



# LES VACCINS

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 2020 | N°83





## Préambule

par Dr Thierry WATHELET



Bonjour à toutes et tous,

Il était une fois une petite ville, à cheval sur la vallée creusée par le petit ruisseau qui l'arrosait de part en part. Elle était vive, animée et dynamique. Bien vite, elle fut rejointe et alimentée par un bataillon de jeunes hommes et femmes avides d'étudier et d'apprendre tout sur la vie. Ils ont grandi, se sont unis et y ont construit leur nid apportant à la ville un vent de fraîcheur et de renouveau. Ce n'était sans doute pas toujours facile, mais quelle effervescence, quelle créativité : les fêtes étaient fréquentes, les terrasses de café étaient investies et devenaient le réceptacle aussi bien de débats politiques que de confidences peut-être parfois un peu coquines...

Les habitants de celles-ci étaient particulièrement sensibles à l'écologie ... pas seulement celle qui concerne la culture de la terre et le respect de la nature, mais celle aussi de l'accueil, de l'ouverture à l'autre : multiplicité des regards, multiplicité des origines, multiplicité des compétences de chacun.

Pour prendre soin de ce petit monde, des expériences nouvelles s'y sont développées tout en respectant ce qui y était déjà, mais en essayant de renforcer encore davantage le souci de l'autre plus démuné et surtout en veillant à soigner non seulement le corps mais aussi le lien humain entre chacun. Tout était prétexte pour favoriser cela : potager, café papote, rencontres débats, films ... Tout était bon pour autant que nous puissions y développer le lien et la rencontre.

Et puis un jour, venu d'on ne sait d'où, bien loin de l'autre côté de la terre, un nuage invisible a recouvert la ville. Il s'est infiltré entre nos murs, mettant à mal les plus fragiles, les plus âgés et les plus isolés. Ceux qui avaient déjà connu dans les temps anciens des moments de troubles et de combats, les évoquaient comme pour nous dire à la fois la nécessité de combattre et l'espoir qu'on peut s'en sortir. Mais la lutte était difficile : on ne voyait pas l'ennemi et en plus, contrairement aux situations précédentes, il ne fallait pas s'unir et se

réunir pour lutter, au contraire, il fallait prendre distance de l'autre, nous confiner pour protéger. Être loin pour garder nos proches !

Car là se trouve le maître mot pour vaincre ce nuage dévastateur : garder une distance pour mieux protéger l'autre. Mais alors, plus de fêtes, plus d'embrassades, plus de débats sur nos terrasses ? La ville devait-elle devenir morte ?

Non ! Ne laissons pas mourir ce qui nous est le plus cher : ce lien tissé entre nous et qui nous relie avec toute l'humanité.

Oui ! Il faut garder la distance physique et porter le masque, mais on peut grâce à notre regard, nous tenir par les yeux... Alors dans la rue, au gré de nos petites pérégrinations, n'ayons pas peur de nous regarder et de nous sourire... avec nos yeux.

Oui ! Il faut garder la distance physique et porter le masque, mais le nuage maléfique ne passe pas par nos lignes téléphoniques et nos ondes internet.

Oui ! Il faut garder la distance physique et porter le masque, mais le nuage maléfique n'est pas porté par les notes de musique... alors pourquoi cesser de chanter et user de nos instruments de musique sur nos balcons ou nos trottoirs ?

Oui ! Il faut garder la distance physique et porter le masque, mais le nuage maléfique ne pourra pas détruire notre créativité et notre solidarité.

Oui ! Il faut garder la distance physique et porter le masque, mais le nuage maléfique ne pourra détruire la fête... Alors, protégeons-là en veillant à toujours garder en nous une grande gerbe de fête intérieure. Celle-ci alors, s'infiltrera entre nous et comme les vaccins qui nous sont proposés pour vaincre ou protéger de certaines maladies, cette fête intérieure nous protégera les uns les autres jusqu'au moment où l'on pourra à nouveau nous reprendre dans nos bras...

Ce n'est pas un rêve, ce n'est pas une belle histoire, c'est ce que je crois et vous souhaite au nom de toute l'équipe d'Espace Santé.

