



EN ROUTE POUR LE CLIMAT

LE JOURNAL DE VOTRE
MAISON MÉDICALE
ESPACE SANTÉ

- 02 / Préambule
- 03 / Côté maison médicale
- 07 / Chroniques de Marie
- 08 / En pratique
- 10 / Dossier santé
- 12 / Promotion santé
- 14 / Place aux patients
- 16 / Admin

MARS 2019 N   77





Préambule

par Dr Thierry WATHELET

Bonjour à toutes et tous,

EN ROUTE VERS LE CLIMAT ! Voilà une belle invitation que nous vous proposons pour notre Petit Mémo du printemps... Cela s'imposait !

Les manifestations de nos jeunes aux quatre coins de notre Belgique, les 2 marches nationales qui ont battu les records d'affluence mais aussi l'hiver particulier avec des températures tout à fait hors norme, nous montrent en suffisance qu'il est temps, qu'il est urgent même, de nous occuper de notre climat.

Cela peut se faire de manière individuelle, dans nos choix de tous les jours, et les différents articles de ce Petit Mémo vont vous donner quelques pistes en ce sens : que ce soit en modifiant nos habitudes alimentaires, les façons de nous soigner, que ce soit en participant au potager communautaire, en compostant nos déchets ou même en modifiant la manière de nettoyer nos oreilles !

Mais il est aussi important de souligner l'implication et la responsabilité collective d'une telle démarche. Ce questionnement écologique sera d'autant plus merveilleux si nous prenons aussi conscience qu'il est un mouvement de solidarité. Nous sommes tous sur le même bateau ...qu'est notre terre ! Le combat écologique ne pourra pas se faire si nous ne sommes pas attentifs à y implémenter aussi un combat de solidarité et de justice sociale. C'est aussi cela que « les gilets jaunes » nous envoient comme message : à qui et à quoi nous servirait une terre plus verte, plus propre, plus lumineuse si elle n'est disponible que pour une élite, si pour y arriver, il nous faut faire l'exclusion de toute une frange de la population. Solidarité aussi car les premières victimes de notre mode de vie sans

mesure, cause de ce réchauffement climatique, seront d'abord les personnes les plus précarisées : celles vivant dans ces pays où la sécheresse sera de plus en plus importante, ou dans ces zones en bord de fleuves ou de deltas qui seront de plus en plus victimes d'inondations, de crues, ou encore, celles victimes du développement de plus en plus fréquent d'ouragans, de cyclones dévastateurs, précisément dans ces pays déjà au plus bas économiquement.

Et chez nous aussi la population précarisée risque d'être la première touchée : une alimentation saine plus chère contraignant à se tourner vers une alimentation plus cancérigène, un coût plus élevé des ressources énergétiques, des logements où l'isolation sera insuffisante faute de moyens pour les isoler... Autant d'exemples que l'on pourrait citer.

Se mettre en route pour le climat implique une responsabilité individuelle, c'est évident... Mais nous ne pouvons pas faire porter tout ce poids uniquement sur l'individu. Il y a aussi des choix politiques, une responsabilité collective dont la règle principale doit être celle de la solidarité. Le changement climatique nous rappelle que nous sommes tous égaux, homme, femme, noir, blanc ou jaune, croyant ou non... Nous avons tous la même valeur parce que nous sommes tous habitants de la même terre, nous sommes tous de la même humanité....

En ce sens alors, se mettre en route vers le climat est un merveilleux défi que nous vous invitons à relever ensemble.

A bientôt...

L'équipe d'Espace Santé continue à s'agrandir au cours de l'année 2019

Lors de ces dernières semaines et pour les prochaines semaines à venir, de nombreux changements sont attendus au sein de l'équipe d'Espace Santé. En voici, un aperçu.

◆ Perrine GILMONT, coordinatrice de la promotion de la santé

Bonjour à toutes et tous,

Ces quelques lignes pour vous annoncer que durant les 6 prochains mois (entre mars et septembre), je me consacrerai à ma famille en prenant un congé parental.

Pas de panique, les activités proposées à Espace Santé continueront durant cette période grâce à ma remplaçante.... Faites-lui bon accueil.

