



# Le Diabète

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

SEPTEMBRE

N  75





## Préambule

par Dr Thierry WATHELET



Bonjour à toutes et tous,

Deux grands thèmes alimentent ce 75<sup>ème</sup> Numéro du petit mémo : un gros volet sur le diabète qui sera abordé sous toutes ses coutures. Un second volet sur les élections communales et provinciales.

Mais avant de vous détailler ce dernier, laissez-moi vous annoncer l'ouverture prochaine de notre campagne de vaccination grippe. Etes-vous concernés ? Vous le saurez en lisant votre Petit Mémo, dans lequel d'ailleurs, vous apprendrez aussi que vos ordonnances sont déjà là à vous attendre.

Ce 14 octobre auront lieu les élections communales. Ceux qui ont eu l'occasion de passer à la maison médicale ont peut-être aperçu des affiches avec ce slogan : « Je vote santé ». Il y a donc un lien entre mon vote à la commune et à la province, et la santé ? Même au niveau communal, je peux par mon choix défendre l'une ou l'autre manière de construire une politique de santé ? Au niveau de la santé et du social, nos partis ont-ils tous le même discours ? Pour répondre à ces questions nous avons demandé aux partis se présentant aux élections de nous faire un petit résumé du volet santé de leur programme. Vous retrouverez leurs réponses dans ce numéro. Peut-être certains parmi vous me diront avec un peu de lassitude : « est-ce que cela sert à quelque chose ? »... En réponse à cela, je me permettrai de vous partager une réflexion de Mr François Dubet, sociologue, lors d'une conférence organisée par la cellule de cohésion sociale de la commune dans le cadre d'un projet de lutte contre la radicalisation violente. A la question de savoir ce qui permettait que cette radicalisation puisse s'installer, il pointait deux causes :

la première était l'accumulation d'une série de facteurs renforçant les inégalités à la fois de place (trop de disparité entre le chef d'entreprise et l'ouvrier, entre les métiers manuels et intellectuels...) et les inégalités de chance (tout

le monde n'a pas la même chance dans la vie, laquelle par ailleurs renforçait le sentiment de discrimination que ce soit au niveau des genres, des races, et des fonctions.) ; la seconde m'a davantage interpellé : il s'agissait, disait-il de l'émiettement d'une offre idéologique porteuse favorisant l'émergence de l'idéologie de la radicalisation.

S'informer sur les projets politiques (au sens de la gestion de la cité et non au sens partisan, appartenance à un parti) est une des manières de reconstruire cette idéologie : pour quoi, pour quel type de société suis-je en train de voter ? En quoi et comment tel ou tel parti permettrait-il ou non de construire le monde dont je rêve ? Suis-je davantage tenté par un projet individualiste, renforçant les inégalités et les discriminations ou plutôt par un projet solidaire sans nier pour cela la responsabilité de chacun dans la construction de celui-ci ? Certes cela ne suffira pas, mais c'est un premier pas et nous avons beaucoup de chance de pouvoir nous exprimer démocratiquement. Alors agissons intelligemment !

Enfin, je profite des quelques lignes qu'il me reste, pour vous annoncer l'ouverture prochaine de la Maison du Réseau assuétudes. Dans le Petit Mémo précédent, nous vous parlions des dépendances. La maison médicale s'est investie dans ce problème de santé à la fois dans la création d'un service spécialisé pour la dépendance à l'alcool, et d'autre part par la création d'un réseau d'institutions s'occupant de ces matières. Aujourd'hui, avec l'aide de la commune, nous avons obtenu une maison pour héberger ces institutions.... C'est génial ! Mais il faut tout repeindre, emménager, équiper... Nous avons besoin de votre aide : que ce soit en main d'œuvre éventuelle ou que ce soit financier ou matériel. Si cela vous intéresse, si vous voulez plus d'éclaircissement n'hésitez pas à contacter soit Valérie Speidel, soit moi-même, ou en laissant vos coordonnées à la maison médicale. Un tout grand merci et bonne lecture.

# Ouverture de la Maison Médicale Passerelle Santé LLN à Lauzelle.



Nous avons le plaisir de vous annoncer l'ouverture de la nouvelle **maison médicale Passerelle Santé Louvain-la-Neuve : Rue du Val Saint-Lambert 10**. Dans une volonté de collaboration avec le réseau, de convivialité, de qualité et d'accessibilité, elle a ouvert ses portes ce 26 juin 2018.

Ce projet, soutenu par la Fédération des maisons médicales, mise sur une réelle volonté d'accessibilité des soins et de proximité.

Le souhait de l'équipe est d'y créer un lieu accueillant et convivial, où tou(te)s les patient(e)s, quelle que soit leur situation médicale, financière et/ou administrative, sont accompagné(e)s.

