

Le Petit Mémo  
SANTÉ

+

# PANDÉMIE, CONFINEMENT ET DÉPENDANCES

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

juin 2020

N 82





## Préambule

par Dr Thierry WATHELET

Bonjour à toutes et tous,

Quel chamboulement depuis votre Petit Mémo Santé précédent !... Le covid-19 est passé par là et tous nos repères et nos certitudes se sont effondrés. Sujet de conversation principal voire même unique depuis plus de trois mois, ce virus nous a montré combien la solidarité et l'entraide sont des valeurs inaliénables et parfois (oserais-je le dire ?) plus efficaces que certaines politiques mises en place.

Aujourd'hui, la crise aiguë semble bien prendre du recul mais la situation est loin d'être terminée. En effet, il nous faudra maintenant commencer à « panser les plaies » et il n'y a pas beaucoup de secteurs qui n'aient été impactés par cette crise : que ce soit celui de la santé, du culturel, de l'Horeca et du commerce, de l'économie, sans oublier celui de la santé mentale. D'aucuns parlent de troubles post-traumatiques, d'autres de « syndrome de la cabane » (ne plus oser quitter sa cabane protectrice). Il est certain que chacun d'entre nous aura vécu cela de manière spécifique, parfois sans savoir « que faire », ou confronté à l'angoisse face à un « ennemi qu'on ne voit pas », l'impuissance, la solitude, le deuil d'un être cher sans pouvoir lui faire ses adieux, la phobie ou la peur de l'autre, l'agressivité aussi parfois....

Certains d'entre nous en garderont des séquelles physiques et/ou psychologiques. Il faudra pouvoir mettre des mots sur tout cela et pouvoir les recevoir. Il faudra aussi rester vigilant parce que nous n'en sommes pas encore totalement sortis. Ne pas oublier trop vite au risque de reproduire les mêmes erreurs.

Certains séquelles seront rapidement visibles, d'autres prendront sans doute un peu plus de temps à apparaître... Ce sera sans doute davantage le cas pour ce qui est des troubles psychologiques tels que dépression, anxiété, mélancolie, trouble post-traumatique. Parmi ceux-ci, un risque important

est celui de la dépendance, qu'elle soit à l'alcool, aux jeux vidéo, ou toute autre addiction. En effet, bien souvent la consommation « de ces produits » est vécue comme une manière rapide d'amoinrir les émotions envahissantes... Et ces derniers mois ont été particulièrement producteurs d'émotions.

La maison Médicale a voulu, dans ce numéro, donner la parole d'abord aux différents secteurs de la maison : compilation de témoignages des uns et des autres face au Covid 19.

Par ailleurs, elle a voulu aussi permettre au service Patchwork de se présenter. Voilà justement un service spécialisé en assuétudes (autre mot pour dépendances) qui durant toute cette période a voulu maintenir son activité auprès de ces patients plus fragilisés en développant des consultations par vidéo conférence et/ou téléphone et en mettant en place un atelier collectif de « théâtre-impro » uniquement par vidéoconférence : tous les lundis, neuf patients (en moyenne) se connectaient ensemble pour trois heures de créations d'écriture, d'exercices d'improvisation et de lectures de textes... Cette approche collective couplée aux suivis individuels plus fréquents ont permis de maintenir du lien et éviter sans doute des catastrophes pour certains.

Maintenir le lien, renforcer les alliances, se soucier de chacun qu'il soit jeune (pensons à tous les étudiants devant passer leurs examens dans des conditions inacceptables) ou qu'il soit plus âgé (isolé dans une maison de repos), retrouver la solidarité et la priorité pour le plus fragile, n'est-ce pas là finalement la leçon principale de cette pandémie ?

Bon courage et bravo à toutes et tous. Que pourrais-je vous souhaiter si ce n'est que de pouvoir passer néanmoins de bonnes vacances auprès des vôtres ?...

