



# UN RETOUR EN MOUVEMENT

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

juin 2021

N 86





## Préambule

par Thierry WATHELET

Il y a comme un petit air... comment dirais-je ? comme un petit air de liberté qui semble se lever. Discrètement, comme une brise légère avant les vents chauds venant du sud. On commence à repointer le nez en dehors de notre grotte où nous avons dû nous terrer pour nous protéger mutuellement de ce virus malveillant.

Oh ! ce n'est pas fini. Il nous faut rester vigilant et nous encourager mutuellement à nous faire vacciner si ce n'est déjà fait. Se protéger tout en protégeant les autres... rien de mieux pour pouvoir nous assurer la réouverture de nos portes et fenêtres.

Ce n'est pas fini par ce qu'il nous faudra aussi réapprendre à profiter de la vie, sortir de nos torpeurs, nous remettre en route, rebâtir des projets, tourner la page de cette histoire tout en retirant les leçons. Vaste programme, mais opportunité aussi peut-être de revoir certaines de nos copies, de nos modes de fonctionnement... Cette pandémie nous a montré combien nous avons besoin du lien entre nous, combien la solidarité est primordiale et vite mise en péril si nous n'y faisons attention...

Demain nous allons nous réveiller davantage et prendre la mesure des séquelles que cette épidémie laissera ou ne laissera pas dans notre petit monde. Il nous faudra redevenir acteur, créateur, architecte du monde de demain.

Cela passera par la reconnaissance de ce que chacun a enduré et a donné pour que la vie puisse poursuivre son chemin. Il nous faudra retrouver notre autonomie et soutenir ceux qui l'ont perdue durant cette période difficile : les personnes plus âgées, celles qui se retrouvent seules, plus

fragilisées socialement et/ou financièrement, nos jeunes coupés de liens sociaux et éloignés des lieux de scolarisation ....

Reprendre petit à petit une activité sportive comme les marches de la maison médicale ou le Qi Gong, retourner aux spectacles avec les articles 27, ou participer aux « ateliers du lien » par exemple, voilà déjà des premiers pas qui peuvent être fait pour relancer la mécanique de la vie.

Certains de l'équipe vont partir vers d'autres lieux parfois bien lointains, d'autre participent activement à l'émergence de la vie... et tel le cycle de la vie, d'autres viendront nous rejoindre pour faire perdurer le mouvement. En ce qui me concerne, ceci sera sans doute mon dernier éditorial... cela fait plus de 20 ans maintenant que j'ai tenu cette chronique avec beaucoup de plaisir et de joie. Aujourd'hui beaucoup d'entre vous ne savent plus vraiment qui je suis, ma présence au sein des murs de la maison médicale se faisant de plus en plus rare, pris par mes engagements au sein du service Patchwork. Il est temps, de passer le flambeau de cette tâche à quelqu'un davantage présent et disponible. Je vous souhaite encore beaucoup de lectures passionnantes dans les prochains Petit Mémo et vous remercie d'avoir enduré avec bienveillance mes « bafouilles » depuis tant de temps.

Mais il est temps que je m'arrête, je sens votre désir de parcourir votre Petit Mémo. Alors, sans plus attendre, je vous souhaite au nom de toute l'équipe beaucoup de bonheur ...

Bonnes vacances tout en restant vigilant.

# MOUVEMENTS DANS L'ÉQUIPE

UN DÉPART, DEUX ARRIVÉES, UNE BELLE NOUVELLE.  
VOICI LES DERNIÈRES NOUVELLES DE L'ÉQUIPE.



