



# Espace Santé

## Donner du sens à la singularité

LE JOURNAL DE VOTRE  
MAISON MÉDICALE

**ESPACE SANTÉ**

02 / Preamble

03 / Côté maison médicale

07 / Cuisine et santé

08 / En pratique

10 / Dossier santé

14 / Témoignage

15 / Place aux patients

16 / Admin

juin 2023 | No 92





## Préambule

Karl DEMIL

Espace Santé est un lieu crucial pour la santé et le bien-être de nos communautés. Depuis des années, les maisons médicales sont le cœur battant de notre système de santé de première ligne, offrant un accès facile et abordable à des soins de qualité. Cependant, ces dernières années, de nombreux défis ont été rencontrés dans notre secteur et dans notre organisation. Aujourd'hui, tel un Phoenix qui renaît de ses cendres, nous assistons à une phase de renouveau et de développement. Avec un engagement renouvelé et une forte collaboration entre les professionnels de la santé, nous sommes témoins d'un changement positif qui profitera à tous.

Dans ce numéro, nous allons aborder le burn-out ; phénomène qui touche de plus en plus de personnes. Le stress, la pression constante et les attentes élevées au travail peuvent avoir des conséquences graves sur la santé mentale et physique. Malheureusement, le burn-out est souvent négligé ou mal diagnostiqué, ce qui peut entraîner des conséquences à long terme pour les individus concernés. Il est donc crucial de comprendre les causes et les symptômes du burn-out, afin de pouvoir le prévenir et le traiter de manière efficace.

Prônant une approche holistique de la santé, il est important de souligner le lien indissociable entre la santé mentale et physique. Une mauvaise santé mentale peut avoir des effets négatifs sur la santé physique et vice versa. Par conséquent, il est crucial

de promouvoir une approche de soins intégrés qui tient compte de la santé globale de nos patients. Cela permettra de garantir qu'ils reçoivent les soins et le soutien nécessaires pour atteindre une santé optimale et une qualité de vie satisfaisante.

En plus des soins médicaux, il est également important pour les individus de prendre soin de leur santé en pratiquant des activités qui stimulent leur esprit et leurs émotions. Un atelier de stimulation à la lecture collective via un « arpentage » est une excellente façon de combiner les deux. En effet, cette méthode puissante permet aux participants de lire ensemble un livre et de discuter de manière approfondie des thèmes et des idées qui en découlent. L'arpentage aide à guider la conversation et à s'assurer que chacun a l'opportunité d'y contribuer. Cette expérience de lecture collective peut aider à renforcer les relations interpersonnelles et à stimuler la créativité de tous les participants. Il s'agit là d'une expérience enrichissante pour tous les participants, qu'ils soient des lecteurs passionnés ou simplement curieux.

Vous souhaitant une bonne lecture et déjà une excellente saison estivale...

# ARRIVÉES



**Marie-Laurence  
EVRARD**

Bonjour à tous, je suis le docteur Marie-Laurence Evrard, j'ai rejoint la maison médicale en tant que médecin titulaire depuis le 1<sup>er</sup> juin 2023. En lien avec la médecine générale je suis également passionnée par : La nutrition, j'ai un certificat inter universitaire en nutrition humaine. L'aromathérapie, j'ai suivi la formation complète au Collège International d'Aromathérapie de Dominique Baudoux. Je suis enthousiaste de partager la passion de mon métier avec les patients et toute l'équipe de la maison médicale.

# DÉPARTS



**Martine VERHELST**

Au revoir chers amis patients,  
Je quitte Espace Santé après 25 ans et un peu plus pour commencer une nouvelle aventure avec une équipe plus petite. Merci à chacun et chacune de vous que j'ai croisé et accompagné dans les couloirs, lors d'une rencontre, d'une consultation ou d'une visite : votre approche de la santé et de la maladie a enrichi ma réflexion et ma façon d'être médecin.  
Merci à tous les travailleurs, stagiaires, assistants et bénévoles qui sont passés par Espace Santé avec une attention particulière pour ceux du début qui ont rendu possible ce rêve de créer la première maison médicale au forfait dans le Brabant Wallon en 1996. Et merci aux 42 premiers patients qui ont cru en notre projet. Maintenant vous êtes plus de 2700 patients et l'équipe compte +/-25 travailleurs. Espace Santé est solide et continue sur sa lancée.  
Je ne pars pas loin, la maison de santé Baobab ouvre ses portes à Limelette le 3 juillet. Nous voulons continuer et développer le travail initié à Espace Santé sur le modèle médico-psycho-social : la santé et la maladie sont étroitement liées à la santé mentale et la santé sociale. Notre dispositif d'accueil et de soins prendra en compte ces « déterminants de la santé » que sont famille, logement, accès à l'éducation, travail, loisirs, sécurité. Avec respect et tolérance.  
J'y travaillerai à mi-temps jusque fin juillet 2027. Et parallèlement je serai « pré-pensionnée » à mi-temps pour choyer mes 5 petits-enfants (et bientôt plus).  
Bonne route, Martine Verhelst