# MOUVEMENTS DANS L'ÉQUIPE

## CETTE RENTRÉE À ESPACE SANTÉ EST MARQUÉE PAR QUELQUES CHANGEMENTS DANS L'ÉQUIPE

Nous souhaitons la bienvenue à nos arrivants et nous souhaitons une belle continuité professionnelle pour nos collègues qui s'en vont vers des nouveaux horizons

### AU REVOIR À ANTOINE MACQ ET MARIE BALEINE !



#### ◆ ANTOINE MACQ, assistant médecin généraliste

*Après deux années de travail à Espace Santé, c'est avec une grande tristesse que je quitte la maison médicale pour terminer ma formation de médecine générale. J'aimerais adresser un immense merci à toute l'équipe et surtout à vous pour votre confiance et votre bienveillance. J'ai passé un moment riche en expériences, en formations et en partages !*

*Bonne continuation et surtout, portez-vous bien !*



#### ◆ MARIE BALEINE, infirmière

*Marie a décidé de quitter Espace Santé pour lancer un nouveau projet sur Gembloux. Nous lui souhaitons un bel accomplissement.*

### BIENVENUE À ELISABETH DEFOURNY !

#### ◆ ELISABETH DEFOURNY, assistante médecin généraliste

*J'ai eu la chance de découvrir Espace Santé durant ma formation, il y a 2 ans. Passionnée par la découverte de cultures différentes, j'ai eu l'occasion de pratiquer dans le cadre de mes études, au Pérou, au Rwanda et aux 4 coins de la Wallonie. Mon cocktail bien-être allie l'art de bien cuisiner au plaisir de marquer des goals. Je me réjouis de rejoindre l'équipe d'Espace Santé et de bientôt vous rencontrer.*



# MOUVEMENT DANS LA CELLULE PSYCHO-SOCIALE !

## Le secteur psychosocial

On va se rafraîchir un peu la mémoire avec un bref récapitulatif concernant notre service : son but, sa méthodologie et son fonctionnement.

Comme vous le savez peut-être déjà, notre équipe se compose de deux travailleuses psychosociales prêtes à répondre à toutes vos demandes sociales.

Ces demandes peuvent être d'ordre administratif mais elles peuvent également correspondre à un éventuel besoin d'accompagnement sur le court, moyen ou long terme.

En effet, la richesse de notre fonctionnement nous permet d'évaluer avec vous quel type de suivi vous correspondrait le mieux afin de mettre tout en œuvre pour vous proposer un accompagnement individuel adapté et correspondant à vos attentes. De plus, parmi nos outils de travail, nous pouvons également mettre en place des concertations avec les autres membres de l'équipe afin de trouver des solutions d'un point de vue global.

Une autre facette de notre accompagnement est que, en grande partie, notre travail se fait en réseau. De ce fait, il se peut que nous puissions vous orienter vers d'autres services et/ou structures plus spécialisés et appropriés afin de répondre au mieux à votre problématique.

En vue d'une nécessité de collaboration avec les acteurs du réseau associatif de la région, nous pouvons également nous coordonner afin de vous proposer un travail collectif.

**Important : n'oubliez pas, cela ne change pas, que toute demande faite au secteur psycho-social doit passer impérativement par un soignant.**

Valérie SPEIDEL



Halima

La présentation du service étant terminée, place à la présentation de notre nouvelle recrue !

« Bonjour à tous, je m'appelle Halima BONNOUH et je remplace temporairement depuis le 13 juillet 2020 Véronique CAPPART au sein de la cellule psycho-sociale. Assistante sociale de formation, je suis prête à vous accueillir et à vous aider au mieux dans vos démarches et besoins.

Ayant travaillé durant plus de cinq ans en C.P.A.S. au sein d'un service de première ligne, j'espère que je pourrai mettre à profit cette expérience professionnelle afin de soutenir et accompagner au mieux les patients de la maison médicale.

Je suis une personne qui n'a pas peur d'aller sur le terrain et qui aime relever de nouveaux défis.

Au plaisir de vous rencontrer » !