Marie JACQUES

*Bonjour, je suis le Dr Marie Jacques et je suis enchantée de venir renforcer l'équipe médicale du mois de juin au mois de septembre. Je suis prête à vous accueillir au sein de ma consultation dans un cadre d'écoute, d'empathie et de bienveillance. Au plaisir de vous rencontrer et de vous accompagner dans vos soins. Belle journée à tous !*

Marie

Manon DEVLESAVER

*Je m'appelle Manon Devlésaver, j'ai 27 ans et je suis fan de lecture, de football et de cuisine. Je remplace les kinés de la Maison médicale qui sont en congé, jusque septembre. Ancienne joueuse de volleyball, je suis souriante, encourageante et je ne recule jamais devant un challenge ! J'ai moi-même eu une hernie discale et je suis la preuve vivante qu'il n'y a pas de fatalité et qu'en travaillant de la bonne façon on peut aller mieux ! Je me fais une joie de vous rencontrer. Votre forme physique et mentale est ma préoccupation. A très vite !*



Sandra BELGACEM

*J'ai partagé avec vous un bout de chemin, parfois le temps d'un arrêt pour une prise de sang ou un pansement, le plus souvent pour des accompagnements plus intenses et continus. La maison médicale aura été pour moi une belle maison où il fait bon vivre avec son lot de joies, de tristesses et de surprises.*

*Merci à chacun d'avoir partagé avec moi vos différentes phases de soins.*

*Ma route continue, je pars vers une ville lointaine appelée Trinité en Martinique. Je vous souhaite le meilleur. Je vais faire un break professionnel et m'occuper de mes 4 enfants.*

*Belle route à tous.*

Marie-Cécile LANTSOGHT

*Bonjour à tous, je m'absente quelques mois pour prendre soin du petit bout à venir et de ma famille. Je vous retrouverai avec plaisir en 2022. Profitez des beaux jours !*



# VOUS VOUS DEMANDEZ PEUT-ÊTRE COMMENT NOUS, LES MÉDECINS, NOUS VIVONS CETTE PANDÉMIE ET SES DIFFÉRENTES VAGUES ?

DR MARTINE UERHELST



La première vague, c'était la stupéfaction. On ne connaissait pas ce virus et cette maladie, nous apprenions, comme vous, via la presse, et aussi via les sites professionnels, Sciensano bien sûr, mais aussi la Société Scientifique de Médecine Générale, la Fédération des Maisons Médicales pour les aspects organisationnels et l'Ordre des Médecins pour les aspects éthiques.

Trois médecins et un kiné de l'équipe ont eu la covid. Il a fallu prendre des mesures. Tout était presque à l'arrêt, nous avons surtout travaillé par téléconsultations, réduisant les contacts physiques autant que possible, mais assurant les consultations et visites indispensables, notamment le suivi de deux patients en fin de vie.

Heureusement nos gentils patients nous ont équipés de tabliers et masques faits maison ! Nous avons senti beaucoup de soutien de votre part ! Merci !

Reprise très progressive à partir du mois de mai. Nous nous sommes équipés, protections en plexiglas, tabliers, aménagement du cabinet covid ...

Septembre : nous sentons venir la hausse des contaminations. De plus en plus d'appels, de plus en plus de demandes de tests. Au niveau informatique cela ne fonctionnait pas fort. Les centres de testing ayant été submergés, la récupération des résultats était laborieuse.

Nous avons été durement touchés par cette deuxième vague. Plusieurs patients hospitalisés et malheureusement nous avons déploré des décès qui nous ont profondément affectés.

Il y avait aussi le suivi des patients fort atteints par la covid, mais qui ne nécessitaient pas d'hospitalisation et le suivi des patients sortant d'hospitalisation. Nous avons appris que la covid peut être mordante et dévastatrice. C'était dur physiquement et psychologiquement. Certains patients de cette 2<sup>e</sup> vague sont encore en revalidation respiratoire avec nos kinés.

Parallèlement les consultations et visites ont repris le rythme antérieur, celui d'avant la covid. Nous avons revu les patients avec des pathologies chroniques,

nous avons pu revoir nos patients en maison de repos et à domicile. Il a fallu rattraper le temps perdu et il nous faut parfois rattraper des situations critiques.

