



# UN REGARD VERS DEMAIN

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

décembre 2021

N 88





## Préambule

Mathilde Greuisse

Chers patients,

En cette fin d'année, il est souvent coutume de faire le bilan, de se remémorer tout ce qu'on a vécu, de positif comme de négatif.

Une nouvelle fois, il est impossible de faire ce bilan sans penser à tout ce que la crise du coronavirus nous a fait vivre.

La fin de cette année 2021 aura aussi été marquée par la COP26 qui s'est déroulée au mois de novembre. Les changements climatiques sont aujourd'hui au cœur de toutes les préoccupations.

Nous avons parfois le sentiment d'être assommés par tant de mauvaises nouvelles.

Et si pour cette nouvelle année, nous envisagions les choses sous un autre angle ? Et si nous décidions de prendre le contre-pied ? Plutôt que d'avoir le sentiment de subir la situation, ne serait-il pas plus doux de se dire que nous avons tous la possibilité de participer à un changement positif ?

Nous ne sommes bien évidemment pas en train de tenter de vous culpabiliser et de vous demander de changer toutes vos habitudes. Mais alors que les vœux pour 2022 approchent, nous aimerions vous proposer de devenir acteurs.

Il existe un lien étroit entre l'écologie et la santé.

À l'heure des changements à grande vitesse, il semble indispensable de sortir du déni. Mais quels sont nos choix ? Qu'allons-nous décider de mettre en place pour cette nouvelle année ? Un mouvement de transition vers l'autonomisation et la proactivité de chacun se dessine très clairement.

En commençant par prendre conscience de nos habitudes et de leur impact sur notre santé et sur

le climat, il devient possible de faire des choix éclairés.

Être acteurs de sa santé, cela passe notamment par le numérique, par l'alimentation, par la connaissance de manière générale...

Nous vous proposons donc à travers ce petit mémo de vous faire votre propre avis sur des sujets qui nous touchent tous.

Nous vous souhaitons une bonne lecture, mais surtout, d'ores et déjà une très belle nouvelle année 2022 ! Qu'elle soit remplie de petits et grands projets, de bonnes résolutions, de rencontres, de discussions et de remises en question, qu'elle soit dynamique et qu'elle vous permette de devenir acteurs !

## LES ARRIVÉES



**Camille LAMBERT**

Bonjour tout le monde,

Je suis très heureuse de rejoindre l'équipe d'Espace Santé !

J'ai hâte de vous rencontrer, lors de soins à domicile ou lors de votre passage à la maison médicale. Ma priorité est d'être disponible et à votre écoute, et que la qualité de mes soins soit optimale. La santé et mon métier d'infirmière me passionnent.

J'aime prendre soin des gens, et j'aime prendre le temps de bien le faire ; par ailleurs, les valeurs véhiculées dans les maisons médicales sont primordiales pour moi, ce qui en fait l'endroit où je me sens le plus à ma place pour exercer.

À bientôt !



**Aurélie STOCK**

Bonjour,

C'est un grand plaisir de tous vous retrouver.

Je me réjouis de rejoindre l'équipe multidisciplinaire d'Espace Santé début décembre. J'espère que mes différentes formations et expériences contribueront au bon fonctionnement de la maison médicale.

À très bientôt.



**Bertrand DELREE:**

Bonjour à tous,

Moi, c'est Bertrand et c'est avec plaisir que je viens compléter l'équipe d'Espace Santé (un garçon de plus !) durant quelques mois. Je travaillerai auprès d'Agnès pour ce qui touche au volet administratif et ferai en sorte que mes chers/chères collègues ne manquent de rien pour pouvoir vous accueillir le mieux possible.

Le secteur des soins de santé me tient particulièrement à cœur, il était pour moi logique m'investir pleinement dans une maison médicale à forfait.

Je serai ravi de vous rencontrer prochainement à l'accueil ou dans les couloirs de la maison médicale (si jamais je ne cours pas) ;-)

A bientôt !



**Juliette DERNY**

Bonjour à tous,

Je m'appelle Juliette, et c'est avec plaisir je viens renforcer l'équipe des kinés pour quelques temps.

