



A BOUT DE FORCE

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

septembre 2021

N°87





Préambule

par le Dr Uerhelst

Nous sortons tout doucement avec prudence de ces 18 mois de covid avec ses confinements et ses vagues. Tous, patients et équipe. Encore un peu masqués, encore timides dans nos relations avec les autres. Certains vaccinés deux fois, et maintenant trois fois, d'autres restant encore avec beaucoup d'interrogations. Des familles ont eu à déplorer des décès liés au covid ou au report de soins. Certains ont bien vécu le confinement, l'école à distance ou le télétravail, certains ont fort souffert. Certains ont perdu leur emploi, d'autres ont une surcharge de travail. Il y a eu aussi les intempéries et les inondations chez plusieurs d'entre nous.

Nous ne sommes pas tous pareils, mais chez chacun, le confinement a créé des blessures petites ou grandes, notre vie sociale a été brisée ou morcelée.

Nous sortons tout doucement de ces mois difficiles, et certains sont en burn-out. Ce Petit Mémo vous offre quelques points de vue, celui d'une patiente qui a traversé le burn-out et qui en sort transformée, celui d'Emilie Manfron, plus professionnel avec des définitions et des pistes. Vous avez aussi votre expérience, personnelle ou familiale ? Venez en parler dans le groupe de parole.

Le burn-out n'est pas une maladie somatique, ce n'est pas une infection ou une défaillance d'un organe, c'est un symptôme de mal-être dans une institution ou une société dysfonctionnante. La médecine conventionnelle n'a pas de réponse toute faite, et pourtant nous vous encourageons à venir nous en parler avant d'être totalement « brûlé de l'intérieur » : nous explorerons ensemble les pistes pour en sortir : le repos, le sommeil, l'alimentation, les activités physiques et sociales, éventuellement une thérapie, les soins pour les manifestations du burn-out sur le corps.

Et comme toujours mieux vaut prévenir que guérir, nous proposons les activités de promotion de santé qui explorent cinq axes afin d'améliorer notre santé individuelle et collective. Activités de lien, où la bienveillance et le respect permettront tout doucement de réparer les blessures et faire de nos vies et de notre communauté un nouvel art de vivre, une œuvre d'art, un vase de Kintsugi.



MOUVEMENTS DANS L'ÉQUIPE

LES ARRIVÉES



Fanny GAYE, assistante médecin

Bonjour,
Je m'appelle Fanny et je commencerai en octobre ma première année d'assistantat (2021-2022).

Je suis curieuse et ouverte aux nouvelles expériences et rencontres. En cela, je suis à l'écoute d'autrui et j'aime partager les passions communes, comme la danse ou le cinéma pour ma part. Il me tarde de découvrir la vie de la maison médicale et d'y débiter ma formation pratique, entourée de son équipe pluridisciplinaire.

Au plaisir de faire votre connaissance.



Mathilde GREVISSE, accueillante

Bonjour à tous !
Je m'appelle Mathilde Grevisse et je viens d'arriver à Espace Santé pour renforcer la chouette équipe d'accueillantes.

J'ai 30 ans et je suis assistante en psychologie de formation. Passionnée par le travail social, par la nature et par les animaux, je suis aussi formée à l'hippothérapie.

Je serai ravie de vous rencontrer prochainement à l'accueil



Antoine MACQ, médecin

Bonjour tout le monde!
C'est avec plaisir que je reviens travailler dans l'équipe d'Espace Santé. Mon parcours d'assistantat en médecine générale m'a convaincu par la pratique des maisons médicales et des valeurs qui en découlent. Dès le mois d'octobre, je ferai partie de l'équipe sur du long terme et je consulterai à temps plein :)

A bientôt



Emilie Manfron, kinésithérapeute

Bonjour à tous,
Kinésithérapeute depuis quelques années et toujours en quête de nouvelles connaissances à acquérir, c'est avec plaisir que je prendrai soin de vous durant le congé de maternité de Marie-Cécile.