# MOUVEMENTS DANS L'ÉQUIPE



◆ AURELIE STOCK, kinésithérapeute

*Bonjour à tous,*

*Mon remplacement touche à sa fin avec le retour de Marie-Cécile. J'ai passé plus d'un an au sein de la maison médicale en tant que kinésithérapeute et je tiens à tous vous remercier.*

*J'ai découvert une très belle équipe dynamique et de chouettes patients. Maintenant je m'en vais vers d'autres horizons et je vous souhaite à tous une bonne continuation.*



◆ MARIE-CÉCILE LANTSOGHT, kinésithérapeute

*C'est avec plaisir que je reviens travailler à la Maison Médicale dès ce lundi 15 juin, après avoir passé ces quelques mois à voir Alicia grandir.*

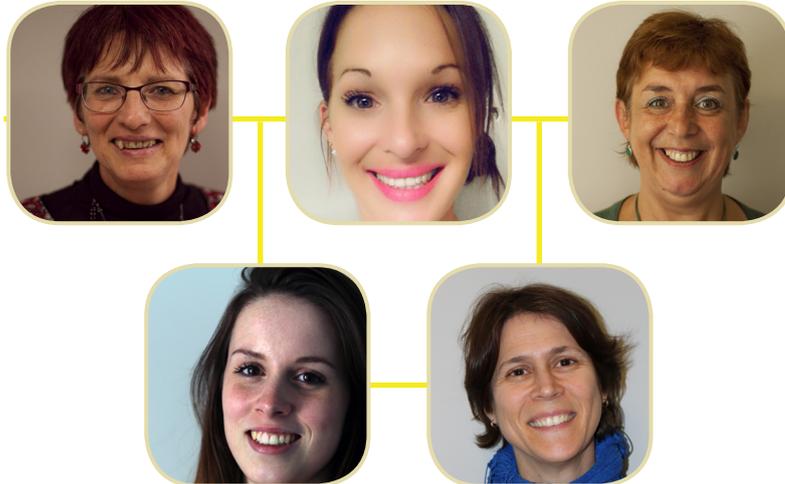
*Merci à Aurélie, qui m'a remplacée pendant ce temps passé en famille.*

*J'ai hâte de vous recroiser à la Maison Médicale d'ici peu, prenez soin de vous !*

# OUVERT AUX PATIENTS FERMÉ AU COVID

## L'ACCUEIL

Marie-Agnès CREPIN  
Virginie MERNIER  
Christine PONZODA  
Céline RUA  
Christine SBOLGI



Espace Santé est resté, reste et restera ouvert durant toute la pandémie du coronavirus. Votre santé physique, mentale et sociale constitue toujours notre priorité.

Nos soignants vous partagent leur nouveau quotidien.

*Chers patients,*

*L'équipe de l'accueil a dû s'adapter très vite lorsqu'on a commencé à parler de la pandémie.*

*Dès la fin février, nous avons réaménagé la salle d'attente en isolant l'espace jeux et en retirant tout ce qui n'était pas nécessaire afin de permettre une meilleure hygiène et une désinfection plus rapide du mobilier.*

*A la mi-mars, les médecins ont commencé à gérer les demandes de consultations par téléphone. Nous restions à l'écoute de toutes les demandes. A partir du 23 mars, les mesures anti-covid se sont renforcées et il n'y avait plus qu'une accueillante et deux médecins par jour. A l'accueil, nous continuions à rester disponibles pour toutes vos demandes. Nous avons également mis en place l'envoi des prescriptions par mail en faisant par la même occasion une bonne remise à jour de vos données de contact. Ces mesures vous permettent ainsi de limiter les aller-venues vers la maison médicale. Bien sûr, notre priorité reste de vous écouter, de vous rediriger vers les soignants et de vous rassurer lors de vos inquiétudes.*

*Depuis le début mai, une accueillante supplémentaire est présente chaque matin afin d'assurer au mieux l'accueil. Les consultations ont repris petit à petit pour toutes les personnes qui ne présentaient pas les symptômes du Covid.*

***Nous restons attentives à bien vous accueillir même si nous devons vous imposer quelques règles comme le port du masque, la désinfection des mains et ceci pour une bonne hygiène et protection pour tous.***

*Pour nous aussi, cette période est particulière car nos réunions doivent se faire via les réunions*



virtuelles et ce n'est pas la même chose. Nous appliquons aussi les règles du port du masque, de la désinfection des mains et la distanciation sociale entre nous. Les locaux et le matériel sont désinfectés entre chaque patient.