**Barbara STERCKMANS**

Chers patients,  
C'est avec un pincement au cœur que je vous adresse ce message pour vous dire au revoir.  
C'est après 14 ans de bons et loyaux services que je tire, à mon tour, ma révérence. 14 ans où j'ai pu faire la connaissance de nombre d'entre vous, pour ma plus grande joie.  
Je pars la tête et le cœur enrichis et pleins de souvenirs, de bons moments, de litres de sueur partagés, ainsi que les oreilles pleines de « aie, ouille, ça tire, sadique, merci » !  
Je suis contente d'avoir pu croiser vos routes et d'avoir pu répondre présente dans des moments parfois difficiles, douloureux ou heureux.  
Bonne route à toutes et tous.  
Barbara



**Marie LENS**

A partir du 19 juin prochain, je ne serai plus joignable à la maison médicale Espace Santé. En effet, je prends le large pour de nouvelles aventures avec l'équipe de la maison de santé Baobab qui ouvre ses portes le 03 juillet 2023. Pour les personnes que je ne croiserai plus, je vous souhaite une bonne continuation ! Prenez bien soin de vous.



**Rinske BLOM**

Merci pour ces mois passés avec vous. Je vous souhaite une belle continuation



**Halima BONNOUH**

Très chers patients, Ce petit mot pour vous dire que je quitte la maison médicale Espace Santé pour rejoindre à partir du 03 juillet 2023, la maison de santé Baobab. Je tiens à vous remercier sincèrement pour ces partages et ces merveilleux moments passés ensemble. Au plaisir de vous recroiser. Halima



**Leslie HERCOR**

Bonjour,  
Je me réjouis de vous revoir après ces quelques mois de maman à plein temps. Voici une petite photo de Ambre, qui a agrandi notre famille.



# RETOURS

CHER.E.S PATIENT.E.S, LE PRINTEMPS RIME SOUVENT AVEC RENOUVEAU ET NOUS N'Y FAISONS PAS EXCEPTION CETTE ANNÉE !

EN JANVIER, NOUS VOUS AVIONS ENVOYÉ UN COURRIER POUR VOUS PARTAGER UN PEU DE CE QUI SE VIVAIT À ESPACE SANTÉ. C'EST AVEC UNE ÉNERGIE RENOUVELÉE QUE NOUS VOUS ÉCRIVONS ICI POUR VOUS DONNER DES NOUVELLES FRAÎCHES.

Au mois de mars, l'équipe a accueilli Karl Demil, notre nouveau coordinateur d'équipe. Pendant plusieurs mois nous avons réfléchi à cette fonction si particulière au sein de la maison médicale qui fonctionne en autogestion. Nous ressentions le besoin d'avoir, au sein de l'équipe, quelqu'un qui veille à la cohérence des actions et des décisions prises. C'est aussi quelqu'un qui, en soutien à l'organe d'administration, veille au respect de nos valeurs, de notre vision et de notre mission.

Le nouveau projet de maison de santé sur Ottignies a bien avancé depuis janvier. **L'ouverture de la maison de santé Baobab est prévue pour le 03 juillet 2023 !**

Si votre souhait est de poursuivre votre suivi dans cette nouvelle structure c'est tout à fait possible. Cela nécessite cependant de vous désinscrire d'Espace Santé au préalable. Vous pouvez le faire en venant aux séances de désinscription proposées par l'accueil. N'hésitez pas à nous en parler pour plus d'information.

L'été marquera donc un tournant pour nous et vous le remarquerez très certainement avec les départs et arrivées qui auront lieu. Vous trouverez ci-dessous, un bref tour des secteurs tels qu'ils seront constitués.

Au niveau du secteur médical, l'équipe sera formée de : Jehanne Havet, Leslie Hercor (de retour après son congé de maternité) et Marie-Laurence Evrard (qui rejoint l'équipe). Olivia Mondt et Kandire Arteaga poursuivent, quant à elles, leur année d'assistantat chez nous jusqu'à la fin septembre.