Valérie SPEIDEL



Véronique CAPPART

# Un tout grand merci pour l'aide durant le confinement !

Lors du confinement, beaucoup de patients ont apporté leur aide dans la confection de masques et de tabliers pour les soignants et pour nos patients plus fragilisés. De même que des repas et sucreries ont pu amener un peu de douceur à notre équipe.

L'équipe a été très touchée par cet élan de solidarité et de générosité.

Nous les remercions du fond du cœur.



## ▶ LES CHRONIQUES DE MARIE

### BOOSTER NOTRE IMMUNITÉ ! POURSUIVONS NOTRE ROUTE VERS UNE ALIMENTATION Saine ET VARIÉE POUR AGIR SUR 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

#### PERCEZ LEUR SECRET ...

Ces aliments ont un apport élevé en **antioxydants** qui ont pour fonction de renforcer notre immunité. En cette période troublée par le coronavirus, il est d'autant plus important de nous protéger !

Comme le mot le dit, les antioxydants luttent contre des molécules qui créent un « stress oxydatif » et qui peuvent ainsi endommager nos cellules, ... Les antioxydants neutralisent ces molécules, comme le fait le jus de citron qui empêche le brunissement de la pomme exposée à l'air.

Vous connaissez bien **la vitamine C, les vitamines A et E, la vitamine D**, vous connaissez sans doute moins bien **le sélénium, le zinc**, et encore moins bien la grande famille des **polyphénols** ! Or ceux-ci contribuent largement au fonctionnement normal de notre système immunitaire.

**Les légumes et fruits** sont notre source principale d'antioxydants. Pour être sûr de faire le plein en **polyphénols et en vitamines**, basez-vous sur la couleur ! Au plus votre assiette est colorée, au plus elle est riche en polyphénols. Ceux-ci pigmentent en rouge ou vert ou jaune... de quoi varier au maximum !

Tous ces pigments confèrent aux aliments des propriétés très complémentaires.



**Ayons le réflexe « légumes » midi et soir, et en quantité suffisante !**

**Mangeons 2 gros fruits par jour !**

Que **les céréales** soient **complètes** ! Ainsi, elles apportent aussi des antioxydants : vitamine E, sélénium, zinc.

**Les légumineuses** (fèves de soja ; lentilles vertes, corail et noires ; haricots rouges ou blanc ; pois secs et pois chiches) et **les fruits à coque et graines** (noix, noisettes, amandes, arachides, pistaches, graines de tournesol, de pavot) sont riches en sélénium et en zinc.

**La vitamine D** joue un rôle primordial sur le plan de l'immunité et nous protège des infections par les virus et les bactéries.

On en trouve dans les **poissons gras, les jaunes d'œufs, les matières grasses tartinables.**

Pensons à l'exposition au soleil !

Toutefois, elle gagnerait à être administrée durant les mois d'hiver via un médicament (en prise journalière). Parlez-en à votre médecin.

Et évitons les aliments ultra-transformés riches en sel et en additifs.

Privilégions le **fait-maison** !

**Nous voilà armés pour lutter naturellement contre les dommages oxydatifs et les infections**

# 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.

## 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.

## 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)

## Le Réseau Santé Wallon

Le Réseau Santé Wallon permet un échange de documents de santé informatisés (résultats d'examen, rapports médicaux, courriers, etc.) entre les prestataires de soins intervenant pour un même patient.  
Tous les prestataires de soins qui interviennent dans ces situations peuvent avoir accès aux informations qui le concernent. Inévitablement, ce nouvel échange d'informations entre les prestataires de soins facilite sa prise en charge.  
Pour qu'un prestataire de soins ait accès aux données de santé du patient, un lien thérapeutique doit être établi avec votre médecin traitant.  
Pour donner votre consentement, veuillez soit passer à l'accueil, soit remplir notre formulaire sur le site (<https://www.mmottignies.be/rsw>), soit aller vous-même sur le site du réseau santé wallon (<https://www.rsw.be>).