Troisième vague : de plus en plus de demandes pour des personnes ayant des symptômes suspects de covid ou ayant eu un contact étroit avec une personne positive, des clusters familiaux, des clusters à l'école... Beaucoup d'appels téléphoniques. 15, 20, 25 par jour... imaginez le temps passé à ces appels. Parfois nous avons dû être secs et couper, car d'autres patients attendaient un appel. Certains patients s'en sont plaints, quelques-uns se sont même désinscrits et nous en sommes désolés.

### POUR LE MOMENT NOTRE ACTIVITÉ MÉDICALE EST PARTAGÉE EN TROIS VOILETS, TOUS IMPORTANTS :

- Les appels « covid » et le suivi des patients « positifs »
- Le travail habituel, les consultations pour des symptômes aigus (entorse, mal au dos, mal au ventre...) et le suivi des personnes ayant une pathologie chronique (diabète, problème cardiaque, problème rénal...), avec les visites à domicile pour les personnes âgées ou avec handicap et en maison de repos
- Ce qui est nouveau, beaucoup plus consultations de soutien psychologique, que ce soit des enfants, des jeunes, des adultes ou des personnes âgées. Pour certains, le confinement, la peur du covid, les difficultés économiques, l'incertitude quant à l'avenir entraînent une anxiété démesurée ou un état dépressif, des idées noires et parfois une consommation de drogues ou d'alcool. Et très souvent une prise de poids et un état de démotivation.

Beaucoup de patients appellent également pour des questions concernant la vaccination. La vaccination connaît des rebondissements. Les informations nous arrivent souvent plus rapidement par la presse que par les voies scientifiques. Vous avez beaucoup de questions, nous aussi, les experts aussi. Nous essayons constamment de mettre nos connaissances à jour et en même temps de nous tenir informés sur vos inquiétudes et sur ce qui circule sur les réseaux sociaux.

### CE QUE NOUS SAVONS, C'EST QUE :

- La covid peut se présenter sous différentes formes : de totalement asymptomatique, à un petit mal de gorge anodin, en passant par un état grippal qui impose le repos au lit, une pneumopathie nécessitant un apport d'oxygène, jusqu'à la pneumopathie grave nécessitant intubation et soins intensifs. Et malheureusement décès.
- Les vaccins protègent, mais pas à 100%. Même avec 2 doses, environ 10% des personnes ne sont pas protégées.
- Les vaccins ont des effets secondaires connus et relativement bénins : douleur, courbatures, parfois fièvre.
- Les vaccins ont des effets indésirables rares mais graves. Le Comirnaty de Pfizer-BioN'tech peut causer un choc allergique grave. Le Vaxzevria, vaccin d'AstraZeneca, peut causer des thromboses cérébrales.
- Ces effets sont exceptionnels mais personne ne peut vous garantir que vous ne les aurez pas : 5 cas par million de personnes vaccinées, ce qui voudrait dire 55 cas si tous les Belges, enfants compris, étaient vaccinés. Tout comme personne ne peut vous garantir que vous ne ferez pas une forme grave si vous êtes atteints du covid.

LE MOMENT LE RISQUE DE FAIRE UNE FORME GRAVE DU COVID (Y COMPRIS RISQUE DE THROMBOSES, EMBOLIES ET THROMBOSES CÉRÉBRALES) EST NETTEMENT PLUS GRAND QUE LE RISQUE D'AVOIR UN EFFET SECONDAIRE GRAVE AVEC LE VACCIN.



Nous savons aussi que le coronavirus mute d'autant plus quand il circule beaucoup. Les variants sont plus contagieux que le virus originel. Ils sont parfois plus agressifs, envoyant notamment aux soins intensifs des jeunes de 30-35 ans sans facteur de risque. La vaccination est un moyen de diminuer le risque d'apparition de variants car elle permet de réduire le nombre de virus circulant. Nous savons également que certains variants répondent moins bien aux anticorps produits par l'infection ou par la vaccination, et que donc il faudra sans doute une 3<sup>e</sup> dose, voire plus.

Que vous conseiller ? Évaluez chacun votre balance de risques et bénéfices.