Le secteur kiné poursuit son travail avec Emilie de Falloise, Marie-Cécile Lantsoght, Aurélie Stock et Juliette Derny. En ces mois de printemps, c'est la 2<sup>ème</sup> édition du projet « objectif : tour du monde » qui bat son plein. Nous attendrons impatiemment les résultats pour savoir laquelle de nos maisons médicales remportera la coupe cette année ! L'été marquera une pause dans les sessions des cours de gym pour les femmes que nos kinés ont mises en place en partenariat avec le Collectif des femmes pour une reprise, on l'espère à plein régime, en septembre.

Du côté de l'équipe d'infirmières : Béatrice Yseboodt, Sylvie Deknop, Caroline Callewaert & Sandra Seka continuent d'assurer les soins au dispensaire et à domicile. Elles collaborent avec des infirmiers indépendants à qui elles délèguent certains soins quand elles ont besoin de renfort. Tout comme les autres travailleurs de la maison médicale, les infirmières sont aussi impliquées dans différents projets et groupes de travail au sein d'Espace Santé.

En ce qui concerne la cellule sociale, c'est avec l'une de nos 2 Véroniques que vous pouvez prendre contact, Véronique Cappart ou Véronique Gallant. Il est encourageant de voir que les pouvoirs subsidiaires ont pris (enfin) conscience de l'importance de la fonction sociale au sein des maisons médicales, et qu'ils ont débloqué des moyens financiers pour l'engagement d'assistants sociaux. Nous espérons que ces financements seront pérennisés à l'avenir et participons, à notre échelle, à l'élaboration d'un plaidoyer dans ce sens.

L'accueil de la maison médicale est assuré par Christine Ponzoda, Virginie Mernier, Maud Deceulaer & Christine Sbolgi. Cette équipe est toujours là pour répondre à vos questions et vous aiguiller au mieux.

Au niveau de la promotion à la santé, Christine Sbolgi, notre coordinatrice en Promotion de la Santé, est soutenue dans son travail par la « cellule promotion santé » composée d'un travailleur de chaque secteur. Un nouveau défi relevé par ce secteur est la reconnaissance en tant qu'opérateur en promotion santé qui devrait permettre le développement de différents projets. Nous ne manquerons pas de vous en reparler

Au niveau du secteur administratif, Agnès Declerck ralentit tout doucement son rythme de travail alors que la pension se profile à l'horizon pour elle. Maud Deceulaer et Virginie Mernier, deux de nos accueillantes, partagent leur temps entre l'admin et l'accueil. Elles s'occupent de la facturation du forfait, des remboursements, etc. Caroline Callewaert, en plus de sa fonction d'infirmière, a aussi la responsabilité de la gestion de l'infrastructure. Elodie Vilain est encore présente pour quelques mois, le temps de passer sereinement le relais à Karl, notre nouveau coordinateur.

Après ce tour d'horizon des différents secteurs, vous trouverez un visage à mettre sur chacun de ces noms sur le trombinoscope de l'équipe.

C'est avec un peu de renouveau et de changements, mais plein d'énergie, que nous débutons l'été.

La porte de votre maison médicale est ouverte pour vous accueillir et vous accompagner dans la prise en charge de votre santé.

Bel été à tous !

Le groupe de travail transition, pour l'équipe d'Espace Santé.

# ESPACE SANTÉ

## MAISON MÉDICALE D'OTTIGNIES

MISE A JOUR LE 06/2023

### LES ACCUEILLANTES



Maud  
Deceulaer



Virginie  
Mernier



Christine  
Ponzoda



Christine  
Sbolgi

### LES MÉDECINS



Leslie  
Hercor



Jehanne  
Havet



Marie-Laurence  
Evrand

### Avec nos médecins assistants



Olivia  
Mondt



Kandire  
Arteaga

### LES KINÉS



Emilie  
De Falloise



Aurélie  
Stock



Juliette  
Dery



Marie-Cécile  
Lantsoght

### LA CELLULE SOCIALE



Véronique  
Cappart



Véronique  
Gallant

### LA COORDINATRICE À LA PROMOTION DE LA SANTÉ



Christine  
Sbolgi

Soutenue par l'équipe

### LES INFIRMIÈRES



Béatrice  
Yseboodt



Sandra  
Seka



Sylvie  
Deknop



Caroline  
Callewaert

### L'ÉQUIPE ADMINISTRATIVE



Karl  
Demil



Agnès  
Declerck



Virginie  
Mernier



Maud  
Deceulaer



Caroline  
Callewaert



Elodie  
Vilain



## LES LIENS ENTRE LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE



### Emilie, Aurélie, Juliette et Marie Cécile

En tant qu'être humain nous avons tous déjà eu le sentiment d'être moins bien dans notre corps quand nous sommes fatigués.