Une équipe soignante pluridisciplinaire y travaillera

avec une vision globale de la santé : soins, prévention et promotion de la santé; pour l'individu, la famille, la collectivité.

En 2018, les patient(e)s paieront leur consultation comme chez un médecin conventionné. Cependant, l'aspect financier ne doit pas être un frein. N'hésitez pas à nous en parler et nous réfléchissons ensemble à la meilleure solution. Nous espérons pouvoir passer au système forfaitaire dès 2019. Cela signifiera que les consultations seront directement payées par la mutuelle des patient(e)s. Vous pouvez nous contacter au **010/68.89.80** ou par mail à [accueil@passerellesantelln.be](mailto:accueil@passerellesantelln.be).

**Comme chaque hiver, nous faisons une campagne pour promouvoir la vaccination grippe pour les patients de la maison médicale, qui y sont plus sensibles. Mais vous, est-ce que vous en faites partie ?**

**Oui, si :**



- Vous êtes âgé > 65 ans,
- Vous souffrez de diabète,
- Si vous souffrez d'une maladie cardio-vasculaire (Sauf hypertension artérielle), d'une maladie respiratoire (même asthme sévère), de troubles immunitaires, d'une insuffisance rénale ou hépatique, ainsi que les personnes vivant sous le même toit que vous,
- Si vous avez des problèmes de poids, avec un BMI > 35
- Vous êtes enceinte,
- Vous faites partie du personnel soignant.

## Protégez-vous, vaccinez-vous !

La grippe n'est pas une infection bénigne. Chaque année, des patients fragiles décèdent de complications liées à la grippe.

Si vous avez plus de 65 ans ou si vous avez un problème de santé repris ci-dessous, il est important de vous faire vacciner contre la grippe pour éviter tout risque de complication.

Comme chaque année, Espace santé organise une campagne de vaccination sur la grippe !

Les ordonnances pour le vaccin sont disponibles à l'accueil de la maison médicale à partir du 15 septembre. Vous pouvez vous faire vacciner sur rendez-vous au dispensaire lors de deux semaines spécialement prévues pour cette vaccination : **la semaine du 22 octobre 2018 et la semaine du 5 novembre 2018.**

dimanche 14 octobre 2018 ! ∞ —

Nous voici en pleine campagne électorale (pour les élections communales et provinciales) pour ce dimanche 14 octobre. Certaines compétences de la commune ont **une influence sur notre santé**. Afin de vous aider à voter « en santé », la maison médicale a proposé aux différents partis qui se présentent à Ottignies Louvain-la-Neuve de nous en dire un peu plus sur leurs programmes concernant la santé.

### Propositions du parti **AVENIR** en matière de santé

Nadine FRASELLE et Jeanne-Marie OLEFFE

Nous sommes convaincu.e.s de l'importance d'une vision globale de la santé, c'est pourquoi nous avons soutenu les projets d'extension de la Maison médicale à Ottignies Centre comme à Louvain-la-Neuve, les ateliers Patchwork et la mise à disposition de l'ancienne Maison de l'Emploi pour le développement de ses activités.

Avenir veut aussi mettre en place un échevinat des familles, il veillera au soutien aux aînés, à l'accueil des personnes victimes de violence, des personnes en situation de handicap, à la prévention des assuétudes et l'accompagnement des personnes qui en souffrent, à l'aide à l'apprentissage.

Avenir souhaite également que soit renforcée la collaboration de tous les acteurs de terrain, notamment du CPAS et de la Maison de l'Enfance, de la Famille et de la Santé avec la Maison médicale.

Au regard de l'étendue des besoins (qui ne font que grandir), Avenir est favorable à l'implantation d'autres Maisons médicales, là où le besoin s'en ferait sentir.



*Merci à tous d'avoir répondu à notre question, certains ayant envoyé un message plus long ou trop tard, vous retrouverez l'intégralité des réponses sur notre site.*



### Propositions du parti **DÉFI** en matière de santé

Renaud DEVEEN

DéFI OLLN est tout à fait favorable au développement de maisons médicales au sein de notre commune. Et pour preuve : quand la Ministre De Block, en 2017, a commandé un audit afin de se demander si nos maisons médicales avaient encore une raison d'exister, nous avons été la seule formation locale à organiser (en présence des responsables de l'Espace santé) une conférence à la Grange du Douaire ! Nous ne pouvons ignorer qu'une maison médicale est le reflet de la population et qu'elle doit pouvoir faire face aux plus démunis, mais aussi de plus en plus à des personnes issues des classes moyennes ! Pour ce faire, DéFI OLLN est et restera très impliqué afin de relayer toute menace auprès des instances régionales et provinciales, et ce avec un maximum de sérieux et d'humanité.