Vous serez accueillis en séance avec dynamisme et bienveillance.

Le respect de ce que vous êtes dans votre entièreté sera au cœur de notre coopération.

Au plaisir !

LES DÉPARTS



Guillaume DEOM, assistant médecin

Je vous annonce avec regret mon départ en octobre 2021. Je quitte l'équipe d'Espace Santé pour ma troisième et dernière année de formation.

Ces deux années furent riches et intenses, pleines d'expériences et de partages. Merci à vous, chers patients, pour la bienveillance et la confiance que vous avez pu m'accorder.

Prenez soin de vous.



Marie JACQUES, assistant médecin

Mon passage au sein d'Espace Santé prend déjà fin.

Je m'en vais vers de nouvelles aventures.

Je vous souhaite beaucoup de bonheur dans votre vie et pleins de petits plaisirs au quotidien

Au revoir.

LES NAISSANCES



Marie-Cécile LANTSOGH, kinésithérapeute

Bonjour à tous,

C'est le cœur rempli de joie que nous vous annonçons la naissance de Roxane. Elle était tellement impatiente de rencontrer sa grande soeur Alicia qu'elle nous a fait la surprise de venir 2 semaines plus tôt.

Toute la famille se porte bien et nous profitons des 1^{ers} moments à 4.

À bientôt !



Leslie HERCOR, médecin

Bonjour, je vous présente mon fils, Marin, qui est venu agrandir notre famille le 11 août dernier. Nous allons bien. Sa grande sœur est adorable avec lui. Je vous retrouve à Espace Santé en janvier :).



HYGIÈNE DE VIE, PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES TROUBLES MENTAUX

Emilie Manfron



L'INFLUENCE DES FACTEURS LIÉS AU MODE DE VIE SUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE A DÉJÀ ÉTÉ LARGEMENT ÉTUDIÉE, MAIS INSUFFISAMMENT INTÉGRÉE.

AU VU DE L'AUGMENTATION DU TAUX DE DÉPRESSION ET D'ANXIÉTÉ ET CE, AVANT MÊME LA PANDÉMIE, IL SEMBLE NÉCESSAIRE D'ÉLARGIR LES STRATÉGIES DE PRÉVENTION ET DE TRAITEMENT EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE.

VOICI UN ÉTAT DES PREUVES SCIENTIFIQUES ACTUELLES SUR L'IMPORTANCE DE CES FACTEURS DANS LA PRÉVENTION ET LE TRAITEMENT DE L'ANXIÉTÉ, DE LA DÉPRESSION, DE TROUBLES PSYCHOTIQUES, BIPOLAIRES ET LIÉS AU STRESS.

IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique régulière diminue notamment le risque de vivre, ou re-vivre, un épisode dépressif. Cet effet positif, valable à tout âge, est même majoré chez les adolescents.

La pratique sportive diminue aussi le risque de psychose et de troubles anxieux, tels que la phobie sociale, le trouble de stress post-traumatique ou l'anxiété généralisée.

Enfin, les bienfaits de l'activité physique permettraient d'améliorer les troubles de l'attention, l'hyperactivité ou encore l'impulsivité.

Il est recommandé de pratiquer une activité physique à hauteur d'une heure par jour pour les enfants, et de deux à trois heures par semaine pour les adultes.

Il est intéressant de pratiquer le sport sous des formes et des intensités variées, tout en gardant à l'esprit que le renforcement musculaire est important tout au long de la vie.

Avec l'âge, il est également recommandé de pratiquer des activités promouvant la souplesse et l'équilibre.

DÉGÂTS DU TABAC

Il a été constaté que le tabagisme (quotidien ou ponctuel) augmente le risque de psychose ou de trouble dépressif.

Durant la grossesse, il augmente déjà le risque de troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez le futur enfant.

Ce risque augmente ensuite parmi la population de fumeurs en général.

