

"Le Petit Mémo"
SANTÉ
+

LES BONNES RESOLUTIONS

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

DECEMBRE N  76





Préambule

par DrThierry WATHELET

Bonjour à toutes et tous

Les marchés de Noël fleurissent déjà sur nos places publiques, Saint Nicolas termine sa tournée et le Père Noël asticote ses derniers cadeaux.

Décembre est un mois où l'on se prépare à la fête... et janvier celui des bonnes résolutions. Le Petit Mémo en sera rempli de toutes ces bonnes résolutions que l'on pourrait, voudrait et que l'on va prendre pour l'année nouvelle qui vient.

Je ne vais pas les énumérer ici, je vous laisserai le plaisir de les découvrir petit à petit comme on grignote une petite carotte en guise d'apéritif (eh oui même dans un édit, on peut y glisser un petit message de bonne alimentation !).

J'aimerais peut-être abuser de mon « pouvoir éditorialiste » pour digresser sur nos bonnes résolutions. Car finalement, c'est quoi une bonne résolution ? Bien souvent, ce terme est utilisé pour définir l'acte par lequel, après réflexion, on décide volontairement d'accomplir quelque chose. Il s'agit bien d'une action fruit d'une réflexion. Il ne s'agit pas de faire quelque chose « en l'air », comme une « zinne » qui me passerait brutalement par la tête... Prenons nous, lorsque nous élaborons une résolution, le temps d'élaborer ce travail indispensable de réflexion ?

Cette question autour de la réflexion m'amène à aborder un autre aspect de la définition apportée par notre cher « Larousse » : il ne s'agit pas seulement de penser, il faut aussi développer une attitude, une disposition d'esprit, une qualité de quelqu'un qui ne se laisse pas détourner de son entreprise. Voilà qui devient plus engageant : la

résolution invite au développement de qualité et de l'être. Elle vise aussi la nécessité de ne pas se laisser distraire de son entreprise. Mais de quelle entreprise, de quel projet s'agit-il ? N'est-ce pas celui du développement de l'être et de l'harmonie au sein de notre monde ? Les fins d'année sont souvent propices aux souhaits de bonheur et d'humanité. Pour atteindre ceux-ci, il nous faudra prendre de bonnes résolutions, aussi bien au plan personnel que collectif. Que ce soit au point de vue personnel concernant ma manière de manger, de me déplacer, que ce soit d'un point de vue plus collectif dans la gestion du climat, du respect de notre terre et surtout du respect de l'homme et de la femme avec qui nous partageons cette petite planète bleue. Suis-je toujours convaincu que lorsque je prends ou que j'accepte certaines résolutions prises par d'autres, que celles-ci ne nous éloignent pas de notre projet pour l'humanité ? Sommes-nous suffisamment vigilant(e)s pour défendre avec force toutes résolutions qui soient prioritairement au service du collectif, même si celles-ci venaient à restreindre notre confort personnel ? Ne serait-ce pas finalement là (la priorité au développement du bien-être collectif) le critère principal définissant ce que pourrait être... une bonne résolution ?

Que cette fin d'année soit pour vous tous emplie de joie, de bonheur et de rencontres riches de diversités, de retrouvailles en famille et/ ou entre amis et surtout qu'elle soit remplie de bonnes résolutions ... celles qui font de notre terre un espace où chacun et chacune se sente accueilli, où chacun et chacune trouvera sa place.

Bonnes fêtes à tous.

L'année 2019 commencera par quelques mouvements au sein de l'équipe.

En effet, le Dr Julie SPODEN partira quelques mois en congé pour profiter de son deuxième enfant. Elle sera remplacée par le Dr Marie LENS qui a déjà travaillé en 2017 avec nous. Du côté des infirmières, Elodie VILAIN s'envolera vers la Russie pour suivre un projet qui lui tient à cœur. Elle sera remplacée par Anne VAN TICHELEN.

◆ Dr Julie SPODEN, médecin généraliste

Chers patients, je vous quitte quelques semaines de congé de maternité, pour pouponner et me reposer. Je reviendrai en plus grande forme dans le courant du mois de mai, pour continuer à vous accompagner dans votre (bonne) santé. Le Docteur LENS, que certains connaissent déjà, sera là pour me remplacer. Joyeuses fêtes à tous !