### Propositions du parti **ECOLO** en matière de santé

Julie CHANTRY

Comme l'OMS qui définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité », Ecolo Ottignies-Louvain-la-Neuve considère la santé de façon transversale, car les politiques à développer sont toujours étroitement liées à d'autres, comme la jeunesse, l'enseignement, les aînés, l'environnement, etc. Dans nos propositions, nous souhaitons privilégier de façon systématique l'approche préventive plutôt que curative, en attirant l'attention sur l'importance d'une alimentation saine et la pratique régulière de sport.

Extrait de nos propositions :

1. Créer une plateforme de coordination de la santé sur le territoire communal.
2. Travailler, en collaboration avec d'autres (UCL, écoles, PMS, CLPS, Universanté, etc.), l'approche préventive sur la consommation d'alcool, de drogue et de tabac, ainsi que l'assuétude aux écrans.
3. Soutenir les maisons médicales dans leur développement sur notre territoire.
4. Promouvoir une alimentation plus respectueuse de l'environnement et meilleure pour la santé.

### Propositions du parti **KAYOUX** en matière de santé

Raphaële BUXANT

L'objectif central du collectif Kayoux est d'expérimenter la pratique démocratique au sens premier du terme et de remettre le pouvoir de délibération et de décision aux mains des citoyens et de leur expertise. A cette fin : nous prévoyons 8 assemblées populaires par an. Ces assemblées seront décisionnelles.

- notre programme est uniquement notre méthode, constituée d'outils et de dispositifs qui permettent au plus grand nombre de pouvoir s'informer, réfléchir, s'exprimer, co-construire et décider collectivement, dans une préoccupation du bien commun
- le contenu du programme est défini par les habitants eux-mêmes

Les questions de soins de santé seront dès lors abordées dans ce cadre. Soit en traitant un point spécifique apporté à l'ODJ du Conseil Communal, soit en créant un groupe de travail au sein de l'assemblée pour traiter d'une question particulière ou globale, amenée par des habitants, des professionnels de la santé, des patients,...

Contactez-nous au 0460/244.000 ou via kayoux.be.

### Propositions du parti **OLLN2.0** en matière de santé

Bénédicte KAISIN

Si le programme socio sanitaire que notre groupe envisage de réaliser englobe bien entendu les maisons médicales au forfait que nous considérons comme partenaires, nous pensons important de souligner qu'il se veut d'abord participatif et ouvert, refusant toute exclusive ou privilège...

En voici les grandes lignes:

Développer la médecine préventive par une information optimale, des campagnes d'initiative locale, des actions spécifiques dans le milieu scolaire...

- Aider à une meilleure coordination des soins et services à domicile pour favoriser le maintien chez eux le plus longtemps possible de nos concitoyens âgés, malades et/ou invalides.
- Assurer une attention à la problématique de la toxicomanie et des assuétudes, en collaboration avec le réseau
- Améliorer l'accessibilité aux soins par un travail de sensibilisation des acteurs de santé et une collaboration dynamique avec le CPAS. Les seniors font aussi l'objet de nos préoccupations avec dans nos priorités la réalisation (enfin !) d'une maison de repos et soins «publique» à OLLN.

### Propositions du parti **PS** en matière de santé

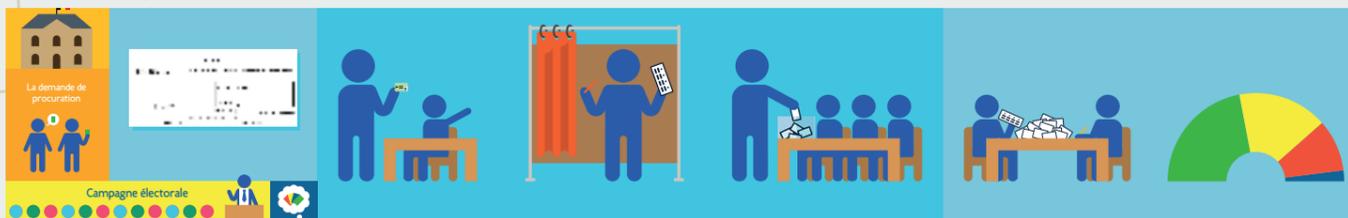
Annie GALBAN – LECLEF, Echevine, Tête de Liste PS+

Pour notre instance politique, chaque citoyen, sans discrimination, doit avoir accès aux soins de santé. Pour cela, il nous semble essentiel de renforcer l'accès aux soins de santé de première ligne et de multiplier les actions de promotion de la santé.

Pour nous, il est clair que le soutien des autorités locales aux maisons médicales doit rester une priorité. Il peut se faire sous forme de mise à disposition de locaux bien situés et d'accès aisé ou sous forme de subsides.

