

**Maison  
Médicale de  
Libin**

# Gazette santé

**Mars 2022**

**N°12**

## Bienvenue

### Sommaire :

- L'importance du lien social
- La surexposition aux écrans chez les enfants
- Nos projets en santé communautaire
- Arrivées/départs au sein de notre équipe
- Senior focus
- Coin lecture
- Recette santé

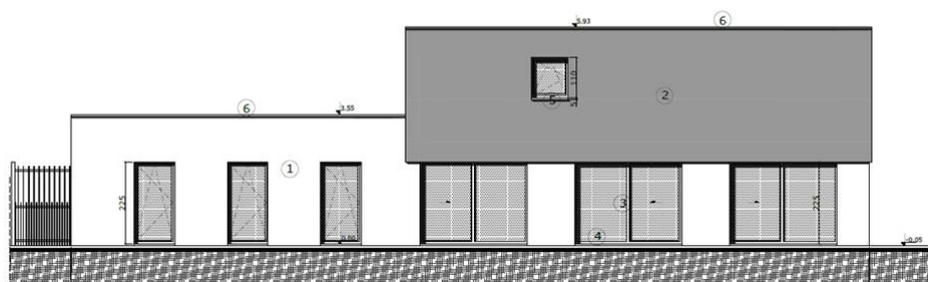
*Chers patients, chers lecteurs,*

Comme vous l'avez sans doute remarqué, l'arrière de la Maison Médicale est en plein chantier.

Un projet d'agrandissement de l'établissement est à l'origine de ces travaux, pour lequel nous recevons une aide financière régionale et européenne (FEADER - Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural).

Ce nouveau bâtiment nous permettra de bénéficier notamment de trois cabinets pour les kinés, d'une salle de revalidation ainsi que d'une salle de réunion.

L'inauguration devrait avoir lieu fin 2022.



**M** MAISON  
EDICALE  
**L** LIBIN

Editeur responsable : Barbara Maes, Maison Médicale de Libin asbl

Rue du curé 16A, 6890 Libin

08391346267

## Des fourmis et des hommes

J'observais l'autre jour une fourmi apparemment égarée loin de ses compagnes et j'imaginai qu'elle n'avait plus guère de temps à vivre.

En effet, les fourmis tout comme nous sont des animaux sociaux et se retrouvent fort dépourvues dans l'isolement.

Mon propos n'est cependant pas d'épiloguer sur l'espérance de vie des fourmis ou des abeilles, ni de contester les bienfaits d'une solitude consentie ou recherchée dans un environnement agité.

Je veux plutôt parler de **l'isolement social** dont beaucoup d'études montrent qu'il touche de plus en plus de personnes dans notre monde pourtant hyperconnecté.

Personne ne conteste le danger que représente la solitude pour la **santé mentale** des individus : dépression, anxiété liée à une hypervigilance face au danger d'agression ou de vol, sentiment d'inutilité et perte d'estime de soi, c'est le lot de bien des personnes privées de contacts humains.

Les **problèmes physiques** liés à la solitude sont moins facilement appréhendés. Il tombe sous le sens qu'une dépression peut conduire à une perte d'appétit donc à une diminution des capacités physiques.

A l'inverse, on rencontre de la boulimie et de la « malbouffe » qui entraînent obésité, carences en vitamines et en oligoéléments, en protéines...

L'alcool et le tabac sont des substituts fréquents à un entourage absent ou déficient.

En plus de ces effets dont la succession nous paraît logique, il s'avère que le stress chronique provoqué par l'isolement retentit défavorablement sur le système immunitaire et provoque une inflammation chronique.

Il en résulte une prédominance majorée de différentes maladies : insuffisance coronarienne conduisant à l'infarctus, diabète de type 2 et son cortège de complications, arthrites, cancer, maladie d'Alzheimer (+ 60%).

Par ailleurs, n'oublions pas les suicides dont l'incidence est bien plus marquée chez ceux qui n'ont personne à qui se confier.

Au total, les personnes isolées courent 5 fois plus de risque de se faire hospitaliser et leur espérance de vie est amputée.

