



" Le Petit Mémo "

SANTÉ



LE JOURNAL DE VOTRE
MAISON MÉDICALE ESPACE SANTÉ

Place aux enfants !

02 /  dito

03 / Côté maison médicale

07 / Chroniques de Marie

08 / En pratique

10 / Dossier santé

12 / Promotion santé

14 / Place aux patients

16 / Admin

Mars 2018 + N  73





Préambule

par Dr Thierry WATHELET

« Prendre un enfant par la main, Pour l'emmener vers demain, Pour lui donner la confiance en son pas, Prendre un enfant pour un roi » nous chantait Yves Duteil...en 1977 !

Aujourd'hui encore ces paroles résonnent en nous. Quels parents ne rêvent-ils pas de pouvoir offrir à leur(s) enfant(s) un monde où ils trouveront leur place, où ils marcheront sur des routes avec assurance où chacun sera accueilli par l'autre avec toute la dignité et le respect, quelle que soit son origine. Mais en quoi cela concerne-t-il la maison médicale ? Parce que l'avenir de nos enfants se construit dès ses premiers pas et notamment en étant attentif à sa santé. **Dans ce numéro vous retrouverez différentes manières de porter cette attention à nos enfants** : que ce soit en veillant à une alimentation saine et pourquoi pas en participant avec eux aux ateliers cuisine que nous organiserons en août, ou tout simplement en surveillant leur poids, ou en s'assurant qu'ils sont en ordre de vaccination. Cela passe aussi par le développement de leur motricité, le jeu, mais aussi en laissant de la place à l'ennui...qui est un élément important dans l'éveil de leur créativité.

Construire l'avenir de nos enfants c'est aussi veiller à **développer une véritable politique de solidarité**. Nous avons en Belgique eu la chance de construire un système de sécurité sociale assurant le plus possible à chacun l'accès à des soins de qualité. Avoir accès au service de l'ONE pour faire vacciner vos enfants en est un des exemples, le remboursement de vos médicaments et de vos consultations chez les médecins en est un autre. Le projet des maisons médicales rentre pleinement dans cette logique de solidarité pour tous. Or, depuis quelques années des voix s'élèvent pour attirer notre attention : ne sommes-nous pas en train de perdre ou de détricoter ce magnifique projet de société construit sur la solidarité pour glisser progressivement vers une société prônant la responsabilité individuelle davantage centrée sur soi, plutôt que la responsabilité collective...comme

s'il était évident qu'être pauvre ou diabétique, ou avoir un cancer, ou souffrir de « burn out » n'était qu'une responsabilité de l'individu ! Ce glissement de valeurs est peut-être à mettre en lien avec l'augmentation de la primauté de l'économique sur le social, où le « politique » (au sens étymologique du terme : « ce qui a trait à la cité » et donc tout ce qui participe à la construction de la cité, de la citoyenneté - à ne pas confondre avec partisan qui concerne le(s) parti(s) qui ne défend(ent) pas forcément l'intérêt de l'ensemble des membres de la cité...) où le « politique » donc, perd progressivement sa fonction première, celle de veiller au bien-être de tous. **Le moratoire** (décision par le gouvernement de ne plus permettre de créer de nouvelles maisons médicales) **était un des ces signaux de glissement de valeurs**, de projets de société. Il a été levé...tant mieux. Mais il faut rester vigilant, apprendre « à lire » les décisions « politiques » entre les lignes. C'est une des missions que s'est donné **la campagne « TAM-TAM »** dont vous avez peut-être déjà entendu parler. La Fédération des maisons médicales, mais aussi les mutuelles, les syndicats, des universitaires, et une série d'institutions sont associés à cette campagne... Allez voir sur le site campagnetamtam.be vous y trouverez des documents, vidéos et autres éléments vous permettant de construire votre opinion.

*Construire l'avenir de nos enfants...c'est construire le monde aujourd'hui, oser des choix où le collectif passe avant l'individuel, où le respect passe avant le profit, où l'autre est perçu comme une richesse et non un appauvrissement. Il n'est pas nécessaire de faire de grandes choses : **Espace Liens**, votre comité de patients est un exemple de lieu pouvant être utilisé pour produire du changement : venez-y, engagez-vous en famille, avec vos enfants, ils y apprendront aussi la citoyenneté...c'est tellement bon pour la santé !*

Bonne fête de Pâques et bonnes vacances à tous !

Les maisons médicales sous la loupe des experts !...