Selon moi, un accueil bienveillant et une écoute sincère sont essentiels pour entamer un traitement. C'est ainsi que nous pourrions fixer des objectifs selon vos besoins et votre quotidien. J'ai à cœur de prendre en charge mes patients dans leur globalité, je suis donc ravie d'intégrer cette équipe pluridisciplinaire.

De nature curieuse et enthousiaste, je me réjouis de cette nouvelle aventure et ces rencontres à venir.

À bientôt,

Juliette

## LES DÉPARTS



**Fabienne SAINT-AMAND**

Chers patients, chers partenaires,

J'ai quitté la maison médicale en septembre pour des raisons de santé. Sachez que j'ai beaucoup apprécié de gérer durant 11 années, du mieux que je le pouvais, cette si chouette maison médicale.

J'y ai appris beaucoup. J'ai vécu de nombreux moments marquants avec vous : les fêtes pour les 15 ans et les 20 ans de la maison médicale, la création du comité de patients Espace Liens, l'inauguration des nouveaux bâtiments, la fête de l'environnement, et plein d'autres projets et activités que je ne peux énumérer ici. Merci de tout cœur à ceux que j'ai croisés durant cette période pour votre enthousiasme et votre confiance.

Je ne quitte pas tout à fait le milieu des maisons médicales, puisque j'ai retrouvé un travail à temps partiel à la Fédération des maisons médicales pour qui j'accompagne la création de nouvelles maisons médicales.

Je vous souhaite une pleine santé à vous et vos proches.

Fabienne



**Geneviève GOVAERTS:**

Ces quelques lignes pour vous annoncer mon départ prochain d'Espace Santé...

Après un peu plus de 12 ans (10 si on compte mon absence pour le voyage) d'une expérience riche et variée à vos côtés voici le moment venu pour moi d'entamer la dernière tranche de ma vie professionnelle...

Je vous remercie pour votre confiance tout au long de ces années.

Au plaisir de vous recroiser dans d'autres circonstances.

Geneviève



**Emilie MANFRON**

Merci pour ces mois riches de partage.

Mon passage à Espace Santé est écourté par une opération du genou.

Je vais donc prendre soin de moi, tout comme je vous souhaite également de prendre un maximum soin de vous !

C'est avec gratitude que je salue l'équipe de la maison médicale et vous également, pour votre confiance.

Je vous souhaite le meilleur.

Avec bienveillance,

Emilie

# TOUT DEVIENT NUMÉRIQUE !

Christine Sbolgi



QU'IL S'AGISSE DE DEMANDES À LA COMMUNE, DE DOCUMENTS DE MUTUELLES OU DE RECHERCHE D'EMPLOI SANS OUBLIER LE SUIVI DE PRESCRIPTIONS, DE RÉSULTATS DE TEST PCR OU UNE PRISE DE RENDEZ-VOUS POUR LE VACCIN...TOUT PASSE PAR LE NUMÉRIQUE ! ET POURTANT... LE BAROMÈTRE 2021 DE MATURITÉ NUMÉRIQUE DES CITOYENS WALLONS INDIQUE QUE 32% DES CITOYENS SONT ÉLOIGNÉS DU NUMÉRIQUE, 18% DES CITOYENS ONT UNE FAIBLE COMPRÉHENSION NUMÉRIQUE ET 6% DES MÉNAGES N'ONT PAS DE CONNEXION INTERNET.

## LE SECTEUR DE LA SANTÉ N'ÉCHAPPE PAS AU BOOM DU NUMÉRIQUE.

La pandémie Covid a rendu l'accès aux plateformes de santé digitale incontournable et par ce fait a accentué la fracture numérique et l'exclusion de celles et ceux qui n'ont pas accès aux outils numériques.

L'accès et l'usage des technologies numériques sont devenus des facteurs qui influencent l'état de santé de la population.

Les médecins sont actuellement sur-sollicités pour répondre aux demandes des patients liées à la crise sanitaire (prise de rendez-vous pour test PCR, résultats de test, covidsafe tickets etc).

Ces démarches, souvent fort compliquées, peuvent être une source d'angoisse et de solitude, particulièrement chez les personnes âgées et plus vulnérables.