La solitude est aussi un facteur de risque de maltraitance chez les personnes âgées, vulnérables à différentes arnaques et manipulations.

Dans ce contexte, les dégâts provoqués par le confinement et la « distanciation sociale » liés à la période « Covid » que nous vivons semblent considérables, bien qu'encore peu répertoriés en regard des atteintes infectieuses dont il est fait grand cas.

L'isolement social existe à tous les âges de la vie, il est paradoxalement favorisé chez les jeunes par les connexions excessives à un monde virtuel et augmente pour devenir massif chez les seniors.

### **Qu'est-ce qu'impliquent des relations de qualité ?**

On pourrait résumer cela en **trois affirmations** :



*Sensation d'être reconnu*



*Sensation d'être protégé => sécurité*



*Sensation d'utilité et de participation*

## **En quoi cela nous concerne-t-il ?**

Bien-sûr une partie des solutions à ce problème d'isolement social relève de décisions politiques, de mise en œuvre de plans d'action comme le plan de cohésion sociale actuellement développé au sein du CPAS de notre commune.

La solidarité et la bienveillance, l'accessibilité aux plus démunis sont aussi des valeurs défendues par la Maison Médicale depuis sa fondation.

Individuellement, il est important que chacune et chacun prenne conscience qu'une responsabilité personnelle lui incombe vis-à-vis des personnes de son entourage, que ce soit dans la famille, dans la rue ou le quartier.

Quant à la belle solidarité déployée vis-à-vis des victimes de catastrophes récentes dont témoignent les médias, nous pouvons aussi en être acteurs à deux pas de chez nous et l'impact en sera parfois bien plus important que nous pourrions l'imaginer.

Une fois de plus, je tiens à affirmer ma conviction que beaucoup de maladies et beaucoup de prévention ne relèvent pas du médicament mais d'une manière de vivre « écologique », tant pour soi-même que dans nos interrelations.

Article rédigé par le *Dr Gaston GUIOT*

## **La surexposition aux écrans chez les enfants**

« Quand un écran s'allume, un enfant s'éteint... »

Télévision, tablettes, smartphones : depuis quelques années, les enfants ont quotidiennement accès à toutes sortes d'appareils numériques. À 2 ans, certains savent déjà se servir d'un téléphone pour visionner des vidéos ou accéder à des jeux.



Simple signe d'intelligence ou gros danger ? Le Docteur Anne-Lise Ducanda, médecin en PMI (Protection Maternelle et Infantile) à Paris, penche plutôt pour la deuxième option. Selon elle, la surexposition des petits aux écrans est une pandémie silencieuse.

### **Mais pourquoi les écrans sont-ils toxiques ?**

Et si, pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, un progrès technologique faisait obstacle au développement du jeune enfant ?

Et si l'enfant qui passait des heures par jour devant un dessin animé, une comptine sur Youtube ou une application éducative sur smartphone se voyait entravé dans son développement ?

Et si ses parents, de plus en plus captés par leur smartphone, étaient si peu disponibles pour lui que l'enfant en perdait l'intérêt des relations à l'autre ?

L'enfant, prisonnier du virtuel, est coupé des autres et du monde, il est passif devant l'écran. En bombardant l'enfant de flashes visuels et sonores extrêmement rapides, les écrans envoient des stimulations inappropriées, susceptibles d'endommager le cerveau du tout-petit.

Que l'écran soit entre les mains d'un enfant ou dans son entourage immédiat, allumé en arrière-plan ou entre les mains de ses parents, il entrave son développement.

Le problème n'est pas les écrans, mais bien le temps passé devant ceux-ci. Il ne faut pas avoir peur des technologies, il faut avoir peur de l'utilisation que l'on en fait.

## Des troubles polymorphes

Le résultat d'une surexposition aux écrans peut causer *différents troubles*.

### Retards de développement :

- **le langage:** absent, pauvre ou inadapté.
- **le cognitif :** chute du quotient intellectuel.
- **la motricité :** mouvements et gestes très pauvres.
- **l'oralité :** douleurs abdominales, diarrhées, constipation dues à la sécrétion troublée d'enzymes et de sucs nécessaires à la mastication et à la digestion et ce, par le simple fait de manger devant un écran.