Et bien sûr, nous espérons vous revoir au plus vite dans des meilleures conditions d'accueil.

Nous en profitons pour vous remercier de toute l'entraide à l'égard de notre équipe. Merci pour les gâteaux et les repas. Merci également pour votre aide à la confection des masques et des blouses !

**Prenez bien soin de vous.**



# CÔTÉ MAISON MÉDICALE

## L'ÉQUIPE INFIRMIÈRE

Béatrice YSEBOODT  
Geneviève GOVAERTS  
Sandra BELGACEM  
Virginie LENOIR  
Anne VAN TICHELEN



*Chers patients,*

*Ces dernières semaines, le Covid-19 a chamboulé nos habitudes de soins et de rencontres avec vous. La nécessité du confinement nous tient à distance de vous ; nos relations en sont à la fois plus intenses et à la fois plus détachées, avec la difficulté de percevoir peut-être avec justesse votre détresse ou vos besoins ...*

*Merci de nous partager vos vécus par téléphone ou de vive voix : la solitude, l'ennui, un sentiment soudain de vieillesse, une ouverture à des proches venant vous aider, un séjour improvisé chez un membre de votre famille, la (re)découverte d'activités confinées...*

*Merci pour votre créativité, pour ces beaux tissus avec lesquels vous nous avez confectionné des blouses qui nous protègent au quotidien ! Toutes ces mesures de protection nous apprennent d'autant plus à savourer le contact humain ... nos échanges, nos rires, nos interrogations partagées ensemble !*



# ▶ LES CHRONIQUES DE MARIE

## MANGER MALIN ET GAGNER DES ANNÉES DE VIE !

### QUELS SONT LES ALIMENTS ASSOCIÉS AU PLUS GRAND BÉNÉFICE SUR LA SANTÉ ?



Marie RIJS  
Dététicienne 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

Les recommandations de 2019 du Conseil Supérieur de la Santé aboutissent à **12 CONSEILS PRATIQUES**.

En avant-goût, **5 priorités** (ou règles d'or) pour mieux manger !

- 1** préférez les **céréales complètes** parmi les féculents, consommés à chaque repas)
- 2** favorisez les **légumes** (midi et soir) et les fruits (2 /jour)
- 3** remplacez la viande par les **légumineuses** (au moins 1 x / semaine)
- 4** favorisez les **fruits à coques** et les **graines**, non sucrés non salés (1 à 2 cuillères à soupe par jour)
- 5** **limitez le sel**, préférez les épices et les herbes aromatiques

Ces 4 familles alimentaires à favoriser possèdent un apport élevé en nutriments. Ils sont riches en fibres (bonnes pour notre flore intestinale, notre microbiote), en antioxydants (bons pour notre immunité), en acides gras essentiels, en vitamines, en sels minéraux, en oligo-éléments ....

L'ÉPI ALIMENTAIRE

---

## 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé, mangez varié et équilibré. Voici les 5 mesures alimentaires prioritaires pour les adultes.

**1** **PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS**  
Au moins 125 g par jour

**2** **FRUITS & LÉGUMES**  
Fruits : 250 g par jour  
Légumes : Au moins 300 g par jour

**3** **LÉGUMINEUSES**  
Au moins 1x par semaine

**4** **FRUITS À COQUE & GRAINES**  
15 à 25 g par jour

**5** **SEL**  
Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table

Développé par Food In Action et la Haute École Léonard de Vinci sur base du Plan n°1006 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AWIQ et du SPF Santé Publique

> Ces 12 nouvelles recommandations prennent aussi en compte la composante **durabilité**.