Nous pensons donc qu'il est important de renforcer les compétences en santé numérique des patients et des habitants de la commune d'Ottignies-Louvain-la-Neuve. En facilitant l'accès au numérique vous aurez une plus grande autonomie sur votre suivi

de santé ce qui vous engagera davantage dans un processus de promotion de la santé et de prévention de la maladie.

C'est pour cette raison que nous avons organisé des séances d'informations exploratrices de la page web [www.masante.belgique.be](http://www.masante.belgique.be).

En encourageant la maîtrise des outils d'e-santé comme la page [www.masante.belgique.be](http://www.masante.belgique.be) nous souhaitons améliorer le dialogue et le partenariat avec votre soignant. Ceci est particulièrement important pour les patients ayant des maladies chroniques ou des poly-pathologies.

L'accès aux plateformes santé vous permettra de mieux prendre en main votre santé (prescriptions, résultats, suivi de dépistages...) et de prendre de réelles décisions vis-à-vis des consentements et des alliances thérapeutiques avec vos soignants.



## QUE PENSENT LES MÉDECINS DE CE « BOOM NUMÉRIQUE » ET QUELLE EST L'INFLUENCE DE CETTE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE SUR VOTRE PARTENARIAT AVEC VOTRE MÉDECIN TRAITANT ?

Comme pour tout, il y a de bons côtés et de moins bons côtés. En fin de compte, chaque patient.e et chaque soignant a son avis sur la question. Je trouve personnellement qu'il y a plus de côtés positifs que négatifs à cette accessibilité mais je soulignerais personnellement une petite subtilité.

Tout d'abord, le numérique et plus particulièrement la plateforme MaSantéBelgique (<https://www.masante.belgique.be>) est un outil de promotion de l'autonomisation de la population en ce qui concerne les soins de santé. En effet, historiquement, la relation médecin-patient.e a toujours eu cette particularité d'être asymétrique : stricto sensu, le médecin soignait et ses patient.e.s recevaient ses soins s'ils voulaient guérir. L'ère est au changement pour ce point-ci et c'est très bien comme ça. Cela est en effet pratique de ne pas toujours recourir à son médecin généraliste pour avoir accès aux résultats d'une prise de sang, de voir si son test PCR Covid est positif ou négatif, d'avoir par écrit son schéma de médication et d'avoir un aperçu fiable des gros problèmes de santé qu'on a. Cet accès numérique inscrit le partenariat médecin-patient.e dans une optique gagnant-gagnant. Gain de temps pour le médecin et plus grande implication du patient dans les décisions médicales qui le concernent.

Toutefois, et c'est là que je mets personnellement ma seule réserve au processus de numérisation, chaque système a des failles. En cela, je

soulignerais l'importance d'aborder cette ère numérique avec un minimum d'esprit critique. Certes, les données de santé sont accessibles et certes des explications vulgarisées sur le net permettent une meilleure compréhension de tout un tas de pathologies. Cependant, il ne faudrait pas que le partenariat "médecin-patient.e" pâtisse d'une rupture thérapeutique secondairement à un changement des rôles dans la relation.

Je m'explique : le patient doit rester patient et le soignant doit rester soignant. C'est finalement l'interaction entre les 2 parties qui doit changer face à cette numérisation. En effet, c'est toujours parce qu'il y a eu une concertation, une relation, un "travail" entre soignant et soigné.e qu'une maladie a pu être diagnostiquée, qu'un traitement a pu être instauré.

Le numérique ne doit donc pas déresponsabiliser les médecins de leur rôle de soignants, tout comme il ne doit pas faire douter les patient.e.s des explications données par les médecins concernant une maladie ou un traitement sous prétexte qu'Internet dit autre chose.

Le fait que chacun.e ait un rôle à tenir ne change pas avec cette ère numérique. Ce qui change, c'est l'interaction des parties et le point d'honneur mis pour promouvoir l'alliance thérapeutique entre patient.e.s et médecin.