Un dicton bien connu, de Juvénal, dit « un esprit sain dans un corps sain ». Cette phrase a pour intention de montrer l'importance du lien entre la santé physique et psychologique.

Le fait d'aller marcher dehors quotidiennement permet de renforcer l'endurance cardio-vasculaire et aussi d'aérer votre esprit. De plus, lors d'exercices physiques, votre corps se met à sécréter diverses hormones (la dopamine, la sérotonine, l'endorphine, l'enképhaline et les endocannabinoïdes) qui sont appelées les hormones du bonheur. Qui ne s'est pas senti fier/heureux d'avoir été physiquement actif suite à un tour du bloc, du jardinage, une randonnée ou encore quelques longueurs de piscine ?

Il est prouvé qu'en cas de dépression et d'anxiété, l'activité physique régulière (3-5x par semaine

entre 30-60 minutes) permet de stabiliser l'humeur et de ce fait, diminuer la médication. Ces personnes actives ont moins de mauvais jours.

L'inverse est aussi valable : si notre santé mentale se porte bien, notre corps se portera mieux. Il existe des douleurs appelées psychosomatiques. Elles sont définies comme des douleurs réellement ressenties qui sont déclenchées ou aggravées par des facteurs mentaux et/ou émotionnels. Pour diminuer ces douleurs-là, nous devons trouver la cause qui peut être due à un stress chronique, une émotion... En travaillant sur le volet psychologique, les douleurs physiques ressenties diminueront. Il est donc aussi important de soigner son état mental.

Le plus important, c'est que l'activité physique vous plaise et que vous vous amusiez pour associer le bien-être physique et psychologique !



# MANGEONS SAINEMENT POUR VIVRE MIEUX !

Quelle chance nous avons, mes amis !

Quelle bonne idée que ces cours de cuisine proposés par notre Maison médicale préférée ! Pas nécessairement la préparation de repas de " haute voltige", mais des menus comme on les réserve à nos familles, à base d'aliments sains, obéissant aux préceptes de la diététique et avec en plus, le souci de la convivialité des " marmitons ", placés sous la houlette de Christine ! Soupe d'orties, papillotes de saumon, scampis au curry rouge, mais aussi mousse légère aux fraises et tisanes aromatiques, voilà le type de préparation que nous élaborons ensemble, de l'épluchage des légumes aux desserts, vaisselle et rangement , la bonne humeur en prime ( en assaisonnement ?).

Bien sûr, nous partageons nos préparations - vous le savez, un repas partagé est un réel gage de bonheur ! Le but est donc atteint.

Jacques

## VOICI LA RECETTE DU MOIS DE MAI 23

### Papillotes de poisson au pesto d'ail des ours et aux tomates cerise

#### POUR LE PESTO À L'AIL DES OURS

##### INGRÉDIENTS

40 G DE FEUILLES D'AIL DES OURS,  
20 G DE POUDRE D'AMANDES,  
20 G DE PARMESAN RÂPÉ,  
1 PINCÉE DE FLEUR DE SEL  
1 PINCÉE DE POIVRE DU MOULIN  
40 G D'HUILE D'OLIVE

Mixez les feuilles d'ail des ours préalablement lavées et séchées avec la poudre d'amandes, le Parmesan râpé, le sel et le poivre. Ajoutez ensuite l'huile d'olive petit à petit et mélangez jusqu'à obtenir la consistance idéale.

#### POUR LE POISSON EN PAILLOTE

##### INGRÉDIENTS

4 FILETS DE PANGASIUS (OU AUTRE)  
1 CITRON  
4 CUILLÈRES À SOUPE DE PESTO D'AIL DES OURS  
20 TOMATES CERISE COUPÉES EN 2  
SEL ET POIVRE  
DU PAPIER SULFURISÉ  
DE LA FICELLE (OPTIONNEL)

Préchauffez le four à 200°C

Coupez 4 papiers sulfurisés pour créer les papillotes. Salez légèrement et poivrez le poisson et couvrez chaque morceau d'une cuillère à soupe de pesto. Coupez les tomates cerise en deux et placez-les sur le poisson en les arrosant d'un filet de jus de citron. Refermez les papillotes. Faites cuire les papillotes au four pendant 15 à 20 minutes selon l'épaisseur du poisson.  
Servez.