L'Épi Alimentaire et ses 5 messages clés complètent ainsi la **NOUVELLE PYRAMIDE ALIMENTAIRE**.

**Que vos repas soient savoureux, variés et sains !**  
**Gagnez ainsi le plus d'années de vie en bonne santé !**

\*\*\*\*\*

Pour plus de détails, consultez la vidéo sur l'Épi Alimentaire : [https://youtu.be/PETG6N\\_WTdU](https://youtu.be/PETG6N_WTdU)  
La Pyramide Alimentaire : [www.foodinaction.com](http://www.foodinaction.com)

# ► Le Forfait

Quels soins sont compris dans le forfait proposé par la maison médicale ?

LES SOINS DE  
KINESITHERAPIE

LA MEDECINE  
GENERALE

LES SOINS  
INFIRMIERS

- Je voudrais consulter en dehors de la Maison Médicale, est-ce possible ?

Pour la Médecine Générale : **NON**

Sauf 2 exceptions :

- consultation durant la garde de W.E. et de semaine
- consultation d'urgence en Belgique hors de la zone couverte par la MM

Pour ces deux exceptions, vous payez d'abord vous-même le soignant extérieur et vous présentez ensuite à l'accueil votre attestation de soins que nous vous rembourserons sur votre compte bancaire (à raison de la partie mutuelle, le ticket modérateur restant à votre charge)

Pour la Kiné, les Soins Infirmiers : **NON**

Sauf si autorisation préalable du kiné ou de l'infirmière de la M.M.

!!! Nous ne rembourserons que le montant du remboursement prévu par la mutuelle.

**OUI** pour les médecins spécialistes, tels que gynécologue, cardiologue, ophtalmologue, orthopédiste, chirurgien, urologue ...

## F.A.Q.

► Je vais déménager, mon inscription reste-t-elle valable ?

Si votre domicile reste sur la zone de la commune d'Ottignies, votre inscription reste valable.  
Néanmoins, renseignez-nous votre nouvelle adresse.

► Mes parents m'ont inscrit, doivent-ils signer ma désinscription ?

A Partir de 14 ans, vous avez le droit de signer votre inscription ou votre désinscription.

► Que faire pour ne plus être abonné ?

Prenez contact avec l'accueil pour remplir les formulaires de désabonnement.  
L'abonnement à la maison médicale se termine automatiquement à la fin du mois qui suit la signature des documents.

Sachez que la plupart des **homéopathes, ostéopathes, psychomotriciens, acupuncteurs, médecins sportifs, nutritionnistes** utilisent pour leurs attestations de soins des numéros de nomenclature de médecine générale ou de kinésithérapie. Ces soins sont alors considérés par la mutuelle comme des soins de médecine générale ou de kinésithérapie **et ne sont donc pas remboursés par la mutuelle aux personnes abonnées en Maison Médicale.**

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

## Données Administratives

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

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



## Retards

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

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



## Newsletter



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

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



## Prescriptions

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

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

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

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

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



## Le Réseau Santé Wallon



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

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

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

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





Véronique CAPPART, infirmière sociale

## QUELQUES CONTACTS UTILES EN CES TEMPS DE CRISE ET EN DEHORS

### POUR UNE AIDE SOCIALE

Les CPAS sont toujours, bien évidemment, ouverts aux citoyens. La Wallonie a mis en place un service d'aide pour les urgences sociales. Vous retrouverez une FAQ sur le site [www.luttepauvrete.wallonie.be](http://www.luttepauvrete.wallonie.be) et un numéro vert : **le 1718**

Wallonie **Urgence sociale**



### POUR UN COUP DE MAIN DANS CERTAINS GESTES DE LA VIE QUOTIDIENNE, EN PÉRIODE DE CORONAVIRUS :

#### Helpify Community

Initiative citoyenne d'entraide locale en toute confiance  
**02 808 99 48**  
<https://fr.helpify.community/>