Nous veillerons à continuer :

- de promouvoir la qualité de l'habitat, de nos infrastructures communales (écoles, crèches, centres sportifs)
- de veiller à un environnement sain
- d'offrir des repas scolaires avec des produits de saison et de qualité biologique ;
- d'encourager les citoyens à devenir acteur de leur santé et les informer sur la prévention via notre site internet : [www.olln.be](http://www.olln.be) (rubrique « se soigner ») et de nos bulletins communaux.



# L'AUTOGESTION C'EST QUOI ?

Agnès DECLERCK, collaboratrice administrative



Agnès DECLERCK,  
collaboratrice administrative

ESPACE SANTÉ EST UNE MAISON MÉDICALE AGRÉÉE PAR LE SERVICE PUBLIC WALLONIE (EX-RÉGION WALLONNE) ET QUI APPLIQUE LE PRINCIPE D'AUTOGESTION DEPUIS SA CRÉATION EN 1997. MAIS EN FAIT, QUE VEUT EXACTEMENT DIRE LE TERME « **AUTOGESTION** » ET L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, C'EST QUOI ?

Non, l'autogestion ce n'est pas se gérer soi-même, comme on pourrait trop vite le conclure. C'est une notion qui s'applique au groupe, **qui va se gérer lui-même, sans l'intervention d'une hiérarchie autoritaire.** Ah bon ?! À la maison médicale, il n'y a pas de chef ? Non, la maison médicale est une organisation où il n'y a pas un chef qui prend des décisions de façon autoritaire (ou même bienveillante) et que ses subordonnés appliquent. Etant une ASBL, nous avons une assemblée générale (AG) et un Conseil d'Administration (CA). **Le CA pilote la maison médicale.** Son rôle est, en plus d'être garant de la bonne santé financière de l'ASBL, de faire suivre les grandes orientations décidées en AG pour l'avenir et le développement de la maison médicale. Aussi en gardant la vision à long terme, le CA peut proposer des priorités d'axes de travail. Chez nous, l'AG se réunit au moins une fois par an et est constituée d'au minimum 2/3 des membres du personnel. C'est là qu'intervient la notion d'auto gestion. Vous l'aurez peut-être déjà compris, **ce sont les travailleurs qui élisent leur CA** au contraire d'un modèle classique où c'est le Conseil d'administration qui engage un directeur qui engage le personnel. A l'heure actuelle, l'AG compte quelques membres extérieurs dont quatre patients qui se sont présentés dans notre Petit Mémo de juin 2017. C'est là que nous voyons l'autogestion prendre une dimension supplémentaire en tenant compte de la participation des patients :) .



## ▶ LES CHRONIQUES DE MARIE

### LE SUCRE : AMI OU ENNEMI ?

Le terme « glucides » comporte toutes sortes de nuances : il y a les sucres simples ou complexes, les sucres lents ou rapides, les sucres libres ou ajoutés ou naturellement présents, l'index glycémique, la charge glycémique...



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

#### QUELS SONT LES GLUCIDES SIMPLES ?

Ce sont les « sucres » : le glucose (dextrose), le fructose (sucre du fruit), le lactose (sucre du lait), le saccharose (« sucre de table »).

Lorsque vous voyez mentionné « sucres » sur l'étiquette d'un aliment, ceux-ci désignent tous les sucres simples (ou sucres libres). Cette dénomination désigne à la fois les sucres ajoutés et les sucres naturellement présents dans les aliments : dans les jus de fruits, miel, sirops (de fruits, d'agave, d'érable, de blé, de riz, ...), dans la confiture, sodas, boissons énergisantes, biscuits, pâtisserie, bonbons, chocolat, ...

Pour améliorer votre connaissance du pouvoir en sucre des aliments, voici quelques exemples...

- 1 verre de jus de fruits contient la même quantité de sucres qu'1 verre de coca-cola
- Le sucre brun (cassonade), le sucre de canne, le sirop d'agave ou d'érable, ont le même effet sur la glycémie (= le taux de sucre dans le sang) que le sucre blanc. Ils contiennent tous 80 à 100 % de glucides
- Le miel, aussi naturel qu'il soit, est un aliment qui contient des sucres simples (glucose, fructose, saccharose, en proportions variables), à raison de 80 %, alors que la confiture normale en

contient 60 % et la confiture allégée en contient 40 %

- Les bananes et les raisins contiennent plus de glucides que les autres fruits. Ils sont dès lors consommés avec modération et mélangés à un produit laitier ou consommés en même temps que celui-ci pour réduire le pouvoir sucrant et l'effet sur la glycémie

#### ET LES GLUCIDES COMPLEXES ?

Ils proviennent principalement des produits céréaliers, pseudo-céréales, pommes de terre, racines, légumineuses (ou légumes secs). Ce sont des aliments riches en amidon.

