



Espace Santé

UN   T  

DÉCONNECTÉ

LE JOURNAL DE VOTRE
MAISON MÉDICALE
ESPACE SANTÉ

02 / Préambule

03 / Côté maison médicale

07 / Communication

08 / En pratique

10 / Dossier santé

12 / Promotion santé

14 / Témoignage

15 / Place aux patients

16 / Admin

juin 2026 | N   104

DIGITAL DETOX
NO PHONE / NO INTERNET



Préambule

Maxime Frénot, Coordinateur d'équipe

L'été arrive. Avec ses terrasses qui débordent, ses fenêtres ouvertes, ses départs en vacances... et peut-être aussi cette occasion devenue précieuse : ralentir un peu.

Dans nos métiers de la santé, nous parlons souvent de lien, de connexion, de relations humaines. Pourtant, nous vivons aussi dans un monde où l'attention est devenue une ressource sans cesse sollicitée : notifications permanentes, informations en continu, écrans qui remplissent les temps morts, travail qui déborde parfois jusque dans nos poches.

À force d'être connecté·e·s à tout, partout, tout le temps, il devient parfois difficile de se reconnecter à l'essentiel : à son corps, à son rythme, à ses proches, à ses émotions... ou simplement au moment présent.

Ce numéro du Petit Mémo Santé est donc une invitation estivale à la déconnexion – non pas des autres, mais des machines. Une invitation à retrouver un peu de lenteur dans un quotidien qui défile souvent trop vite. À contempler davantage qu'à scroller. À laisser parfois le silence remplacer le flux continu d'images, d'alertes et d'informations. Car parfois, il suffit de lever les yeux de nos écrans pour retrouver quelque chose d'essentiel : une présence, une respiration, une lumière d'été qui nous rappelle doucement de ralentir.

Car la santé ne se limite pas à l'absence de maladie. Elle passe aussi par le repos mental, la qualité des relations, le sentiment d'équilibre et la capacité à souffler réellement.

Vous découvrirez dans ce numéro un dossier consacré aux addictions, un témoignage autour de la dépendance aux écrans, un article sur le droit à la déconnexion et les enjeux de la surconnexion, ainsi qu'un grand focus sur le bien-être au travail. Parce que prendre soin de soi, individuellement et collectivement, implique aussi de réfléchir à nos modes de vie et à nos façons de travailler.

Comme toujours, nous vous proposons également des informations pratiques pour l'été : une pharmacie de voyage bien pensée, les rappels habituels concernant le fonctionnement du forfait, ainsi que la présentation des nouveaux visages qui rejoignent notre équipe, le temps d'un été ou plus. Nous leur souhaitons chaleureusement la bienvenue.

Cet été, nous vous souhaitons surtout du temps retrouvé. Des journées moins fragmentées. Des conversations qui ne vibrent pas dans une poche. Des instants simples, pleinement vécus.

Bel été à toutes et tous – et belle reconnexion à l'essentiel.



Juliette Gilbert
MÉDECIN

Bonjour,

Je suis une jeune médecin fraîchement diplômée de l'Université Libre de Bruxelles,

ravie de venir m'enrichir d'expériences et de rencontres au sein de la maison médicale

Espace Santé. Je suis très motivée et espère évoluer au mieux dans cette nouvelle

aventure qu'est la médecine générale en maison médicale !

Au plaisir de vous y rencontrer.



Noéline Wauters
KINÉSITHÉRAPEUTE

Bonjour à toutes et à tous,

Depuis le 17 mars, j'ai le plaisir de vous retrouver en tant que kinésithérapeute au sein de la maison médicale !

Je suis ravie d'intégrer cette belle structure et j'ai hâte de vous rencontrer au cabinet ou au détour d'un couloir pour échanger avec vous.

À très bientôt !