#### Service Répit Brabant Wallon

Offre une présence au domicile pour toute personne en situation de handicap  
**010 84 96 40**

#### BW Solidaire

Plateforme qui coordonne les initiatives solidaires  
Offrent également un soutien psychologique  
[www.impactdays.co/fr/bwsolidaire/](http://www.impactdays.co/fr/bwsolidaire/)  
**010 23 60 97**

#### Journal L'Avenir

Plateforme qui met en contact les demandeurs d'aide et ceux qui offre de l'aide  
<https://www.lavenir.net/extra/content/weblab/2020-lavenir-avec-vous/>

### POUR UNE AIDE PSYCHOLOGIQUE ; CES NUMÉROS SONT **GRATUITS ET ANONYMES** :

TÉLÉ-ACCUEIL	Pour toute raison	107
ECOUTE-ENFANTS	Répond aux questions des enfants et des ados ou à propos de ceux-ci	103
SOS-PARENTS	Burn-out parental, pour les parents épuisés Consultations téléphoniques jusque fin juin	0471 414 333 <a href="https://www.uclouvain.be/cpsparentalite">https://www.uclouvain.be/cpsparentalite</a>
ECOUTE VIOLENCES CONJUGALES	Pour toute personne confrontée aux violences conjugales	0800 30 030
CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE	Offre à la personne en crise des possibilités de communication	0800 32 123
ASBL RESPECT SENIORS	Agence de lutte contre la maltraitance des aînés	0800 30 330

### EN PÉRIODE DE CORONAVIRUS ; CES NUMÉROS SONT **GRATUITS ET ANONYMES** :

A L'ÉCOUTE DU DEUIL - FAIRE FACE COVID-19	Soutien et accompagnement psychologique pour les personnes endeuillées	0800 20 220
RESTONS EN LIEN – FAIRE FRONT COVID-19	Ligne d'écoute pour les proches des personnes malades ou isolées	0800 20 440
COPSYCOVID19	Soutien psychologique par téléconsultation gratuit pour tout problème face au covid-19	<a href="https://www.copsycovid19.be/">https://www.copsycovid19.be/</a>
UN TEMPS POUR SOI	Accompagnement et soutien, 30 minutes jusqu'à 4 fois	<a href="https://www.help-untempspoursoi.org">https://www.help-untempspoursoi.org</a>



Aurélie Stock, kinésithérapeute

## TÉLÉTRAVAIL : ADOPTEZ UN BON COMPORTEMENT POUR VOTRE DOS ET VOS ARTICULATIONS

### LES 8 CONSEILS DE VOTRE MAISON MÉDICALE

1. **Corrigez votre posture le plus souvent possible** : placez-vous correctement sur une chaise, sur un tabouret, un ballon, etc. Mettez vos pieds bien à plat sur le sol ou sur un repose pied. Vos genoux doivent être juste au-dessus de vos pieds. Votre écran doit être à hauteur des yeux et votre table ou clavier doit être à hauteur de vos coudes. Abaissez vos épaules et tirez-les vers l'arrière.
2. **Variez votre position régulièrement**. Tenez-vous debout, semi-assis, assis, assis sur le rebord de votre chaise, marchez etc.
3. **Détendez-vous**. Prenez des moments pour vous relâcher avec des exercices de respiration. Étirez-vous le plus souvent possible. Poussez les bras vers l'avant, vers l'arrière et le haut. Mettez-vous en petite boule. Faites de l'auto-agrandissement, tirez les épaules vers l'arrière. **Réalisez toutes les heures un exercice** que vous aurez choisi : squat, fente avant, gainage, tournez les bras, montez sur la pointe des pieds, etc.
4. **Bougez !** Levez-vous toutes les 30 à 40 minutes. Tous les prétextes sont bons pour vous lever. Prenez l'air régulièrement à votre fenêtre, sur la terrasse ou dans votre jardin. Passez vos coups de fil debout, en marchant. N'hésitez pas à prendre les escaliers, à faire un détour pour aller à la boîte aux lettres, etc.
5. **Créez un espace de travail agréable**. Il doit être lumineux (la lumière doit arriver latéralement). Il devrait être idéalement isolé et plaisant, rajoutez une photo ou une plante.
6. **Planifiez dans votre journée des moments pour vous changer les idées**. Faites une activité physique (minimum 30 minutes/ jour) et faites une activité créatives et/ou manuelles comme du bricolage, jardinage, peinture, etc. Votre journée vous semblera plus agréable et moins fatigante.
7. **Hydratez-vous bien** (minimum 1,5L d'eau par jour). Évitez les boissons sucrées et l'alcool qui ne vous hydratent pas correctement.