- Les pains gris, multi-céréales ou complet contiennent quasi autant de sucres complexes (ou amidon) que le pain blanc. Ils contiennent par ailleurs des fibres qui réduisent légèrement le pouvoir sucrant du pain.
- Les biscuits sucrés ou salés contiennent des sucres complexes qui proviennent de la farine utilisée pour réaliser le biscuit

Pour conclure, sachez que tous les types de glucides produisent la même quantité d'énergie, précisément 4 kcal/g, mais tous les glucides ne sont pas égaux en terme d'impact sur la glycémie (= le taux de sucre dans le sang).

**Lisons donc attentivement l'étiquette des produits alimentaires et des boissons. Elle mentionne la quantité de glucides, dont les sucres, que contient le produit.**

## ▶ MOUVEMENTS DANS L'ÉQUIPE

### ARRIVÉE ...



∞- Antoine MACQ, nouveau médecin généraliste ∞-

Bonjour à tous!

Je m'appelle Antoine Macq, j'ai 25 ans et je suis tout fraîchement diplômé de l'Université catholique de Louvain en médecine générale. Je me réjouis de débiter ce beau métier aux côtés de mes nouveaux collègues à l'Espace Santé d'Ottignies.

En guise de description, je dirais que je suis d'un naturel tranquille et serein. J'ai également la chance de pouvoir établir un contact aisé et agréable avec les gens. Cette dernière est la raison principale pour laquelle le métier de généraliste m'a rapidement convaincu.

Enfin, les passions qui m'animent, outre la médecine, sont l'escalade, l'alpinisme, la randonnée et la musique !

A bientôt je l'espère ;)

### ...DÉPART



∞- Départ d'Alizée LHOEST ∞-

Bonjour à tous, ces quelques lignes pour vous dire que je quitte Espace Santé fin octobre, pour aller travailler à Charleroi dans une autre maison médicale.

J'ai été ravie de passer ces quelques mois avec vous tous, encore merci pour votre accueil et votre confiance. Et on ne sait jamais, peut-être que ma route repassera par Ottignies dans les années futures ;-)

Au revoir à tout le monde !

# 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> ou notre adresse email : [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>).



Véronique CAPPART, infirmière sociale et maman d'une petite fille diabétique

## LE DIABÈTE À L'ÉCOLE, COMMENT S'ORGANISER ?

DES QUESTIONS SURGISSENT BIEN SOUVENT LORSQU'ON EST PARENTS D'ENFANT DIABÉTIQUE ET QUE L'ON AIMERAIT QUE SON ENFANT PUISSE SUIVRE UNE SCOLARITÉ COMME TOUT LE MONDE, SANS S'ENTENDRE DIRE : « MAIS... N'Y A-T-IL PAS DES ÉCOLES POUR DES ENFANTS COMME ÇA ? » NON, DES ÉCOLES POUR ENFANTS DIABÉTIQUES N'EXISTENT PAS ET HEUREUSEMENT, ELLES NE SONT ABSOLUMENT PAS NÉCESSAIRES !



Je suis membre de l'association des 3D, qui est une Association de parents d'enfants et de jeunes diabétiques de type I soignés à l'UCL, aux Cliniques universitaires de St-Luc de Woluwe et au CHU UCL de Namur Godinne. Cette association propose une entraide et un soutien à ces familles.

Au cours d'une conférence que nous avons organisée, un instituteur a témoigné de son expérience. Il a accueilli, dans sa classe, une enfant diabétique alors âgée de 9 ans, porteuse d'une pompe à insuline. Dans son intervention, il souligne que dans un premier temps, il a ressenti le besoin d'être rassuré. Mais il décrit surtout une méconnaissance de la maladie qui a fait que, au début, cette prise en charge du diabète était perçue comme stressante et demandant une attention continue. La mise en place d'une collaboration réussie a nécessité du temps, de l'apprentissage, de la compréhension mutuelle et également de la patience de la part des parents.

Accueillir cette enfant avec sa différence fut pour lui **une expérience positive** : la différence est une richesse qui peut devenir une force lorsqu'elle s'accompagne du dialogue et du respect mutuel.

Parmi les différents intervenants à l'école il y a aussi **l'infirmier ressource en diabétologie pédiatrique** qui a un rôle essentiel. Son rôle est de former les enseignants (à l'hôpital), mais aussi de se

rendre sur les lieux de vie de l'enfant (dont l'école). Il sera donc chargé d'informer et de rassurer les enseignants, en les encourageant à exprimer leurs craintes éventuelles.