BIENFAITS DE L'ALIMENTATION SAIN

À ce jour, il a été prouvé qu'une alimentation saine diminue le risque de dépression et de troubles de l'attention, avec ou sans hyperactivité. Ces effets n'ont pas encore été suffisamment étudiés sur les autres troubles de santé mentale.

Il n'en reste pas moins primordial de toujours privilégier une alimentation saine.

Cela inclut dès lors des légumes, des fruits, des produits céréaliers complets, des noix, des légumineuses, des produits laitiers (demi-écrémés, de la volaille, du poisson et des huiles riches d'acides gras insaturés (huile d'olive, de maïs, etc...).

Les produits industriels sont déconseillés.

LE SOMMEIL ET SA VERTU RÉPARATRICE

La quantité idéale de sommeil varie d'une personne à l'autre.

En général, on considère que sa durée doit être supérieure à six heures par nuit et inférieure à neuf heures par nuit.

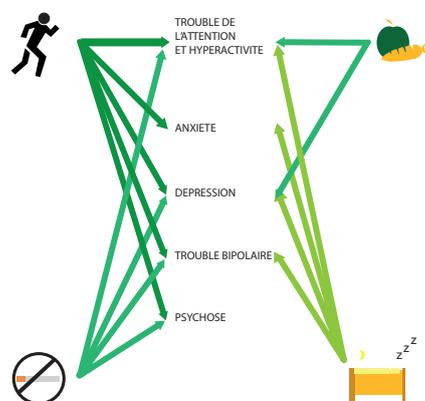
Un sommeil trop court constitue un grand risque de dépression, de troubles de l'attention et d'hyperactivité.

Il a également été prouvé, qu'une thérapie axée sur le sommeil améliorerait les symptômes de la dépression.

Pour finir, une difficulté à s'endormir et à le rester constitue un facteur de risque de troubles bipolaires.

EN CONCLUSION, LES FACTEURS LIÉS AU MODE DE VIE JOUENT UN RÔLE IMPORTANT DANS LA PRÉVENTION ET LE TRAITEMENT DES TROUBLES MENTAUX.

Ces interactions peuvent être résumées par le schéma suivant :



Les lignes indiquent l'efficacité prouvée en matière de prévention/traitement.

L'absence de ligne signifie l'absence de preuves scientifiques établies à ce jour, et non pas une absence d'effet.

SOURCE :

<http://flipflashpages.uniflip.com/3//61981/1117492/pub/html5.html#page/52>

CHAQUE ANNÉE, LORSQUE L'AUTOMNE POINTE SON NEZ, L'ÉQUIPE DE LA MAISON MÉDICALE S'ACTIVE DANS LA CAMPAGNE DE VACCINATION CONTRE LA GRIPPE.



La grippe saisonnière n'est pas une maladie bénigne. Elle est potentiellement très dangereuse, particulièrement pour les personnes âgées et les personnes ayant des problèmes de santé chroniques. Le virus de la grippe mute annuellement, c'est pourquoi nous vous invitons à vous refaire vacciner chaque année afin d'être protégé.

Le virus de la grippe se transmet par les microgouttelettes de salive projetées dans l'air ou sur une surface par une personne contaminée lorsqu'elle tousse ou éternue.

Il existe 2 modes de transmission : l'inhalation de ces gouttelettes dans l'air ou l'introduction de ces gouttelettes par les mains dans la bouche, le nez ou les yeux après avoir touché une surface contaminée (poignée de porte, téléphone...).

Il y a donc des similitudes entre le mode de transmission et les symptômes de la Grippe et de la Covid-19 mais le vaccin contre la Covid-19 ne protège pas contre la grippe.

C'est pour cela que nous encourageons les personnes qui sont plus à risque de développer des complications ou pour qui la durée de maladie risque d'être plus longue à se faire vacciner.

Nous conseillons également au personnel soignant de se faire vacciner afin de diminuer la contagiosité de la grippe.