Si vous êtes heureux en ayant peu de contacts sociaux rapprochés, que votre travail ne vous oblige pas à être en contact avec de nombreuses personnes et que vous ne devez pas prendre les transports en commun, votre risque d'être contaminé est probablement faible.

Si vous avez des facteurs de risque comme le diabète, l'obésité, une hypertension, alors votre risque de faire un covid grave est augmenté.

Renseignez-vous sur le site [jemevaccine.be](https://jemevaccine.be).

Si vous avez des questions, consultez d'abord les FAQ : <https://covid.aviq.be/fr/faq-vaccination>. La plupart du temps vous y trouverez réponse à vos questions.

Nous vous demandons votre collaboration. Nous essayons de faire notre possible pour suivre nos patients au mieux. La covid et sa gestion entraîne un surcroît de travail, tant pour les accueillantes que pour les médecins.

Ne vous impatientez pas si l'accueillante ne décroche pas tout de suite.

Informez-vous, préparez vos questions quand vous demandez qu'un médecin vous rappelle, écoutez la réponse avant de poser une nouvelle question.

Quand vous avez demandé que le médecin vous rappelle, tenez-vous prêts à décrocher au 1<sup>er</sup> appel quand nous vous rappelons.

Soyez patients et indulgents, vous pouvez être certains que nous faisons de notre mieux.

Et surtout n'hésitez pas à nous appeler si vous n'avez pas trouvé réponse à vos questions sur les sites renseignés.

Et pour la suite ? **UN JOUR ON SORTIRA DE CETTE PANDÉMIE !**



## ▶ LES CHRONIQUES DE MARIE

### BOIRE SUFFISAMMENT... POUR MIEUX VIEILLIR



Marie RIJS  
Diététicienne agréée  
Présente à la maison médicale  
le mercredi après-midi  
[marie.rijs@live.be](mailto:marie.rijs@live.be)  
0032 (0) 474/51.57.37

Avec l'augmentation du nombre des aînés, les problèmes de santé et d'autonomie aux âges avancés nous interpellent de plus en plus. Et la nutrition est une donnée importante qui influence fortement la durée et la qualité de vie.

Rappelons que la diététique relève de 3 fonctions fondamentales :

1. Assurer les besoins de l'organisme
2. Se donner du plaisir au moment des repas
3. Maintenir la convivialité au sein du groupe familial et social : inviter mais aussi se faire inviter

Chez la personne âgée, la perception des **besoins alimentaires** diminue. L'appétit et la sensation de soif..., cela ne va plus nécessairement de soi !

Tout d'abord, il est essentiel d'apprécier **les apports en eau**.

#### **Que faire pour se mettre l'eau à la bouche ?**

Comment couvrir **1,5 L d'eau par jour**, soit près de 8 verres d'eau ?

Voici quelques conseils simples.

- eau du robinet ou faiblement minéralisée : elle reste la principale boisson consommée au quotidien. Pour éviter de vous déshydrater, buvez régulièrement, par petites quantités, au cours de la journée.
- eau aromatisée : ajoutez morceaux ou jus de

fruits (citron, orange, kiwi, ...), feuilles de menthe ou de basilic, anis étoilé ou bâton de cannelle, gingembre, ...

- café ou thé, tisane ou chicorée
- potages ou bouillons de légumes peu salés
- boissons lactées (laits, yaourts à boire non sucrés) ou alternatives végétales comme les 'laits' de soja
- légumes et fruits : ils constituent un apport en eau non négligeable

Manger des légumes 2 fois par jour, un fruit 2 fois par jour, cuits et crus... (De plus, ils sont riches en oligo-éléments, en minéraux et en fibres !)

#### **Impact sur la santé**

Une bonne hydratation limite les accès de fatigue (physique et mentale), le risque de chutes, les maux de tête, ou encore la baisse des fonctions cognitives, la confusion...

Elle facilite le travail de la digestion et le transit intestinal.