Ce dialogue renforcera aussi la communication parents-école pour un juste équilibre des exigences et un partage équitable des responsabilités. Le cas échéant, l'infirmier pourra aussi intervenir auprès des autres élèves afin de les informer sur le diabète de leur camarade de classe.

**Les parents** quant à eux doivent pouvoir se rendre disponibles auprès des enseignants en début et tout au long de l'année afin de répondre aux questions des enseignants et à toute urgence éventuelle.

Il est à noter qu'il existe **une circulaire ministérielle, la circulaire «4888»** concernant la prise en charge des enfants ayant des besoins médicaux spécifiques. C'est un texte important qui précise les contours de la responsabilité des enseignants posant un acte médical tout en garantissant leur sécurité juridique. Étant destinée à créer une collaboration entre les parents, les enseignants, l'élève et les soignants, le rôle de cette circulaire est de pouvoir répondre à la question : Comment aménager le temps scolaire et donner à l'enfant les soins médicaux dont il a besoin?

Nous pouvons conclure par ses mots :

### LE DIABÈTE À L'ÉCOLE EN 5 D !

- **C'est un Défi !**
- **Il convient de Démythifier le diabète, c'est-à-dire de clarifier et d'expliquer ce qu'est la maladie et ses contraintes**
- **Il faut Définir ensemble le type de collaboration**
- **Être Disponibles autant que possible**
- **Garder la Distance nécessaire au respect mutuel**



Leslie HERCOR, médecin généraliste

## NE LAISSEZ PAS LES TROUBLES DE L'ÉRECTION, BRISER L'HARMONIE AU SEIN DE VOTRE COUPLE.

SAVIEZ-VOUS QUE 50 À 60% DES HOMMES DIABÉTIQUES ONT DES TROUBLES ÉRECTILES/ DES PROBLÈMES SEXUELS À UN MOMENT DONNÉ DE LEUR VIE ?



Le trouble érectile est une difficulté fréquente ou permanente à obtenir une érection suffisante lors des rapports sexuels. Il peut être source de stress, de tension relationnelle avec la partenaire et/ou donner une baisse de la confiance en soi.

Ces troubles sont souvent liés à l'âge mais aussi à certains facteurs de risque comme le diabète, l'hypertension, la consommation excessive d'alcool, le tabagisme, une chirurgie urologique, des troubles vasculaires...

Il n'est pas nécessaire de paniquer lorsque vous avez une « panne sexuelle » de manière ponctuelle. Cela peut être causé par des facteurs favorisants comme une soirée bien arrosée.

Par contre, lorsque vous constatez que vous souffrez régulièrement de troubles érectiles, ce trouble peut être un symptôme précoce d'une pathologie cardio-vasculaire comme le diabète. N'hésitez donc pas à venir consulter votre médecin traitant pour faire le point avec lui.

Le diabète provoque un taux de sucre élevé dans le

sang. Cette hyperglycémie abîme toutes les grosses et les petites artères du corps. Dans l'exemple du pénis, il contient des multiples petites artères qui permettent un flux sanguin important pour avoir une érection efficace. Il contient aussi de nombreux nerfs que le diabète peut altérer et donc provoquer des troubles érectiles par un défaut d'influx nerveux.

Pour diminuer les troubles érectiles, il est important de bien contrôler son diabète afin d'avoir un équilibre optimal dans les valeurs de glycémie et de limiter les complications artérielles et nerveuses.

Les femmes diabétiques peuvent aussi avoir des troubles sexuels. Elles peuvent ressentir des douleurs lors de la pénétration. En effet, le diabète diminue la lubrification du vagin et cause une sécheresse vaginale. Des lubrifiants peuvent aider et soulager ces femmes lors des rapports sexuels.

**Le sujet est souvent tabou. Alors, osez-en parler à votre médecin. Des solutions existent et il pourra vous conseiller vers un traitement le plus adapté pour vous.**



Geneviève GOVAERTS  
infirmière spécialisée en diabétologie

## ▶ COMMENT PRENDRE EN CHARGE CORRECTEMENT SON DIABÈTE ?

Pour rappel : Le diabète est une maladie chronique qui apparaît quand le pancréas ne produit plus ou plus assez d'insuline ou lorsqu'il n'arrive plus à utiliser l'insuline produite. L'insuline est une hormone qui fait entrer le sucre présent dans le sang à l'intérieur de nos cellules.

Ce mauvais fonctionnement provoque une augmentation du taux de sucre dans le sang (augmentation de la glycémie). A long terme, un taux de sucre élevé risque de provoquer des problèmes au niveau des yeux, du cœur, des reins, des pieds et des nerfs.