Fabienne SAINT AMAND, GESTIONNAIRE

Comme vous le savez très certainement, la ministre de la santé, Maggy De Block, a instauré en octobre 2016 un moratoire* sur la création de nouvelles maisons médicales fonctionnant au forfait et elle a commandité à la firme de conseil KPMG un audit* dont l'objectif était d'évaluer les coûts/bénéfices du secteur.

Espace Santé, tout comme l'ensemble des maisons médicales fonctionnant au forfait de la Fédération des maisons médicales et d'autres pratiques forfaitaires (160 au total sur 175 que compte le pays), a **participé à cet audit en remplissant un long questionnaire**. Les données recueillies portaient non seulement sur la structure de nos coûts et sources de financement mais aussi sur le nombre et les caractéristiques de nos patients, l'organisation des prestations de service, la continuité des soins, les modalités d'inscription et de désinscription, la formation continuée...

Après analyse de tous ces chiffres, la ministre de la santé s'est dite « convaincue de l'importance des maisons médicales dans l'offre générale des soins de santé ». Pour elle, la médecine pratiquée en maison médicale fonctionnant au forfait et la médecine générale à l'acte « ont toutes deux leurs mérites et peuvent parfaitement être complémentaires ».

Il faut savoir que le succès des maisons médicales a eu pour effet une forte augmentation du budget confié par l'INAMI à ce secteur puisqu'il est passé de 44 à 147 millions d'euros en 10 ans. Nous pouvons comprendre qu'une telle augmentation interpelle, mais en fait, tout nouveau patient inscrit au forfait, ne dépense plus rien à l'acte pour ses soins de médecine générale, kiné et soins infirmiers. Il s'agit donc bien d'un glissement de budget de l'acte vers le forfait.

A côté de l'audit essentiellement financier, l'étude de l'Agence Inter Mutualiste publiée en décembre 2017 a permis d'affirmer que les conclusions tirées dans l'étude du KCE qui comparait en 2008 les pratiques à l'acte et les pratiques au forfait en matière de coûts pour la communauté et pour les patients, de qualité et d'accessibilité, demeurent valables : « Sur la base de cette étude, nous pouvons conclure que les pratiques fonctionnant selon le système de financement au forfait dispensent des soins dont le coût est identique pour l'assurance maladie, mais qui sont de meilleure qualité en ce qui concerne les indicateurs de qualité examinés dans le présent rapport. En outre, les pratiques sont plus accessibles et meilleur marché pour le patient. Elles constituent donc une plus-value importante pour les soins de première ligne en Belgique ».

Mais il ne s'agit pas de s'auto louer. Nous pouvons et devons encore améliorer nos pratiques et notre fonctionnement. Nos représentants à la Commission forfait de l'INAMI travaillent depuis longtemps à l'amélioration du système en collaboration avec les mutuelles.

Après cette longue période d'incertitude, nous pouvons nous réjouir de l'aboutissement de cet audit qui aura mis en lumière notre secteur. Malgré les attaques de l'ABSYM, syndicat des médecins défendant une pratique libérale, nous pouvons garder la tête haute et **espérer l'ouverture prochaine de nouvelles maisons médicales au forfait sur notre territoire pour permettre de répondre aux attentes et besoins de la population de notre commune.**

LEXIQUE :

Moratoire : Décision de suspendre une action, en l'occurrence la possibilité d'ouvrir de nouvelles maisons médicales au forfait
Audit : Procédure de contrôle de la comptabilité et de la gestion d'une entreprise

- ∞ Quelle place pour les enfants à Espace Santé ? ∞ -

Vos enfants ont une attention toute particulière dans notre équipe, tout au long de leur vie. Pour les accompagner dans leur bonne santé, nous proposons différentes activités dont l'ostéopathie, les ateliers cuisine, la psychomotricité, ...

« Mais l'ostéopathie, c'est quoi ? »

Le dispensaire social d'ostéopathie
Philippe GOUBAU, ostéopathe

Voilà maintenant déjà quatre ans qu'Espace Santé accueille dans ses locaux un dispensaire social d'ostéopathie pour les enfants et nourrissons. Nous sommes douze ostéopathes bénévoles habitués à travailler ensemble et avec des enfants.

L'ostéopathie est une approche globale de tout individu, et s'adresse aussi aux nourrissons dès leurs premiers jours. Durant la grossesse et la naissance, des contraintes mécaniques et des stress émotionnels engendrent parfois des dysfonctions. Elle s'adresse également aux troubles du développement moteur ou psycho-émotionnel de l'enfant à tout âge.

Avec ses mains, l'ostéopathe peut sentir les tensions des tissus, et les équilibrer.