◆ Dr Marie LENS, médecin généraliste

Bonjour à tous,

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je reviendrai le 17 décembre prochain au sein de l'équipe d'Espace Santé. Je remplacerai le Dr Julie Spoden lors de son congé de maternité.

Pour rappel, j'ai effectué ma première année de formation en médecine générale à la maison médicale d'octobre 2016 à septembre 2017. J'ai ensuite réalisé ma seconde année d'assistantat chez le Dr Catherine Gielen à Rixensart.

Au plaisir de vous recevoir en consultation,
A bientôt !



◆ Elodie VILAIN, infirmière

Chères patientes, Chers patients,

Ce n'est pas souvent que je prends la parole au travers de notre Petit Mémo Santé, j'attendais probablement une bonne (ou une grande ?) occasion pour le (re)faire !

Après un peu plus de 8 années de rencontres multiples au sein d'Espace Santé, d'échanges et de partages avec les collègues mais aussi avec vous, patients, proches et familles de patients, l'envie d'ouvrir une parenthèse devenait pressante pour moi. C'est pourquoi aujourd'hui (à la fin janvier 2019 pour être exacte) je prends pour les deux années à venir un congé sans solde. C'est donc ici l'occasion pour moi de vous remercier pour toutes ces années déjà passées parmi vous et aussi de vous dire au revoir... non sans émotion.

Deux ans, mais qu'est-ce que je vais faire pendant tout ce temps... Ne pensez pas que je me suis faite piquer par le virus du voyage à vélo tout comme Gene. Non, non, cela je le laisse à d'autres plus sportifs que moi. L'avion c'est bien aussi pour voyager ! :)

Je vais d'abord rester dans notre beau et plat pays car je serai étudiante à l'institut biblique belge à Bruxelles de février à juin 2019.

Après cela, je partirai pour une destination un peu plus nordique : Saint-Petersbourg, en Russie.

Je serai missionnaire au sein d'une église protestante. Concrètement cela veut dire que je participerai à la vie de l'église tout en aidant dans les choses pratiques à organiser mais plus spécifiquement que je rencontrerai régulièrement plusieurs femmes de l'église pour lire et étudier la Bible avec elles, prier ensemble et les encourager à vivre leur foi en tant que chrétiennes.

J'espère aussi pouvoir utiliser, de temps en temps, mes compétences d'infirmière en travaillant avec une organisation russe qui offre plusieurs fois par an aux habitants de villes et villages à proximité de Saint-Petersbourg la possibilité de faire des dépistages (diabète, problèmes cardio-vasculaires, pathologies ophtalmiques, etc.) en rencontrant un médecin.

Voilà pour mes projets futurs, d'ici là j'espère avoir encore l'occasion de vous rencontrer pour l'un ou l'autre soin ou simplement dans les couloirs d'Espace Santé.

◆ Anne VAN TICHELEN, infirmière

En Belgique et à l'étranger, j'aime aller à la rencontre des Hommes et mettre mes compétences d'infirmière (et de pédicure) à profit.

Jusqu'à récemment, c'était dans les rues de Bruxelles que je rencontrais des personnes sans abri au quotidien, pour l'asbl Infirmiers de rue. Des rencontres en toute simplicité, confiance, où se mêlent nos différences et où l'on pointe les up's (plutôt que les down). J'aime le proverbe africain qui dit : «seul on va plus vite, ensemble on va plus loin». A côté de cela, j'adore rouler à vélo, faire de l'origami, chanter, manger des loukoums et passer du temps en famille. Je m'appelle Anne.



– ∞ Bientôt une deuxième

maison médicale à Ottignies ! ∞ –

L'équipe d'Espace Santé représentée par Fabienne SAINT AMAND, gestionnaire

L'année passée, nous avons eu la joie de fêter avec vous les 20 ans d'Espace Santé. Depuis sa création en 1997, la maison médicale d'Ottignies n'a cessé de se développer et d'essaimer autour d'elle.