# FAUT-IL MANGER DE LA VIANDE ?

Martine Verhelst



LES PROTÉINES SONT DE LONGUES CHAINES D'ACIDES AMINÉS. ELLES SONT NÉCESSAIRES, VOIRE INDISPENSABLES À LA SANTÉ POUR GRANDIR, DÉVELOPPER LES MUSCLES ET LE CERVEAU ET FABRIQUER PLEIN DE MOLÉCULES TRÈS IMPORTANTES COMME LES ANTICORPS, LES FACTEURS DE COAGULATION, CERTAINES HORMONES ETC... BREF ON NE PEUT PAS S'EN PASSER.

## MAIS FAUT-IL VRAIMENT DE LA VIANDE ?

Les protéines animales contiennent les 8 acides aminés essentiels aux besoins de l'organisme, c'est-à-dire ceux que nous ne sommes pas capables de fabriquer par nous-mêmes.

Beaucoup de végétaux en contiennent également en quantité et qualité. Par contre aucun végétal ne contient tous les acides aminés essentiels dans un seul produit.

Un régime végétarien est possible mais il faut bien combiner les aliments pour combler tous nos besoins : l'association légumineuses et céréales complètes, par exemple, rassemblera les protéines nécessaires.

Notre organisme est constitué pour un régime « omnivore », nous pouvons manger de tout : les molaires servent à broyer les céréales, les incisives à croquer dans les pommes et les carottes, les canines à déchirer les fibres de la viande. Bien sûr tout ceci du temps des hommes des cavernes, entre temps nous avons inventé la cuisine et les plats préparés.

## EST CE QUE DES PROTÉINES ANIMALES SONT NÉCESSAIRES TOUS LES JOURS ?

hé non, nous avons 1 seule canine par demi-mâchoire, manger des protéines animales **une fois par semaine** est amplement suffisant. Plus encore, trop de protéines surchargent les reins (par l'urée) et augmentent le risque de cancer de l'intestin et de la prostate.

Et pire : l'élevage des bovins contribue au réchauffement climatique. Les images terrifiantes de la destruction de la forêt amazonienne au profit de l'élevage intensif marquent les esprits. Il faut des terres pour l'élevage et des terres pour produire du soja et autres aliments destinés au bétail. Le bétail émet du méthane.

Trop de protéines d'origine animale, ce n'est ni bon pour la santé ni bon pour la planète. Ni pour le portefeuille... Parmi les protéines d'origine animale, pensons au poisson (local), aux œufs, au poulet, aux produits laitiers (vérifier l'origine), mais pas besoin de grande quantité. On peut aussi mettre quelques lardons dans un plat de légumes, ou un morceau de poulet dans le bouillon...

Nous vous proposons de nous partager vos bonnes recettes végétariennes, Marie Rijs, notre diététicienne, les analysera, les commentera et nous les publierons. Imaginons un barbecue végétarien !



## LES CHRONIQUES DE MARIE

### PETITES ET GRANDES OCCASIONS... POUR FAIRE LA FÊTE !

A L'APPROCHE DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE, COMMENT METTRE LES PETITS PLATS DANS LES GRANDS TOUT EN RESTANT ATTENTIFS À NOTRE SANTÉ ?



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

#### **Je voudrais profiter des repas de fête tout en restant en équilibre de poids**

La meilleure façon est d'éviter de « faire régime » ou de vous restreindre peu avant les fêtes. Respectez votre appétit du moment et gardez une alimentation équilibrée ! Sinon vous allez favoriser une nette reprise de poids après vos repas festifs car ceux-ci risquent d'être encore plus copieux après une période de privation.

#### **Je reçois et je ne sais que faire comme menu**

Privilégiez la qualité et le « fait maison » plutôt que la quantité : proposez des mets légers et savoureux qui épateront par leur simplicité, et évitez les produits préparés ultra-transformés.