## POURQUOI VACCINER ?

EN CES TEMPS DE CORONAVIRUS, NOUS ENTENDONS BEAUCOUP PARLER DE VACCIN. MAIS POURQUOI VACCINER ? QUI VACCINER ? QUELS SONT LES VACCINS DISPONIBLES ? NOUS RÉPONDONS À VOS QUESTIONS.

### QU'EST-CE QU'UN VACCIN ?

Lorsque notre corps se retrouve en contact avec un virus ou une bactérie, nous tombons malades. Notre système immunitaire s'active pour produire des anticorps afin de combattre l'infection. Un vaccin est un médicament qui contient un virus ou une bactérie rendu inactif et donc inoffensif pour notre corps. Le but est de nous permettre de produire des anticorps dirigés contre le virus ou la bactérie sans qu'ils provoquent les symptômes de la maladie. Si un jour nous rencontrons le microbe, notre système immunitaire s'activera de lui-même et les anticorps déjà produits combattront le microbe avant que la maladie ne se développe.

### DES RÉTICENCES ?

En tant que soignant, nous entendons des réticences face aux vaccins de la part de quelques patients. Nous reprenons 2 situations les plus courantes.

*« Je ne veux pas me faire vacciner parce qu'il y a de l'aluminium dans les vaccins »*

L'aluminium est un constituant du vaccin, appelé adjuvant, qui permet d'améliorer l'efficacité d'un vaccin. L'aluminium se retrouve naturellement dans l'environnement et dans notre alimentation. Saviez-vous qu'un bébé allaité est 2 fois plus en contact avec de l'aluminium qu'avec tous ses vaccins cumulés jusqu'à 6 mois ?

*« Je ne veux pas me faire vacciner parce qu'il y a un risque d'effets secondaires »*

Les effets secondaires liés aux vaccins sont très limités. Les réactions qui surviennent le plus fréquemment sont une rougeur et/ou une douleur au site d'injection ou parfois une température de courte durée.

### FOCUS SUR QUELQUES VACCINS

#### ROUGEOLE

**Pourquoi vacciner ?** La rougeole est une maladie qui donne principalement des plaques rouges sur le corps et de la température. Elle peut affaiblir le système immunitaire et donc provoquer des surinfections comme des otites, des pneumonies, des encéphalites pouvant donner la mort ou des séquelles irréversibles.

**Quand vacciner ?** Faire un vaccin à 12 mois et vers 8 ans.

**Quel prix ?** Gratuit jusqu'à 19 ans inclus.

#### TETANOS

**Pourquoi vacciner ?** Le tétanos est une affection souvent mortelle qui entraîne d'intenses contractions musculaires jusqu'à l'atteinte des muscles respiratoires. La bactérie responsable du tétanos est surtout présente dans la terre. Une blessure avec un objet sale ou rouillé ? Appelez votre médecin pour vous assurer que vous êtes toujours protégé par votre vaccin.

**Quand vacciner ?** tous les 10 ans à partir de 15 ans.

**Quel prix ?** entre 23 et 33 euros.

#### PNEUMOCOQUE

**Pourquoi vacciner ?** Le pneumocoque est une bactérie responsable de septicémie fréquente chez les plus de 65 ans. De plus, cette bactérie devient résistante aux antibiotiques et donc devient difficile à traiter.

**Quand vacciner ?** les plus de 65 ans ou toute personne présentant une affection chronique de plus de 50 ans. 2 vaccins différents doivent être administrés à 8 semaines d'intervalle puis un rappel tous les 5 ans

**Quel prix ?** La 1ère injection est unique et coûte ± 75 euros. Le 2ème vaccin est à ± 33 euros et un rappel sera conseillé tous les 5 ans.

Vous avez des questions ?  
Vous voulez nous envoyer vos dernières dates de vaccination ?  
Vous ne savez plus si vous êtes en ordre de vaccination ?  
Envoyez-nous un mail à [vaccination@mmottignies.be](mailto:vaccination@mmottignies.be), nous vous ferons une joie de vous répondre.

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle lorsque vous faites vos vaccins. En effet, certaines mutuelles remboursent un montant annuel pour se faire vacciner.