Envie d'en savoir plus ? 6 vidéos, hyper-utiles pour survivre au télétravail, sont à retrouver à l'adresse suivante : <https://uclouvain.be/fr/decouvrir/garder-la-forme-en-teletravail.html>



Dr. Thierry WATHELET, coordinateur médical, alcoologue et psychothérapeute,  
Valérie SPEIDEL, intervenante psycho-sociale et psychothérapeute,  
Aurélie BROUIR, psychologue et psychothérapeute

## PATCHWORK, UN PARTENAIRE DE LONGUE DATE D'ESPACE SANTÉ

**LE SERVICE PATCHWORK** est né d'une collaboration entre la Maison Médicale « Espace Santé » et le service de Santé Mentale « Entre Mots ». Les deux associations ont mis en commun leurs ressources afin de créer le service Patchwork. En 2013, le service a été reconnu par la Région Wallonne comme étant **un service spécialisé en assuétudes** et une Asbl a été constituée.

**LE SERVICE PATCHWORK** a pour mission d'accueillir et d'orienter toute personne qui présente une difficulté avec sa consommation d'alcool, quel qu'en soit le stade. Nous accordons une attention particulière à donner la réponse la plus adéquate possible aux demandes reçues. Pour ce faire, chaque semaine, l'équipe Patchwork se réunit et analyse les nouvelles demandes. Notre mot d'ordre est de donner **une accessibilité maximale au service**. Par conséquent, les difficultés financières ne doivent en aucun cas être un frein à recevoir une aide. **CHAQUE SITUATION EST ANALYSÉE AVEC LE DEMANDEUR AFIN DE TROUVER LA SOLUTION LE PLUS ADAPTÉE.**

**LE SERVICE PATCHWORK** propose un accompagnement adapté aux besoins des bénéficiaires. Différentes approches sont proposées afin d'offrir une offre la plus complète possible.

**LES SUIVIS INDIVIDUELS :** nous privilégions la collaboration avec le réseau de soins existant déjà autour de lui pour construire, avec le bénéficiaire, un plan de soins global. Des suivis individuels, mais également en couple et en famille, sont proposés.

**LES SUIVIS COLLECTIFS :**

- **L'atelier créatif** le « Jour se lève » (3h/semaine). 2h de création artistique libre (peinture, terre glaise, calligraphie...) suivies d'1h de temps de partage en groupe. De manière plus occasionnelle des ateliers complémentaires peuvent se rajouter sur proposition des participants.
- **Le groupe thérapeutique** « Au fil des mots » (1h30/semaine). Le groupe se déroule en module de 10 séances hebdomadaires. Le nombre de participants est restreint (max 6 personnes) afin de privilégier un climat de confiance. L'outil utilisé est le récit de vie de chacun.
- **L'atelier théâtre**, il vise principalement la réappropriation de son corps, de l'estime de soi, ainsi qu'une récupération progressive des troubles cognitifs et exécutifs (exercices de mémoire, développement de séquences de mouvements, apprentissage à l'élaboration d'une anticipation, adaptation à l'imprévu...) tout en se confrontant au regard d'un « public bienveillant »
- **L'atelier céramique.**