Limitez le nombre de plats à :

- **un apéro** : laissez la place aux crudités, aux zakouskis (max 3 à 4 par personne), aux verrines... plus digestes et plus originales
- **une seule entrée (froide ou chaude)** : légère, assaisonnée avec parcimonie... pour éviter de desservir le plat que vous aurez mis du temps à préparer. Les petites salades composées ou les potages n'ont pas leur pareil (ceux-ci peuvent même être préparés à l'avance)
- **un plat** : équilibré, cuit à point, le plat est le garant de la réussite de votre repas. Les volailles, les poissons, les plats végétariens sont les mets les plus légers. Vous pourriez tenter la cuisson basse température...
- **un dessert...** Evitez le plateau de fromage et un dessert au même repas. Si vous vous tournez vers les

pâtisseries, les crèmes glacées ou mieux les sorbets, restez dans des limites raisonnables au niveau de la taille des portions : une boule de sorbet accompagnée de quelques morceaux de fruits frais ou 2 petites boules de crème glacée recouverte d'un coulis de fruits rouges...

#### **Je bois beaucoup de boissons alcoolisées (apéro, vin, pousse-café...)**

- Buvez votre verre lentement, en le sirotant
- Alternez 1 verre d'alcool avec 1 verre d'eau
- A l'apéro, l'alcool est-il incontournable ? non bien sûr... un jus de légumes bien frappé, un gaspacho, un cocktail maison (par exemple : à base de jus de canneberge /épices /citron /eau gazeuse)
- Après le repas, pensez à une infusion digestive: verveine, menthe, mélisse, tilleul,...

#### **Je dévore à l'apéro**

Avant votre repas festif, ne sautez aucun repas et prévoyez même une petite collation accompagnée d'un grand verre d'eau.

#### **C'est moi qui reçois et je me retrouve à manger les restes pendant 3 jours**

- Répartissez-les avec vos invités ou congelez-les
- Changez leur mode de préparation : faites-en un repas plus léger riche en légumes

#### **J'enchaîne des repas festifs...**

Entre 2 repas de fête, à chaque repas, réduisez les quantités de chaque ingrédient de l'assiette sauf... les légumes !

**NB. Laissez libre cours à votre imagination en allant consulter diverses suggestions dans le Recueil de recettes (cf [christine.sbolgi@mottignies.be](mailto:christine.sbolgi@mottignies.be))**

# ► 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'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>).



# SANTÉ ET ENVIRONNEMENT, IL Y A-T-IL UN LIEN ?



Jehanne HAUET

LA HAUSSE DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE A CRÉÉ DES CHANGEMENTS MÉTÉOROLOGIQUES ET CLIMATIQUES. LES CONSÉQUENCES SE REFLÈTENT DANS DE NOMBREUX SECTEURS DE LA SOCIÉTÉ ET DE L'ENVIRONNEMENT COMME L'AGRICULTURE, LA FORESTERIE OU ENCORE LA PRODUCTIVITÉ DU TRAVAIL, LES INFRASTRUCTURES, LES ÉNERGIES, LE MONDE DES ASSURANCES ...ET TOUT INDIQUE QUE CES IMPACTS S'AGGRAVERONT AU COURS DES PROCHAINES DÉCENNIES....

## EN QUOI CECI CONCERNE NOTRE SANTÉ? LA SANTÉ EST-ELLE LIÉE AU CHANGEMENT CLIMATIQUE ?

### **Le changement climatique présente aussi des effets sur la santé.**

Premièrement, les impacts directs sur la santé sont issus des **phénomènes météorologiques** extrêmes tels que les inondations, les tempêtes, les températures élevées et les vagues de chaleur. L'exposition à la chaleur est à l'origine de la plus grande cause de décès liée au climat. En Belgique, les vagues de chaleur provoquent annuellement des décès supplémentaires, principalement chez les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques. D'autre part, l'exposition à la chaleur a des effets négatifs sur les natalités, l'utilisation de médicaments, la qualité du sommeil, les performances cognitives, la productivité du travail, ..

dire transmises et propagées par des animaux comme les tiques et moustiques

L'augmentation de la pollution atmosphérique provoquera aussi l'augmentation des maladies respiratoires ainsi que l'exacerbation des réactions allergiques dues aux pollens plus présents.

Troisièmement, il existe des impacts sur la santé liés aux pressions exercées sur la **santé mentale**, le bien-être et la santé au travail. Nous voyons apparaître " **l'anxiété climatique** ", en particulier chez les jeunes adultes et se présente par un sentiment général d'anxiété lié à la crise climatique mondiale.