### Troubles du comportement :

- **Troubles de l'attention :** les écrans sollicitent uniquement l'attention involontaire (innée) de l'enfant, l'empêchant du même coup de développer ses capacités de concentration (attention volontaire) dont il aura grand besoin à l'école.
- **Addiction :** sur-attachement à l'écran.
- **Anxiété et troubles du sommeil :** cette anxiété tient à la fois aux écrans qui ne peuvent pas apporter à l'enfant la sécurité affective dont il a besoin, mais aussi aux contenus, dont le caractère violent échappe parfois même aux parents.
- **Perte de la notion d'effort, intolérance à la frustration et à l'attente :** on pense aux applications qui font tout à la place de l'enfant, pour un résultat impeccable (exemple : coloriage). Pas de place donc pour la frustration.
- **Agressivité et violence :** exposition à des contenus anxiogènes ou violents, absence de sécurité affective.
- **Attitudes sexualisées.**
- **Troubles à plus long terme :** effets de la sédentarité sur la santé, toxicité de la lumière bleue pour l'œil, champs électromagnétiques.

- **Troubles de la relation et de la communication** : si les écrans captent trop l'attention de l'enfant et de ses parents, ils les isolent les uns des autres, si bien qu'ils les empêchent de construire et de cultiver un lien d'attachement de qualité.

### Que faire ?

Le Docteur Ducanda précise que cela varie en fonction de l'âge et du trouble, mais concernant les enfants de 0 à 2 ans, elle conseille de ne leur présenter aucun écran. A ce moment de leur vie, leur cerveau fabrique des milliards de connexions cérébrales grâce à tout ce que l'enfant vit et il a besoin d'être stimulé.

Entre 18 et 20 mois, le cerveau fait un tri et supprime toutes les connexions qui n'ont pas été assez utilisées, alors imaginez les dégâts causés à un enfant exposé aux écrans 4 heures par jour.

De 2 à 6 ans, les études montrent qu'il y a déjà des troubles à partir de 15 minutes par jour.

Si l'enfant présente des troubles, il faut tout arrêter : les écrans, ainsi que les jouets bruyants et lumineux.

Pour les plus grands entre 6 et 18 ans, il est conseillé de passer moins d'une heure par jour face aux écrans.

### Et dans le cas d'un enfant déjà surexposé ?

Ce n'est pas une fatalité. Et à la lumière de tous les parents qu'elle a pu aider, il est très important de faire passer ce message. L'arrêt des écrans est nécessaire pour stimuler à nouveau les connexions cérébrales. Quand l'enfant est accro et présente des troubles, lorsqu'on supprime les écrans et qu'on dépasse la phase de "sevrage", le trouble disparaît, surtout quand l'enfant est très jeune. C'est une bonne nouvelle : grâce à la grande plasticité du cerveau à cet âge-là, les troubles sont réversibles. Ça marche, c'est rapide, c'est spectaculaire.

Article rédigé par Anne-Frédérique Stoffen, logopède

(Inspiré du livre du Dr Anne-Lise Ducanda "les tout-petits face aux écrans : comment les protéger" aux éditions du Rocher ainsi que de son interview pour Le Vif du 25/08/2021)

# Projets en santé communautaire

## Les projets qui se poursuivent...

### ◇ Je marche pour ma santé

Reprise prévue au printemps 2022



### ◇ Je cours pour ma forme

En partenariat avec le complexe sportif de Libin > prochaine édition au printemps 2022

### ◇ Les permanences alcool/assuétudes

En partenariat avec le CPAS de Libin, les AA et Solaix avec la présence des Alcooliques Anonymes tous les 2èmes jeudi du mois entre 18h30 et 19h30 à la Maison Médicale.

### ◇ La Gym équilibre

En partenariat avec le CPAS et la commune de Libin, dans la continuité des ateliers équilibrés.