Maxime frénot
COORDINATEUR D'ÉQUIPE

LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Le bien-être au travail est devenu un mot-valise. On y met parfois des corbeilles de fruits gratuits, un baby-foot ou une séance de yoga sur le temps de midi. Pourtant, en Belgique, le bien-être au travail est avant tout une obligation légale. Depuis la loi du 4 août 1996 – la fameuse « loi bien-être » – chaque employeur a le devoir de protéger la santé physique et mentale des travailleurs. (Emploi Belgique)

Mais réduire le bien-être à une simple question de prévention des accidents serait une erreur. Le Code belge du bien-être au travail couvre aujourd'hui un champ beaucoup plus large : sécurité, ergonomie, charge psychosociale, hygiène, organisation du travail, environnement, prévention du burn-out ou du harcèlement... (Belgium) Autrement dit : la manière dont le travail est pensé compte autant que le travail lui-même.

Dans les organisations, cela se traduit par toute une architecture souvent méconnue. Il y a les conseillers en prévention, internes ou externes, les personnes de confiance, les analyses de risques, les plans annuels d'action, les obligations en matière de concertation sociale. Le rôle de ces acteurs n'est pas uniquement de « gérer les problèmes » lorsqu'ils surviennent, mais d'anticiper les fragilités avant qu'elles ne deviennent des souffrances. Sur le papier, la Belgique dispose

d'ailleurs d'un des cadres légaux les plus complets d'Europe.

Mais le droit seul ne suffit pas. Une organisation peut être parfaitement « en ordre » administrativement et produire malgré tout de l'épuisement, du désengagement ou un sentiment d'absurdité. C'est là qu'intervient la responsabilité managériale. Car le bien-être ne dépend pas uniquement des procédures : il dépend aussi de la culture de travail.

La façon dont on organise les horaires. La possibilité réelle de déconnecter. La reconnaissance. Le droit à l'erreur. Le niveau d'autonomie laissé aux équipes. La cohérence entre les valeurs affichées et les pratiques quotidiennes. Beaucoup de tensions naissent précisément quand

**la manière dont
le travail est
pensé compte
autant que le
travail lui-même.**



**construire des lieux de
travail où l'on puisse
s'engager longtemps
sans s'abîmer.**

une institution parle d'humanité mais fonctionne dans l'urgence permanente.

Dans une maison médicale, cette question est encore plus sensible. Les métiers du soin attirent souvent des personnes profondément engagées, avec une forte conscience professionnelle. C'est une richesse immense... mais aussi un risque. Parce qu'on peut finir par prendre soin de

tout le monde sauf de soi-même. Le secteur de la santé connaît d'ailleurs une augmentation importante des situations d'épuisement professionnel et de fatigue émotionnelle.

C'est probablement là que notre philosophie prend son sens. Ici, le bien-être au travail n'est pas pensé comme un « bonus RH » ou une opération cosmétique. Il s'inscrit dans une vision plus globale du soin et des relations humaines. Prendre soin des patients implique aussi de prendre soin des équipes. Non pas dans une logique de performance, mais parce qu'une structure qui épuise ses travailleurs finit

inévitablement par fragiliser la qualité du lien avec les patients.

Cela suppose parfois d'aller à contre-courant d'une société qui valorise la vitesse, l'hyperconnexion et la disponibilité permanente. Réintroduire du temps de parole, du collectif, du soutien entre collègues, des espaces de régulation ou simplement le droit de dire « ça devient trop » : ce ne sont pas des détails. Ce sont des actes de prévention.

Le défi des années à venir sera sans doute là : passer d'une culture de la résistance à une culture de la durabilité. Non pas tenir coûte que coûte, mais construire des lieux de travail où l'on puisse s'engager longtemps sans s'abîmer.



Elise Strypstein
MEDECIN

PHARMACIE DE VOYAGE : LES INDISPENSABLES POUR UN DÉPART SEREIN

Voyager, c'est découvrir, se déconnecter... et parfois faire face à de petits imprévus de santé. Une pharmacie de voyage bien pensée permet de gérer les petits bobos sans stress et d'éviter de courir à la recherche d'un médicament à l'étranger. Voici un guide simple et pratique pour ne rien oublier.

LA CHECK-LIST ESSENTIELLE

ANTALGIQUES ET ANTIPYRÉTIQUES

Paracétamol
Ibuprofène
Pour soulager douleurs et fièvre.