La santé mentale est affectée directement et indirectement par les effets physiques du changement climatique sur l'environnement. Les catastrophes naturelles telles que les tempêtes violentes, les incendies de forêt et les inondations entraînent des dommages matériels et physiques, sur nous et sur l'environnement. Des études étrangères ont également révélé des effets de la chaleur sur la santé mentale, comme une augmentation du suicide ainsi que les visites aux urgences pour des problèmes psychologiques.

10

Deuxièmement, le changement climatique modifie les **conditions écologiques et environnementales**, et certaines régions seront plus propices à diverses maladies infectieuses. Le changement climatique, les changements d'utilisation des terres et l'augmentation des voyages et du commerce augmentent la prévalence d'insectes capables de propager des maladies dans notre pays, l'impact sur la santé sera donc induit par les changements des écosystèmes. Nous verrons apparaître des maladies d'origine vectorielle c'est-à-



# QUELS EFFETS SUR MA SANTÉ ?

Les principales conséquences sont de types respiratoires : comme la toux chronique, l'asthme, la bronchopneumopathie chronique obstructive, les infections respiratoires récidivantes (sinusites, pharyngite, rhinites,...). Et dans une plus petite minorité, des atteintes cutanées (eczéma, dermatite atopique) et des symptômes généraux comme de la fatigue chronique, des malaises atypiques, céphalées,...

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que, chaque année, deux millions de morts sont attribuables aux contaminants de l'air intérieur.

## Que faire pour améliorer la qualité de l'air intérieur de mon habitat ?

Ces quelques petits gestes peuvent avoir un impact direct sur la qualité de l'air intérieur chez vous et donc indirectement, sur votre santé !

**Aérer** en ouvrant grand les fenêtres **matin et soir pendant 5 à 10 mn**

**Entretien** régulièrement les **systèmes de ventilation** et/ou de climatisation, les bouches d'aération doivent être dégagées et propres

Créer un confort optimal :

- Un **taux d'humidité** entre 40 et 60%
- Une **température** entre 18 et 22°C en période hivernale (période de chauffe)

**Eviter les aérosols de parfums et d'insecticides, préférer les solutions naturelles**

J'ÉVITE	JE LIMITE	JE PRÉFÈRE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Parfums d'ambiance à spray automatique et autres aérosols</li><li>• Insecticides pour plantes et animaux domestiques</li><li>• Diffuseurs anti-moustiques portant ce pictogramme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insecticides écolabellisés</li><li>• Pièges à moustiques</li><li>• Lampes anti-moustiques</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bouquet de lavande</li><li>• Moustiquaires</li><li>• Plantes répulsives (citronnelle, mélisse, verveine...)</li><li>• Boules de cade ou de cèdre (mites...)</li><li>• Terre de diatomée (puces, etc.)</li></ul>

**Attention!**

- Pas de **chauffage d'appoint à combustible** en continu sans une excellente aération manuelle de la pièce; **risque d'intoxication** au monoxyde de carbone!
- Avant la saison d'hiver faire **vérifier vos appareils à combustion** et ramoner votre cheminée
- **Ne pas fumer** à l'intérieur de votre logement



Emilie MANFRON

Outre les animations du monde du spectacle, l'hypnose peut contribuer à la santé et au bien-être.

En effet, dans le monde médical, l'hypnose peut être utilisée comme traitement psychologique pour aider à changer une perception, un mode de pensée ou d'action.

Aujourd'hui, les paramédicaux peuvent se former en hypnose à l'université. Ce type de traitement est donc bien balisé par un cadre spécifique et par un professionnel de la santé, diplômé de l'enseignement supérieur (1)

## EN QUOI CONSISTE L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE ?

Pour reprendre les mots du Dr. Tshibangu des Cliniques de l'Europe (Bruxelles), l'hypnose thérapeutique, ou hypnothérapie, « permet au patient de mobiliser des ressources dont il dispose mais qu'il ignore avoir. On l'aide à devenir acteur de sa prise en charge. » (2)

Dans cette intention, le patient est amené par des instructions verbales dans un état modifié de conscience, entre l'état de veille et de sommeil.