**LES SUIVIS SOCIAUX :** gestion des papiers, accumulation de dettes, perte de revenus...

*Ce qui est intéressant aux réunions, c'est le partage d'expériences avec les autres participants. Être attentifs à la parole de l'autre nous aide à progresser et nous encourage à affronter une vie autre que celle que nous menions avec nos addictions.*

*Pendant ces quelques ateliers, j'ai eu le bonheur aussi de découvrir plein de belles expériences et des personnes merveilleuses. Je vis l'Atelier comme un Unicum. Du jamais vécu. Novateur. On y touche l'âme et l'esprit. Ravivant tout feu qu'on croyait perdu en nous.*

*Notre "fragilité... vivante", à tous, en est certainement la clé. On est tous les artistes prudents, à distance mais dedans, avançant à tâtons, étonnés de notre propre force, reconstruisant nos vies. Des vies uniques que l'histoire ne voulait pas rater...*

*C'est un peu mon ressenti.*

*Pour reprendre la métaphore de l'horizon, c'est une limite que notre propre imaginaire nous impose, le considérant comme indépassable. On a appris que l'on pouvait changer la donne, refondre le scénario en dépassant une promiscuité de vie liée à notre consommation. On redécouvre de belles expériences, on s'enrichit. Toujours fragiles mais vivants.*

*Patchwork est une formidable aventure humaine. On y cultive les compétences insoupçonnées de ces patients fragilisés. On y promeut le partage tout en respectant leurs singularités et en leurs proposant des outils à se réinventer.*

Le service spécialisé en assuétudes « Patchwork » se situe au n° 9 de la rue du Moulin à Ottignies. Le service est joignable par téléphone au **010/24.81.68** ou par mail à l'adresse **patchwork.assuetudes@gmail.com**

Aurélie Brouir

# Témoignage

## ➤ Témoignage

Le docteur Havet témoigne de son vécu durant la crise du coronavirus.

*Invisible, inodore, insipide, lointain, ce microscopique virus nommé Covid-19, laisse pourtant sur son passage de tristes et catastrophiques conséquences.*

*Il a rapidement provoqué un terrifiant désastre planétaire.*

*A lui seul, il tue, désorganise, déstabilise, isole, confine toute notre société paniquée ainsi que nos services de soins, non préparés à cette pandémie.*

*Au sein d'Espace Santé, dans le secteur médical plus particulièrement, j'ai pu compter sur mes jeunes collègues lors de mon absence pour maladie. Par la suite, j'ai repris le travail dans un contexte professionnel inconnu et imprévisible où nous devons adapter notre manière de travailler au jour le jour, en fonction des consignes nationales et des nouvelles informations scientifiques. Nous réalisons des consultations principalement téléphoniques et utilisons du matériel ainsi que des procédures inhabituelles et obligatoires (WhatsApp, photos, masques, désinfectant et autres...).*

*Par le fait des contacts limités et en faisant, bien évidemment, « pour un mieux » et « de notre mieux », nous avons tous des craintes de ne pas avoir à notre disposition tous les éléments, informations, matériels habituels et nécessaires.*

*Ceci remet en question notre pratique d'avant le Covid. Cette situation nous oblige à consulter en perdant une grande partie des contacts humains et sociaux qui sont l'essence de la médecine générale et du choix de notre pratique pluridisciplinaire au sein de la maison médicale.*

*Parallèlement, je ressens une solidarité au sein de notre équipe et de nos patients. Cette solidarité m'a permis, dans ce contexte difficile, de continuer à « profiter » de tous les bons moments, heureusement toujours existants, en famille ou au travail.*

*Merci et bravo à toute l'équipe pour son professionnalisme face à l'urgence sanitaire et pour cette solidarité qui en découle.*

*Merci et bravo à tous ces patients qui nous ont montré leur soutien et aidé par leurs attitudes compréhensives, par des gestes, des paroles et des actions.*

*Chapeau à toutes ces personnes bénévoles et leurs contributions spontanées : masques, matériel, repas ...*