# ► 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 **et ne sont donc pas remboursés par la mutuelle aux personnes abonnées en Maison Médicale.**

Si vous avez besoin de ce genre de soins, **adressez-vous à nos soignants pour savoir quelles solutions existent** avant d'éventuellement envisager une désinscription de la M.M.



## Données Administratives

Si vous déménagez, changez de numéro de téléphone ou de mutuelle, il est important de nous en informer pour que toute l'équipe de la Maison Médicale puisse rester en contact avec vous.

Vous pouvez nous en informer par email ([espacesante@mmottignies.be](mailto:espacesante@mmottignies.be)) ou via l'accueil.



## Retards

Par respect pour les soignants et l'ensemble des patients, les personnes qui arrivent en retard à leur rendez-vous ou qui annulent celui-ci en dernière minute, peuvent se voir refuser un nouveau rendez-vous le même jour.

Venez donc suffisamment tôt afin de ne pas perdre votre rendez-vous.



## Newsletter

Vous avez la possibilité de recevoir notre newsletter par email accompagnée du Petit Mémo Santé en version pdf. Ceci a l'avantage d'être plus écologique et... économique. Si vous êtes d'accord que nous vous envoyions le Petit Mémo par mail, informez-nous via l'accueil, notre formulaire de contact sur [www.mmottignies.be](http://www.mmottignies.be) ou via l'adresse email :

[espacesante@mmottignies.be](mailto:espacesante@mmottignies.be)



## Prescriptions

Vous pouvez commander vos prescriptions sans passer en consultation chez votre médecin, pour des traitements de longue durée, connus dans votre dossier.

Pour cela, vous pouvez passer par l'accueil ou notre site internet :

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

[prescriptions@mmottignies.be](mailto:prescriptions@mmottignies.be).

Nous vous demandons de toujours y indiquer votre nom et prénom, le(s) médicament(s) nécessaire(s) et le nom de votre médecin de référence. Dans tous les cas, la prescription sera prête dans les 48h ouvrables après votre demande.



## Le Réseau Santé Wallon

Le Réseau Santé Wallon permet un échange de documents de santé informatisés (résultats d'examen, rapports médicaux, courriers, etc.) entre les prestataires de soins intervenant pour un même patient.

Tous les prestataires de soins qui interviennent dans ces situations peuvent avoir accès aux informations qui le concernent. Inévitablement, ce nouvel échange d'informations entre les prestataires de soins facilite sa prise en charge.

Pour qu'un prestataire de soins ait accès aux données de santé du patient, un lien thérapeutique doit être établi avec votre médecin traitant.

Pour donner votre consentement, veuillez soit passer à l'accueil, soit remplir notre formulaire sur le site (<https://www.mmottignies.be/rsw>), soit aller vous-même sur le site du réseau santé wallon (<https://www.rsw.be>).



# BURNOUT, SYNDROME DU SIÈCLE



**Dr Olivia MONDT et Dr Jehanne HAVET**

**Depuis l'ère de l'industrialisation et la mondialisation, le monde du travail à fondamentalement changé. Dans un contexte où le rendement est devenu prioritaire face au bien-être du travailleur, on entend de plus en plus parler du "Burnout". Cet anglicisme nous vient d'un des premiers à avoir creusé cette notion dans les années 70, le psychologue américain Herbert Freudenberger. Le terme burnout se traduit littéralement par "brûler entièrement, consumer".**

## **Mais qu'est-ce que le burnout exactement ?**

Le burnout est défini par l'Organisation Mondiale de la Santé comme un syndrome et non une maladie. Il est un syndrome d'épuisement physique, psychique et émotionnel qui se caractérise par une fatigue extrême, des relations cyniques avec les collègues, un désinvestissement et une diminution de l'estime de soi ou de l'efficacité au travail. Une mauvaise adaptation face à un stress chronique peut conduire progressivement à un syndrome d'épuisement. Il est une conséquence du "trop" et du "trop vite", les batteries sont à plat. Il peut exister des facteurs intrinsèques comme un certain perfectionnisme, le sens du travail et de l'investissement, un besoin de reconnaissance, la perte de sens et l'éloignement de ses propres valeurs... Ou encore des facteurs extérieurs comme les conditions de travail, l'influence sociétale, l'hyperconnectivité...

