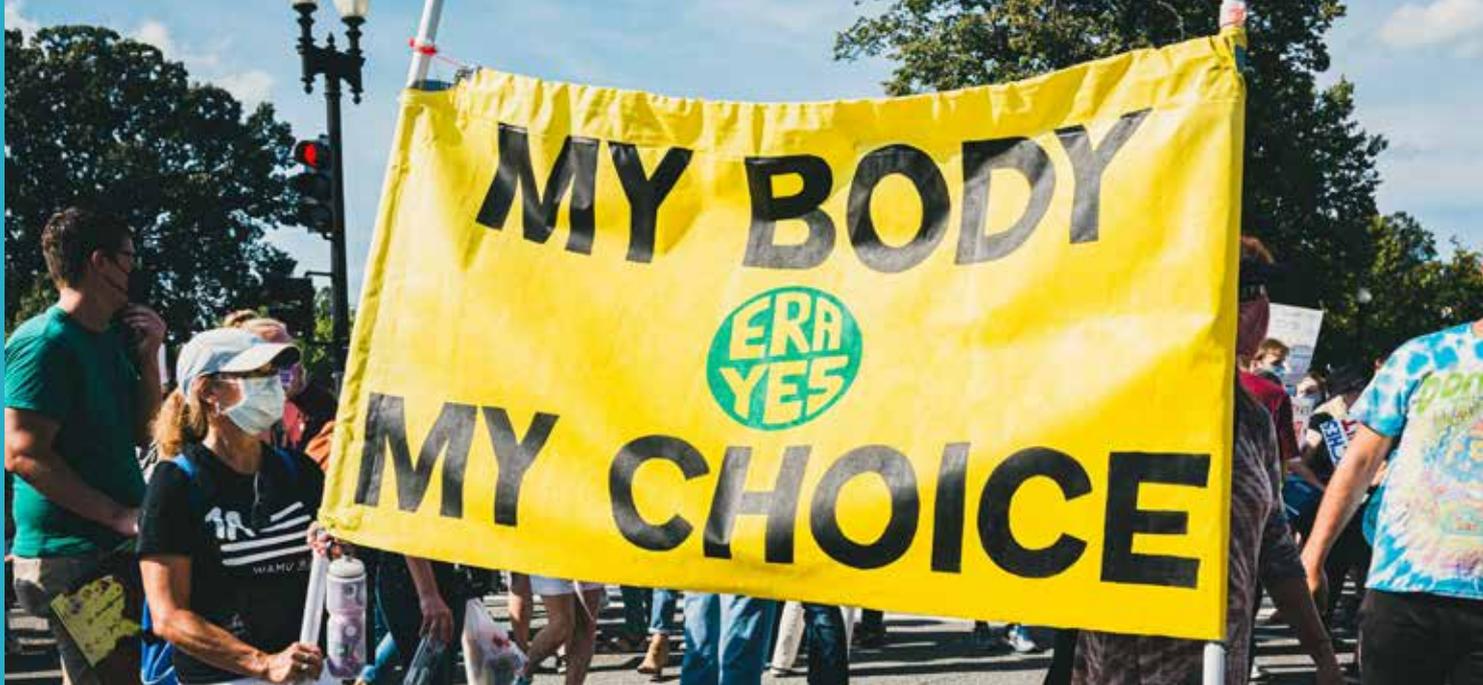
Le Réseau Santé Wallon permet un échange de documents de santé informatisés (résultats d'examens, rapports médicaux, courriers, etc.) entre les prestataires de soins intervenant pour un même patient.

Tous les prestataires de soins qui interviennent dans ces situations peuvent avoir accès aux informations qui le concernent. Inévitablement, ce nouvel échange d'informations entre les prestataires de soins facilite sa prise en charge.

Pour qu'un prestataire de soins ait accès aux données de santé du patient, un lien thérapeutique doit être établi avec votre médecin traitant.

Pour donner votre consentement, veuillez soit passer à l'accueil, soit remplir notre formulaire sur le site (<https://www.mmottignies.be/rsw>), soit aller vous-même sur le site du réseau santé wallon (<https://www.rsw.be>).





L'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE, QU'EN EST-IL EN BELGIQUE ?