Au plaisir de vous revoir à partir du 16 septembre.



◆ Christine SBOLGI, remplaçante pour la promotion de la santé

Bonjour,

Je m'appelle Christine Sbolgi et je remplace Perrine Gilmont, la coordinatrice en promotion de la santé, pendant son congé parental.

Passionnée de nature et d'océans, j'ai navigué pendant 7 ans sur plusieurs mers du monde, dont trois traversées de l'Atlantique, avant de m'arrêter au Chili où j'ai travaillé durant 8 ans dans l'éducation en plein air et le tourisme durable.

Maman de trois enfants belgo-chiliens, le vent m'a ramenée en Belgique et les vagues m'ont menée vers la promotion de la santé. J'ai depuis développé une deuxième passion, celle des pratiques de promotion de la santé, d'empowerment et d'approche communautaire, car pour moi, travailler avec l'objectif d'améliorer la qualité de vie des personnes en agissant sur la santé globale est devenu une priorité.

Le sac à dos toujours prêt, chaussures de marche ou crayons et pinceaux en poche, je me réjouis de partager avec vous des moments d'échange et de réflexion ainsi que de co-animer avec vous des activités sportives, culinaires ou autres lors des projets de santé communautaire.



◆ Céline PAGES, accueillante

Je vis à Bruxelles où je fais des remplacements à l'accueil depuis 2 ans et demi en maison médicale, cela permet de voir différentes manières de fonctionner et de rencontrer d'autres patients et collègues ce qui est toujours enrichissant. Je suis ravie de venir pour la première fois hors de la capitale ! J'exerce aussi en tant que thérapeute psychocorporelle et je suis en train de me former spécifiquement à l'accompagnement des femmes. Au plaisir de vous accueillir !

◆ Dr Fanny HANSSENS, assistante en médecine générale

Je suis heureuse de me joindre à l'équipe de la MM Espace santé pour mes derniers mois d'assistantat en médecine générale !

Je travaille également en planning familial, n'hésitez pas à venir me voir pour discuter grossesse, contraception, I.S.T ou ménopause.

Au plaisir de vous rencontrer !



BABY BOOM À LA MAISON MÉDICALE !

Marie BALEINE s'absente quelques mois de la maison médicale pour accueillir son 4ème enfant.

Dr Julie SPODEN, médecin généraliste

Léon a rejoint la famille en beauté le 07 janvier...pile le jour prévu, il nous rend fous de bonheur.



Dr Leslie HERCOR, assistante en médecine générale

Bonjour, d'ici quelques semaines je m'en vais pouponner mon petit bébé. Je serai de retour dans quelques mois en pleine forme !



-∞ QUE PUIS-JE FAIRE DE BON POUR LE CLIMAT ET QUI PROFITE AUSSI À MA SANTÉ ? ∞-

Dr Martine VERHELST, médecin généraliste

Plein de choses bien sûr !

- **Marcher** ou prendre mon vélo plutôt que la voiture
- Me nourrir de préférence avec des produits issus de l'agriculture biologique : pas de pesticides (moins de CO2 dans l'atmosphère, CO2 issu de la production et du transport) et moins de perturbateurs endocriniens dans mon corps.
- Me nourrir de préférence avec des **produits locaux** : moins de CO2 produit par le transport.
- Manger **moins de viande**

Mais aussi :

- Éviter d'être malade **en me vaccinant**, en prenant soin de mon alimentation, de mon sommeil et m'habiller en fonction de la saison. Prévenir les maladies évitera des consultations médicales, des examens sanguins, des radiographies, des médicaments et le CO2 utilisé ainsi que les matières premières nécessaires pour produire le matériel.
- Me soigner quand c'est possible avec des **tisanes ou des plantes**.