CONCRÈTEMENT COMMENT SE DÉROULE LA CAMPAGNE GRIPPE À ESPACE SANTÉ ?

- 1 Tous les patients de plus de 65 ans et tous les patients atteints d'une pathologie chronique, les femmes enceintes et les personnes en surpoids sont encouragés à commander au plus vite leur vaccin à la pharmacie. Les prescriptions ne sont plus obligatoires pour obtenir le vaccin. Cette année, à cause de la Covid-19, les personnes de plus de 50 ans sont également invitées à se faire vacciner afin d'éviter la surcharge du système de santé. Vous pouvez réserver votre vaccin en pharmacie. Il vous sera délivré sans ordonnance en fonction des disponibilités de stock. Les patients qui ne font pas partie du groupe cible (c.à.d + 50 ans, pathologies chroniques, etc...) et qui souhaitent être vaccinés peuvent contacter leur médecin référent.
- 2 Lorsque vous avez votre vaccin, prenez rendez-vous avec nos infirmières qui assurent des dispensaires spéciaux « Grippe ». Voici les dates et les heures :

6

LA SEMAINE DU 18/10/2021 AU 22/10/2021

LA SEMAINE DU 25/10/2021 AU 29/10/2021

LA SEMAINE DU 08/11/2021 AU 12/11/2021

LES LUNDIS DE 14H À 18H

LES MARDIS DE 9H30 À 11H30

LES MERCREDIS DE 15H À 17H30

LES JEUDIS DE 15H À 17H30

LES VENDREDIS DE 9H30 À 11H30



▶ LES CHRONIQUES DE MARIE

MIEUX MANGER... POUR MIEUX VIEILLIR



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

Nous avons montré dans le Petit Mémo précédent l'importance des apports en eau pour « bien vieillir »... Voyons maintenant comment le contenu de l'assiette peut fortement influencer la durée et la qualité de vie. Que nos aînés aient une alimentation adaptée, c'est capital. Les déficits nutritionnels sont redoutables, car ils apparaissent petit à petit, de façon insidieuse, et sont souvent banalisés par la personne âgée. A l'inverse, le vieillissement a un impact sur la manière de s'alimenter et sur les différentes fonctions du corps : fonte musculaire, fragilisation des os, 'paresse' intestinale, risque d'infection.

Les conseils diététiques portent surtout sur le choix des aliments et la diversité alimentaire !

Mangez des **légumes crus et/ou cuits**, une bonne part 2 fois par jour, et 2 **fruits frais par jour** : riches en vitamine C et en d'autres antioxydants, pour booster l'immunité. A ce titre, **les fruits à coque** (toutes sortes de noix, les amandes, pistaches, ...) et les **légumineuses** sont aussi intéressants.

Consommez des **céréales complètes** ou semi-complètes (pain, riz, pâtes, ...) : à 2 repas par jour. Toutes les fibres sont les alliés de notre santé intestinale.

Consommez suffisamment de **produits laitiers ou des alternatives végétales enrichies en calcium** : au-delà de 60 ans, 3 fois par jour, à chaque repas

et/ou en collation. Veillez à avoir en même temps un bon apport en vitamine D et en magnésium. Les femmes sont d'autant plus concernées car elles ont plus de risque d'ostéoporose après la ménopause. Privilégiez les **poissons gras** : 2 fois par semaine. Ils contiennent de **'bons' acides gras** qui préservent au mieux nos fonctions cognitives ! Pour cette raison, ajoutez à vos salades de l'**huile** de colza, de lin, de noix ou des graines de lin mixées, des noix de Grenoble.

La diminution de la perception du goût et de l'odorat peut altérer l'appétit et le plaisir. Limitez toutefois l'apport en sel, impliqué dans l'hypertension artérielle. Evitez la salière à table. Relevez le goût des aliments par les épices et herbes aromatiques, l'ail, les échalotes et oignons.