Dr Olivia MONDT et Dr Jehanne HAVET

Les lois concernant l'interruption de grossesse ne cessent d'évoluer partout dans le monde. En juin dernier aux Etats-Unis, des polémiques refont surface, opposant certains adeptes « anti-avortement » face à d'autres protégeant les droits de la femme. En effet, l'arrêté historique Roe vs Wade, protégeant le droit des femmes à l'avorter est révoqué, laissant alors chaque état décider de sa politique en la matière. Ces récents changements, nous ont amenés à nous poser plusieurs questions et à vouloir refaire le point avec vous sur l'historique et la législation Belge quant à l'IVG (Interruption Volontaire de Grossesse)

En Belgique, nous sommes dans l'obligation d'offrir une possibilité d'accès sans danger à toute femme désireuse d'avorter endéans les 12 semaines de grossesse. Au-delà de cette période, une loi autorise l'avortement si la santé de la femme est en péril ou si le fœtus à naître est atteint d'une pathologie grave et incurable. Certaines femmes se trouvant en dehors de cette période vont alors à l'étranger pour réaliser l'IVG. Aux Pays Bas et au Royaume-Uni celle-ci est autorisée jusque 24 semaines de grossesse. Un délai de 6 jours après la première consultation doit également être respecté, permettant de laisser un temps de réflexion à la femme souhaitant avorter.

Petit historique :

En 1970, naît une première organisation voulant défendre les droits de la femme : « la société belge pour la légalisation de l'avortement ». Des réseaux clandestins se mettent en place, permettant aux femmes dans le besoin d'avorter et de multiples organisations publiques se battent pour la dépénalisation. Après de nombreux débats, le 03 avril 1990, l'IVG est enfin autorisée et depuis 2018, les lois relatives à l'avortement ont été exclues du code pénal. Des sanctions restent néanmoins applicables lorsque celles-ci ne sont pas pratiquées dans le cadre de la loi. Récemment, de nouveaux textes proposent entre autres d'allonger la période jusqu'à 18 semaines et de diminuer le temps de réflexion obligatoire à 48h. Certains partis politiques sont dans l'opposition, figeant alors pour l'instant ces avancées quant à l'avortement.

Dans l'union Européenne, la majorité des pays autorisent l'IVG, bien qu'une énorme disparité s'observe quant aux modalités d'accès. On se rend bien compte que ce ne sont pas les restrictions qui empêchent les femmes d'avorter mais plutôt que ces restrictions les mènent à avorter dans des conditions non médicalisées, souvent dangereuses pour la santé et la vie de la femme.

Que se passe-t-il quand la demande vient d'une jeune mineure ?

La loi sur le droit à l'avortement reste la même et est donc d'application à tout âge. Les jeunes mineures n'ont pas l'obligation de prévenir leurs parents.

L'accord parental n'est pas nécessaire. Cependant, la majorité des mineures d'âge se présentent, pour demander l'IVG, accompagnées d'un parent ou d'une personne de confiance. Les soignants des établissements pratiquant l'IVG les invitent à venir avec un parent ou une personne de confiance mais respecteront toujours leur choix définitif.

Quelles sont les méthodes pratiquées aujourd'hui ?

Il existe 2 méthodes pour avorter, la méthode médicamenteuse (pilule abortive) et la méthode chirurgicale (dite « par aspiration »). Jusqu'à 7 semaines de grossesse, autrement dit 49 jours sans règles, les 2 méthodes sont possibles. Ensuite seule la méthode chirurgicale est pratiquée. Pendant l'intervention, une personne peut accompagner la patiente.

La première méthode se pratique en 2 étapes : Un premier médicament se donne uniquement en présence d'une personne habilitée. Ensuite, 36 à 48h après la prise du médicament la patiente devra revenir et restera 4h dans l'établissement de soins. A ce moment-là, elle reprend un autre médicament. Ce médicament aura pour conséquence de provoquer l'expulsion de l'embryon.

La deuxième méthode est chirurgicale. Une sonde est introduite jusque dans l'utérus et aspire le contenu de la cavité utérine. Cette méthode est pratiquée sous anesthésie locale du col de l'utérus. Dans certaines situations, l'anesthésie générale est possible.

L'organisme pratiquant l'IVG (que ce soit en milieu hospitalier ou dans un planning familial), est dans l'obligation de fournir à la femme des informations quant aux droits et aux aides dont elle peut bénéficier et aux possibilités d'accueil de l'enfant à venir. L'organisme est également dans l'obligation de fournir un soutien psychologique à la personne traversant cette épreuve souvent douloureuse.