**Quelles préventions faisons-nous à Espace Santé ?**

**A Espace Santé la prévention est notre priorité.**

C'est pourquoi si vous êtes diabétique on vous proposera de suivre tous les trois mois (au dispensaire) :

◆ **vosre glycémie** (quantité de sucre dans votre sang) et votre hémoglobine glycosylée (glycémie moyenne des trois derniers mois), par une prise de sang.

◆ **vosre poids** et votre tour de taille afin de surveiller l'excès en poids éventuel (qui fait augmenter la résistance à l'insuline)

◆ On examinera **l'état de vos pieds** et leur sensibilité

◆ votre tension artérielle

Une fois par an, nous surveillerons votre cholestérol et le fonctionnement de vos reins (via un test sanguin et une analyse d'urine). On vous enverra aussi chez le cardiologue et l'ophtalmologue.

**En octobre on vous proposera aussi de vous faire vacciner contre la grippe, étant donné qu'une personne avec un diabète a un système immunitaire plus fragile. Si vous développez la maladie vous êtes davantage susceptibles de contracter des complications.**

Quel est le traitement adéquat pour le diabète ?

Le traitement du diabète est articulé autour de 3 pôles :

◆ **Le traitement médicamenteux** (voir avec le médecin généraliste et/ou le diabétologue, avec qui vous discutez des objectifs à atteindre : perte de poids, diminuer la glycémie...)

◆ Une **alimentation équilibrée** (la diététicienne et/ou les infirmières spécialisées en diabétologie peuvent vous guider)

◆ Une **activité physique régulière** (nous pouvons vous proposer un coaching avec un kiné pour déterminer une activité physique à votre convenance)

**Quelles sont les actions menées à Espace Santé ?**

La journée mondiale du diabète aura lieu comme chaque année le 14 novembre prochain.

En 2017, Espace Santé vous avait proposé des ateliers avec Marie RIJS la diététicienne (lecture d'étiquettes, idées de collations, réalisation d'un potage équilibré), les kinés (deux marches avec podomètre) et du dépistage en salle d'attente avec une étudiante infirmière.

Cette année nous vous proposerons des activités autour du bien-être. Soyez attentifs aux affiches dans les salles d'attente et aux

informations sur le site internet.

Au cours de l'automne, nous proposerons à nos patients diabétiques de remplir un questionnaire sur vos besoins et vos attentes pour une meilleure prise en charge de votre santé, au sein de notre institution (il sera disponible en ligne, à l'accueil et chez les soignants).

Pour les patients qui ne sont pas (encore ?) diagnostiqués comme diabétiques, mais qui souhaitent connaître leur risque de le devenir, sachez qu'il existe des tests sur internet qui sont fiables. Vous pouvez aussi demander le document à l'accueil.



### .... et les vaccins des plus jeunes ?

Il y a quelques mois, nous nous sommes fixé une mission: recueillir un maximum de carnets de vaccination chez les jeunes âgés de moins de 18 ans !

Merci à tous ceux qui nous ont amené/envoyé les carnets de leur(s) enfant(s). Mission accomplie ! Pour ceux qui souhaitent encore le faire, il n'est jamais trop tard. Vous pouvez envoyer une photo des vaccins de votre enfant à l'adresse suivante : [vaccination@mmottignies.be](mailto:vaccination@mmottignies.be)

# Témoignages

## Qi Gong : témoignages de participants

### ► Témoignage d'Anne GOFFART

Jusqu'à présent, j'ai assisté à deux séances de Qi Gong, c'est peut-être un peu court pour donner un avis éclairé, et puis je suppose que le ressenti est différent pour chacun en fonction de l'état dans lequel on est au départ...

Dans mon cas, ce genre d'activité physique très lente ne correspond pas du tout à mes habitudes ni à mes goûts, j'ai plutôt un passé d'hyperactive ! Mais mon corps ne répond malheureusement plus à une activité intense... J'ai essayé le yoga l'année passée, j'ai dû arrêter parce que tout était centralisé sur les épaules et qu'elles sont en compote...

J'ai donc abordé le Qi Gong avec appréhension ! Le souci est que je ne connais pas très bien mes limites je pense; du coup, malgré que Pascale, la 'prof nous ait bien

dit de ne pas forcer, j'essaie toujours de faire le mieux possible... Je suis perfectionniste ! Résultat des courses, je suis épuisée l'après-midi et toute courbaturée le lendemain.

Se délester d'une grosse partie de notre éducation qui nous a toujours poussés à donner le meilleur de nous-mêmes, ce n'est pas facile ! Et, à 53 ans, voir qu'on n'est plus capable de faire aussi bien que d'autres personnes plus âgées, c'est dur dur !

Mais je m'accroche, le groupe est sympa, la prof aussi... Et puis ça fait une sortie :-). Peut-être qu'avec le temps, j'arriverai à ne plus être aussi exigeante avec moi-même ! Parce que le but est, me semble-t-il, que cela nous fasse du bien, et pas accentuer des douleurs déjà présentes au quotidien !