Souvenez-vous ! En 2006, deux anciennes assistantes sont parties créer **Atout Santé**, la maison médicale de Wavre. La création de **la maison médicale de Mont Saint Guibert**, bien que fonctionnant à l'acte, a aussi été soutenue par Espace Santé. Plus récemment, nous avons été heureux de pouvoir accueillir sur notre territoire **la maison médicale de La Thyle** à Court-Saint-Etienne. En 2018, ce sont **les maisons médicales de Grez-Doiceau et de Louvain-la-Neuve** qui viennent compléter une offre de soins de première ligne pluridisciplinaire dans le centre du Brabant wallon. Ce développement s'explique de différentes façons. Le fonctionnement en maison médicale qui repose sur la solidarité en lien avec la mixité sociale, répond à la fois aux besoins d'une population de plus en plus précarisée et aussi à la recherche de soins globaux et pluridisciplinaires de qualité et aux besoins de soignants désireux de travailler dans une structure de groupe afin de pouvoir conjuguer au mieux vie professionnelle et vie familiale. La création de tout ce réseau de maisons médicales a permis à Espace Santé de réduire son territoire et sa zone d'inscription. Elle est actuellement délimitée à la seule commune d'Ottignies-Louvain-la-Neuve.

En 2013, l'agrandissement de nos locaux a permis d'accueillir un plus grand nombre de patients et par la même occasion d'augmenter notre équipe. En 2010, l'équipe était constituée de 14 personnes. Actuellement, nous sommes 30.

Malgré la création des nouvelles maisons médicales avoisinantes, malgré la réduction de notre zone d'inscription, malgré notre agrandissement, nous devons faire le constat que nous n'arrivons plus à répondre aux nouvelles demandes d'inscription. Depuis plus d'un an, nous avons une liste d'attente qui ne cesse de s'alimenter. D'autre part, nous nous sentons trop à l'étroit dans nos locaux. Nous avons deux solutions : soit agrandir notre maison médicale, mais ce n'était pas le souhait de l'équipe qui tient à maintenir une ambiance conviviale et familiale, soit créer une nouvelle structure.

Grâce à trois d'entre nous, nous allons pouvoir réaliser deux de nos objectifs répondant à notre vision d'avenir :

- couvrir notre territoire en permettant une meilleure accessibilité aux soins de santé de première ligne à tous les habitants de notre commune qui le souhaitent ;
- conserver une taille humaine à Espace Santé permettant de maintenir les interactions informelles et diverses collaborations entre tous les travailleurs.

Nous vous laissons découvrir ce nouveau projet présenté par ceux qui vont le porter. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous les poser. Chacun d'entre nous et plus particulièrement notre gestionnaire, Fabienne, se tiennent à votre disposition pour y répondre.

UNE GRANDE NOUVELLE À VOUS ANNONCER... !

Dr Mélanie HANQUET, médecin généraliste

Suite à une réflexion née à Espace Santé, une des conclusions fut que nous étions trop de travailleurs et que la gestion devenait difficile pour respecter les grands principes de l'autogestion, valeur fondatrice au sein de notre Maison Médicale.

C'est ainsi que nous vous annonçons la naissance toute prochaine d'une nouvelle Maison Médicale.

Julie SPODEN, Jérémie DEVEUSTER et moi-même Mélanie HANQUET avons décidé de tenter cette grande aventure. Lies MORIZE, qui fut kiné remplaçante à Espace Santé en 2017, nous a vite rejoints. Notre maison médicale sera située à Ottignies, Limelette ou Céroux-Mousty, nous ne pouvons pas être plus précis pour l'instant car nous cherchons encore notre maison parfaite (à bon entendeur...). Nous fonctionnerons au **forfait**, dans une équipe **pluridisciplinaire** (médecins-kinés-infirmiers-accueillants-gestionnaire) de petite taille. Nous sommes encore à la recherche d'un(e) infirmier(e) pour rejoindre notre projet.

Nous prônerons le principe de l'**autogestion**.