En espérant en avoir éclairé certains quant à ce sujet parfois houleux et au plaisir de vous retrouver lors du prochain mémo santé

Si le sujet vous intéresse et que vous souhaitez plus d'informations, voici un chouette outil du Groupe d'Action des Centres Extra hospitaliers Pratiquant l'Avortement (GACEHPA) :

<https://www.gacehpa.be/>

et deux liens de questions réponses à ce propos :

<http://www.loveattitude.be/faq/linterruption-volontaire-de-grossesse-ivgavortement/>

<https://www.bruxelles-j.be/amour-sexualite/interrompre-sa-grossesse/>



La précarité menstruelle PARLONS-EN !

Clarence Janssens de Varebeke - Stagiaire en promotion de la santé

« La précarité menstruelle est la difficulté ou le manque d'accès aux protections hygiéniques. C'est donc l'obligation de faire un choix lors de l'achat de produits de première nécessité, et de renoncer, en totalité ou en partie, à l'achat de protections périodiques par manque de moyens financiers. » (BruZelle, 2019).

Aujourd'hui, de nombreuses femmes sont dans l'incapacité de se procurer des protections hygiéniques chaque mois. Cette situation peut toucher des femmes de tout âge, toute origine, tout milieu. Qu'elles soient étudiantes, mères de famille, migrantes, ou sans domicile fixe ; les règles ne s'arrêtent pas en fonction du statut ou de la situation financière ; elles sont bel et bien là chaque mois.

Par manque d'argent, ou devant faire un choix entre des protections périodiques et d'autres besoins de première nécessité, certaines femmes sont contraintes à devoir trouver des alternatives (ex : papier journal, mouchoirs, chaussettes, papier toilette, ...). Certaines ayant pu malgré tout obtenir des serviettes sont forcées à les utiliser d'une manière non adaptée (les garder trop longtemps, les retourner, les réutiliser, etc).

Ces alternatives ne sont pas sans risque, et entraînent des conséquences non négligeables pour ces femmes et filles :

CONSÉQUENCES SANITAIRES

Le remplacement de serviettes hygiéniques par diverses autres méthodes entraîne un risque important d'infections, voire de syndrome de choc toxique. 14% des femmes concernées par la précarité menstruelle ont déjà eu une infection ou syndrome de choc toxique après avoir gardé une protection hygiénique trop longtemps, ou avoir utilisé une alternative par manque d'argent.

CONSÉQUENCES SOCIALES

Certaines femmes/filles sont moquées pour le simple fait d'avoir une tache de sang sur le pantalon. Ces moqueries et jugements de la part des autres entraîne un sentiment de honte et d'inconfort pour la femme/fille concernée, jusqu'à une exclusion sociale, voire décrochage scolaire pour les plus jeunes (qui évitent donc d'aller à l'école quand elles ont leurs règles, pour ne pas avoir à subir les moqueries).

Malheureusement, le sujet des règles reste très tabou dans notre société, ce qui n'aide donc pas à libérer la parole autours de la précarité menstruelle.

QUELQUES CHIFFRES :

7,50€-12€ par mois : c'est en moyenne le coût d'un cycle menstruel, soit 90€ - 144€ par an.
En effet, les règles entraînent plusieurs coûts différents : l'achat de protections périodiques, des antidouleurs, des visites chez le gynécologue en cas de problème, l'achat de nouveaux sous-vêtements et linge de lit tachés, ...

29 % :
c'est le pourcentage de femmes, concernées par la précarité menstruelle, qui ont déjà dû utiliser d'autres moyens de protections (ex : papier journal, mouchoirs, papier toilette, chaussettes, etc) en guise de remplacement.

3 sur 5 :
c'est le nombre de femmes qui se verraient soulagées de recevoir des protections hygiéniques gratuites.

3 sur 10 :
c'est le nombre de femmes, en Wallonie, qui rencontrent des difficultés financières liées à l'achat de leurs protections périodiques tous les mois.

OÙ SE PROCURER DES PROTECTIONS GRATUITES ?

Il existe des associations ou centres mettant à disposition des serviettes hygiéniques gratuites.