Quelques exemples :

- **Tisane grand-mère** : utile en début de rhume, quand on a eu froid ou quand un proche est enrhumé pour se protéger : Faites bouillir de l'eau avec 3 clous de girofle et un bâton de cannelle (réutilisable :) pendant 4 minutes – avec un couvercle pour garder les huiles essentielles - . Laissez refroidir à 60°. Versez le liquide sur le jus d'un citron et adoucissez avec du miel. A boire chaud. Vous avez là un excellent désinfectant pour la bouche et la gorge, de la vitamine C et un adoucissant.
- Pour un **bain de bouche** vous pouvez faire une décoction juste avec des clous de girofle.
- Pour un **rhume** : inhalez régulièrement de l'eau salée que vous pouvez préparer à la maison : de l'eau et du sel. C'est tout simple. Le sel est désinfectant et décongestionnant.

- Vous pouvez utiliser ce même sel pour des **bains de pieds** quand, à la fin d'une longue journée ou d'une belle ballade, vous avez les pieds douloureux et/ou gonflés.
- Les inhalations de thym frais ou de cresson peuvent enrayer un début de **sinusite**.
- Et pour la toux, une tisane de fleurs de tilleul ou un sirop de baies de sureau.
- **Douleur aux articulations** ? Avez-vous essayé l'emplâtre de feuille de chou ?
- Un bouton, un furoncle, un abcès débutant ? Essayez l'argile.
- Si vous êtes abonné aux **cystites**, essayez d'acidifier les urines en prenant du jus de canneberge ou de la passiflore.
- **Mal à l'estomac** ? Une tisane de camomille avant de prendre un comprimé !
- **Mal de tête** ? Un verre d'eau, des compresses d'eau fraîche sur le front, des petits massages aux points d'acupression permettent parfois de ne pas prendre un médicament.
- Évitez autant que possible les **somnifères**. Veillez à prendre un bain ou une douche chaude avant de dormir, prenez une tisane de tilleul ou de verveine, faites quelques exercices de sophrologie.

Prendre moins de médicaments évite de surcharger le corps, permet une économie financière mais aussi économise le CO2 qui aurait été utilisé pour la production et le transport de ces médicaments.

Moins de médicaments ne veut pas dire les supprimer : quand il sont nécessaires, il faut les prendre ! C'est de la prévention secondaire. Une maladie bien soignée permet d'éviter les complications, des examens supplémentaires, des radios, des scanners, des hospitalisations.

Il vaut mieux bien sûr essayer d'éviter le diabète et l'hypertension par un mode de vie sain. Mais lorsque la maladie apparaît, il vaut mieux bien la soigner pour éviter AVC ou infarctus... Et là prenez les médicaments prescrits, ils sont essentiels pour vous ... et pour la planète car ces médicaments évitent les complications coûteuses en énergie.

Vous avez compris ? En vous faisant du bien, vous faites du bien à la planète. Le monde est merveilleux !

Essayons de réduire notre consommation de médicaments quand c'est possible !

LES KINÉS ONT UN MESSAGE IMPORTANT POUR VOUS !

Un problème concernant **votre heure de rendez-vous** kiné ? Prenez contact avec la maison médicale rapidement !

Cela nous permettra de trouver une solution pour vous et que votre plage horaire puisse être utilisée pour quelqu'un d'autre.

Vous avez **oublié votre rendez-vous** chez votre kiné ? Cela peut arriver une fois...

C'est à vous de rappeler la maison médicale pour définir d'un nouveau rendez-vous. Si cela se produit trop souvent votre traitement kiné sera suspendu. Il faudra reprendre un rendez-vous chez le médecin qui vous a prescrit les séances de kiné.



Merci beaucoup

QUELQUES INFORMATIONS PAR RAPPORT À LA NOUVELLE MAISON DE SANTÉ QUI S'OUVRE À OTTIGNIES.

Jérémy DEVEUSTER, les Drs Mélanie HANQUET et Julie SPODEN vous donnent des nouvelles de leur projet.

Chers patients,

Vous le savez peut-être...ou pas encore, la Maison Médicale Espace Santé d'Ottignies a fait un petit. **En automne 2019, nous lancerons le projet d'une nouvelle maison de santé à Ottignies**, sur les mêmes bases que la maison médicale Espace Santé. Nous souhaitons proposer à la population de la commune une deuxième structure de soins de première ligne fonctionnant au forfait.