TROUBLES DIGESTIFS

Antimetil/Motilium
Tasectan/Imodium
Contre les nausées et diarrhées

SOINS DES PLAIES

Pansements
Compresse
Désinfectant (Isobétadine, Hibidil)
Indispensables en cas de coupures ou d'ampoules.

ALLERGIES

Antihistaminiques (si vous êtes sujet aux allergies)
Pour les réactions cutanées ou respiratoires.

MAIS AUSSI

Crème solaire SPF 50 : À appliquer régulièrement, même par temps nuageux.
Répulsif anti-moustiques : Utile surtout dans les zones humides ou tropicales.
Thermomètre
Gel hydroalcoolique
Vos traitements habituels (en quantité suffisante, avec ordonnance)



Si vous voyagez dans un pays tropical ou une destination lointaine, il est fortement recommandé de consulter votre médecin traitant ou une clinique du voyageur au préalable (consultations possibles à la Clinique Saint Pierre d'Ottignies). Cela permettra notamment de :

- Vérifier si certains vaccins sont nécessaires
- Évaluer les risques spécifiques liés à votre destination
- Prescrire certains traitements préventifs (par exemple contre le paludisme)

► 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>

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>).



L'ADDICTION ET LES ÉCRANS



Juliette Gilbert
MEDECIN

Les écrans font de plus en plus partie de nos vies, particulièrement chez les jeunes. Réseaux sociaux, outils pour l'école, jeux vidéo,... Tant de raisons de se retrouver face à un écran dans une journée. Ce petit article cherche à amener un éclairage utile sur « la consommation d'écran », et inviter jeunes et adultes à interroger sa pratique. Vérifier ses messages est-il le premier réflexe du matin ? Ressentez-vous des difficultés à vous déconnecter de votre téléphone portable ou de la tablette, en dépit des sollicitations extérieurs ? Internet est devenu nécessaire dans nos vies, il est important cependant de baliser cet usage.

DÉFINITION

Une utilisation d'internet et des nouvelles technologies devient problématique à partir du moment où elle engendre des difficultés chez l'individu. En fonction du contenu recherché, il existe différent type de dépendance : cybersexualité, dépendance à caractère monétaire (casino, poker en ligne, ...), dépendance aux jeux en ligne, dépendance aux réseaux sociaux, etc.

LES CHIFFRES

90% des jeunes sont inscrits sur les réseaux sociaux.

80% des jeunes de 17 ans ont joué en ligne la semaine passée, au moins une fois.

12% des 10 - 19 ans ont déjà envoyé une photo à caractère sexuel à quelqu'un d'autre.

5% des jeunes sont en danger à cause des écrans (variable selon les études, jusque 14%)

Les jeunes passent en moyenne 9h par jour devant un écran.

SYMPTÔMES D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE

Une euphorie/excitation lors de l'utilisation d'internet

Incapacité à arrêter ou à diminuer

Ne pas conscientiser le temps passé sur internet

Pensées à propos de jeux vidéo internet en dehors du temps de jeu

Désinvestissement des relations dans le réel

Nervosité, irritabilité, agressivité.

TEST

ÊTES-VOUS ACCRO À INTERNET ?

FAITES D'ABORD LE TEST POUR VOUS-MÊME.

PUIS, VOUS POUVEZ AUSSI RÉFLÉCHIR À CES QUESTIONS AVEC VOTRE ADO.

Passez-vous plus de temps connecté à Internet que vous n'aimeriez le faire ?	Existe-t-il des sites particuliers que vous trouvez difficile d'éviter ?	
Avez-vous du mal à limiter le temps que vous passez sur Internet ?	Avez-vous de la difficulté à contrôler l'impulsion d'acheter des produits ou des services proposés sur internet ?	
Est-ce que certains des membres de votre famille ou vos amis se sont déjà plaints de votre utilisation d'Internet ?	Avez-vous, sans succès, essayé de diminuer le temps que vous passez sur Internet ?	
Trouvez-vous difficile de ne pas vous connecter à Internet pendant quelques jours consécutifs ?	Déviez-vous beaucoup de vos champs d'action et satisfaction à cause d'Internet ?	
Est-ce que votre rendement au travail ou vos relations interpersonnelles ont déjà souffert en raison du temps passé sur Internet ?		