Comme la plupart des maisons médicales, nous souhaitons prodiguer des **soins de première ligne**, de qualité, selon les principes de l'Evidence Based Medicine (« la médecine basée sur les preuves »), aux **patients de tout âge et de tout horizon**, en mettant en avant l'**accessibilité, la justice sociale et l'autonomie du patient**, le tout dans une ambiance familiale ! Grand défi nous direz-vous...

Ce défi, nous avons l'énergie pour y travailler.

Nous pensons ouvrir en automne 2019.

Vous l'aurez compris, cette nouvelle Maison Médicale ressemblera à Espace Santé. Quelques différences néanmoins : la taille de l'équipe qui sera plus petite, nous n'aurons pas de cellule psychosociale et les activités de promotion de la santé seront différentes mais toujours bien présentes !

Si vous voulez en parler, nous sommes tous les trois disponibles !

Vous serez tenus au courant de l'avancée de notre développement.

A bientôt.



« CETTE ANNÉE, J'AI UNE BONNE RÉSOLUTION. J'ARRÊTE D'EN PRENDRE ! »

Nous avons quelques idées pour que chacun puisse trouver une bonne résolution pour l'année 2019. Quelques membres de l'équipe témoignent de leur propre résolution et vous partagent ce qu'ils souhaitent pour vous. Alors des idées ?

Bonne résolution du **Dr Antoine MACQ**

Pour l'année 2019, une de mes résolutions serait d'améliorer et équilibrer mon alimentation au mieux, typiquement suivre les conseils et tuyaux de Marie RIJS donnés dans ce Petit Mémo. En particulier éviter les aliments sucrés au petit déjeuner (qui sont peu nourrissants et néfastes) et privilégier un repas plus complet. J'aimerais aussi mieux gérer mon emploi du temps, que ce soit au niveau privé ou professionnel. Tenter de retrouver plus de temps pour moi et éviter d'avoir l'impression de courir après ses journées.



Bonne résolution de **Dr SPODEN Julie**

« Je vais prendre plus de temps pour moi... entre un chouette travail bien prenants et presque deux enfants... on s'oublie vite ;-) »



Bonne résolution de **Céline RUA**

« Je fais du sport de manière irrégulière et ponctuelle. J'aimerais donc en 2019 faire plus souvent une activité physique. Mon objectif serait de la pratiquer 2 fois par semaine. Je me sentirais mieux dans mon corps et dans ma tête. »



A la maison médicale, nous avons quelques idées de résolutions pour nos patients :

« **Je serai à l'heure aux consultations** » :

Une consultation a une durée limitée. Arriver en retard, ne permet pas au soignant de s'occuper pleinement de vous et de prendre le temps nécessaire à la consultation.

« **Je prends le carnet ONE de mes enfants lors d'une consultation médicale** ».

La communication avec l'ONE, le PSE, les pédiatres se fait via ces carnets. Pensez donc à le prendre avec vous pour que nous puissions prendre en charge votre enfant dans son entièreté.

« **Je me brosse les dents tous les matins et tous les soirs** ».

Enfant ou adulte, il est important de se brosser correctement les dents pendant 3 minutes. Une carie est si vite arrivée ! Lors d'une consultation, nous remarquons rapidement l'hygiène buccale par la propreté des dents, les caries et la mauvaise haleine !



► LES CHRONIQUES DE MARIE

7 BONNES RÉOLUTIONS POUR MON BIEN-ÊTRE NUTRITIONNEL ! 1 RÉOLUTION PAR JOUR !



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

1 ♦ Commencer ma journée par un excellent petit déjeuner, complet et varié !

Cela vous évitera de manger trop le soir ou de grignoter en soirée (le sujet a été évoqué dans un Petit Mémo précédent). Si vous avez peu de temps le matin, pensez à le préparer la veille au soir

2 ♦ Manger suffisamment de légumes sur ma journée ! Choisir des légumes de saison !

Sans doute avez-vous des légumes à votre repas chaud... Est-ce aussi le cas pour votre repas froid ?

La part de légumes dans l'assiette est la plus volumineuse... midi et soir, variée, riche en couleur (rouge tomate, vert salade, jaune poivron, orange carotte), en texture (croquante, molle), en assaisonnement

3 ♦ Consommer des féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre, quinoa, gruau d'avoine, ...) à chacun de mes repas et avec modération !