Pour rappel, depuis plusieurs mois, la Maison Médicale Espace Santé est confrontée à deux difficultés : une liste d'attente importante et une taille de l'équipe grandissante. Nous sommes accompagnés par la Fédération des maisons médicales dans la construction de ce projet.

Le projet avance bien :

- Notre ASBL est constituée depuis fin janvier.
- Nous savons où nous serons installés, vous ne devrez pas vous déplacer très loin puisque nous avons acheté la maison du 72 Avenue des Combattants.
- Nous avons introduit une demande pour être agréé au forfait.

Nous avons un site fonctionnel sur lequel vous trouverez toutes les informations sur notre projet : www.nmsottignies.be. Vous pouvez d'ailleurs vous abonner à notre newsletter via celui-ci.

Les deux maisons médicales, bien que semblables, ont des structures tout à fait séparées, donc cela implique que le patient doit être inscrit dans une seule maison médicale.



▶ LES CHRONIQUES DE MARIE POUR DES CHOIX ALIMENTAIRES DURABLES*...

Cela suppose d'encourager les produits locaux, les produits de saison, et de diminuer la consommation de viande et la consommation des poissons d'élevage intensif.

Manger bio, local, durable... Voilà notre quotidien chamboulé !



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

Nous savons que nos réflexes de consommation en matière d'alimentation doivent être modifiés, mais que les gourmands se rassurent, nous pouvons relever ce défi en gardant les plaisirs de la table !

Comment réduire l'impact de l'alimentation sur notre environnement et sur le climat ?

L'impact du transport

Plus un aliment vient de loin, plus son transport nécessite de l'énergie. Et pour être transporté, il nécessite un emballage particulier. Cet emballage va générer des déchets et va faire augmenter le bilan carbone**.

D'où l'intérêt désormais des « circuits courts » : préférer les productions locales à celles importées.

Ce qui veut dire aussi qu'il convient de se passer de certaines variétés qu'il est impossible de cultiver en Belgique, mais le jeu en vaut la chandelle.

Pour exemples :

Les salades de Californie parcourent 9000 km en avion ou en bateau, puis en train ou en camion. Chaque kg de salade transporté génère un rejet de 5 kg de CO₂ dans l'atmosphère, soit 100 fois plus que la salade provenant de nos producteurs belges !

Et l'**avocat** ? Il a une empreinte carbone** et une empreinte eau*** très importantes. Il faut 1000 L d'eau pour faire pousser 1 kg d'avocats. Le transport nécessite aussi beaucoup d'énergie, et le fruit, relativement fragile, nécessite aussi beaucoup d'emballage.

Je pense que ce sont de bonnes raisons pour refuser de désigner l'avocat comme le nouveau "super aliment à la mode". S'il est bon pour la santé, il l'est beaucoup moins pour la planète ou pour les agriculteurs, surtout mexicains, qui le produisent.

La saison

La culture de produits alimentaires en dehors de leur saison a aussi plus d'impact sur notre environnement. Pour produire des fruits ou des légumes en serres chauffées, il faut une très grande quantité d'énergie.

- 1 kg de tomates belges cultivées en champ = 0,2 kg de CO₂**
- 1 kg de tomates d'Espagne = 0,6 kg de CO₂
- 1 kg de tomates produites sous serre = 2,3 kg de CO₂ !

La tomate d'hiver est aussi plus chère, elle a aussi moins de goût et elle est moins riche en vitamines, en minéraux et en antioxydants, qu'à pleine maturité durant l'été.

Manger local coûte souvent moins cher ou offre un meilleur rapport qualité-prix.

Pensons dès lors à lire les étiquettes des produits pour connaître la provenance et le mode de production !

Acheter directement chez le producteur par exemple.

Ou encore... avoir son propre potager ou participer à un potager communautaire !

Chaque jour de la semaine, je reprends la même résolution

Bien dans mon assiette, bien dans mon corps, bien dans ma tête ! Même si certains aliments ont un impact plus important sur l'environnement, cela veut dire qu'il convient de consommer ceux-ci avec modération, en ayant de petites portions dans l'assiette. Il s'agit des viandes et poissons, des fromages et des huiles. Les aliments les plus durables comme les fruits et légumes de saison et locaux, les pommes de terre et les céréales non raffinées, sont aussi ceux que nous cherchons à favoriser en alimentation équilibrée !