Burnout et dépression sont étroitement liés. D'une part un burnout est un facteur de risque pouvant mener à une

dépression. La dépression, elle, se distingue du burnout par ses caractéristiques principales qui sont une humeur triste et une perte de plaisir, marqués dans toutes les sphères de la vie et pas seulement au travail. La dépression peut également se présenter par une fatigue, des troubles de l'appétit ou du sommeil, des difficultés de concentration, ... On comprend vite le lien qui peut se faire entre ces deux affections. Il est souvent difficile de faire la part des choses entre les deux.

Pour aider au diagnostic, la psychologue Christina Maslach a mis au point une échelle d'évaluation ; le "Maslach Burnout Inventory", que vous pouvez retrouver en fin de texte si vous souhaitez faire une première évaluation et au besoin en discuter avec un professionnel de soin.

## **Comment prévenir ou soulager le burnout ?**

La vérité n'est pas agréable à entendre : il n'existe pas de remède miracle au burnout. Si vous l'êtes, c'est sûrement le bon moment pour reconsidérer vos perspectives et vos stratégies personnelles.

## **1. Instaurer des limites fermes**

Dans le monde d'aujourd'hui, se fixer des limites devient chaque jour un peu plus difficile, mais ça ne veut pas dire que vous ne devez pas essayer. En commençant par dire « NON » plus souvent et en s'imposant une discipline : ne pas consulter les emails de travail ou répondre aux coups de fil après une certaine heure et pendant les jours de congé. Cela peut faire une vraie différence.

## **2. Prendre soin de soi avant tout**

Prendre le temps de s'occuper de soi, de la manière qui nous convient, est un élément essentiel de la prévention et du traitement du burnout : certaines personnes retrouvent de l'énergie en se socialisant et en se connectant aux autres, tandis que d'autres font le plein en se promenant dans la nature, en lisant, en peignant, en faisant des gâteaux, en cuisinant ou en faisant du sport... Nous devons trouver ce qui nous redonne de l'énergie,



### 3. Trouver un équilibre

Si on passe beaucoup de temps assis et à fixer un écran au travail, il faut faire quelque chose de différent pour se ressourcer le soir et le week-end – et pas seulement scroller comme un fou sur son smartphone. Nos temps de repos doivent être différents de ce que nous faisons au travail (essayer de nouvelles activités...)

### 4. Faire des micro-pauses et pratiquer la micro-détente

Les micro-pauses sont de minuscules pauses impromptues pendant la journée de travail : levez-vous, regardez par la fenêtre, grignotez, sortez et sentez l'air sur votre visage, faites le tour du pâté de maisons

Au lieu de penser à toutes les choses que vous 'devez faire' (ce qui active votre réponse au stress, votre système nerveux sympathique : en gros vous appuyez sur l'accélérateur), la micro-détente, cinq minutes ou moins, tout au long de la journée : observation attentive et/ou

méditation. Entraînez-vous à être dans le moment présent en énumérant autant de sons et d'images que possible : les oiseaux, la circulation, remarquez simplement tous les sons dont vous êtes conscient

Respirez profondément. Cela active la réponse de repos et de digestion de votre système parasympathique.

### 5. Demander de l'aide si besoin

Si la gestion du stress au quotidien et sur le long terme est un élément clé de la lutte contre le burnout, se faire conseiller peut être l'élément déclencheur pour sortir la tête de l'eau. "Si tout le reste échoue, trouvez un professionnel qui peut vous aider à prendre du recul sur votre situation et vous guider pour développer une pratique bien-être afin de prévenir le burnout.

D'autre part, il existe aussi des problèmes systémiques qui poussent vers des états de burnout et ce quelle que soit notre capacité à la rési-

lience. Il est important, donc, de déterminer ce qui est ou pas de votre ressort et ce que vous pouvez contrôler. C'est comme un recadrage. On retourne le facteur de stress et on se pose la question : 'Comment puis-je en tirer davantage ?' 'Puis-je trouver quelque chose de positif dans la négativité ?' ou 'Suis-je en mesure de surmonter ou de prendre en main cette situation ?'

Si vous êtes désireux d'en apprendre davantage sur le burnout ou que vous voulez plus d'outils pour le détecter à temps, voici deux livres qui pourraient vous intéresser :

*"Guide du burnout : comment l'éviter, comment s'en sortir"* de Anne Everard

*"Le burnout : le détecter et s'en protéger"* du Dr Christian Stock

En espérant en avoir éclairé certains quant à ce sujet parfois houleux et au plaisir de vous retrouver lors du prochain mémo santé

# Test d'Inventaire de Burnout de Maslach - MBI

**Clarence Janssens de Varebeke - Stagiaire en promotion de la santé**

Comment percevez-vous votre travail ? Etes-vous épuisé.e ? Quelle est votre capacité à gérer votre relation aux autres ? Où en êtes-vous sur votre degré d'accomplissement personnel ?