Préservez une bonne hygiène bucco-dentaire pour maintenir une bonne mastication, et si nécessaire, adaptez les menus et textures.

Ajoutons encore qu'un mode de vie actif physiquement apportent de nombreux bénéfices : maintenir force musculaire et souplesse, favoriser un bon capital osseux, contribuer à prévenir les chutes et assurer l'autonomie. Bouger, c'est aussi bon pour le moral et bon pour notre santé mentale !

NB. Des repas du CPAS d'Ottignies-LLN livrés à domicile peuvent alléger la charge de préparation. Les menus sont proposés par une diététicienne. Le service propose 3 livraisons par semaine. Le Service des repas à domicile — Ottignies Louvain-la-Neuve (olln.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) 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 :

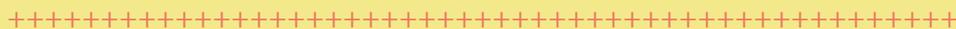
<https://www.mmottignies.be/prescription>

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>).



Le Burn-Out



Emilie MANFRON

QUAND UN DÉSÉQUILIBRE ENTRE, EXIGENCES PROFESSIONNELLES ET RESSOURCES PERSONNELLES, CONDUIT À UN ÉTAT D'ÉPUISEMENT

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Ce terme anglophone signifie littéralement « griller » (un circuit électrique, une prise).

Dans le langage courant, le mot burn-out est utilisé pour désigner un épuisement des ressources physiques, mentales et émotionnelles, causé par une accumulation continue de stress (1).

Ce phénomène de plus en plus étudié, rencontre par conséquence de plus en plus de définitions. Nous porterons ici notre attention sur le burn-out professionnel.

Ce syndrome se caractérise habituellement par un état général d'épuisement, une efficacité professionnelle réduite et un manque de sentiment d'accomplissement (2)(3).

QU'EST-CE QUI CONDUIT AU BURN-OUT ?

Un déséquilibre maintenu dans le temps, entre exigences professionnelles et ressources personnelles.

En effet, une surcharge de travail qui persiste dans la durée limite les opportunités de rétablir l'équilibre entre pression et décompression (3).

Le stress chronique va peu à peu empiéter sur les occasions de récupérer, et, progressivement, le burn-out va s'installer. Cette tension sans relâche peut induire un burn-out sur quelques mois, parfois sur quelques années.

Par ailleurs, d'autres facteurs peuvent favoriser l'épuisement professionnel tels qu'un manque de reconnaissance vis-à-vis du travail effectué, un manque de soutien et de cohésion avec les collègues/la direction, un manque d'influence sur les décisions affectant directement le travailleur, un écart entre les valeurs personnelles et les valeurs de l'institution, un sentiment d'injustice, etc... (3)(4)

QUELLE APPROCHE THÉRAPEUTIQUE ABORDER DANS LA PRÉVENTION ET DANS LE TRAITEMENT ?

Il est bien entendu nécessaire de repenser l'environnement professionnel en assouplissant les habitudes horaires de travail (alléger le nombre d'heures, éviter les heures supplémentaires, prendre plus de pauses) et en

développant des outils de communication entre autres.

Il est également important de s'entourer, d'obtenir du soutien social, tant dans la vie professionnelle que personnelle.

Bien que le phénomène soit lié à la sphère professionnelle, ce dernier peut toutefois affecter le bien-être global de l'individu, au-delà de son travail (4).

Par ailleurs, il existe un lien étroit entre le burn-out et la santé globale : une mauvaise santé contribue à l'épuisement professionnel et l'épuisement professionnel contribue à une mauvaise santé (3).

C'est pourquoi, promouvoir une bonne forme physique et mentale en général font partie, non seulement du traitement, mais aussi de la prévention du burn-out.

Adopter une méthode de relaxation (yoga, méditation, Qi Gong, etc...) et pratiquer une activité physique régulière permettront de réduire le stress et de libérer la surcharge mentale.