Lexique : *alimentation durable : respecte l'environnement, l'éthique commerciale et la santé des consommateurs **empreinte carbone : g de CO₂ par kg ou par L d'aliment produit

***empreinte eau : L d'eau nécessaires pour produire 1 kg ou 1 L d'aliment

► 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> ou notre adresse email : 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/rsww>), soit aller vous-même sur le site du réseau santé wallon (<https://www.rsw.be>).





Sandra BELGACEM, infirmière

JE NE SUIS PAS NÉE DE LA DERNIÈRE PLUIE

SAVIEZ-VOUS QU'UNE PERSONNE ÂGÉE EST PLUS SENSIBLE À LA DÉSHYDRATATION EN CAS DE FORTE CHALEUR ? EN EFFET PLUSIEURS RAISONS PEUVENT EXPLIQUER CETTE DIFFÉRENCE : LA QUANTITÉ D'EAU DANS LE CORPS DIMINUE, LA SENSATION DE SOIF DIMINUE AVEC LE GRAND ÂGE, CERTAINS MÉDICAMENTS PEUVENT FAIRE PERDRE DE L'EAU...



En ce vendredi de février 2019, Giselle 80 ans rencontre sur le chemin pour aller au marché Marthe 76 ans qui en revient.

Bonjour Marthe, tu as déjà fait ton marché ?

Bonjour Giselle, oui, oui, par ce temps c'est tellement agréable.

C'est sûr, mais moi quand même je me dis que ce n'est pas trop normal en février qu'il fasse si chaud. Remarque avec ça, ça nous coûte moins cher en chauffage !

Oui, faut bien penser à boire quand même, sinon on fait pipi foncé et ça peut faire mal.

Ah ben oui, tu connais la maison médicale Espace Santé ? L'été dernier, quand il a fait vraiment chaud, une personne m'a appelée pour me rappeler ce qu'il faut faire par grosse chaleur.

- Bien boire de l'eau minérale
- Rester à l'intérieur, en particulier en cas de pic d'ozone
- Fermer les fenêtres, tentures, stores et volets pendant la journée et aérer pendant la nuit quand la chaleur diminue
- Chercher l'ombre et les endroits frais
- Pour les efforts importants, les faire de préférence le matin tôt ou le soir après 20h
- En cas de malaise prévenir la Maison médicale
- Et ne jamais hésiter à appeler mon médecin en cas de question concernant mes médicaments (il faut peut-être les adapter vu la chaleur)

Eh bien, je peux te dire que c'est rassurant de savoir que ma maison médicale pense à moi.

Aujourd'hui, on n'en est pas à la canicule quand même. Mais c'est sûr qu'il faut faire attention, bien se reposer si le trajet est trop long. Remarque avec ton rolator t'es tranquille, tu t'arrêtes quand tu en as besoin.

Oui, oui, d'ailleurs je vais y aller avant de prendre un coup de soleil, en février je n'ai mis ni crème solaire, ni chapeau... Bonne journée et bonjour chez toi !

Par ce dialogue, nous voulons vous montrer l'importance d'une bonne hydratation chez les personnes âgées lors de fortes chaleurs. Espace Santé vous soutient et vous encourage à bien boire.

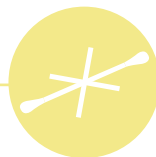


Dr Marie LENS, médecin généraliste

COMMENT SE LAVER CORRECTEMENT LES OREILLES (TOUT EN PRÉSERVANT LA PLANÈTE) ?

SAVIEZ-VOUS QUE L'UTILISATION DES COTONS TIGES PEUT ÊTRE MAUVAISE POUR VOS OREILLES ?

DE PLUS, SAVIEZ-VOUS QUE L'UNION EUROPÉENNE VEUT INTERDIRE LA CONSOMMATION DES COTONS TIGES (DES PAILLES, DES TOUILLETES À CAFÉ...) À CAUSE D'UNE PRODUCTION EXCESSIVE DE PLASTIQUE ? PENSONS À NOTRE PLANÈTE !