*Chapeau à tous mes collègues.*

*Chapeau, pour finir, à mes 2 jeunes collègues médecins nouvellement diplômées, qui ont mené à bien et pris en main, énergiquement, l'organisation délicate de cette crise sanitaire au sein de notre secteur médical.*

# GARDONS LE LIEN



LE COMITÉ DE PATIENTS ESPACE LIEN EST HEUREUX DE POUVOIR PARTAGER AVEC VOUS L'INITIATIVE D'UNE POIGNÉE DE PATIENTS, TISSEURS DE LIENS : UN PETIT JOURNAL SPÉCIAL CONFINEMENT.

SSuite à la suspension de nos activités, nous avons été coupés de contacts, de rencontres et d'échanges.

Vous qui veniez parfois aux ateliers : cuisine, scrapbooking, potager, qi gong, peinture, promenades, café papote et autres.

Vous qui passiez nous faire un petit coucou, qui nous écriviez des petits mots.

Vous qui avez créé des liens avec Espace Santé, avec d'autres patients, vous êtes là, chez vous, mais nous n'échangeons plus.

Alors, « Espace Liens » a voulu reprendre le fil des liens en créant un petit journal d'échanges et de nouvelles.

Le but de ce petit journal est de partager des pensées, des petits mots, votre état d'esprit "**spécial confinement**", des dessins, des photos, des recettes ou des rêves pour demain. Mais aussi de recevoir un courrier ou un mail avec des nouvelles de l'un et de l'autre que vous avez déjà croisés dans votre maison médicale.

N'hésitez pas à nous envoyer, par mail ou à déposer dans notre boîte aux lettres, des petits messages qui pourraient paraître dans notre prochain numéro.

Ce petit journal ne sera envoyé qu'aux personnes intéressées, donc n'hésitez pas à nous faire signe pour que nous vous incluons dans la liste : [promotion.sante@mmottignies.be](mailto:promotion.sante@mmottignies.be)

Comme le disait Voltaire : **Le plus beau partage de l'humanité, c'est de pouvoir faire du bien.**

## Agenda

---

La plupart de nos activités sont momentanément suspendues à l'exception de :

**PROMENADE SANTÉ** : 20 juin, 18 juillet et 22 août 10h -12h

**ATELIER POTAGER** : tous les jeudis de 10h à 12h

Ces activités sont organisées en tenant compte des mesures de protections Covid-19.

Pour plus d'information vous pouvez contacter Christine : [promotion.sante@mmottignies.be](mailto:promotion.sante@mmottignies.be)

## Absences des soignants

### + médecins

#### Leslie Hercor

> du 15 au 19 juin et du 17 au 24 juillet

#### Marie Lens

> du 15 au 26 juin et du 27 juillet au 3 août

#### Martine Verhelst

> du 29 juin au 21 juillet

#### Jehanne Havet

> du 27 juillet au 27 août

#### Antoine Macq

> du 24 août au 28 août

#### Guillaume Deom

> du 22 au 26 juin et du 17 au 21 août

### + kiné :

#### Emilie de Falloise

> 2 juillet au 1 août

#### Gaël Duprat

> du 17 au 28 août

#### Marie-Cécile Lantsoght

> du 10 au 14 août

Des tensiomètres peuvent être loués à la maison médicale. Demandez conseil à votre médecin.

### + infirmières :

#### Sandra Belgacem

> du 27 juillet au 2 août et du 17 au 30 août

#### Geneviève Govaerts

> du 13 au 26 juillet et du 17 au 23 août

#### Virginie Lenoir

> du 13 au 19 juillet et du 3 au 16 août

#### Anne Van Tichelen

> du 20 juillet au 16 août

#### Beatrice Yseboodt

> du 13 au 30 août

### + psycho-social

#### Valérie Speidel

> du 10 au 21 août

#### Véronique Cappart

> du 27 juillet au 9 août et du 24 au 30 août

## 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