Soigner son hygiène de vie, en incluant notamment une alimentation soignée et une bonne qualité de sommeil.

Il est recommandé de dormir un minimum de 7 heures par nuit, afin de permettre au cerveau d'éliminer les sous-produits de déchets toxiques accumulés au long de la journée.

Ce minimum de 7 heures de sommeil est donc nécessaire au bon fonctionnement cognitif et comportemental ! (5)

Enfin, développer une meilleure compréhension de soi, notamment par le biais de thérapie, constitue également un moyen de prévention et de traitement du burn-out.

Discerner ses propres limites afin de préserver ses ressources.

En conclusion, il est indispensable, d'une part, d'accompagner l'individu en tant que tel.

D'autre part, il est tout aussi primordial de re-penser le contexte professionnel et ré-envisager autrement la structure de travail.

QU'EST-CE QUI DISTINGUE LE BURN-OUT DE LA DÉPRESSION ?

Bien que le burn-out et la dépression partagent certains symptômes en commun, ces deux syndromes ne sont pourtant pas synonymes !

Le burn-out est largement provoqué par des facteurs liés à l'environnement de travail.

Les symptômes du burn-out sont donc bien causés, entretenus et majorés par la situation professionnelle.

Or, un épisode dépressif se manifeste dans le cadre de vie globale, et non pas dans un contexte en particulier (6).

N'attendez pas les premiers signes de fatigue pour prendre soin de vous !

Prenez part dès à présent aux activités d'Espace Santé afin de créer du lien, parmi d'autres bienfaits. Ateliers potager, Qi Gong, promenades santé, scrapbooking, coutures, peintures, bricolages ou même vélo, venez battre les records de Philippe Gilbert et compagnie en pédalant le mercredi sur inscription pour profiter du vélo de la salle kiné.

SOURCES

(1) <https://www.lepsychologue.be/articles/burn-out-definition.php>

(2) <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

(3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4911781>

(4) https://www.physio-pedia.com/Burnout_and_wellbeing

(5) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4651462/>

(6) https://academicworks.cuny.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1565&context=gc_pubs



LE PROJET DE PROMOTION DE LA SANTÉ À ESPACE SANTÉ

Outre des consultations en médecine générale, kinésithérapie et soins infirmiers nous avons, à la maison médicale, un projet de promotion de la santé.

L'objectif de la promotion à la santé est de permettre aux personnes d'avoir un plus grand contrôle sur leur état de santé et sur la santé de leur communauté.

A travers différents moyens et différentes actions, nous tentons de travailler en douceur des aspects de la santé qui ne peuvent pas être améliorés par une médecine dite « curative » (médicaments, chirurgie...).

Nous avons structuré notre projet de promotion de la santé autour de cinq champs d'actions, qui nous semblent importants pour rester en bonne santé individuellement et collectivement :

1. L'ACQUISITION D'APTITUDES INDIVIDUELLES

Développer une image de soi positive, expérimenter des échanges constructifs et bienveillants, oser une nouvelle expérience, être soutenant et se sentir soutenu, être créatif et partager son savoir-faire, tout cela participe à l'amélioration de l'état de santé globale de chaque personne.

Nous investissons ce point via nos ateliers créatifs proposés par et pour les patients : ateliers du lien, scrapbooking, groupes de paroles etc...

2. L'ACTION COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ

Réfléchir et agir ensemble sur nos problèmes de santé.

Il est très important de compter sur la participation concrète des patients à la fixation des priorités, à la prise de décision et à la création des projets visant une meilleure santé de notre population. Les patients apportent un autre regard, une autre expertise.

Grâce au Comité de patients « Espace Liens » et à la participation de patients à notre assemblée générale, nous pouvons bénéficier de votre expertise .

3. LES MODES DE VIE SAINS

Faciliter l'accessibilité à des espaces verts en proposant des promenades santé, des ateliers potagers, des ateliers cuisine.