Si vous avez répondu «Oui» entre 0 et 3 fois à ces questions, vous avez peu de risques de développer une dépendance à Internet. Entre 4-6 «Oui» indique que vous pouvez, ou non, avoir une tendance à devenir dépendant d'Internet. Si votre score est de 5 «Oui» ou plus, vous avez plus de risques de devenir dépendant d'internet.

LES RISQUES POUR LA SANTÉ

Une plus grande propension à :

L'obésité

La dépression

Les troubles du sommeil

Le « Computer vision syndrome »

C'est-à-dire un ensemble de symptômes liés aux écrans plus ou moins gênant : fatigue des yeux, sécheresse oculaire, maux de tête, etc... Bien que les écrans ne provoquent pas de troubles visuels.

Troubles musculo-squelettiques (douleurs dorsales, des épaules, de la nuque, syndrome du canal carpien, tendinite du pouce, etc)

RISQUE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS ET DES JEUNES

Apprentissage du langage du bébé : la télévision a plutôt un effet néfaste sur l'apprentissage du langage du bébé, qui n'apprendra jamais de nouveaux mots en regardant la télé, peu importe le public visé par le programme télévisé. **Pour développer le langage, rien ne vaut l'interaction avec de réelles personnes dans son environnement proche.**

Échec scolaire : beaucoup de jeunes utilisent les réseaux sociaux ou des médias de divertissement en même temps que leur devoir, en plus de temps utilisé simplement sur les écrans à défaut d'une activité productive.

Exposition précoce à l'alcool, au sexe et à la drogue : on peut mettre en lien l'exposition croissante des réseaux sociaux et internet avec un âge de plus en plus précoce des contacts avec l'alcool, tabac et sexe.

POUR CHAQUE TRANCHE D'ÂGE, LE TEMPS D'ÉCRANS

Avant 3 ans : pas d'écrans. Il nécessite d'abord de mettre des repères spaciaux-temporaux, et les premiers se construisent via l'interaction avec l'environnement. L'enfant utilise ses sens.

Avant 6 ans : pas de console de jeux, éviter télévision et ordinateur dans la chambre, fixer des horaires aux écrans. Privilégier les jeux vidéo que l'on pratique à plusieurs, comme un jeu en famille. Éviter une console de jeu ou une tablette personnelle à cet âge, car cela devient rapidement compulsif.

Avant 9 ans : pas d'internet seul, éviter TV et ordinateur dans la chambre, règles précises sur le temps d'écrans.

Avant 12 ans : pas de réseau social. Maintenir des règles claires sur le temps d'écran. Parler des règles de base concernant internet : tout ce qui y est mis tombe dans le domaine public, y restera éternellement et ce que l'on y trouve est sujet à être examiné et évalué. Certaines données sont vraies, d'autres fausses.

Après 12 ans : prévoir des horaires, éviter une connexion nocturne, avoir

des discussions sur la pornographie, le téléchargement, le harcèlement, etc.

DANS LES FAMILLES

Chaque enfant est différent ! Le cadre proposé peut donc être différent d'un cas à l'autre. Dans les familles avec des enfants d'âges différents, l'ONE recommande d'essayer de trouver un consensus adapté aux besoins de chacun. Prendre en compte également que les enfants observent leur parent ; prenez les bons réflexes et les bonnes habitudes.

Quoi faire face à une addiction aux écrans chez l'enfant ?

La première chose est d'en discuter avec l'enfant, lui expliquer les risques, évaluer la consommation. De petits changements dans les habitudes peuvent permettre de remettre un peu de distance. Mettre en valeur les comportements opposés, proposer des activités dans les périodes où il se connecte habituellement.

Quand consulter ? Si vous reconnaissez plusieurs symptômes décrits plus haut, tenter d'abord un recadrage. Si les symptômes perdurent, il est recommandé de vous tourner vers un professionnel de santé ; psychologue, médecin généraliste, neuropsychologue, pédopsychiatre, etc).