Le dispensaire d'ostéopathie est social, et a pour but de rendre l'ostéopathie accessible à tous. Une participation financière est demandée suivant les moyens de chacun. Elle est de 15 euros minimum et un remboursement partiel peut être obtenu via l'assurance complémentaire des Mutualités.

En pratique : les consultations se déroulent le mercredi après-midi. Elles durent environ trente minutes. Pour prendre rendez-vous, il faut s'adresser au 010/40 22 65 ou à l'accueil. Pour plus d'informations, des brochures explicatives sont à votre disposition !

Les ateliers cuisine pour les petits chefs

Perrine GILMONT, coordinatrice à la promotion santé

Envie de cuisiner avec votre enfant ?

Comment préparer des collations saines à glisser dans son cartable ? Depuis 2 ans maintenant, notre atelier cuisine durant le mois d'août propose aux enfants de devenir de **Petits Chefs** durant quelques heures. Cette année, nous aimerions proposer une nouvelle formule : **un atelier cuisine en duo enfant-parent**.

Durant l'après-midi, nous cuisinerons ensemble des recettes de collations saines qui pourront être glissées dans les cartables de vos enfants à la rentrée.

L'atelier se tiendra à la maison médicale **le jeudi 2 août dans l'après-midi**. Plus d'infos suivront.

Si vous souhaitez venir à cet atelier, merci de nous le faire savoir par mail à promotion.sante@mmottignies.be. Nous vous tiendrons au courant des modalités pratiques.



On parle de **psychomot'** ou de **kiné** ?

Marie-Cécile LANTSOGHT, kinésithérapeute

A la maison médicale, peu de jeunes enfants sortent de chez les kinés. Pourtant, souvent, la kinésithérapie peut aider les enfants grâce à la psychomotricité. En effet, la psychomotricité fait partie de la kinésithérapie. En tant que kiné, nous aidons l'enfant à vivre tous les stades de développement : de la motricité globale (se retourner, marcher à 4 pattes, sauter...) à la motricité fine (prendre un objet entre son pouce et l'index, enfiler des perles, écrire...). A chaque âge, l'enfant s'améliorera dans son schéma corporel, la régulation de son tonus musculaire, sa latéralité (gauche-droite), ses repères spatio-temporels (Quel jour sommes-nous ? Quel est le trajet de la maison à l'école ?...). Ce sont toutes les dimensions sur lesquelles nous pouvons agir comme kinés pour aider votre enfant. La psychomotricité relationnelle s'occupe quant à elle des liens sociaux qu'ont les enfants : le respect des règles, vivre en communauté, le lien affectif avec les parents, comment gérer ses émotions... Ce type de psychomotricité n'est pas proposé à la maison médicale.

Les consultations chez le généraliste ou chez le pédiatre ?

Julie SPODEN, médecin généraliste

Quand votre enfant est malade, quel est votre premier réflexe ? Savez-vous que vous pouvez consulter le généraliste pour un enfant ?

A la maison médicale, nous voyons régulièrement les enfants et acceptons de suivre votre progéniture dès son plus jeune âge. Pour une grande majorité de problèmes, le généraliste est capable de vous accompagner et de vous rediriger vers un spécialiste si cela lui semble nécessaire. Sachez que **certaines urgences** seront tout de même mieux prises en charge par le service de pédiatrie (ex : les nourrissons de moins d'un mois qui présentent de la température, les enfants qui présentent une détresse respiratoire, les sutures sur le visage d'un petit enfant, ...). Nous profiterons aussi de chaque consultation pour **peser/mesurer les enfants et contrôler leur vaccination** (plus d'informations sur le sujet en p12), si le temps nous le permet.

Et en dehors de notre maison médicale ?

L'ONE propose des consultations (examen médical, accompagnement, vaccination, ...) et des activités variées autour de la petite enfance partout dans la commune pour vous accompagner dans la parentalité – trouvez la consultation la plus proche sur <http://www.one.be/>

La Maison de l'Enfance, de la Famille et de la Santé est un lieu de rencontre autour de nos petits et grands enfants (psychomotricité, chants, échanges, ...) sur Ottignies - 10, rue de la Sapinière

ILS ARRIVENT/REVIENNENT



-∞ Émilie DE FALLOISE, kiné ∞-

Après une bonne année d'absence, me voilà de retour...
J'ai bien profité de cette année pour préparer l'arrivée de Diego et pour m'occuper de mes trois petits loulous.
Je reviens pleine d'énergie à la maison médicale. Et je serai très contente de vous croiser dans les couloirs d'Espace Santé et/ou pour un traitement kiné.