Cet état naturel, nous l'expérimentons au quotidien : lorsque nous sommes « absorbés » par un bon film, lorsque l'on perd la notion du temps lors d'un trajet en voiture, etc... (3)

Dans cet état modifié de conscience, nous sommes davantage réceptifs à des suggestions verbales. Celles-ci visent la déconstruction de pensées nuisibles et la mise en place d'idées alignées au désir de l'individu. La motivation du patient est indispensable pour que ces suggestions puissent faire effet, et ce dernier reste conscient de ses actes durant la séance (contrairement à ce que l'on peut voir dans les spectacles).

# L'HYPNOSE,

divertissement ou  
traitement ?

## QUAND AVOIR RECOURS À L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE (HT) ?

Le champ d'application médicale de l'hypnose a été scientifiquement étudié dans différents contextes. En voici une liste non-exhaustive :

**Hygiène de vie** : il a été prouvé que l'HT peut aider à arrêter le tabac, en quelques séances.

L'HT pourrait également aider à améliorer le sommeil, mais cela doit encore être confirmé par davantage d'études qualitatives (4,5)

**Problèmes de santé** : l'HT permet de diminuer la douleur dans un contexte de douleurs chroniques, migraines et brûlures graves (5,7) et aide également à diminuer l'anxiété de manière générale. (8)

**Opération chirurgicale** : l'HT peut compléter le rôle d'une anesthésie locale. Ceci permet une réduction significative de la douleur et du stress pendant et après l'opération. Cela implique également une diminution de la consommation de médicaments durant la convalescence (3, 5)

L'hypnose en complément des anesthésies locales lors d'interventions est donc déjà d'application dans plusieurs hôpitaux tels que l'hôpital Saint-Pierre à Ottignies, l'hôpital Saint-Luc à Woluwe, les Cliniques de l'Europe à Bruxelles, etc...

Généralement, il s'agit de chirurgies dites « de surface », telles qu'une chirurgie du sein, une hernie inguinale ou autre (2, 9,10).

## EN CONCLUSION :

L'hypnose a l'avantage d'être une méthode complémentaire efficace, naturelle et scientifiquement prouvée (10). De plus, elle est flexible et accessible (6)

Les perspectives restent encore larges et prometteuses. Davantage d'études sont donc nécessaires pour préciser le champ d'action de l'hypnose thérapeutique.

(1)<https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2019/january/hypnosis>

(2)<https://www.cliniquesdeleurope.be/fr/les-news/intervention-sous-hypnose-medicale>

(3)[https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=hypnotherapie\\_th#bienfaits-et-mecanique-de-l-hypnose](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=hypnotherapie_th#bienfaits-et-mecanique-de-l-hypnose)

(4)<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5734627/>

(5)<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5786848/>

(6)<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4873672/>

(7)<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30152733/>

(8)<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31251710/>

(9)<https://www.cspo.be/content/chirurgie-visc-rale-vasculaire-abdominale-urologie>

(10)<https://www.saintluc.be/fr/service-anesthesiologie-presentation>

# Témoignage

## ► Témoignage

*Témoignage d'un patient sur l'hypnothérapie*

« Pour l'hypnose, j'ai consulté presque par hasard... J'allais chez une thérapeute pour autre chose et puis j'avais parlé à un moment de problèmes de sommeil : aucun souci pour s'endormir mais je me réveillais rapidement après. Selon cette thérapeute, l'hypnose pouvait résoudre le problème et nous avons donc programmé une séance.

Le déroulement de la séance commence par décrire le problème en question. Quoi, depuis quand, à quelle fréquence, ... ?

Et bien, pour ma part, ces troubles du sommeil étaient là depuis toujours. Mes amis me rappellent souvent l'époque où j'allais faire mon jogging à 3h00 du matin, en période d'examens aux études.

L'endormissement était donc très facile mais après quelques heures à peine, je me réveillais en super forme. Pas de cauchemars, rien.

Je ne me rendormais souvent que vers 5 ou 6 heures du matin. Et quand le réveil sonnait, ça se compliquait. Parfois, je ne me rendormais pas du tout, et il fallait donc assurer toute la journée en étant debout depuis 3h du matin.