Elle permet d'éviter la sécheresse de la peau, les démangeaisons.

Et plus important encore, elle permet d'éviter les calculs aux reins, les infections urinaires, ou de l'hypertension !

Il apparaît donc clairement que la performance physique et psychique est en lien avec une bonne hydratation !

---

Pour permettre à nos aînés de « bien vieillir », il est donc crucial d'avoir une approche nutritionnelle adaptée, en tenant compte des conditions de vie et de l'âge. Prochaine chronique : **Mieux manger... pour mieux vieillir**

---

# ► 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](mailto: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](http://www.mmottignies.be) ou via l'adresse email :

[espacesante@mmottignies.be](mailto: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](mailto: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'examen, 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>).



# La perte d'autonomie des personnes âgées

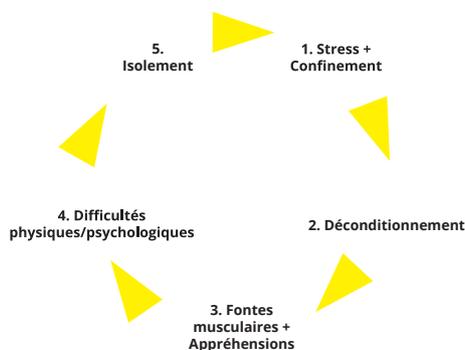


Sandra BELGACEM & Manon DEVLESAVER

VOUS RÊVEZ DE VOUS PROMENER À NOUVEAU, DE FAIRE VOS COURSES, DE JOUER AVEC VOS PETITS-ENFANTS OU ENCORE DE BOIRE UN CAFÉ EN TERRASSE ? IL EST TEMPS DE RETROUVER LES PLAISIRS (PRESQUE) OUBLIÉS !

La situation sanitaire telle que nous l'avons connue cette dernière année a eu de grosses incidences sur nos habitudes, impactant entre autre l'autonomie des séniors.

En effet, l'isolement, suite à la fermeture des infrastructures et la restriction des échanges sociaux, a eu des conséquences négatives sur la mobilité de chacun de nous. Cela a mis en place le cercle vicieux suivant :



L'inquiétude de contracter le COVID-19 et le confinement ont diminué significativement le temps et la distance parcourue à l'extérieur. Cela a engendré un déconditionnement à l'effort de la population (souffle court, manque d'endurance, fatigue musculaire, déséquilibre...). Ces mesures maintenues dans la durée ont engendré une appréhension face à ce type d'activités. Cette perte d'autonomie peut amener également certaines inquiétudes quant à nos capacités antérieures, tant d'un point de vue psychologique que physique (fonte musculaire). Or, il est primordial de se challenger et d'oser aller de l'avant pour vivre à nouveau sans crainte et sans restriction. A l'image du cavalier qui remonte en selle après une chute, nous vous encourageons vivement à reprendre vos habitudes antérieures.

Depuis le 9 juin, la plupart des activités ont rouvert (Horeca, bulle sociales, évènements, ...), ce qui devrait nous permettre de nous tourner à nouveau vers le monde extérieur. Une occasion idéale d'améliorer notre qualité de vie.

## COMMENT PROCÉDER ?

Il n'y a pas de petites victoires ! L'important étant de faire de votre mieux chaque jour, tout en restant tolérant envers vous-même. Si la marche est devenue difficile pour vous, tentez de petits déplacements. Avec un entraînement régulier vous serez vite capable d'aller chercher le journal chez le libraire ou une glace chez Carette.