Collaborer avec une diététicienne autour de l'alimentation saine, ainsi qu'avec un coach de Qi Gong pour encourager les patients à se mettre en mouvement tout en restant dans des sensations positives, voilà qui facilite l'accessibilité à des modes de vie plus sains.

4. LES CAMPAGNES DE PRÉVENTION

Ces campagnes ont pour objectifs d'informer, de prévenir et d'éviter l'apparition de maladies ainsi que de diminuer leur incidence, leur durée et/ou leur gravité.

Nous lançons régulièrement des campagnes de sensibilisation et de prévention : tabac, grippe, diabète, dépistage etc...

Témoignage

► Témoignage

Mon expérience du Burn out – 06/09/21
(3 ans plus tard)

9 mois d'arrêt, de burn-out ou cette sensation d'avoir brûlé de l'intérieur, d'avoir consommé toute l'énergie interne que j'avais, jusqu'à la sensation de ne quasi plus être. Une sensation de grande vieillesse venue bien trop tôt (trouble de la mémoire, de l'équilibre, du sommeil, manque constant de force, incapacité de concentration, et des symptômes psychosomatiques à la pelle). Je ne me reconnaissais plus, moi, cette jeune dynamique passionnée d'éducation qui avait de l'énergie à revendre pour 10, me voilà coincée dans mon corps qui me dit stop, c'est fini. Je me suis découverte vieille, colérique, vidée, épuisée avec un lourd sentiment d'impuissance... et surtout cette terrible question : est-ce que je vais réussir à m'en remettre ? Serais-je à nouveau joviale, dynamique, souriante, sociable ? Serais-je capable à nouveau de me concentrer, de réfléchir ? Serais-je à nouveau moi-même un jour ?

Malade sans l'être, mon corps ne répondait à plus aucune règle ; de la fièvre sans maladie, une tension qui monte et descend, une fatigue profonde mais des insomnies tout aussi intenses. Il m'a fallu m'en remettre physiquement, dormir beaucoup, faire peu, voire ne rien faire. Mon énergie se mesurait à la petite cuillère. Combien en ai-je ce matin ? Dans quoi vais-je la mettre ? Me lever ? M'habiller ? Regarder le plafond ou par la fenêtre ?

Petit à petit, au fil des mois et des semaines sans s'en apercevoir, le corps enfin écouté reprend des forces mais où en sont le cœur et le moral... loin très loin. Qu'est-ce qui m'arrive ? Pourquoi moi ? Qu'ai-je fait ? Suis-je trop faible ?

Le début de la courbe du deuil commence... Quel deuil ? Celui de ma vie d'avant, celui du boulot d'avant. L'acceptation et le lâcher prise ont été mes meilleurs compagnons de route. Accepter que cet équilibre de vie ne m'allait plus, c'est tout ce que je devais faire pour commencer à doucement remonter la pente.

Autre ingrédient pour reprendre pied : l'accompagnement par des personnes compétentes qui collaborent entre elles et qui me voyait dans mon entièreté. La présence de ma médecin généraliste pour centraliser l'information et me soutenir face au médecin de la mutuelle. Dans mon burn-out la médecine traditionnelle a été nécessaire mais pas suffisante. Shiatsu, reiki, énergéticien, méditation, yoga et spiritualité ont été des soutiens cruciaux.

Mon corps allant mieux, l'épaisse couche nuageuse qui embrumait mon esprit et mes réflexions commence à se dissiper tout doucement. Mon esprit a décortiqué, analysé, réfléchi pour comprendre et se remettre en question. Comment en suis-je arrivée là ? Suis-je la seule fautive ? Quels étaient les signaux avant-coureurs ? Pourquoi mon besoin de sens est-il si fort ? Qui suis-je ? De quoi est composée mon identité et pourquoi ?

Le burn-out est une épreuve que je ne souhaite à personne mais les questions amenées par celui-ci, je les recommande à tous et toutes. J'ai découvert que mon corps n'est pas seulement le véhicule de mon esprit sur cette planète mais fait réellement partie de moi.