-∞ Geneviève GOVAERTS, infirmière ∞-

Après avoir traversé l'Afrique du nord au sud à vélo, nous avons reposé nos valises en Belgique fin décembre afin de passer Noël en famille.
J'ai repris le chemin de la maison médicale début février avec beaucoup de plaisir...
A bientôt, à Espace Santé ou à domicile



-∞ Alizée LHOEST, médecin ∞-



Bonjour à tous,
Je me présente, je m'appelle Alizée Lhoest, et je viens travailler à partir du mois d'avril en tant que médecin à Espace Santé. J'ai fait mes études à l'ULB puis mes deux années d'assistantat en médecine générale à la maison médicale La Brèche à Châtelineau.
J'apprécie beaucoup l'esprit et le travail de groupe des maisons médicales.
Me concernant, j'adore voyager, partager des moments avec mes amis et je fais beaucoup de sport (course à pied, danse, frisbee).
Je suis très heureuse de venir travailler à Ottignies et de faire votre connaissance petit à petit.
A très bientôt !

-∞ Marie-Cécile LANTSOGHT, kiné ∞-

Je rejoins définitivement l'équipe après plusieurs mois de renfort.



ILS PARTENT

-∞ Mathieu DELVAUX, médecin ∞-

Quel bonheur d'avoir pu travailler 6 mois au sein de la maison médicale Espace Santé.
M'envolant sous les tropiques, je vous quitte donc, fabuleuse équipe et patients sympathiques avec un certain pincement au cœur !

-∞ Lies MORIZE, kiné ∞-

Il y a du mouvement chez les kinés et c'est plutôt bien vu puisqu'on vous rabâche tout le temps les oreilles avec nos exercices, sports et mouvements en tout genre !
Je suis arrivée à Espace Santé il y a 1 an pour remplacer Emilie, et maintenant qu'elle reprend son poste « en main », c'est à moi de m'en aller vers d'autres projets... Cela aura été un réel plaisir de découvrir et travailler avec l'équipe d'Espace Santé mais aussi avec ceux d'entre vous que j'ai croisés pour plus ou moins longtemps en kiné.

Je vous souhaite à tous une bonne continuation et qui sait, peut-être aura-t-on l'occasion de se recroiser ?



▶ LES CHRONIQUES DE MARIE

LES PREMIERS PAS VERS UNE ALIMENTATION SAINES

De 4 à 10 ans, votre enfant est en **pleine croissance** et il a tellement envie de grandir qu'il vous imite ! Votre enfant à cet âge a une soif intense d'apprendre.



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

L'éducation au goût (comme proposée dans les chroniques précédentes) est favorable à la **diversité alimentaire** et donc à l'équilibre alimentaire. Si vous appréciez de bons petits plats, si vous aimez découvrir l'immense variété des menus, il aura envie de faire comme vous... Et dès qu'il peut émettre ses propres goûts, il a le plaisir de les partager avec vous, tout en imitant vos choix.

BON PETIT DÉJEUNER, BONNE JOURNÉE !

Le réveil malin commence par un bon petit déjeuner : pour rompre le jeûne de la nuit et éveiller l'esprit, pour dynamiser le début de journée en augmentant la capacité de concentration. Les 5 sens sont aiguisés quand l'enfant fait **le plein d'énergie** dès le matin.

Le petit déjeuner malin permettra d'éviter le grignotage en journée et de prendre un repas léger le soir, qu'il soit chaud ou froid.

Pour l'enfant qui est en pleine croissance, ce petit déjeuner est vital, car il a moins de résistance au jeûne que l'adulte, et s'il mange trop le soir pour « rattraper » le repas manqué, alors qu'il ne bouge

plus et n'a plus d'activité physique en fin de journée, l'excès alimentaire est « stocké » et votre enfant prend du poids.

Si, en observant sa courbe de poids avec votre médecin, votre enfant est en surcharge pondérale, il est important qu'il ne « s'installe » pas dans son excès de poids, et ne devienne même obèse. L'obésité a souvent une influence négative sur la qualité de vie de l'enfant. Pour éviter ce phénomène, l'éducation alimentaire consiste à aller vers une meilleure hygiène alimentaire au quotidien, à changer quelques mauvaises habitudes alimentaires.

Le petit déjeuner, c'est aussi l'occasion de partager un bon petit **moment en famille**, même s'il est court, et de partir de bonne humeur. Il est précieux pour la vie affective et émotionnelle de votre enfant. **La mémoire des saveurs** (= saveur + odorat) d'un aliment dans un contexte intense peut être extrêmement forte.