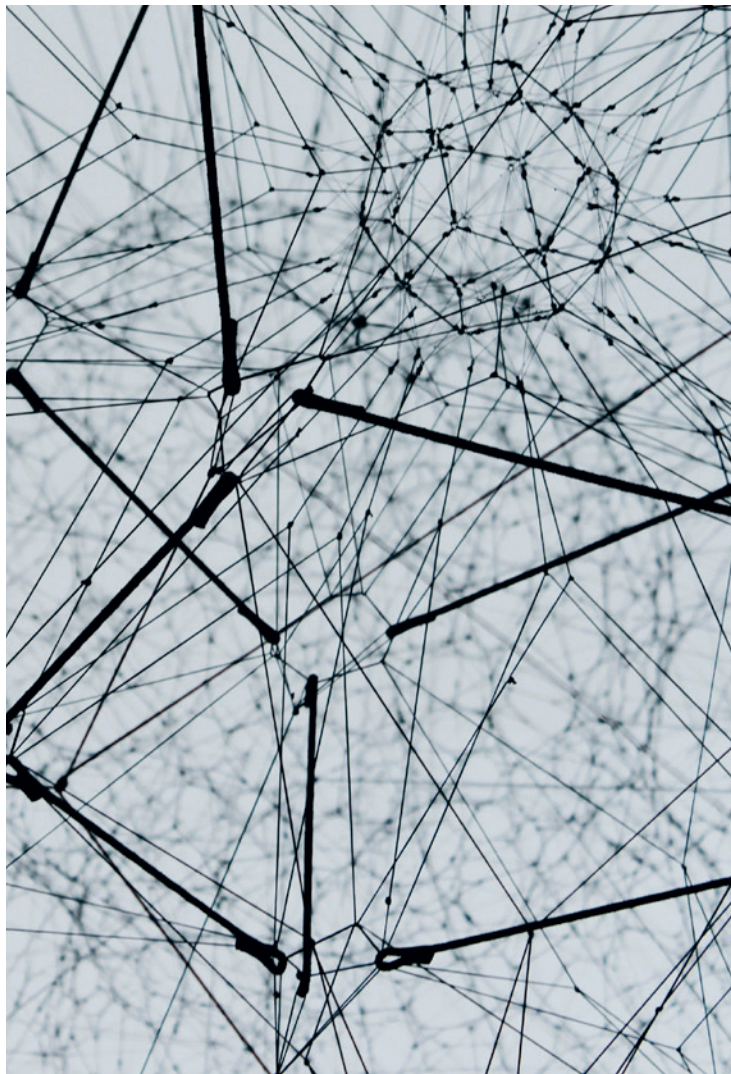
Source : CHU de Liège - Service de psychiatrie infanto-juvénile.

LE DROIT À LA DÉCONNEXION : NOTRE CERVEAU A AUSSI BESOIN DE REPOS

Un dernier mail avant de dormir.

Une notification pendant le repas.

Le téléphone qu'on consulte "juste deux minutes"... puis trente minutes passent.



Aujourd'hui, les écrans sont partout : au travail, à la maison, dans nos loisirs et même dans nos moments de repos. Pourtant, notre cerveau, lui, n'a pas évolué aussi vite que la technologie.

Les applications, réseaux sociaux et messageries sont conçus pour capter notre attention. Chaque notification, chaque "like", chaque nouveauté active dans notre cerveau un système de récompense lié à la dopamine, une molécule impliquée dans la motivation et le plaisir. À petite dose, ce mécanisme est normal. Mais à force de sollicitations permanentes, notre cerveau reste en état d'alerte quasi continu. Résultat : il devient plus difficile de "couper".

Cette hyperconnexion peut avoir des conséquences bien réelles sur la santé :

- fatigue mentale ;
- troubles du sommeil ;
- irritabilité ;
- difficultés de concentration ;
- stress ;
- sensation de ne jamais vraiment se reposer.

En Belgique, les entreprises doivent progressivement mettre en place des règles pour mieux protéger les temps de repos des travailleurs

Mais les effets ne sont pas seulement individuels. Les écrans influencent aussi nos relations.

Dans beaucoup de familles, chacun est connecté... mais pas forcément ensemble. Les repas interrompus par les notifications, les soirées passées chacun devant son écran ou la difficulté à poser des limites aux enfants alors que les adultes restent eux-mêmes très sollicités créent parfois des tensions ou un sentiment de fatigue relationnelle.