Elle a lieu toute l'année, hors vacances scolaires, 1h, 1X/semaine, le mercredi de 9h30 à 10h30 à la Maison d'Accueil d'Anloy.

Elle s'adresse aux plus de 65 ans ou à ceux qui ont un risque de chute et a pour but de faire de la gym douce et d'être en activité de groupe.

Les exercices sont spécifiques afin de minimiser le risque de chute à domicile.

L'atelier est animé par Barbara Maes, ergothérapeute.

### ◇ Alimentation

En partenariat avec le CPAS de Libin

#### Ateliers cuisine saine et découverte des 5 sens

Animés par le groupe alimentation de la Maison Médicale

Quand : le mercredi 27 avril

⇒ 13h - 15h pour les 6 - 12 ans

⇒ 15h - 17h pour les 2,5 - 5 ans

Lieu : salle du Conseil au CPAS (7, rue du commerce à Libin)

Inscriptions au 061/65.01.76 (Laure Gosset)

Nombre de places limité

#### Soirée informative : « L'alimentation de l'enfant au quotidien »

Animée par Emmanuelle Coulon (diététicienne)

Quand : le mercredi 27 avril à 20h

Lieu : salle du village (Quartier Latin) à Libin

Tout public



## Les nouveaux projets

### ◇ Les jeux du jeudi

*En partenariat avec le magasin « les trésors du Nuton »*

**Divers jeux** proposés pour tous les âges dès 8 ans (les enfants de – de 12 ans doivent être accompagnés).

C'est l'occasion de pouvoir partager un moment ensemble, de recréer du lien social

**Chaque premier jeudi du mois**

**De 17h à 19h**

**Salle du village (Quartier Latin) à Libin**

**Dès le 7 avril** (sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire).



**Infos et réservation** via [gestionnaire@maisonmedicalelibin.be](mailto:gestionnaire@maisonmedicalelibin.be) ou au 061/550.282

### ◇ Sportez-vous bien

*En partenariat avec le complexe sportif de Libin*

Cycle d'activité physique adaptée, destiné aux pathologies chroniques sur prescription médicale.

**12 séances - 85€** (remboursement mutuelle)

**Du 11 janvier 2022 au 12 avril 2022**

Plus d'infos :

- Maison Médicale - 061/41.26.36
- Thomas Mathieu - 0472/20.18.97



WELCOME



## Nouvelles arrivées

### Hannah Claus

Originnaire de Mouscron, Hannah a commencé ses études à Mons suivies par trois années de Master à l'Université Libre de Bruxelles.

Passionnée de nature et randonnées, pratiquant la course à pied et la canicross, elle souhaite s'installer en Ardenne.

C'est ainsi qu'elle a débuté son assistantat en médecine générale dans la région.

La diversité des pathologies qu'on y rencontre ainsi que la notion de prévention l'ont attirées vers cette médecine familiale, centrée sur le patient. Empathique et attentive, elle aime porter son aide aux personnes qui l'entourent. Afin de le faire au mieux, elle continue à se former dans différents domaines. Elle a ainsi démarré une formation en assuétudes et elle assiste à des consultations ONE.

### Virginie Van Migem

Après 6 mois parmi nous l'année passée, Virginie est revenue chez nous depuis le 1<sup>er</sup> octobre pour sa dernière année d'assistantat en tant qu'assistante de la Maison Médicale.

C'est avec grand plaisir que nous l'avons retrouvée.

### Céline Otjacques

Elle a rejoint l'Accueil en septembre 2021 avec une grande motivation et une énergie positive, désireuse de s'épanouir dans cette fonction.

Nous lui souhaitons la bienvenue parmi nous !

### Chloé Dubray

Récemment diplômée en tant que secrétaire médicale, elle aime aider et rendre service.

Dynamique et souriante, elle se fera un plaisir de vous renseigner.

### Julie Pochet

Elle a rejoint notre équipe en tant que sage-femme en décembre 2021. Elle ne prend plus de nouveaux patients pour l'instant.



## Départs



### Stéphanie Parmentier

Elle a été l'assistante du Dr Delvaux pendant 6 mois jusque fin septembre.