## POURQUOI VACCINER CONTRE LA GRIPPE CHAQUE ANNÉE ?

La grippe n'est pas une maladie bénigne. Selon l'OMS, elle tue, chaque année, 650 000 personnes dans le monde dont la grande majorité a plus de 65 ans.

Chaque année le virus de la Grippe mute, c'est-à-dire qu'il se transforme. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de faire le vaccin Grippe annuellement. Le vaccin de l'année passée n'est plus efficace sur la nouvelle souche de cette année.

### POURQUOI VACCINER CONTRE LA GRIPPE ALORS QUE JE RISQUE TOUT DE MÊME DE LA FAIRE ?

En effet, c'est possible de développer les symptômes de la Grippe malgré le vaccin. Cependant, le risque de complications et le risque d'hospitalisation diminuent considérablement avec l'injection. Les complications de la maladie sont multiples : surinfection bactérienne, pneumonie, péricardite, méningite, mort foetale, menace d'accouchement prématuré chez la femme enceinte...

### QUI DOIT SE FAIRE VACCINER ?

- Toutes les personnes de plus de 65 ans
- Toutes les personnes séjournant en institution
- Tout patient atteint d'une pathologie chronique (diabète, bronchite chronique, asthme, insuffisance cardiaque, insuffisance rénale, cancer, obésité avec un BMI > 35...)
- Une femme enceinte

### FLASH INFO SPECIAL COVID-19 :

Exceptionnellement, 2 informations doivent être prises en compte pour la campagne Grippe de cette année :

- Suite à l'épidémie de Coronavirus, le Conseil Supérieur de la Santé conseille de vacciner toute personne de plus de 50 ans. En effet face à l'évolution incertaine du coronavirus en Belgique, il est préférable de garder disponibles un maximum de lits hospitaliers pour les patients atteints du Covid-19. Grâce au vaccin de la Grippe, un certain nombre de patients ne feront pas de complications et n'utiliseront pas de lits à l'hôpital.
- La campagne Grippe se fera en 2 temps. Le 1<sup>er</sup> temps sera focalisé uniquement sur les patients de plus de 50 ans pour le public cible (décrit plus haut) qui recevra son vaccin d'octobre à mi-novembre. Ensuite vers mi-novembre, les autres patients pourront aller chercher leur vaccin Grippe.

## CONCRÈTEMENT COMMENT SE DÉROULE LA CAMPAGNE GRIPPE À ESPACE SANTÉ ?

1. **Tous les patients de plus de 50 ans et tous les patients atteints d'une pathologie chronique** auront une prescription « Vaccin Grippe » disponible à l'accueil. Vous pouvez venir chercher votre ordonnance lors des heures d'ouverture de la maison médicale.

**Les patients qui ne font pas partie du groupe cible** peuvent directement en discuter avec leur médecin référent qui fera la prescription si nécessaire ou en envoyant un mail à [vaccination@mmottignies.be](mailto:vaccination@mmottignies.be).

2. Lorsque vous avez la prescription, prenez rendez-vous avec nos infirmières qui assurent des dispensaires spéciaux « Grippe ». Voici les dates et les heures :

SEMAINE DU 19/10, DU 09/11 ET DU 23/11		
Lundi	Mercredi	Vendredi
10h -13h	9h30 -13h	9h30 -11h
14h -18h	14h -18h	14h -16h

3. Vous voilà protégé contre la grippe

4. À l'année prochaine

# Témoignage

## ➤ Témoignage

### Merci à Nathalie VANDELDE pour ce touchant témoignage qui fait du bien dans cette période particulière du Covid !

Ces derniers mois ont été très particuliers pour chacun d'entre nous. La crise sanitaire nous a profondément perturbés dans nos habitudes, nos liens sociaux, nos activités, nos certitudes aussi.

Je suis patiente depuis peu (le début de cette année) à Espace Santé, avec une envie de créer du lien avec les autres patients et avec l'équipe soignante. Après avoir rencontré les membres du comité des patients, j'avais imaginé certaines activités à proposer à l'ensemble des patients. Certains projets commençaient à prendre forme.