Précisez la fréquence à laquelle vous ressentez la description des propositions suivantes en entourant le chiffre correspondant avec :

0 = Jamais, 1 = Quelques fois par an, au moins, 2 = Une fois par mois au moins, 3 = Quelques fois par mois, 4 = Une fois par semaine, 5 = Quelques fois par semaine, 6 = Chaque jour

Additionnez les scores obtenus dans chacune des 3 dimensions proposées au bas du questionnaire. Voyez si ces scores sont à un degré « faible », « modéré » ou « élevé ».

01 - Je me sens émotionnellement vidé par mon travail	0	1	2	3	4	5	6
02 - Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
03 - Je me sens fatigué.e lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
04 - Je peux comprendre facilement ce que mes clients/élèves/patients ressentent	0	1	2	3	4	5	6
05 - Je sens que je m'occupe de certains patients/clients/élèves de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets	0	1	2	3	4	5	6
06 - Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort	0	1	2	3	4	5	6
07 - Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes/clients/élèves/patients	0	1	2	3	4	5	6
08 - Je sens que je craque à cause de mon travail	0	1	2	3	4	5	6
09 - J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens	0	1	2	3	4	5	6
10 - Je suis devenu.e plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail	0	1	2	3	4	5	6
11 - Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	0	1	2	3	4	5	6
12 - Je me sens plein.e d'énergie	0	1	2	3	4	5	6
13 - Je me sens frustré.e par mon travail	0	1	2	3	4	5	6
14 - Je sens que je travaille « trop dur » dans mon travail	0	1	2	3	4	5	6
15 - Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes clients/élèves/patients	0	1	2	3	4	5	6
16 - Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	0	1	2	3	4	5	6
17 - J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes clients/élèves/patients	0	1	2	3	4	5	6
18 - Je me sens ragillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6
19 - J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail	0	1	2	3	4	5	6
20 - Je me sens au bout du rouleau	0	1	2	3	4	5	6
21 - Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	0	1	2	3	4	5	6
22 - J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0	1	2	3	4	5	6

### TOTAL DU SCORE D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL (SEP)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 01. 02. 03. 06. 08. 13. 14. 16. 20.

Épuisement Professionnel	SEP < à 17	18 < SEP < 29	30 < SEP
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

### TOTAL DU SCORE DÉPERSONNALISATION / PERTE D'EMPATHIE (SD)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 05. 10. 11. 15. 22.

Dépersonnalisation	SD < à 5	6 < SD < 11	12 < SD
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

### TOTAL DU SCORE ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL (SAP)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 04. 07. 09. 12. 17. 18. 19. 21.

Accomplissement Personnel	SP < à 33	34 < SD < 39	40 < SD
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

**Degré de Burn Out** : Attention si vos scores SEP et SD se trouvent tous les deux dans le rouge ! Surtout si votre degré d'accomplissement est également dans le rouge !!!

**SEP** : L'épuisement professionnel (Burn Out) est typiquement lié au rapport avec un travail vécu comme difficile, fatigant, stressant... Pour Maslach, il est différent d'une dépression car il disparaîtrait pendant les vacances.

**SD** : La dépersonnalisation, ou perte d'empathie, se caractérise par une baisse de considération positive à l'égard des autres (clients, collègues...), c'est une attitude où la distance émotionnelle est importante, observables par des discours cyniques, dépréciatifs, voire même par de l'indifférence.

**SAP** : L'accomplissement personnel est un sentiment « soupape de sécurité » qui assurerait un équilibre en cas d'épuisement professionnel et de dépersonnalisation. Il assure un épanouissement au travail, un regard positif sur les réalisations professionnelles.

*Maslach, C et col. (2006). Burn-out : l'épuisement professionnel. Presses du Belvédère.*

# Témoignage



## L'atelier Arpentage ou la lecture collective à la maison médicale

**Il est des livres qu'on aimerait avoir lu, qu'on se doit de lire, qu'on remet toujours à plus tard, qu'on a mauvaise conscience de ne pas avoir lu, des questions que l'on aimerait étoffer de références et d'avis mais qu'on n'a pas le courage de... En bref, qu'on remet toujours à plus tard.**

**Et si on faisait appel à l'équipe ? C'est ce qui nous a été proposé par la Fédération des Maisons médicales sous le nom « d'arpentage ».**

Alors que nous étions une petite dizaine réuni.es à Espace Santé un soir du mois d'avril, un livre a été sacrifié sous nos yeux horrifiés ! Oui déchiré !!!