EXEMPLE DE PETIT DÉJEUNER

- Le féculent : pain gris ou multi-céréales ; céréales petit-déjeuner peu sucrées (Fitness, Spécial K) ; muesli
- Un peu de beurre et/ou de choco, de confiture ou de miel...
- La source de protéines (de préférence un aliment riche en calcium) : lait de vache, lait de soja, yaourt, fromage
- Le fruit frais (entier ou en morceaux) ou en jus (100 % jus sans sucre ajouté) : il peut aussi être emporté à l'école pour la collation de la matinée

► 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.

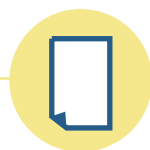
8

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 (espacesanté@mmottignies.be) ou via l'accueil.



Retards

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

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



Newsletter

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



Prescriptions

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

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

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

ou notre adresse email :

prescriptions@mmottignies.be.

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



Le Réseau Santé Wallon

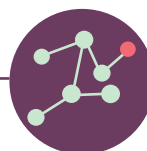
+++++

Le Réseau Santé Wallon permet un échange de documents de santé informatisés (résultats d'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>).





Par Marie-Cécile LANTSOGHT, kinésithérapeute et Mathieu DELVAUX, médecin généraliste

LE SURPOIDS DES ENFANTS ET LA SANTÉ À L'ÂGE ADULTE

POURQUOI VENIR FAIRE PESER ET MESURER VOS ENFANTS EN CONSULTATION ?



La prévalence* de l'obésité infantile augmente chaque année. Elle constitue un grand défi pour la santé publique du 21^{ème} siècle. Près d'un enfant sur cinq présenterait déjà un surpoids. L'obésité favorise non seulement le diabète et les maladies cardio-vasculaires mais aussi d'autres pathologies telles que l'infertilité, l'arthrose ou le développement de cancers.

Pourquoi venir faire peser et mesurer vos enfants en consultation ?

La corpulence* évolue de manière physiologique* durant la croissance. La corpulence, calculée par un rapport entre le poids et la taille aussi appelé IMC (indice de masse corporelle), augmente jusqu'à 1 an (l'enfant apparaît alors « bouffi ») puis diminue jusqu'à 6-7 ans (l'enfant paraît alors très mince) puis augmente à nouveau jusqu'à la fin de la croissance .

Ce moment d'augmentation « physiologique » de la corpulence est appelé le « **rebond adipocitaire** ».

Si ce « rebond adipocitaire » est précoce (avant 6 ans), l'enfant est à risque élevé d'obésité, même si son poids et sa taille sont normaux pour son âge ! **Pour prévenir précocement l'obésité**, il faut donc observer la dynamique des courbes de croissance de votre enfant et avoir à disposition des poids et tailles correspondant à plusieurs âges !

À RETENIR :

- Venez faire peser et mesurer vos enfants régulièrement, au moins une fois par an !
- Amenez systématiquement le carnet de santé des enfants en consultation !

Comment faire bouger votre enfant ?

Tous les enfants aiment se sentir « capables » : ils adorent réussir « à faire les choses » (mettre la table comme les grands, marcher sur une ligne...). Afin de leur donner envie de bouger, **proposez-leur des activités adaptées à leur âge** avec un petit défi à réussir :

- Courir plus vite que maman
- Sauter sur 1 pied 10 fois
- Sauter à deux pieds le plus loin possible
- Faire rebondir le ballon, faire des passes

Les possibilités sont très nombreuses, laissez aller votre imagination. Pensez aussi aux activités en famille : les jeunes enfants imitent les plus grands. S'ils vous voient actifs, ils auront aussi envie de bouger. Profitez du soleil qui revient pour aller vous promener autour du quartier ou même faire le parcours « herbert » du bois des rêves ! Pensez-y : un enfant actif sera un adulte actif !

◆ LEXIQUE ◆

CORPULENCE : ampleur/taille du corps humain

PHYSIOLOGIQUE : ce qui concerne l'activité normale de notre organisme

PRÉVALENCE : le nombre de cas de personnes malades dans la population à un moment donné



Mélanie HANQUET, médecin généraliste

LAISSONS PLACE À L'ENNUI

VOICI LE TITRE DE LA NOUVELLE CAMPAGNE DE YAPAKA, SOUTENU PAR LA FÉDÉRATION WALLONIE BRUXELLES.