Certains mangent beaucoup de féculents car ils rassasient rapidement et donnent force et énergie.

D'autres mangent peu de féculents, voire pas du tout, car les féculents font grossir.

Sachez que les féculents font partie de l'assiette

équilibrée au même titre que les légumes et les viandes, poissons, œufs ou protéines végétales. Consommez vos féculents le plus souvent « nature », sans ajout de matière grasse

4 ♦ Compléter mon assiette par une portion modérée de viande, volaille, poisson ou œufs ou alternative végétale (légumes secs, soja, quorn) !

Ajoutez-y une sauce qui a du goût, légère, contenant un peu d'huile de cuisson, sans crème fraîche

5 ♦ Être attentif à ma consommation de sel ! Evitez de mettre le sel à table !

Ajoutez seulement du sel (iodé) au moment de cuisiner

6 ♦ Boire suffisamment d'eau par jour ! Un petit verre d'eau avant, pendant et après mon repas !

Cela vous évitera de confondre la sensation de faim avec la sensation de soif

7 ♦ Prendre le temps de manger... de goûter chaque aliment et ses différentes saveurs ! Me laisser surprendre !

Ainsi, étonnamment, vous allez savoir ce qu'est la satiété. Il nous faut au moins 20 min pour savourer et savoir

Chaque jour de la semaine, je reprends la même résolution
Bien dans mon assiette, bien dans mon corps, bien dans ma tête !



► 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) 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>).

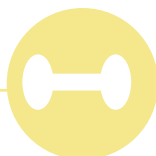




Emilie DE FALLOISE, kinésithérapeute

FAIRE, RE-FAIRE DU SPORT...

C'EST UNE RÉOLUTION QUI REVIENT SOUVENT... « JE COMMENCE DEMAIN, OU LA SEMAINE PROCHAINE...ENFIN DANS UN MOIS :-) »



Vous le savez déjà le sport est bon pour la santé physique et la santé mentale. Nous l'avons souvent répété que ce soit dans le Petit Mémor ou en consultation.

Mais parfois, c'est notre corps qui nous freine en plus du manque de courage ou d'envie. Des douleurs de dos, d'arthrose, des problèmes d'hypertension, du diabète, BPCO... Nous ne savons pas par où commencer, nous avons peur d'aggraver la maladie ou les douleurs.

Comment gérer une activité physique alors que nous ne sommes pas à 100% de nos moyens... ??

La commune d'Ottignies Louvain-La Neuve a mis en place le « sport sur Ordonnance ».

Autrement dit, C'est de l'exercice prescrit par votre médecin.

Cela vous permet de faire une activité physique d'1h30/semaine en groupe pendant 12 semaines, encadrée par un coach.

Vous retravaillez l'endurance, la force, l'équilibre, la coordination et la souplesse en fonction de vos capacités. C'est également accessible financièrement, 40€ pour 3 mois. (Avec une possibilité d'intervention de votre mutuelle)

L'objectif est, entre autres, de retrouver le plaisir de bouger, de combattre la maladie de manière naturelle, d'améliorer l'estime de soi, de sentir un bien-être au quotidien et de continuer le sport au bout des trois mois.

Si cela vous intéresse, vous pouvez en parler à un de vos soignants. Et nous verrons si ce programme peut vous être bénéfique.

Sportez-vous bien !





Fabienne SAINT AMAND, gestionnaire

NOTRE BONNE RESOLUTION : PRENDRE SOIN DE NOUS...

LE BIEN-ÊTRE DE CHACUN DÉPEND, ENTRE AUTRES, DE NOTRE CAPACITÉ À NOUS TRAITER AVEC DOUCEUR ET BIENVEILLANCE, AUTREMENT DIT, NOTRE CAPACITÉ À PRENDRE SOIN DE SOI. AU FOND DE NOUS-MÊMES, NOUS EN SOMMES BIEN CONSCIENTS ET POURTANT, NOUS TROUVONS TRÈS FACILEMENT DES PRÉTEXTES POUR NOUS NÉGLIGER EN TOUTE BONNE FOI : JE N'AI PAS LE TEMPS, CELA COÛTE TROP CHER, J'AI D'AUTRES PRIORITÉS, JE NE LE MÉRITE PAS...