Il s'agissait de l'essai « Redonner un sens au travail » de Thomas Coutrot et Coralie Pey. L'animatrice, Pauline, a divisé le livre en chapitres et chacun.e des participant.es s'est vu confié quelques pages. Après un temps de lecture individuelle où nous avons pu nous approprier notre chapitre, un échange a eu lieu : résumé, appréciation, questionnements, échanges...ce fut un bon moment de débat, riche et intéressant.

C'est tout simple mais tellement efficace. En deux heures, nous avons pu lire, apprécier et critiquer un livre peu engageant et nous avons pu rencontrer d'autres personnes, d'autres idées. Chouette non ? En tous cas à refaire.

# Connaissez-vous l'asbl Article 27 ?



L'intention de l'ASBL Article 27 est de rendre la culture accessible à tous, indépendamment de leur situation économique ou sociale. Son nom fait référence à l'article 27 de la Déclaration universelle des droits de l'homme, qui proclame le droit de chacun à participer librement à la vie culturelle de la communauté et à jouir des arts.

Toutes les personnes inscrites à la maison médicale qui touchent des faibles revenus ont droits à des tickets culture de l'article 27. Ces tickets vous permettent de réduire fortement de prix d'entrée à certains spectacles, évènements culturels, concerts ...

Pour plus d'information n'hésitez pas à contacter notre coordinatrice en promotion de la santé. Elle vous expliquera comment obtenir des tickets.

*Christine.sbolgi@mmottignies.be*

## Agenda

### JUILLET

samedi 15-juillet ++ 10h- 12h30 ++ promenade santé : bois des Rêves

### AOUT

samedi 19-aout ++ 10h- 12h30 ++ promenade santé : bois de Lauzelle

### SEPTEMBRE

samedi 16-sept. ++ 10h- 12h30 ++ Promenade santé : Chaumont Gistoux- sur les traces du passé

**Atelier couture** : L'atelier couture sera suspendu en juillet et août. il reprendra tous les lundis de 14h à 17h dès septembre. Pas besoin de s'inscrire, tout le monde est bienvenu.

**Scrapbooking** : tous les mardis de 9h30 à 11h30. Nombre de places limitées. Infos et inscription à l'accueil

**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.

**Qi Gong** : Tous les vendredis à 9h ou 10h45. Pas de cours de Qi Gong le 14/07 et 21/07. inscription obligatoire, un engagement à plusieurs séances est souhaité.

## Horaires des médecins

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin	Dr HAVET Jehanne DR EVRARD Marie-Laurence Dr HERCOR Leslie Dr MONDT Olivia (assistante MG)	Dr ARTEAGA Kandire (assistante MG) Dr HAVET Jehanne (à partir de 10h) Dr EVRARD Marie-Laurence Dr HERCOR Leslie (seulement en VAD)	Dr ARTEAGA Kandire (assistante MG) Dr EVRARD Marie-Laurence (seulement en VAD) Dr HERCOR Leslie Dr MONDT Olivia (à partir de 10h)	Dr ARTEAGA Kandire (seulement en VAD) Dr HAVET Jehanne Dr HERCOR Leslie Dr MONDT Olivia (assistante MG)	Dr ARTEAGA Kandire (assistante MG) Dr EVRARD Marie-Laurence Dr HAVET Jehanne Dr HERCOR Leslie Dr MONDT Olivia (assistante MG)
Après-midi	Dr ARTEAGA Kandire (assistante MG) Dr EVRARD Marie-Laurence Dr HERCOR Leslie Dr MONDT Olivia (assistante MG)	Dr ARTEAGA Kandire (assistante MG) Dr EVRARD Marie-Laurence Dr HAVET Jehanne	Dr ARTEAGA Kandire (assistante MG) Dr EVRARD Marie-Laurence Dr HERCOR Leslie Dr MONDT Olivia (assistante MG)	Dr ARTEAGA Kandire (assistante MG) Dr HAVET Jehanne Dr HERCOR Leslie (jusqu'à 16h)	Dr EVRARD Marie-Laurence Dr HERCOR Leslie Dr MONDT Olivia (assistante MG)

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 week-ends 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 infirmiers qui débutent à domicile

les week-ends 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