J'ai appris que le « faire » est une maladie de notre société de plus en plus incapable d' « être » en toute simplicité, humilité et qualité. Le burn-out est venu me rappeler que ce qu'on a de plus cher sur cette terre est le temps qui nous est donné depuis notre naissance mais considéré à tort comme un acquis.

Et puis surtout, j'ai appris que le burn-out n'est pas qu'une question individuelle. C'est un des nombreux maux d'une société organisée par les entreprises, avec des managers à tous les étages, sa bureaucratie, les égos mal placés ou surdimensionnés pour des questions de petits pouvoirs ou de reconnaissance. C'est leur tentative de standardiser ou de normaliser de manière excessive ce que doit être la vie de chacun.e, pourtant si unique.

Pour conclure, le burn-out est un réflexe de survie activé par notre corps quand notre mental ne peut plus rien entendre. Il crée l'occasion inespérée de réapprendre à se connaître, se réinventer, de se faire confiance car la vie redémarre mais rien n'est plus jamais tout à fait comme avant. Trois ans plus tard, je vis les séquelles de mon burn-out comme l'art traditionnel du Kintsugi au Japon. Il consiste à réparer les objets cassés avec de l'or et nous enseigne que si nous choisissons d'accepter les épreuves de la vie et de les réparer avec amour et du temps, nous en sortons plus grands d'avoir été brisés. J'en suis ressortie plus forte, plus résiliente, plus convaincue qu'il est existentiel de se respecter et de se faire respecter et que, qui que vous soyez, vous êtes légitime d'être.

Hélène

Ceci est un extrait du témoignage original d'Hélène, Le témoignage complet sera publié dans notre prochaine newsletter

Nous voilà repartis pour une année académique pleine d'activités, de rencontres et de liens à tisser.

Ces vingt derniers mois, semblables à des montagnes russes, nous ont tous marqués. Virus, inondations, solitudes ou autres difficultés, notre santé physique et mentale a été mise à rude épreuve. La surcharge mentale, le Burn Out, l'épuisement ou le surmenage sont des termes que nous entendons de plus en plus.

Et si on en parlait ?

L'équipe d'Espace Santé en collaboration avec Espace Lien aimerait organiser un café papote à thème autour du Burn Out .

Afin de mieux préparer cet évènement nous vous invitons à envoyer vos questions, vos doutes, vos savoirs sur promotion.sante@mmottignies.be

A bientôt.

Agenda

OCTOBRE

lundi 04-octobre ++ 14h-17h ++ atelier couture

jeudi 14 octobre ++ 14h-16h ++ atelier numérique-utilisation de la plateforme santé

samedi 16 octobre ++ 10h-12h30 ++ promenade santé

lundi 18 octobre ++ 14h- 17 h ++ atelier couture

NOVEMBRE

jeudi 4 novembre. ++ 14h-16h30 ++ atelier créatif

lundi 15 novembre ++ 14h-17h ++ atelier couture

samedi 20 novembre ++ 10h-12h30 ++ promenade santé

jeudi 25 novembre ++ 14h-16h30 ++ atelier peintures sur bois

lundi 29 novembre ++ 14h-17h ++ atelier couture

DÉCEMBRE

jeudi 9 décembre ++ 14h-16h30 ++ atelier créatif

lundi 13 décembre ++ 14h-17h ++ atelier couture

jeudi 23 décembre ++ 10h-14h ++ atelier cuisine : repas festif

lundi 27 décembre ++ 14h-17h ++ atelier couture

Potager : tous les jeudis de 10h à 12h dans la salle polyvalente de la maison médicale
Info et inscription : promotion.sante@mmottignies.be

Qi Gong : tous les vendredis de 9h à 10h30 et de 10h45 à 12h15
Info et inscription : promotion.sante@mmottignies.be

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

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