Centre de Planning Familial : Pratiquement tous les centres proposent des tampons ou des serviettes gratuitement dans les salles d'attente ou dans les toilettes. Le planning familial « Aimer » de Louvain-La-Neuve, en partenariat avec BruZelle, propose des trousse de 20 serviettes, disponibles dans leur salle d'attente ou auprès de leur équipe. Il est également possible de faire des dons de serviettes. Coordonnées : 31 Cours des Trois Fontaines, 1348 Louvain-La-Neuve.

Tél : 010 45 12 02 contact@planninglln.be

BruZelle est une ASBL dont l'objectif est de lutter contre la précarité menstruelle en collectant des serviettes hygiéniques et en les distribuant gratuitement aux personnes menstruées en situation de précarité. L'action de BruZelle est à l'heure actuelle essentiellement menée sur le territoire bruxellois. La mise en place progressive d'équipes régionales permettrait de répondre à toute demande d'où qu'elle émane. Pour plus d'informations : <https://www.bruzelle.be/fr/>

LES ALTERNATIVES ÉCOLOGIQUES, ÉCONOMIQUES, ET PLUS RESPECTUEUSES DE LA SANTÉ AUX SERVIETTES ET TAMPONS

La **culotte menstruelle** est une culotte composée de plusieurs couches, pouvant absorber l'équivalent de 3 tampons. C'est une protection non intrusive, dépourvue de produits chimiques, confortable et facile d'utilisation. La culotte menstruelle peut se porter comme unique protection hygiénique ou en complément d'un tampon ou d'une cup menstruelle. Elle est lavable et réutilisable (en machine à 30°) Le prix d'une culotte varie entre 20€ et 35€ et se garde jusqu'à 5 ans. Sur le long terme, le calcul est donc rentable et bénéfique face aux protections jetables classiques.

La **cup menstruelle** est une coupe en silicone qui fonctionne un peu comme un tampons Elle s'insère dans le vagin, afin de récolter le sang. Elle doit être vidée régulièrement (toutes les 4 à 6 heures maximum) et nettoyée entre chaque utilisation. Cependant, il existe aussi un risque de choc toxique, si les conditions d'usage ne sont pas respectées. Il donc est essentiel de se laver les mains avant et après utilisation. Une cup coûte entre 15€ et 25€, et peut durer jusqu'à 5 ans. Écologiquement et financièrement, cette solution est donc aussi intéressante sur le long terme.

Témoignage

► Témoignage

Feedback de la soirée 'La sécurité sociale' à Nivelles

Le 20 octobre 2022

Rappel

ES et EL ont lancé un appel parmi l'équipe et les patients de la MM pour se rendre au vernissage de l'exposition 'Le droit de vivre' organisée au Wauxhall de Nivelles le 20 octobre. Au final, vu l'absence pour maladie de Christine Sbolgi, seuls Danny Hauthelet et Pierre Michotte ont répondu présents.

La soirée s'est déroulée en 2 temps :

Le vernissage de l'exposition

Après les discours de circonstances des principaux sponsors de l'expo (le Centre Culturel de Nivelles, le PAC BW, les Femmes Socialistes et autres), Harald Franssen, concepteur de l'exposition, a invité le public (pas très nombreux, +/- 20 personnes) à parcourir l'expo en suivant ses commentaires et anecdotes.

Pour bien comprendre : au départ, H. Franssen a récemment publié une BD sur le thème de l'histoire de la sécu intitulée 'Un cœur en commun'. Il a ensuite eu l'idée de développer une exposition sur le même thème qui tourne pour l'instant en Wallonie (Verviers, Liège etc...). Le fil conducteur de la BD et de l'expo est donc de retracer l'histoire de la sécurité sociale en Belgique, depuis le 19ème siècle - marqué par la misère de la classe ouvrière - jusqu'à nos jours, en passant par les Lois de 1944 qui ont véritablement jeté les bases juridiques de la sécu en Belgique.