Jusqu'à ce que... ce Covid-19 vienne tout ébranler. La peur, pour soi et pour les autres. Pour ma part, la crainte surtout de contaminer mon papa de 87 ans et ma belle-maman de 95 ans. Alors, dans un premier temps, je suis restée bien sagement à la maison (comme chacun d'entre nous lorsque nous étions en plein confinement). Quelle expérience ! Je ne pensais jamais vivre cela un jour. Ce fut une vraie prise de conscience: je réalisais combien j'avais besoin des autres, combien la vie perd tout son sens quand on est isolé et que les relations avec l'extérieur n'existent plus.

Il fallait faire quelque chose et nous avons décidé, avec Christine SBOLGI et quelques patients, de créer un petit journal de confinement "Gardons le lien". Nous savions que tout le monde souffrait de cette situation, que des personnes étaient complètement isolées et en grande difficulté. C'était peut-être une goutte d'eau dans l'océan, mais elle était vivifiante !

Plusieurs patients ont répondu à l'appel lancé pour venir nourrir ce journal: l'un écrivait un texte, l'autre envoyait un dessin, une recette de cuisine, une chanson, une photo de son jardin... C'était peut-être dérisoire mais tellement émouvant. C'est sans doute cela qui nous caractérise, nous les humains. Nous avons besoin de partager, d'être en lien. Bien sûr, une photo, un dessin qu'on partage, ce n'est pas grand-chose. Mais c'est une manière de dire: je suis vivant, je ressens des émotions, j'ai besoin de les partager parce que je veux me relier à la grande chaîne des Humains, mes semblables. C'est ce que j'ai pensé chaque fois qu'un message arrivait. Comme une bouteille à la mer...

C'est aussi cela, faire partie d'une maison médicale. Veiller sur la santé qui passe par le physique et le mental. Car si on peut mourir du Covid, on peut aussi mourir de tristesse et de solitude. Je remercie les patients et l'équipe médicale que ces échanges aient pu avoir lieu. Cela nous a donné un peu de baume au cœur, au moment où nous en avons le plus besoin.

# PLACE AUX PATIENTS

Vous aimez bricoler, chipoter et vous évader avec une activité créative ? Vous aimeriez sortir de chez vous pour partager un bon moment dans la détente ? Vous aimez partager votre créativité ? **Les Ateliers du Lien** sont faits pour vous !

Une fois par mois, dans un cadre bienveillant, un patient partage son savoir-faire (cuisine, tricot, dessin, atelier floral...) et propose un atelier créatif pour les autres patients de la maison médicale. **Un atelier par vous et pour vous.**

Autour de la table, les mains se mettent en mouvement. On essaie, on s'amuse... et chacun a le plaisir de ramener sa création à la maison.

Si vous êtes intéressé d'animer un atelier et/ou d'y participer, vous pouvez contacter Christine S. via [promotion.sante@mmottignies.be](mailto:promotion.sante@mmottignies.be) ou par téléphone 010402265

## Agenda

### OCTOBRE

**samedi 17 ♦ 10h -12h ♦** Promenade santé - les ruelles d'Ottignies

**Lundi 19 ♦ 14h-16h ♦** Les ateliers du lien: à la découverte du collage

**Jeudi 29 ♦ 10h-12h ♦** Groupe de parole autour du vécu de la crise covid "et si on en parlait"

### NOVEMBRE

**Lundi 16 ♦ 10h30-12h30 ♦** Les ateliers du lien: peinture sur boîte

**samedi 21 ♦ 10h00-12h00 ♦** Promenade santé

### DÉCEMBRE

**jeudi 17 ♦ 10h-12h ♦** Les ateliers du lien: création de décorations de Noël avec ce que l'on trouve dans la nature

**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.

**Scrapbooking** : les mardis de 9h30 à 11h30 places limitées: Infos et inscription : [espa-celiens@gmail.com](mailto:espa-celiens@gmail.com)

**Qi Gong** : Tous les vendredis de 9h30 à 11h et de 11h15 à 12h45h Info et inscription : [promotion.sante@mmottignies.be](mailto:promotion.sante@mmottignies.be)



## 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 contacté 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, adressez-vous au médecin de garde.

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

**1733 : 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 1733**

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**

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

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