### ► Témoignage de Ghislaine FUMIERE

C'est un peu prématuré pour donner un avis mais je peux déjà dire que je trouve cette approche très intéressante et que je suis ravie de découvrir ces gestes lents, doux et gracieux qui nous apaisent et nous permettent de nous connecter aux énergies que nous oublions trop souvent de capter ou d'y être attentifs.

Ces moments privilégiés sont précieux et nous sont offerts par quelqu'un (je ne connais pas son nom) de charmant. Un beau cadeau de la Maison Médicale!

## Marc FOUBERT, patient à la maison médicale UN JOUR, UN POTAGER...



Il y a quelques mois, suite à un atelier à la maison médicale, on m'a proposé de venir participer à l'activité du potager. N'ayant pas beaucoup d'expérience, je me suis dit « va voir ». Dès que j'ai commencé, j'ai découvert une nouvelle activité, un lieu de rencontre, de partage, d'apprentissage et d'une franche bonne humeur. Le potager s'agrandit de semaines en semaines, nous

y récoltons (salades, tomates, herbes...) que nous nous partageons ensuite. L'équipe souhaite s'agrandir et pouvoir faire profiter tant les participants que d'autres personnes. Alors que vous soyez jeunes, moins jeunes, valides ou moins valides, venez nous rejoindre **le jeudi de 9h00 à 11h00**.

## Calendrier

### OCTOBRE

lundi 01 ♦ 9h30 ♦ Café papote

mercredi 17 ♦ Journée Mondiale de lutte contre la pauvreté

jeudi 18 ♦ 10h - 14h30 ♦ Atelier cuisine

samedi 20 ♦ 10h - 12h ♦ Dernière promenade santé 2018 !

lundi 22 ♦ 10h30 - 12h ♦ Comité Espace Liens

### NOVEMBRE

lundi 5 ♦ 9h30 ♦ Café papote

Semaine du 12 au 15 novembre ♦ Semaine du diabète à Espace Santé.

### DECEMBRE

samedi 01 ♦ Journée Mondiale contre le SIDA

samedi 01 ♦ 9h - 11h ♦ Evaluation des promenades santé de 2018

lundi 03 ♦ 9h30 ♦ Café papote

lundi 10 ♦ 10h30 - 12h ♦ Comité Espace Liens

jeudi 13 ♦ 10h - 14h30 ♦ Atelier cuisine

**Scrapbooking** : tous les mardis soit de 9h30 à 11h30, soit de 15h30 à 17h30.

**Infos et inscription** : [espaceliens@gmail.com](mailto:espaceliens@gmail.com)

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

**Potager collectif** : les jeudis de 9h à 11h - **Inscriptions et info** : [promotion@mmottignies.be](mailto:promotion@mmottignies.be)

## Absences des soignants

### + Kinés

Marie-Cécile LANTSOGHT

→ du 27/09 au 02/10 & du 15/10 au 26/10

### + Médecins

Mélanie HANQUET

→ du 29/10 au 02/11

Jehanne HAVET

→ du 29/10 au 02/11

### + Infirmières

Marie BALEINE

→ du 29/10 au 04/11

Sandra BELGACEM

→ du 29/10 au 04/11

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

## Horaires d'ouverture de la MM

| LUNDI        | MARDI         | MERCREDI     | JEUDI        | VENDREDI     |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 8:00 -13:00  | 8:00 -12:00   | 8:00 -13:00  | 8:00 -13:00  | 8:00 -13:00  |
| 14:00 -19:00 | 15:00 - 19:00 | 14:00 -19:00 | 14:00 -19:00 | 14:00 -19:00 |

▶ Accueil téléphonique de 8h30 à 18h30, sauf le vendredi et la veille d'un jour férié où l'accueil est joignable jusqu'à 19h00.

### SI NOUS SOMMES FERMÉS

Si vous souhaitez voir un médecin en dehors des heures d'ouverture, adressez-vous au médecin de garde.

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

**Pour Ottignies, Limelette, Court Saint Etienne, Louvain-la-Neuve et Céroux-Mousty : 010/401.670.**

La veille de jour férié et le week-end, du vendredi 19h00 au lundi 8h00, ainsi que les jours fériés, vous pouvez contacter le Poste de Garde du BW Centre au 02/38.50.500

Le matin entre 8h00 et 8h30 ainsi que durant les périodes de fermeture de midi, vous pouvez appeler en cas d'urgence, et **uniquement en cas d'urgence, le GSM d'urgence de la maison médicale au 0499/900.988**

16

### Coordonnées de la maison médicale Espace Santé :

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

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