## COMMENT GARDER LA MOTIVATION ?

- METTEZ-VOUS DES OBJECTIFS ATTEIGNABLES (LE TOUT EST DE TROUVER LE JUSTE MILIEU ENTRE DÉPASSEMENT DE SOI ET SURCHARGE PHYSIQUE)
- CRÉER UNE ROUTINE QUOTIDIENNE
- SOYEZ TOLÉRANT AVEC VOUS-MÊME. LES ACQUIS DE LA VEILLE NE SERONT PAS LES MÊMES QUE CEUX DU LENDEMAIN. LA PROGRESSION SE VERRA SUR LE MOYEN TERME.
- CÉLÉBREZ LES PETITES VICTOIRES ! VOUS AVEZ FAIT DES EFFORTS, VOUS MÉRITEZ DE VOUS RÉCOMPENSER.
- LES SOIGNANTS DE LA MAISON MÉDICALE SERONT TOUJOURS DISPONIBLES POUR VOUS CONSEILLER ET VOUS ENCOURAGER.
- OSEZ DEMANDER À VOS PROCHES DES SE JOINDRE À VOUS. ILS SERONT RAVIS DE VOUS REVOIR ET DE SE RENDRE UTILE AUPRÈS DE VOUS.
- SAVOUREZ CES SORTIES ET CES MOMENTS DE PARTAGE.

## ET SI JE NE ME SENS PAS CAPABLE ?

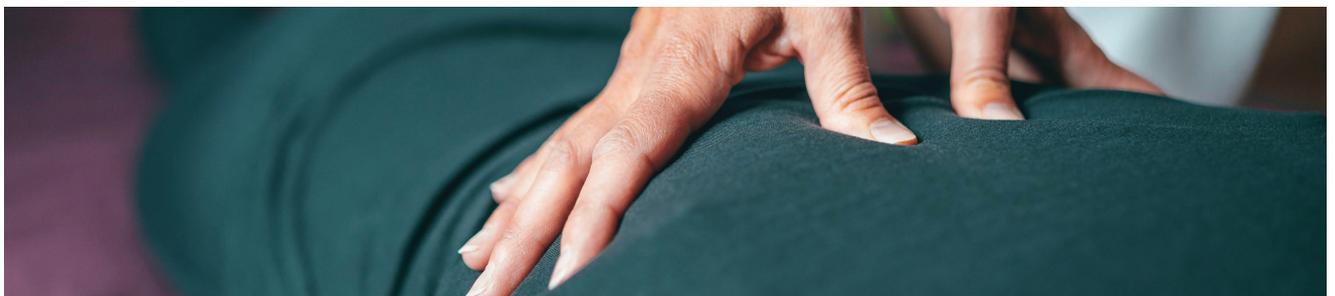
- SI VOUS AVEZ DES APPRÉHENSIONS, TANT DU POINT DE VUE PHYSIQUE QUE PSYCHOLOGIQUE, N'HÉSITÉZ PAS À APPELER LES ACCUEILLANTES DE L'ESPACE SANTÉ ! CELLES-CI VOUS REDIRIGERONT VERS LE BON PRATICIEN. IL N'Y A PAS DE FATALITÉ, ENSEMBLE NOUS TRAVAILLERONS À VOUS FAIRE RÉCUPÉRER UN MAXIMUM D'AUTONOMIE.
- NOUS SOMMES DÉJÀ TOUS TRÈS FIERS DE VOUS. CELA AURA ÉTÉ UNE PÉRIODE DIFFICILE, MAIS CETTE ÉPREUVE EST DÉJÀ DERRIÈRE NOUS ! RESTONS OPTIMISTES !

Christine SBOLGI



# CONNAISSEZ-VOUS LE DISPENSAIRE SOCIAL D'OSTÉOPATHIE POUR ENFANTS ET NOURRISSONS ?

L'OSTÉOPATHIE EST À LA FOIS UNE PHILOSOPHIE, UNE SCIENCE ET UN ART.



## UNE PHILOSOPHIE :

La médecine ostéopathe cherche à répondre à la question : « Comment stimuler la santé ? », plutôt que de lutter contre la maladie.

## UNE SCIENCE :

Elle se base sur une connaissance approfondie du corps humain, de son anatomie et de sa physiologie et s'inscrit dans une dynamique de recherche scientifique, en suivant les progrès des connaissances.

## UN ART :

L'art ostéopathe s'exerce par des méthodes principalement manuelles.