Le film 'La Sociale'

Dans la foulée de l'expo 'Le droit de vivre' et dans le cadre du mois de la solidarité internationale à Nivelles, le cinéma 'Ciné4' projetait un documentaire français réalisé en 2015 par Gilles Perret intitulé 'La Sociale'. Ce film retrace le contexte historique de la création de la sécu en France en 1945. La 1ère partie du film met surtout en exergue le rôle capital joué par Ambroise Croizat, un ancien ouvrier communiste devenu Ministre, curieusement oublié de nos jours, même par les experts de la sécu française. La 2ème partie du film, plus universelle, évoque les bienfaits considérables de la sécu et souligne les dangers qui la menacent depuis les années 1980 et les idées néo-libérales prônées surtout aux USA et au Royaume-Uni par D. Reagan et M. Thatcher. Le fil rouge : si on n'y prend garde, les acquis de la sécu, gagnés pourtant de haute lutte et qui protègent l'ensemble de la population, risquent d'être démantelés au profit des plus nantis via des systèmes d'assurances privées, in fine bien plus coûteux et moins efficaces.

Un débat entre le public et H. Franssen a permis de poursuivre la réflexion et de mettre un terme à la soirée vers 22 h 30.

Objectif tour du monde, c'est reparti !

L'année passée, lors de la première édition, nous avons remporté le trophée inter-maison médicales avec plus de 41910km au total grâce à la participation d'environ 200 patients et 25 membres du personnel.

Cette année, nous avons décidé de remettre notre titre en jeu. Pourrons-nous faire mieux que l'année passée ? A vous de Marcher !!

Un bref rappel pour ceux qui n'en auraient pas encore entendu parler, et les autres.

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Une compétition amicale entre les maisons médicales où tout le monde est invité à réaliser le plus de kilomètres possible à vélo, en marchant ou en courant, en nageant, etc...

POUR QUI ?

Pour les soignants et les soignés de la maison médicale

POURQUOI ?

Notre objectif est de vous motiver à bouger, à vous remettre en mouvement en faisant le plus de km possible en se déplaçant par ses propres moyens à la force des jambes et/ou des bras. Marche, vélo, vélo électrique, nage, kayak, course, trottinette (pas trottinette électrique), chaise roulante etc.

QUAND ?

du 21/03 au 20/06/2023

COMMENT ?

Vous comptez tous vos kilomètres sur votre téléphone, sur une application (WEward, Pacer, etc), sur un podomètre. Ensuite vous nous transmettez ses chiffres à la maison médicale. Dans les salles d'attente vous trouverez des affiches à compléter, des petites fiches sont disponibles partout dans la maison médicale, vous pouvez remplir également un formulaire sur le site internet, Envoyez-nous un mail (promosanté@mmotignies.be), parlez-en à votre soignant etc.

Agenda

MARS

jeudi 9-mars ++ 14h- 16h ++ Atelier créatif : Peintures sur boîtes

samedi 18-mars ++ 10h- 12h30 ++ Promenade santé - Promenade à Lasne à la découverte de la Chapelle St Lambert

samedi 30-mars ++ 14h- 16h30 ++ Café papote à thème : Le sucre- Une histoire d'amour et de haine

AVRIL

jeudi 6-avril ++ 14h- 16h ++ Atelier créatif : décoration de Pâques

samedi 22-avril ++ 10h- 12h30 ++ Promenade santé- Promenade au bord de l'eau

samedi 27-avril ++ 14h- 16h ++ Atelier Créatif : confection de bijoux

MAI

jeudi 4-mai ++ 10h- 14h ++ Atelier cuisine

lundi 11-mai ++ 14h- 16h ++ Atelier créatif : peintures sur boîtes

samedi 20-mai ++ 10h- 12h30 ++ Promenade santé : la voie du tram- Auderghem

samedi 22-mai ++ 18h- 20h ++ Conférence spécial parents ! Les nouvelles formes de tabac accessibles aux jeunes aujourd'hui

JUIN

jeudi 17-juin ++ 10h- 12h30 ++ Promenade santé : Château de la Hulpe

jeudi : 23-juin ++ 12h- 14h ++ Lunch festif patients/soignants

SANS OUBLIER du 21 mars au 20 juin : TOUR DU MONDE Comptabilisons nos kms!

Atelier couture : tous les lundis de 14h à 17h. Pas besoin de s'inscrire, tout le monde est bienvenu.

Scrapbooking : tous les mardis de 9h30 à 11h30. Nombre de places limitées.
Infos et inscription à l'accueil

Potager : tous les jeudis de 10h à 12h dans la salle polyvalente de la maison médicale.
Pas besoin de s'inscrire, tout le monde est bienvenu.