Après avoir décrit la situation, la thérapeute m'a donc demandé «Vous voulez dormir combien de temps ?»... Moi si je dors six heures en suivant, je suis ravi.

J'ai ensuite fermé les yeux, les pieds bien ancrés dans le sol, les mains sur les cuisses et je me suis laissé aller, guidé par sa voix. L'hypnose a ensuite commencé, « Imaginez un paysage calme, etc... ».

Lorsque je suis revenu pleinement à moi, je me suis excusé, pensant m'être endormi durant 45 minutes. Pas du tout ! J'étais resté éveillé, mais dans un autre état d'éveil et durant 11 minutes seulement. La thérapeute avait enregistré cette séance afin que je puisse la réécouter si nécessaire.

Par après, durant 1 mois, je dormais exactement 6 heures d'affilée. Si je me couchais à 11 heures, je me réveillais à 5 heures, si je me couchais à minuit, je me réveillais à 6 heures, et ainsi de suite. C'était à la minute près ! A l'époque, ça a complètement bouleversé mon rythme de vie. Si je me réveillais à 5 heures, je commençais très tôt à travailler car j'étais en forme le matin. Or, mon rythme biologique habituel était plutôt du soir !

Avant, je commençais à être efficace l'après-midi et j'étais au top de ma forme le soir.

Après l'hypnose, mon énergie était optimale le matin et vers 3 ou 4 heures de l'après-midi, le réservoir était vide. Mais au moins je dormais six heures d'affilée !

Ça a très bien fonctionné pendant un mois, puis ça n'a plus été. J'ai donc réécouté l'enregistrement ce qui a fait à nouveau effet. Ensuite ça s'est un peu estompé, tout en restant toujours mieux qu'avant l'hypnose. Donc avant, si je dormais deux nuits par semaine j'étais content, aujourd'hui je n'ai plus qu'une ou deux insomnies par semaine.

Les autres personnes à qui j'ai recommandé l'hypnose pour régler le sommeil ont eu ce même effet surprenant et très efficace le premier mois, avec ensuite une petite baisse tout en restant bien amélioré quand même par rapport à avant l'hypnose. »

Eli

**BONNE NOUVELLE, nous allons, grâce au soutien de l'AVIQ, continuer les séances d'information/formation consacrées aux canaux de la médecine numérique en 2022 :**  
comment consulter le site web [www.masante.be](http://www.masante.be), comment gérer les prises de rendez-vous, comment retrouver les résultats d'analyses etc...

Ceci se fera en collaboration avec l'Espace Numérique d'Ottignies.

Plus de nouvelles dans notre prochaine Newsletter



## Agenda

### JANVIER

jeudi 6 janvier ++ 16h30-20h30 ++ promenade santé : marche à l'étoile

### FÉVRIER

jeudi 10 février ++ 14h-16h ++ peintures sur boîtes

samedi 19 février ++ 10h-12h30 ++ Promenade santé- les ruelles cachées de Louvain-la-Neuve

### MARS

samedi 19 mars ++ 14h-17h ++ Promenade santé

jeudi 24 mars ++ 10h-14h ++ atelier cuisine

#### **Atelier couture : tous les lundis de 14h à 17h**

découvrez l'univers des machines à coudre : création de sacs à vrac, de masques en tissu ou pour les plus assidus de vêtements faits maison...

Vous pouvez également venir avec un vêtement à retoucher ou une écharpe à crocheter.

Ambiance conviviale et papote à la clé. Participation de 1 € pour le matériel. Inscription à l'accueil.

**Qi Gong** : tous les vendredis de 9h à 10h30 et de 10h45 à 12h15  
inscription obligatoire, un engagement à plusieurs séances est souhaité

**Balade du vendredi** : tous les vendredi de 12h30 à 13h30. Inscription à l'accueil.

#### **Scrapbooking : tous les mardis soit de 9h30 à 11h30**

Infos et inscription : [promotionsante@mmottignies.be](mailto:promotionsante@mmottignies.be)

**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.

## 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  
TRIADOS : BE68 5230 8044 7734