Tout d'abord, qu'est-ce que le cérumen ? Le **cérumen** est un liquide **naturel** qui a pour utilité de protéger et nettoyer votre oreille. Il ne s'agit donc pas de saletés. Il peut prendre une couleur jaune voire brune. Certaines personnes en produisent plus que d'autres, cela dépend de chacun.

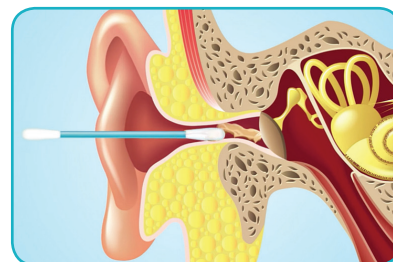
La règle d'or : pas de coton-tige !

Pourquoi ? Le conduit auditif externe est le tuyau qui se trouve entre votre tympan et le pavillon de l'oreille. L'utilisation d'un coton-tige peut pousser le cérumen dans celui-ci et entraîner la formation d'un **bouchon de cérumen**, c'est-à-dire l'accumulation de cérumen au fond du canal auditif externe sans possibilité d'évacuation naturelle, comme l'illustre l'image ci-dessous. Ce bouchon peut alors occasionner la sensation d'oreille bouchée, une diminution de l'audition, une gêne ou une douleur.

De plus, l'emploi d'un coton-tige peut blesser les parois du conduit, causer **une infection**, stimuler la production de cérumen en réaction ou léser votre tympan.

Mais alors, comment procéder ? **Avec de l'eau tiède sans savon/shampooing (à l'aide du pommeau de douche) tout simplement !**

Le coton-tige peut être utilisé uniquement pour nettoyer les plis du pavillon mais en aucun cas le conduit auditif externe, même le début de celui-ci.



ERRATUM du PMS de Septembre 2018, à la page 10 par rapport à l'article « Le diabète à l'école, comment s'organiser ? ». Une faute s'est glissée au 2ème paragraphe.

La correction est la suivante : Son rôle est de former les parents et les enfants à l'hôpital et aussi de se rendre sur les lieux de vie de l'enfant, dont l'école.

ENVIE DE COMPOSTER PRÈS DE CHEZ VOUS ?

+++++

▶ NOUS SOMMES L'ÉQUIPE DU POTAGER DE LA MAISON MÉDICALE ET SOUHAITONS CRÉER UN COMPOST COLLECTIF À ESPACE SANTÉ.

C'EST QUOI ?

Composter, c'est recycler des déchets organiques (ex : épluchures, marc de café, tonte de gazon, litière de petits animaux, papier non encre...) en une matière utile pour le sol et les plantes : le compost. Celui-ci est à la fois riche en nutriments et en eau, donc parfait pour les cultures. Le compost nous aidera pour notre potager !

Le compostage est un procédé technique précis dont l'apprentissage et la mise en œuvre sont à la portée de tous.

POUR QUI ?

Pour tous les patients de la maison médicale (souhaitant diminuer le poids de ses poubelles et nous aider pour le potager).

POURQUOI ?

Pour y composter vos matières organiques de cuisine, soit environ 30% du poids de votre sac jaune : épluchures de fruits et légumes, marc de café, de thé, ... En venant déposer vos déchets organiques, vous diminuerez vos poubelles ... **un bon point pour la planète et pour votre portefeuille .**

Nous n'acceptons pas les restes de légumes cuits, les restes de viande, de poisson ou de pain. Ainsi nous n'attirerons pas les petits rongeurs à longue queue ;-). Et nous demandons que les petites étiquettes qui se trouvent sur les fruits soient bien enlevées afin que nous puissions avoir un beau compost à utiliser.



COMMENT ?

Si vous souhaitez venir déposer vos déchets, nous vous donnons RDV **les jeudis matin entre 10h et 12h** pour vous expliquer comment procéder. Lors de cette rencontre, l'une des personnes responsables du potager prendra le temps de vous expliquer comment nous fonctionnons. Vous aurez l'occasion de poser vos questions. Une fois, tout compris, une charte de bonne conduite sera signée et vous recevrez votre badge d'accès. Pour cette rencontre, soit vous prenez RDV par mail à potager@mmottignies.be, soit vous passez un jeudi matin.