Merci à elle pour son dynamisme à toute épreuve et nous lui souhaitons une très bonne continuation !

### Arlette Germay.

Après des années de dévouement à la médecine et aux autres, le Dr Germay prend une retraite bien méritée.

Son grain de folie, son empathie et son énergie vous nous manquer !

### Caroline Bonnet

Après une année parmi nous, Caroline poursuit son assistanat à la Maison Médicale de Saint-Hubert, afin de diversifier son expérience. Cela a été un réel plaisir de collaborer avec elle. Toujours de bonne humeur et prête à aider les autres, elle a été un atout majeur pour l'équipe.

### Louise Lambert

C'est avec regret que nous avons vu partir notre accueillante Louise, vers la Maison Médicale de Beauraing.

Elle a marqué notre établissement par son énergie, sa flexibilité et sa bienveillance. Elle va beaucoup nous manquer !

### Augustine Gillet.

Après avoir exercé à temps partiel un poste de diététicienne au sein de la Maison Médicale, Augustine a préféré se concentrer sur son autre emploi en tant que salariée à temps plein.

Merci à elle pour son implication.

# MERCI !

## **Senior Focus (la boîte jaune)**

Afin d'accéder rapidement à des **informations personnelles et médicales** en cas de disparition ou de malaise d'une personne, la Province de Luxembourg propose aux seniors de remplir des fiches à placer dans une boîte jaune dans le frigo.



Lors d'une disparition ou d'un malaise, l'accès à l'information est primordiale, voire vitale.

Si le citoyen vit seul, la tâche s'avère plus ardue pour rassembler les premiers renseignements nécessaires.

De même, l'entourage n'est parfois pas en mesure de communiquer l'ensemble des éléments utiles par méconnaissance ou submergé par l'émotion de la situation.

**Une fiche descriptive et une fiche médicale  
dans une boîte jaune fluo**

Suite à ce constat, **la Province de Luxembourg** propose aux seniors de remplir une fiche descriptive et/ou une fiche médicale à placer dans une boîte jaune fluo dans leur frigo.

La fiche descriptive peut être complétée par la personne elle-même, un proche ou un professionnel.

La fiche médicale, quant à elle, doit être remplie par le médecin généraliste (la médication peut être mise à jour par un service infirmier ou le pharmacien de référence).

## L'objectif de cette boîte est double :

- **En cas de disparition**, les éléments utiles sont la photographie du disparu, ses signes distinctifs comme les tatouages, une barbe, les cicatrices, ses habitudes de vie, son lieu de recueillement, ses lieux fréquentés, etc. L'ensemble de ces éléments seront repris clairement sur cette fiche descriptive.
- **En cas de malaise**, les services de secours (ambulanciers, pompiers, médecins généralistes, policiers, aides-soignants...) auront à portée de main tous les renseignements médicaux indispensables à une bonne prise en charge rapide et adaptée : liste des médicaments, allergies, affections chroniques, etc. Ces éléments sont repris sur la fiche médicale.

Ces fiches devront être mises à jour régulièrement pour une utilisation optimale.

## Dans le frigo

Le lieu n'est pas anodin. Il s'agit d'un appareil électroménager que tout le monde détient et il est important que chaque personne place cette boîte au même endroit pour une question d'uniformité.

Les différents intervenants seront avertis de la présence de la boîte grâce à un autocollant coloré placé sur ou à proximité du frigo.

## En pratique

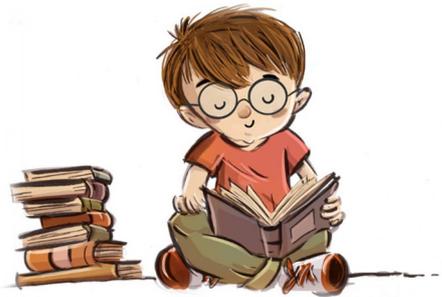
Pour ce faire, les communes ont été sollicitées et ont toutes répondu positivement. En principe, une personne relais a été désignée dans chacune d'entre elles. Cette dernière a pour mission d'aller à la rencontre de toutes les personnes âgées de 75 ans et plus habitant la commune.