Les enfants apprennent aussi beaucoup par imitation. Lorsque les adultes répondent constamment à des messages professionnels ou consultent leur téléphone en permanence, cela devient la norme familiale, souvent malgré eux. Et contrairement à une idée reçue, ce ne sont pas seulement les réseaux

sociaux qui posent question : les mails professionnels, les groupes WhatsApp, les notifications du travail ou l'impression de devoir rester joignable en permanence jouent aussi un rôle important.

C'est précisément pour cette raison qu'existe aujourd'hui le « **droit à la déconnexion** ». En Belgique, les entreprises doivent progressivement mettre en place des règles pour mieux protéger les temps de repos des travailleurs : limiter les sollicitations hors horaires, clarifier les attentes ou sensibiliser aux risques de l'hyperconnexion.

L'objectif n'est pas d'interdire les écrans. Ils sont devenus indispensables dans nos vies. Mais notre cerveau a besoin de moments sans stimulation permanente pour récupérer correctement. Et nos relations aussi ont besoin de moments de présence réelle.

À la maison médicale aussi, cette question nous concerne. Nous développons des pratiques visant à respecter davantage les temps de repos et l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Parce que prendre soin de la santé, c'est aussi prendre soin de notre capacité à souffler, à dormir... et à être pleinement présent avec les autres. Et si vous avez l'impression :

- d'être constamment "connecté" mentalement ;
- de ne plus réussir à décrocher du travail ;
- de dormir moins bien ;
- ou que les écrans prennent trop de place dans la vie familiale,

n'hésitez pas à en parler avec votre médecin. Ces difficultés sont fréquentes et peuvent avoir un impact important sur le bien-être, le sommeil, le stress ou la santé mentale.

Parfois, quelques ajustements simples peuvent déjà faire une vraie différence : désactiver certaines notifications, instaurer des temps sans écran, éviter les mails tardifs ou recréer des moments de pause réelle en famille.

Se déconnecter, ce n'est pas "faire moins".

C'est permettre à notre cerveau – et à nos relations – de respirer un peu.

Je me suis rendu compte que j'étais devenu accro aux écrans quand j'ai commencé à passer presque tout mon temps libre sur mon téléphone. Au début, je trouvais ça normal. Je regardais quelques vidéos sur TikTok, je répondais à des messages sur Instagram et je passais du temps sur YouTube pour me détendre après les cours. Mais très vite, "quelques minutes" sont devenues des heures sans que je m'en rende compte.

Petit à petit, cela a commencé à avoir un impact sur mon quotidien. Le soir, je restais trop longtemps sur mon téléphone dans mon lit et je me couchais de plus en plus tard. Le matin, j'étais fatigué et j'avais du mal à me lever. En cours, rester concentré longtemps devenait compliqué. Même lorsque j'étais avec mes amis ou ma famille, j'avais toujours le réflexe de vérifier mon écran.

Un jour, j'ai regardé mon temps d'écran et j'ai pris conscience que les réseaux sociaux prenaient trop de place dans ma vie. J'ai donc décidé de changer certaines habitudes. J'ai supprimé les applications sur lesquelles je passais le plus de temps. J'ai installé des bloqueurs de notifications afin de réduire les distractions. Le soir, j'ai activé un mode sommeil pour limiter les sollicitations avant de dormir. J'ai également mis des minuteurs sur les applications qui incitent à scroller longtemps sans s'en rendre compte.

Au début, c'était difficile, car j'avais encore le réflexe de vérifier mon téléphone régulièrement. Mais progressivement, je me suis senti plus calme, plus concentré et moins dépendant. Aujourd'hui, j'utilise toujours mon téléphone, mais j'essaie de garder un meilleur équilibre afin que les écrans ne prennent plus le contrôle de mon temps.

OBJECTIF LUNE

il reste moins d'un mois pour faire décoller notre maison médicale !



Depuis le 20 mars, les maisons médicales se sont lancé un défi un peu fou : parcourir ensemble la distance entre la Terre et la Lune... rien que ça !