A cela s'ajoute nos croyances venant le plus souvent de notre éducation : c'est de l'égoïsme, ou encore c'est un signe de paresse. Ces croyances peuvent nous rendre sourds à nos besoins et nous empêcher d'accéder à un mieux-être.

Il existe mille façons de prendre soin de soi : prendre le temps de lire, de se faire masser, de dessiner, de jouer d'un instrument de musique, de chanter, de pratiquer un sport ou une activité de détente, de jardiner, de se promener, de partager du temps avec ceux que l'on aime, amis ou famille... A chacun et chacune de trouver ce qui lui convient le mieux et de commencer pas à pas.

A Espace Santé, l'équipe a souhaité montrer le bon exemple. Depuis le mois d'octobre, une fois par mois pendant la fermeture de la maison médicale de 13h à 14h, nous organisons pour les travailleurs qui le souhaitent une activité relaxante. En octobre, nous étions 5 à participer à une séance de **Yoga du rire**. Ce fut une activité étonnante, réjouissante et

tonifiante, un rendez-vous avec soi-même, pour se faire du bien, tout simplement ! Les bienfaits du rire pour la santé sont présents durant toute la séance ainsi que les jours suivants. Le cerveau accueille le rire provoqué comme si c'était un rire spontané. L'intention d'une séance est de réveiller notre rire d'enfant. C'est possible, après un échauffement, des exercices respiratoires, des saynètes de rire, une fontaine de rire suivie d'une relaxation. La répétition du rire sans raison permet au rire naturel d'être spontané et bénéfique pour la santé. Ce fut une expérience nouvelle et surprenante qui donne l'envie d'être renouvelée.

En novembre, nous pourrons nous initier au **Qi-Gong** et en décembre, c'est une séance de **sophrologie** qui devrait nous apporter détente et bien-être.

Nous sommes tous persuadés que prendre soin de nous, nous permettra de mieux prendre soin de vous !

A votre tour de jouer ! Pour commencer, vous pouvez prendre part à nos activités de promotion de la santé qui vous permettent de prendre soin de vous : nos promenades mensuelles qui reprendront au printemps, nos ateliers culinaires, le cours de Qi-Gong du vendredi, le café papote le 1^{er} vendredi de chaque mois, l'atelier de scrapbooking du mardi... Déjà quelques possibilités de poser le 1^{er} pas vers un mieux-être !

ENVIE D'ARRÊTER DE FUMER ? COMMENT S'Y PRENDRE ? OU CHERCHER DE L'AIDE ? LA MAISON MÉDICALE PEUT VOUS AIDER.

QUATRE FUMEURS SUR CINQ DÉSIRENT ARRÊTER DE FUMER ET SEUL UN FUMEUR SUR CINQ N'A JAMAIS TENTÉ L'AVENTURE DE L'ARRÊT. C'EST PEUT-ÊTRE L'OCCASION POUR VOUS DE VOUS LANCER !

+++++

Votre motivation à arrêter de fumer est toujours en évolution. Son intensité varie dans le temps. Les éléments sur lesquels elle repose peuvent également évoluer avec le temps : on peut décider d'arrêter « temporairement » de fumer pour ne pas imposer la fumée à ses enfants ou pendant une grossesse et... finalement poursuivre l'arrêt pour des raisons d'économie financière ou pour les bénéfices ressentis par l'arrêt temporaire.

Par contre, la motivation de départ peut diminuer avec le temps et parfois même disparaître. Arrêter de fumer pour soi semble une meilleure motivation que celle d'arrêter pour satisfaire d'autres personnes, bien qu'il s'agisse d'une motivation honorable.

On peut être motivé(e) pour plusieurs raisons :

- préserver sa santé ;
- arrêter de tousser ou de souffrir de bronchites ;
- retrouver un nouveau souffle ;
- dépasser sa dépendance à un produit ;

- ne pas soumettre ses proches au tabagisme passif ;
- avoir le teint plus frais ;
- retrouver la saveur des aliments ;
- faire des économies ;
- ...