Dans un premier temps, elle propose la boîte, en explique l'intérêt. Elle aide également, si nécessaire, à remplir la fiche identitaire.

La boîte peut également être proposée gratuitement aux personnes à partir de 65 ans mais uniquement sur demande auprès de sa commune.

**Plus d'info : <https://www.province.luxembourg.be/>**

## Coin lecture



*Laurent Gounelle* est l'un des romanciers français les plus lus dans le monde. Ses livres expriment sa passion pour la philosophie, la psychologie et le développement personnel.

Son livre « Je te promets la liberté » est un roman qui utilise l'outil de développement personnel dénommé « l'ennéagramme »

C'est un outil qui permet de mieux se connaître soi-même et de mieux comprendre les autres également.

Le livre est donc une façon ludique d'en apprendre davantage sur l'ennéagramme au travers d'un roman.

### Le synopsis :

Imaginez : votre employeur vous laisse dix jours pour sauver votre poste et, le soir-même, votre conjoint vous laisse entendre que votre couple n'en a plus pour longtemps...

Dans les deux cas, on vous reproche votre personnalité, mais qu'y pouvez-vous ?

Lorsqu'un ami vous parle d'un homme mystérieux, membre d'une confrérie très secrète détentrice d'un savoir ancestral, qui a le pouvoir d'installer en vous une toute nouvelle personnalité, la perspective est peut-être tentante...

C'est ce qui arrive à Sybille Shirdoon, l'héroïne de cette histoire : confrontée à l'échec, à la séparation, à la trahison, mais aussi au bonheur, à la joie, à l'amour, elle s'embarque alors dans un chemin extraordinaire vers la découverte de soi et des autres.



## Recette santé

### Recette santé de notre diététicienne, Emmanuelle COULON PATES AUX COURGETTES ET AUBERGINE.

#### Ingrédients :

- Des pâtes à fourrer
- Du haché de bœuf
- De l'ail
- De l'oignon
- Des courgettes râpées,
- De l'aubergine
- Du basilic
- Du parmesan
- De la sauce tomates



#### Préparation :

On mélange le tout, ensuite on fourre les pâtes, on place dans un plat.  
Cuisson au four pendant 20 min à 180 degrés.

**Le saviez-vous ?**



#### Les bienfaits de l'aubergine :

**Pauvre en calories, riche en eau et en fibres et concentrée en minéraux et vitamines, l'aubergine est un légume santé et minceur !**

Elle est notamment très bien pourvue en minéraux comme le potassium, le cuivre, le manganèse et le sélénium.

## **L'équipe de notre Maison Médicale**

### **Médecins généralistes :**

Dr Vincent Bartiaux, Dr Pascaline Charpentier, Dr Laure Debucquois, Dr Jean Delvaux,  
Dr Bruno De Muylder, Dr Anaëlle Javay,  
Dr Hannah Claus (assistante), Dr Maxence Dezellus (assistant) et Dr Virginie Van Migem (assistante)

### **Acupuncture et Mésothérapie :**

Dr Gaston Guiot

### **Accueillantes :**

Marie-Paule Ansiaux, Florine Chavériat, Chloé Dubray, Céline Otjacques et Dorothee Volvert

### **Gestionnaire :**

Fabian Prévot

### **Kinésithérapeutes :**

A la Maison Médicale : Ophélie Boclinville, Françoise Louis et Guillaume Martinet

Externe : Marlène Poncelet

### **Sage-femme :**

Julie Pochet

### **Logopède :**

Anne-Frédérique Stoffen

### **Diététicienne :**

Emmanuelle Coulon

### **Psychologue :**

Aline Haterte

### **Pédicure médicale:**

Isabelle Rousseaux

### **Infirmières indépendantes :**

Emilie Castagne, Carol Dero, Maureen Javay et Stéphanie Thiry

### **Infirmières ASD :**

Wendy Bodet, Catherine Duchêne, Vanessa Lorent, Manon Lotin et Colette Vincent