Vous en avez sans doute entendu parler ou vu le spot publicitaire à la télé : «laissons place à l'ennui».

Dans notre société, les horaires de nos enfants sont souvent surchargés : entre l'école, les devoirs, les trajets et les activités para scolaires, nos enfants n'ont plus beaucoup de temps pour eux. Nous parents avons l'impression de devoir les inscrire à toutes sortes d'activités afin d'éveiller leur curiosité et en quelque sorte leur « intelligence »...

C'est tout à fait vrai qu'il est bénéfique pour l'enfant de pratiquer un sport, d'apprendre un instrument de musique ou de participer à un mouvement de jeunesse mais veillez à ce que votre enfant ait encore un moment où rien n'est prévu. Ces moments de « rien du tout » éveillent leur créativité et ils se dirigent vers ce qu'ils aiment vraiment : les jeux de rôle, le dessin, les jeux de société... et ça permet aussi le jeu entre frères et sœurs (même si ça passe par quelques disputes).

C'EST AUSSI L'OCCASION DE VOUS RAPPELER LA RÈGLE POUR LES ÉCRANS :

- Pas de TV avant 3 ans
- Pas de console avant 6 ans
- Pas d'internet avant 9 ans
- Pas de réseau social avant 12 ans.

Accompagnons nos enfants de notre mieux dans leur développement et rappelons-nous que chacun sera différent même si nous l'avons élevé de la même manière... Certains seront timides, d'autres seront curieux, d'autres encore seront manuels ou imaginatifs ou tout ça à la fois, pourvu qu'ils soient heureux.

◆ POUR ALLER PLUS LOIN ◆

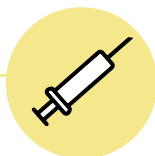
- Vous avez une bibliothèque et une ludothèque, à Louvain-la-Neuve comme à Ottignies, qui offrent un vaste choix de jeux et de livres (pour grands et petits !) <http://www.bibludolln.be/>
- Au point culture de LLN, vous pouvez participer aux Petits Matins (ateliers d'éveil musical ou d'art plastique certains samedis matin) avec vos enfants. louvain-la-neuve@pointculture.be. (PAF libre)
- La plate-forme Yapaka offre des chouettes outils pour vous accompagner dans la parentalité (l'ennui, les écrans, ...) : vous y trouverez des documents et vidéos <http://www.yapaka.be/>



Julie SPODEN, médecin généraliste

LA VACCINATION, EST-CE QU'ON EN PARLE ASSEZ ?

FIN AVRIL, C'EST LA SEMAINE MONDIALE DE LA VACCINATION. MAIS CONNAISSEZ-VOUS VOTRE « STATUT VACCINAL » ? ET QU'EN EST-IL DES VACCINS DE VOS ENFANTS ?



Dans la lignée du thème de ce numéro, je vais commencer par vous parler des enfants : il est important de veiller à ce que leur vaccination soit en ordre ; et à conserver les traces de celle-ci. Nous vous demandons de **bien apporter le carnet de l'enfant à chaque consultation** (chez le médecin ou au dispensaire). Ainsi nous pourrions vérifier si tous les vaccins des enfants sont bien en ordre. Sachez que jusque 18 ans et pour les femmes enceintes, **tous les vaccins conseillés par l'ONE sont gratuits** ...et disponibles à la maison médicale (vous ne devez donc pas les récupérer chez le pharmacien) : il vous suffit de venir avec le carnet de l'enfant en consultation. Le fonctionnement et les horaires du dispensaire vous sont détaillés en p16.

Pour les adultes, nous vous rappelons que plusieurs vaccins sont proposés, selon votre état de bonne santé ou non :

Le vaccin tétanos : il faut faire un rappel tous les 10 ans, pour tous les adultes.

Le vaccin coqueluche : pour les futurs parents et surtout entre 24 et 32 semaines d'aménorrhée pour les femmes enceintes à chaque grossesse

Le vaccin grippe : pour les personnes plus fragiles et leur entourage, en octobre/novembre (chaque année, nous vous invitons à récupérer votre prescription en septembre si vous faites partie de ce groupe).

Le vaccin pneumocoque : pour les personnes plus fragiles.

La vaccination des voyageurs est différente selon chaque pays visité, à discuter avec votre médecin. À prévoir un peu à l'avance, car certains vaccins prennent quelques jours avant d'agir... mais peuvent vous protéger toute la vie !

En cas de question à propos de votre vaccination, toute l'équipe est à votre écoute.



► CINÉ-DÉBAT

AUTOUR DU THÈME SUR LA MARCHANDISATION DES SOINS DE SANTÉ.