Plus d'informations sur les composts de quartier sur www.wormsasbl.org > compostez > compostage collectif

UNE ENVIE DE PROMENADE DANS DES LIEUX MAGNIFIQUES PRÈS DE CHEZ VOUS ?

▶ ÇA Y EST, LE PRINTEMPS EST LÀ ... IL POINTE LE BOUT DE SON NEZ OU PLUTÔT
LE BOUT DE SES FEUILLES ...



Comme chaque année, ce renouveau de la nature annonce aussi le retour des promenades santé mensuelles à la maison médicale.

En décembre dernier, un petit groupe de patients marcheurs de la maison médicale s'est réuni pour préparer le programme de 2019.

Pour les prochains mois, nous vous invitons à nous rejoindre pour une **promenade féérique** en avril du côté d'Auderghem et du Rouge-Cloître, promenade à travers un champ de jacinthes sauvages le samedi 27 avril.

Nous aurons aussi l'occasion de découvrir **Namur et sa citadelle**, le samedi 18 mai.

En juin, nous visiterons le quartier de **la Baraque** à Louvain-la-Neuve et **son potager** le samedi 15 juin.

Les lieux et les heures de rendez-vous pour les promenades seront affichés dans les salles d'attente dans les prochains mois.

Et puis, ce qui n'a pas changé depuis l'année passée, c'est la collation saine qui est proposée en fin de promenade pour reprendre des forces avant de se quitter. Ce temps est précieux pour les échanges entre les marcheurs.

Si vous souhaitez être tenus au courant des promenades, vous pouvez également envoyer un mail à promotion.sante@mmottignies.be, nous nous ferons un plaisir de vous ajouter à notre liste pour vous tenir au courant.

Nous espérons vous voir bientôt à nos côtés pour marcher, discuter et échanger ...

Témoignages

Témoignage du Nouvel An pour tous

► Témoignage Daniel DEVOS, patient à la maison médicale

Au loin, un vague brouhaha indique la direction vers une joyeuse ambiance.

Devant la porte grande ouverte, un homme souriant s'avance délicatement pour m'accueillir avec bienveillance.

«*Bienvenue à notre petite rencontre d'Espace liens.*» Aussitôt dit et aussitôt le verre de l'amitié à la main, la conversation s'élance tout en plaisir.

Par un regard furtif, les visages m'expriment la joie d'échanger les un(e)s avec les autres. Le moment est bien choisi pour saluer l'ensemble des personnes présentes. On ne se connaît pas encore et c'est l'occasion d'une nouvelle rencontre. Puis s'approchent consécutivement celles et ceux déjà aperçus lors d'un atelier cuisine ou d'une balade. Ce qui permet d'échanger une salutation plus particulière et de répondre aux questions qui jaillissent.

Soudain l'instant de silence sollicité permet à Pierre Michotte d'entamer un bref discours qui n'est autre que d'exposer le fonctionnement et les objectifs d'Espace liens au sein de la Maison médicale.

Sur ce, Perrine Gilmont entame la présentation des activités pour 2019 et nous convie à y participer encore plus nombreux dans l'année qui s'annonce.

À la fin des applaudissements, nous sommes conviés à un merveilleux buffet, superbement présenté, moyennant la contribution talentueuse de l'ensemble des participant(e)s. Si le plaisir était perceptible, il l'était tout autant exprimé.

J'en garde un excellent souvenir surtout à quelques jours de l'an neuf.

La simplicité, le partage, l'entraide, font qu'il ne faudra pas longtemps pour nous revoir, le désir en prime.

Merci à toutes et tous pour l'initiative, la bienveillance et l'organisation de ce qui peut s'appeler un événement idéal pour créer du lien social. Belle réussite.

CONNAISSEZ-VOUS LE CAFÉ PAPOTE À LA MAISON MÉDICALE ?