Le principe est simple : chaque kilomètre compte. Que vous marchiez, couriez, pédaliez, nageiez ou ramiez, votre activité permet de faire avancer notre maison médicale dans la course.

L'OBJECTIF ?

Mettre chacun en mouvement pour sa santé.

Et, pour le côté fun, faire gagner la maison médicale qui cumulera le plus de kilomètres d'ici le 20 juin !

Il reste moins d'un mois pour participer, et cette année nous sommes malheureusement bien en dessous des chiffres des deux dernières années... Nous avons besoin de vous pour relever le défi !

N'oubliez pas d'encoder vos kilomètres :

- via l'affiche "Objectif Lune"
- ou directement à l'accueil de la maison médicale.

Chaque pas compte, alors bougeons ensemble jusqu'à la Lune !

Agenda

juin

jeudi 4	9h30-11h30	Balade au cœur du Bois des Rêves
jeudi 18	14h00-16h00	Atelier jeux de société
samedi 20	9h30-11h30	Promenade Santé à la Roseraie de Chaumont Gistoux
lundi 22	18h15-21h15	Yoga du rire et conférence - des clés pour une vie plus saine

Si vous souhaitez rester informé, merci de vous abonner à notre newsletter. Vous trouverez le lien pour vous abonner sur la page principale de notre page web www.mmottignies.be

Vous pouvez également demander à notre coordinatrice en promotion de la santé de vous tenir informé par courrier électronique ou postal (via l'accueil ou par mail: christine.sbolgi@mmottignies.be)

Scrapbooking : tous les mardis de 9h30 à 11h30

Remise en forme : tous les jeudis matin de 9h30 à 10h30

Atelier couture : 1 lundi sur 2 à partir du 5 janvier

Marche active : tous les mardis de 17h à 18h

Qi Gong : tous les vendredis matin

inscription obligatoire, un engagement à plusieurs séances est souhaité

Horaires des médecins

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin	Dr HAVET Jehanne Dr GILBERT Juliette Dr DERRAZ Meryem	Dr HAVET Jehanne Dr GILBERT Juliette Dr DERRAZ Meryem Dr BLOM Rinske Dr CARBETY Maïté	Dr BLOM Rinske (uniquement en visites) Dr GILBERT Juliette Dr DERRAZ Meryem Dr CARBETY Maïté (uniquement en visites)	Dr HAVET Jehanne Dr DERRAZ Meryem Dr BLOM Rinske	Dr BLOM Rinske Dr GILBERT Juliette Dr CARBETY Maïté
Après-midi	Dr HAVET Jehanne Dr GILBERT Juliette Dr DERRAZ Meryem	Dr HAVET Jehanne Dr DERRAZ Meryem Dr BLOM Rinske	Dr BLOM Rinske Dr GILBERT Juliette (uniquement en visites) Dr DERRAZ Meryem Dr CARBETY Maïté Dr HUBERT Sara	Dr DERRAZ Meryem (uniquement en visites) Dr GILBERT Juliette Dr HAVET Jehanne	Dr BLOM Rinske Dr GILBERT Juliette Dr CARBETY Maïté

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.

SI NOUS SOMMES FERMÉS

Si vous souhaitez voir un médecin en dehors des heures d'ouverture, vous pouvez contacter le Poste de Garde du BW Centre au **1733**

Ils sont disponibles tous les jours de la semaine de 18h à 8h et les week-ends du vendredi 18h au lundi 8h. Joignable aussi les jours fériés. Le matin entre 8h et 8h30 ainsi que

durant les périodes de fermeture de midi, vous pouvez appeler en cas d'urgence et uniquement en cas d'urgence, le GSM d'urgence de la maison médicale au 0499/900.988

16

Coordonnées de la maison médicale Espace Santé :

ESPACE SANTE maison médicale d'Ottignies ASBL
Siège social : avenue des combattants 47/2-49
1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve
Tél : 010/402265

Numéro d'entreprise : 0462231130 – RPM Nivelles
INAMI : 82550067111 - ASI n° 14
espacesante@mmottignies.be / www.mmottignies.be
BELFIUS : BE27 0682 2010 7373
TRIADOS : BE68 5230 8044 7734