Espace Liens, notre comité de patients, et Espace Santé vous invitent **le lundi 7 mai à 19h** pour la projection du film « **Soigner ne suffit plus** ».

Lors de cette soirée, nous aurons l'occasion de visionner le film produit par des professionnels et des patients de la maison médicale du Laveu (Liège) « Soigner ne suffit plus ». Le film se compose de 9 capsules vidéo scindées par thèmes qui alimenteront le débat qui suivra.

Voici comment ses créateurs en parlent :

Il ne suffit plus de panser les plaies humaines à coups de consultations médicales court-termistes ! Les facteurs qui génèrent les inégalités dans l'accès à la santé échappent bien souvent à l'action directe de la médecine et des dispositifs sanitaires.

Dans la foulée des mouvements sociaux d'octobre 2015, des acteurs de la santé soutenus par un groupe de patients ont eu l'envie et le besoin de se lancer dans une action concrète pour réagir aux mesures d'austérité annoncées par les décideurs politiques en place.

Les dérives de ces mesures ne se sont pas fait attendre. Aux premières lignes, les maisons médicales sont les témoins de cette souffrance qui se raconte. Face à ce constat beaucoup de questions émergent : Comment faire réagir ? Comment ne pas se sentir seul, désemparé ? Comment allumer une mèche qui mobilise les consciences ?

C'est grâce à un travail commun « soignant soigné » que cette idée de capsules vidéo compilant des récits de vie voit rapidement le jour.

A découvrir, à s'approprier et à restituer car il y a urgence...

Ça GASE ! Groupe d'Actions Sociales pour un monde Egalitaire

LES PROMENADES SANTÉ À VENIR

ET SI VOUS VENIEZ VOUS PROMENER
LE SAMEDI MATIN AVEC VOS ENFANTS ?



Depuis quelques années déjà, la maison médicale et un petit groupe de patients organisent tous les 3^{èmes} samedis du mois (entre mars et octobre) une promenade. En général, nos promenades sont accessibles aux enfants et bébés en poussette. Les itinéraires dépassent rarement 5 km. Bref, une chouette activité à faire en famille pour bien démarrer le WE ! Et pour vous aider dans le choix des promenades, nous mettrons en place le logo d'une poussette pour indiquer que la promenade est « Amie des poussettes ».



Vous souhaitez être tenu au courant des prochaines promenades, envoyez-nous un mail à promotion.sante@mmottignies.be et nous vous ajouterons à notre mailing list. Ainsi vous connaîtrez les dates et lieux des promenades à venir.

Pour connaître les dates des promenades des 3 prochaines mois, RDV p15 les dates des promenades sont dans l'agenda.

Pierre MICHOTTE

patient et membre de l'Assemblée Générale

Tout sans sel ... ou tous en selle ?

Votre médecin ou Marie RIJS, la diététicienne d'Espace Santé, a déjà souvent attiré notre attention par le passé sur les méfaits d'une alimentation trop riche en sel.

De son côté, 'Espace Liens', le Comité des patients de la Maison Médicale (MM) a multiplié ces derniers temps une série d'activités qui s'adressent à TOUS les patients de la MM. N'hésitez pas à y participer, ces activités sont organisées POUR VOUS. C'est très gai, convivial et généralement gratuit. Citons, entre autres, le café papote, l'atelier de scrapbooking, les ateliers cuisine, les balades pédestres et j'en passe.

Un nouveau projet pourrait bientôt prendre la forme de randonnées à vélo. Pas question ici de s'entraîner pour le Tour de France mais, plus modestement, de s'aérer et de (re)découvrir certains coins de la Ville d'Ottignies-LLN ou du Brabant wallon à vélo à allure modérée (+/- 15 km de moyenne). Une première balade sera organisée le samedi 28 avril à 14 h : un départ d'Ottignies vers LLN par le Bois des Rêves et



retour par le golf (+/- 20 km). D'autres circuits seront possibles ultérieurement en fonction des envies et des forces de chacun et chacune. Le port du casque n'est pas obligatoire mais est vivement conseillé. Seule condition : disposer...d'un vélo en ordre de marche, à assistance musculaire ou électrique.

Pour vous inscrire à la randonnée du 28 avril ou si vous êtes intéressé par cette activité, merci de contacter Pierre MICHOTTE

▶ andre.michotte@skynet.be ou 0475 78 76 53



Nouvel An pour tous !