Il existe autant de motivations différentes que de fumeurs... L'important est de trouver votre ou vos propre(s) motivation(s).

D'autre part, savez-vous qu'il y a 3 dépendances différentes qui vous lient à votre cigarette : la dépendance physique, psychologique et les habitudes ? Les connaître est essentiel pour pouvoir les dompter et trouver vos trucs et astuces pour les combattre.

Les questions que vous vous posez vous permettront d'en finir avec le tabac :

Que m'apporte le fait de fumer ? Pourquoi ai-je envie d'arrêter mais n'en ai-je pas encore pris la décision ? Comment analyser mes habitudes pour mieux les quitter ? Comment réussir à arrêter de fumer ? Comment organiser l'arrêt de ma consommation ? Que changer cette fois-ci pour que l'arrêt soit définitif ? Quel est le gain, non seulement financier, mais surtout en matière de santé, si j'arrête de fumer ? Comment faire pour tenir bon ?

C'EST TOUS CELA QUE NOUS VOUS PROPOSONS D'ABORDER AVEC VOUS
LORS D'UNE CONSULTATION DE TABACOLOGIE



Que gagnez-vous à arrêter ?

Outre les avantages liés aux motivations personnelles à chaque fumeur qui décide d'arrêter, d'autres avantages sont plus généraux à tous ceux qui stoppent leur consommation

- Préserver sa santé : l'arrêt du tabac réduit le risque de souffrir de maladies comme le cancer, les maladies cardiovasculaires ou des voies respiratoires.
- Surmonter sa dépendance à un produit et avoir un autre regard sur soi-même. Éprouver une satisfaction née de la maîtrise de la situation.
- Se libérer des manipulations des industriels du tabac.
- Retrouver de l'énergie pour s'occuper de soi ou des autres, pour entamer une nouvelle activité.
- Faire de réelles économies sur un budget.
- Retrouver le goût des aliments.
- Avoir une voix plus claire, un teint et une haleine plus frais.
- Etc.

Encore des questions ? Envie d'arrêter de fumer ?

Nos deux tabacologues, les Drs Martine VERHELST et Jehanne HAVET, sont disponibles pour en discuter avec vous. N'hésitez pas !



Témoignages

Témoignage d'un couple sur une des balades de l'été.

➤ Témoignage Katia & Daniel Vanderhofstadt, patients de la Maison Médicale

Le 19 octobre dernier, alors que nous venions de finaliser notre inscription à l'Espace Santé, l'invitation à une balade santé de 4km, affichée à l'accueil, nous tape à l'œil et nous fait envie.

Le lendemain, à 10h, nous étions une dizaine, dont les Drs Alizée LHOEST et Julie SPODEN, accompagnée de Gaspard en poussette, à prendre le départ place de la Cantilène à LLN.

Outre les bienfaits pour la santé, cette balade conviviale nous a permis de découvrir les trésors de verdure cachés entre les habitations de notre ville piétonne, tout en échangeant quelques mots les uns avec les autres.

Des Bruyères, nous descendons vers la Serpentine et longeons le terrain d'aventure, paradis de cabanes, tipis, chèvres, poules, lapins, ânes et poneys sous les yeux émerveillés de tous. La promenade se prolonge à travers le bois de la Palette et nous mène au chemin piétonnier nommé « Rêverie du promeneur solitaire » qui fait le tour du lac où canards, oies et bernaches s'en donnent à cœur joie. Après le pâturage aux chevaux de la ferme équestre, nous proposons de faire un petit crochet par le potager collectif où quelques 'potes âgés' comme nous ont la joie de cultiver une

petite parcelle. Margot la vache, 2 cochons et quelques moutons nous font bon accueil. Trop tard pour Gaspard qui s'est endormi. Il faudra revenir, dit sa maman.