Qi Gong : inscription obligatoire, un engagement à plusieurs séances est souhaité.

Horaires des médecins

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin	DR HAVET JEHANNE DR LENS MARIE Dr MACQ ANTOINE DR MONDT OLIVIA (assistante MG) DR VERHELST MARTINE	DR ARTEAGA KANDIRE (assistante MG) DR BLOM EEFJE (remplaçante) DR HAVET JEHANNE DR MACQ ANTOINE DR MONDT OLIVIA (assistante MG) DR VERHELST MARTINE	DR ARTEAGA KANDIRE (assistante MG) DR BLOM EEFJE (remplaçante) DR LENS MARIE DR MACQ ANTOINE DR MONDT OLIVIA (assistante MG) DR VERHELST MARTINE	DR ARTEAGA KANDIRE (assistante MG) DR BLOM EEFJE (remplaçante) DR HAVET JEHANNE DR LENS MARIE (uniquement visites à domicile) DR MACQ ANTOINE DR MONDT OLIVIA (assistante MG) DR VERHELST MARTINE (uniquement visites à domicile)	DR ARTEAGA KANDIRE (assistante MG) DR BLOM EEFJE (remplaçante) DR HAVET JEHANNE DR LENS MARIE (remplaçante) DR MACQ ANTOINE DR MONDT OLIVIA (assistante MG)
Après-midi	DR ARTEAGA KANDIRE (assistante MG) DR BLOM EEFJE (remplaçante) DR HAVET JEHANNE DR LENS MARIE DR MACQ ANTOINE DR MONDT OLIVIA (assistante MG)	DR ARTEAGA KANDIRE (assistante MG) DR BLOM EEFJE (remplaçante) DR HAVET JEHANNE DR MACQ ANTOINE DR VERHELST MARTINE	DR ARTEAGA KANDIRE (assistante MG) DR LENS MARIE DR MACQ ANTOINE DR MONDT OLIVIA (assistante MG) DR VERHELST MARTINE (uniquement visites à domicile)	DR ARTEAGA KANDIRE (assistante MG) DR BLOM EEFJE (uniquement visites à domicile) DR HAVET JEHANNE DR LENS MARIE DR VERHELST MARTINE	DR ARTEAGA KANDIRE (assistante MG) DR BLOM EEFJE (remplaçante) DR LENS MARIE DR MACQ ANTOINE DR MONDT OLIVIA (assistante MG) DR VERHELST

Des tensiomètres peuvent être loués à la maison médicale. Demandez conseil à votre médecin.

Horaires d'ouverture de la MM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8:00 -13:00	8:00 -12:00	8:00 -13:00	8:00 -13:00	8:00 -13:00
14:00 -19:00	15:00 - 19:00	14:00 -19:00	14:00 -19:00	14:00 -19:00

► Accueil téléphonique de 8h30 à 18h30, sauf le vendredi et la veille d'un jour férié où l'accueil est joignable jusque 19h00.

SI NOUS SOMMES FERMÉS

Si vous souhaitez voir un médecin en dehors des heures d'ouverture, vous pouvez contacter le Poste de Garde du BW Centre au **1733**

Ils sont disponibles en semaine entre 18h30 et 08h00 et les week-ends du vendredi 19h au lundi 8h00. Vous pouvez aussi les contacter les jours fériés.

Le matin entre 8h et 8h30 ainsi que durant les périodes de fermeture de midi, vous pouvez appeler en cas d'urgence et uniquement en cas d'urgence, le GSM d'urgence de la maison médicale au 0499/900.988

Si vous avez besoin de contacter les infirmières pour les soins infirmiers qui débutent à domicile

les week-ends et jours fériés vous pouvez laisser un message au GSM infirmier : 0479/721.486 Une infirmière vous recontactera.

16

Coordonnées de la maison médicale Espace Santé :

ESPACE SANTE maison médicale d'Ottignies ASBL
Siège social : avenue des combattants 47/2-49
1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve
Tél : 010/402265

Numéro d'entreprise : 0462231130 – RPM Nivelles
INAMI : 82550067111 - ASI n° 14
espacesante@mmottignies.be / www.mmottignies.be
BELFIUS : BE27 0682 2010 7373
TRIADOS : BE68 5230 8044 7734