Dalija MIKNEVICIUS
patiente à Espace Santé

La réunion du vendredi 29 décembre 2017 de 12 à 14 heures à l'Espace Santé à Ottignies-LLN avait pour but de bien achever l'année 2017 et se mettre en forme physique et morale pour accueillir le mieux possible 2018 et échanger nos vœux.

Le principe appliqué était celui de l'auberge espagnole. Le personnel participant de l'Espace Santé fournissait les boissons et les patients apportaient des zakouskis. Une table, celle des boissons, était bien achalandée et celle des zakouskis diversifiée et bien remplie au fur et à mesure des arrivées des participants. Vu la moyenne d'âge avancée des patients participant, un nombre suffisant de sièges avait été prévu pour leur confort et des membres du personnel assuraient le service avec sourire et gentillesse.

L'atmosphère générale était conviviale et chaleureuse. Les conversations qui se sont engagées, pour beaucoup entre personnes qui ne se connaissaient pas, étaient toujours positives parfois pleines d'humour et gaité qui mettaient les cœurs en fête, et parfois dures de personnes qui venaient de subir de pénibles épreuves et s'en libéraient un peu en en parlant à une personne attentive et compatissante qui, elle, réalisait combien elle avait eu de la chance d'échapper à subir pareil destin. Je trouve aussi que ce genre de réunion bonifie les contacts entre soignants et patients pour l'avoir personnellement expérimenté avec ma kinésithérapeute qui m'a proposé d'y assister et que j'ai eu le plaisir de revoir en action à cette fête.

PRÉSENTATION D'ESPACE LIENS



Un petit jeu pour entamer ce nouveau numéro ? Quel est le lien entre des balades à pied, des randos à vélo, un atelier de produits d'entretien ménager naturels et un atelier de scrapbooking ? Vous ne voyez pas ? Et si on ajoute un « café papote », c'est plus facile ? Mais oui, bien sûr, il s'agit d'activités organisées par **Espace Liens**, le comité des patients de la maison médicale.

Vous voulez nous rejoindre ? Rien de plus facile : consultez le programme des activités dans les p14-15. Alors, à bientôt ?

Pour prendre contact avec **Espace Liens** :

- espaceliens@gmail.com

- promotion.sante@mmottignies.be

ou en en parlant avec votre soignant à la maison médicale.

Calendrier

AVRIL

samedi 21 ♦ 10h00-12h00 ♦ Promenade santé

vendredi 23 ♦ 10h30-12h00 ♦ Comité Espace Liens

jeudi 26 ♦ 10h00-14h30 ♦ Atelier cuisine

samedi 28 ♦ 14h00 ♦ Tous en selle

MAI

lundi 07 ♦ 9h30-11h30 ♦ Café papote

lundi 07 ♦ 19h00 ♦ Ciné-débat: marchandisation des soins de santé

samedi 19 ♦ 10h00-12h00 ♦ Promenade santé

mercredi 31 ♦ Défi 31 mai dans le cadre de la journée mondiale sans tabac

JUIN

lundi 04 ♦ 9h30-11h30 ♦ Café papote

lundi 11 ♦ 10h30-12h00 ♦ Comité Espace Liens

jeudi 14 ♦ 10h00-14h30 ♦ Atelier cuisine

samedi 16 ♦ 10h00-12h00 ♦ Promenade santé

Scrapbooking : tous les mardis soit de 9h30 à 11h30, soit de 15h30 à 17h30, excepté les mardis 3 et 24 avril. Infos et inscription : espaceliens@gmail.com

Qi Gong : Tous les vendredis de 9h30 à 11h excepté durant les congés scolaires et les vendredis 11 et 18 mai. Info et inscription : promotion.sante@mmottignies.be

Absences des soignants

+ Kinés

Marie-Cécile LANTSOGHT

→ du 8 au 15 juin

Emilie DE FALLOISE :

→ du 18 au 29 juin

+ Médecins

Docteur HAVET :

→ du 02 au 13 avril

Docteur HANQUET :

→ du 9 au 13 avril

Docteur VERHELST :

→ du 10 au 18 mai

Docteur DOUILLET :

→ du 21 au 25 mai

Docteur HERCOR :

→ du 4 au 8 juin

Docteur SPODEN :

→ du 18 juin au 20 juillet

Services de la MM

Vélo :

disponible pour entraînement sur rendez-vous.

Dispensaire : Pour vos vaccins, le dispensaire infirmier est disponible les lundis de 14h30 à 16h30 et les mercredis de 15h à 18h30. N'oubliez pas de prendre le carnet de vaccinations de votre enfant !

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 0473/83.82.99.**

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>