La main occupe une place prépondérante dans la pratique, soutenue par la connaissance anatomique.

Les ostéopathes accueillent des enfants de 0-12 ans. Il n'y a pas d'obligation d'être inscrit à la maison médicale Espace santé pour consulter.

**L'ostéopathie s'adresse aux bébés dès leurs premiers jours.** Durant la grossesse et l'accouchement, des contraintes mécaniques et de stress émotionnels et psychologiques engendrent parfois des dysfonctions.

Elles peuvent être à l'origine de troubles fonctionnels tels que :

- des troubles de la nutrition (difficultés à téter), des troubles digestifs (collique, reflux, constipation), des troubles du sommeil et des pleurs inconsolables, des troubles de l'appareil locomoteur (fracture de la clavicule, luxation congénitale de la hanche), des torticolis et des asymétries crâniennes etc...
- Il est conseillé de consulter si les conditions d'accouchement ont été difficile (prématurité, souffrance fœtale, troubles neurologiques...)

**L'ostéopathie s'adresse également aux enfants** ; elle leur sera utile lors de leur développement moteur et psychosocial. Il est conseillé aux parents d'y penser lors de la découverte de différents troubles comme :

- trouble statique (scoliose, lordoses, cyphoses), marche asymétrique, retard moteur, ... des troubles du comportement ou de l'apprentissage (manque de concentration, ne tient jamais en place). Mais aussi tous les petits maux à caractère répétitif tels que les rhumes, otites, conjonctivite, sommeil perturbé etc...

## EN PRATIQUE :

Les rendez-vous se prennent à l'accueil ou par téléphone au 010 40 22 65.

La consultation dure 45 minutes.

Une participation financière est demandée suivant les moyens de chacun. Elle est de 15 euros minimum (un remboursement des mutuelles est possible).

---

# AVEZ-VOUS ENTENDU PARLER DE L'ARTICLE 27 ?

---

Le nom de l'association fait référence à l'article 27 de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme (1948) qui dit : « Toute personne a le droit de prendre part librement à la vie culturelle de la communauté, de jouir des arts et de participer au progrès scientifique et aux bienfaits qui en résultent. [...] »

L'Article 27 a comme objectif premier de permettre aux personnes qui connaissent des difficultés sociales et/ financières de participer à la vie culturelle !

Elle facilite l'accès à différentes manifestations culturelles à un tarif préférentiel via le ticket culture « Article 27 »

Mais elle organise également des temps de création, des ateliers d'expressions créatives, des échanges, et des rencontres autour de l'art, la créativité et la culture et ce accessible à tout le monde

Nous aurons le plaisir de les accueillir de temps en temps parmi nous, dans la salle polyvalente ou dans le jardin de la maison médicale.

**Notre première rencontre avec leurs animatrices culturelles se fera le lundi 26 juillet pour une matinée de découverte de différents médias artistiques.**

Pour accéder aux tickets culture, aux sorties, aux animations proposées et /ou organisées par Article 27 à l'extérieur de la maison médicale, veuillez prendre contact avec votre soignant.

# Témoignages

## ► Témoignages

### Témoignage d'une animatrice aux Ateliers du lien

*Avec cette crise sanitaire, tout a été bousculé dans nos vies et nous avons terriblement manqué de lien et de contacts sociaux.*

*Cependant, j'ai eu le plaisir d'animer 3 ateliers de collage dans le cadre des "Ateliers du Lien" à Espace santé.*

*Avec quelques patients de la maison médicale, nous avons pu retrouver durant 2 heures un peu de normalité. Plaisir d'échanger quelques mots et de constater combien cette situation était difficile et même stressante pour chacun d'entre nous ; mais aussi plaisir de la créativité en manipulant des photos, des couleurs, des matières.*

*Une belle manière de s'évader d'un quotidien parfois morose.*

*Oui, c'est bien dans les échanges humains que nous pouvons puiser l'énergie, l'envie et une forme de légèreté indispensable à une vie épanouie.*