Bientôt, le joli clocher de l'église ND d'Espérance se dresse fièrement au cœur du quartier des Bruyères et sonne la fin de notre balade. Dès l'arrivée au parking, une délicieuse collation de mandarines et petit beurre, accompagnée d'un grand verre d'eau nous est gentiment proposée. Heureux et tout ragaillardis, chacun s'en retourne en disant vivement le printemps et la prochaine balade ! Merci encore pour ce bon moment partagé dont nous gardons un excellent souvenir.

Si vous vous sentez d'humeur sportive, après une petite pause hivernale, les balades santé, accessibles à tous, n'attendent que vous. **Rendez-vous donc le 3^e samedi de mars 2019.**

NOUVEL AN POUR TOUS

Espace Liens

L'année prochaine pointe tout doucement le bout de son nez... et les préparatifs des fêtes toutes proches commencent à s'organiser... Nous y songeons aussi à Espace Santé. Car la santé est aussi faite de moments de partage et de convivialité.

C'est pourquoi Espace Liens, le comité de patients de la maison médicale vous invite chaleureusement à fêter ensemble le passage à l'an neuf le **VENDREDI 28 DÉCEMBRE 2018** entre 12 et 14 h dans la salle polyvalente d'Espace Santé (1^{er} étage)

La formule retenue ? Comme l'année dernière, celle de l'auberge espagnole. Chacun(e) apporte une petite préparation (pour 3 à 4 personnes) : du salé, du sucré, du chaud, du froid, une spécialité dont vous avez le secret, etc, etc... le tout accompagnera un drink offert par Espace Santé.

Pour faciliter l'organisation de ces retrouvailles, merci de vous inscrire [soit directement auprès de l'accueil](#) lors d'un de vos passages, soit par email (promotion.sante@mmottignies.be) pour le 21 décembre 2018. Merci d'avance !

DÉCEMBRE

vendredi 28 décembre 2018 ♦ 12h -14h ♦ Nouvel An pour tous !

JANVIER

dimanche 6 janvier 2019 ♦ 17h ♦ Promenade à l'étoile

lundi 7 janvier 2019 ♦ 9h30 ♦ Café papote

FÉVRIER

lundi 4 février 2019 ♦ 9h30 ♦ Café papote

jeudi 14 février 2019 ♦ 9h -11h ♦ 10h - 14h30 ♦ Atelier cuisine

MARS

lundi 4 mars 2019 ♦ 9h30 ♦ Café papote

jeudi 14 mars 2019 ♦ 19h ♦ Débat : La politique ludique

samedi 16 mars 2019 ♦ 19h ♦ Promenade santé

Scrapbooking : tous les mardis soit de 9h30 à 11h30, soit de 15h30 à 17h30, à l'exception des mardis 5 et 12 mars 2019.

Infos et inscription : espaceliens@gmail.com

Qi Gong : tous les vendredis de 9h30 à 11h et de 11h30 à 13h, à l'exception des vendredis 4 janvier et 8 mars 2019.

Potager collectif : les jeudis de 10h à 12h
Inscriptions et info : promotion@mmottignies.be

Absences des soignants

+ Médecins

Julie SPODEN

→ à partir du 24 décembre (congé de maternité)

Martine VERHELST

→ du 17 au 21/12/2018

Quentin DOUILLET

→ du 24 au 28/12/2018 et du 04/02 au 08/02/2019

Mélanie HANQUET

→ du 24 au 28/12/2018

Jehanne HAVET

→ du 31/12/2018 au 04/01/2019 et du 04/03/2019 au 08/03/2019

Antoine MACQ

→ 31/12/2018 et 02/01/2019 et du 28/01/2019 au 01/02/2019

Marie LENS

→ du 04/02/2019 au 08/02/2019

Leslie HERCOR

→ du 21/01/2019 au 25/01/2019

+ Infirmières

Elodie VILAIN

→ du 20/12 au 25/12/2019

Marie BALEINE

→ du 31/12/2018 au 06/01/2019

Geneviève GOVAERTS

→ du 31/12/2018 au 06/01/2019

Sandra BELGACEM

→ du 24/12 au 30/12/2018

Béatrice YSEBOODT

→ du 31/12/2018 au 06/01/2019

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**

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>