TOUS LES « PREMIERS LUNDIS DU MOIS », ENTRE 9H30 ET 11H30, VOUS, PATIENTS D'ESPACE SANTÉ, QUELS QUE SOIENT VOTRE ÂGE, VOS ACTIVITÉS, VOTRE MODE DE VIE, VOTRE NATIONALITÉ, VOS DIFFÉRENCES, VOUS ÊTES INVITÉS À **VENIR BOIRE UN CAFÉ OU UN THÉ AVEC D'AUTRES PATIENTS**, COMME VOUS.

Gerda, patiente de la maison médicale

Pour quelles raisons viendriez-vous ?

Pour rencontrer des nouvelles personnes ? Pour briser une certaine solitude ? Pour créer des liens ? Parce que vous aimez parler ? Parce que vous avez envie de (re)trouver les contacts humains ? Parce que rencontrer l'autre, c'est vivre mieux ? Pour prendre du temps pour soi, avec l'autre ? Mais encore... ?

Peu important vos raisons, elles ont toutes un sens. Vous vous demandez peut-être : oui, mais, pour quoi faire ?

Pour parler sans crainte d'être jugé, rire, discuter d'un sujet précis ou non. On y parle d'un peu de tout, et on ne voit pas le temps passer... On peut aussi entamer des discussions et faire des propositions sur ce qui vous intéresse.

Vous êtes intéressé(e)s ? Alors, inscrivez les dates dans votre agenda ou sur votre calendrier, ou même sur un bout de papier dans votre poche : **les lundis 8 avril, 6 mai et 3 juin.**

AVRIL

Lundi 08 avril ♦ 9h ♦ Café papote

Jeudi 25 avril ♦ 10h - 14h30 ♦ Atelier cuisine

Samedi 27 avril ♦ 10h - 12h ♦ Promenade santé

MAI

Lundi 06 mai ♦ 9h ♦ Café papote

Samedi 18 mai ♦ 10h - 12h ♦ Promenade santé

JUIN

Lundi 03 juin ♦ 9h ♦ Café papote

Samedi 15 juin ♦ 10h - 12h ♦ Promenade santé

Jeudi 20 juin ♦ 10h - 14h30 ♦ Atelier cuisine

Scrapbooking : tous les mardis soit de 9h30 à 11h30, soit de 15h30 à 17h30, **excepté les mardis 16 avril et 18 juin.**

Infos et inscriptions : espaceliens@gmail.com

Qi Gong : tous les vendredis de 9h30 à 11h **excepté les vendredis 12 et 19 avril, 31 mai et le 28 juin.**

Potager collectif : les jeudis de 10h à 12h

Inscriptions et infos : promotion@mmottignies.be

Absences des soignants

+ Médecins

Dr Mélanie HANQUET

→ du 08 au 15 avril

Dr Martine VERHELST

→ du 15 au 19 avril, du 13 au 17 mai
et du 24 au 31 mai

Dr Jehanne HAVET

→ du 15 au 19 avril

Dr Leslie HERCOR

→ en congé de maternité à partir du 24 avril

Dr Quentin DOUILLET

→ du 11 au 14 juin

Dr Marie LENS

→ du 24 au 28 juin

Reprise du Dr Julie SPODEN

→ le 03 juin

+ Infirmières

Sandra BELGACEM

→ du 08 juillet au 08 août

Genevieve GOVAERTS

→ du 08 au 21 juillet

+ kiné :

Marie-Cécile LANTSOGHT

→ du 29 avril au 03 mai

Emilie DE FALLOISE

→ du 04 juillet au 04 août

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, adressez-vous au médecin de garde.

En semaine, entre 18h30 et 8h00, vous pouvez contacter le médecin de garde aux numéros suivants :

Pour Ottignies, Limelette, Court Saint Etienne, Louvain-la-Neuve et Céroux-Mousty : 010/401.670.
La veille de jour férié et le week-end, du vendredi 19h00 au lundi 8h00, ainsi que les jours fériés, vous pouvez contacter le Poste de Garde du BW Centre au 02/38.50.500

Le matin entre 8h00 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**

Coordonnées de la maison médicale Espace Santé :

Avenue des combattants 47/2-49
1340 Ottignies
Tél.: 010/40.22.65

espacesante@mmottignies.be
www.mmottignies.be
<https://www.facebook.com/mmottignies>