*Pour ma part, accompagner des personnes dans leur créativité me procure de la joie. Chacun expérimente, sans chercher à se comparer aux autres et en s'acceptant tel qu'il est. On se donne rendez-vous avec soi-même tout en étant porté par le groupe.*

*C'est tout simplement magique !*

Nathalie

### Témoignage d'une participante aux Ateliers du lien

*"L'espace santé" ce sont des médecins, kinés, infirmiers et accueillantes...super bienveillants mais ce sont aussi des activités créatives animées par des patients bénévoles et enthousiastes.*

*En tant qu'usager, j'ai pu participer à divers ateliers.*

*On papote autour d'un café tout en créant quelque chose de sympa à ramener chez soi.*

*Le matériel est fourni et on ne doit pas s'engager pour du long terme.*

*Venez me rejoindre, on pourra faire connaissance.*

Marie Chantal

## Reprise du Qi GONG

Le Qi GONG peut enfin recommencer !!! **Tous les vendredis de 9h30 à 11h.** Une deuxième plage horaire s'ouvrira selon le nombre d'inscriptions.

Ce cours sera donné par Anne Maskens, enseignante de Qi gong (Liu Dong, Mantak Chia) depuis 22 ans. Nous privilégierons les cours donnés dans le jardin en respectant les mesures de distanciation.

Info et inscription à l'accueil ou par mail : [promotion.santé@mmottignies.be](mailto:promotion.santé@mmottignies.be)

## Les balades du vendredi

La maison médicale organise en collaboration avec les patients, des promenades santé chaque troisième samedi du mois depuis bientôt 10 ans.

L'activité physique a d'énormes bienfaits sur notre santé physique et psychique. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande de marcher 10 000 pas par jour pour rester en bonne santé.

C'est pour cela que nous avons mis en place, en plus de nos promenades mensuelles, des promenades plus régulières, car la marche est l'activité physique d'endurance la plus conseillée pour garder la forme.

Rendez-vous **tous les vendredis de 12 h à 13 h** devant la maison médicale. L'inscription n'est pas obligatoire pour cette promenade. Nous partirons à l'heure et marcherons 1h dans le quartier, autour de la maison médicale.

# Agenda

### JUILLET

samedi 24 juillet ++ 10h-12h30 ++ Promenade santé

lundi 26 juillet ++ 10h-12h30 ++ atelier créatif organisé par l'asbl Article 27

jeudi 22 juillet ++ 10h-12h ++ atelier potager parents/enfants

### AOUT

Samedi 21 août. ++ 10h-12h30 ++ Promenade santé : à la découverte d'Ottignies

jeudi 26 août ++ 10h-12h30 ++ atelier potager parents/enfants

### SEPTEMBRE

samedi 18 septembre ++ 10h-12h ++ promenade santé

**Potager** : tous les jeudis de 10h à 12h dans la salle polyvalente de la maison médicale  
Info et inscription : [potager@mmottignies.be](mailto:potager@mmottignies.be)

**Qi Gong** : Tous les vendredis de 9h30 à 11h excepté le vendredi 16 juillet et le vendredi 27 août.

Info et inscription : [promotion.sante@mmottignies.be](mailto:promotion.sante@mmottignies.be)

**Balade du vendredi** : tous les vendredis de 12h à 13h

## Information importante

Suite à l'épidémie de Covid-19, toute personne qui présente

- des symptômes respiratoires comme le nez qui coule, le nez encombré, une douleur de gorge ou de la toux
- des symptômes généraux comme de la température, des douleurs de tête, des courbatures ou des diarrhées

sera contactée par un médecin avant d'obtenir un rendez-vous à la maison médicale.

Merci de nous prévenir de tout symptôme afin de protéger tous les patients qui se rendent à la maison médicale et notre personnel de santé.

**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 jusqu'à 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 weekends 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 infirmier qui débutent à domicile

les weekends 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  
TRIODOS : BE68 5230 8044 7734