

**Maison
Médicale de
Libin**

Gazette santé

Septembre 2022

N°13

Bienvenue

Sommaire :

- La pleine conscience
- Ateliers pleine conscience
- Extension de notre Maison Médicale
- Arrivées et départs au sein de notre équipe
- Recette santé
- Collation pour l'école
- Coin lecture
- Nos projets santé
- Divers
- Jeux
- Notre équipe

Chers patients, chers lecteurs,

Le 2 juillet 2022, la Maison Médicale a fêté ses 10 ans !

Depuis sa création, elle est en constante évolution.

Notre équipe s'est agrandie au fil des années.

Elle a connu plusieurs changements avec de nombreux départs et l'arrivée de nouveaux visages.

Depuis 2012, plusieurs projets santé ont vu le jour.

Très récemment, le bâtiment a même bénéficié d'une extension.

Bonne lecture à tous !



M AISON
EDICALE
L IBIN

Editeur responsable : Barbara Maes, Maison Médicale de Libin asbl

Rue du curé 16A, 6890 Libin

0839134627

Qu'est-ce que la méditation « Pleine Conscience » ?

La méditation pleine conscience a une longue histoire, c'est une technique inspirée au départ de pratiques bouddhistes et remaniée principalement par le médecin américain Jon Kabat Zinn pour en faire un outil à la fois thérapeutique et de bien-être.

C'est l'apprentissage d'une attention consciente sur notre fonctionnement interne (sensations, pensées, émotions, actions, motivations) et sur l'environnement qui nous entoure (bruits, objets...).

Au départ, la mise au point de cette pratique avait pour but de diminuer le stress et de prévenir la réapparition d'épisodes dépressifs.

La pratique consiste à observer dans l'instant présent ses propres sensations et pensées

- **sans filtre** : on accepte ce qui vient
- **sans jugement** : ce n'est ni bien ni mal, ni désirable ni indésirable
- **sans attente** : on ne recherche pas un but précis

Une grande attention est portée sur la respiration.

Quels en sont les bienfaits ?

La méditation pleine conscience est maintenant largement utilisée dans différents hôpitaux comme technique visant à diminuer le stress, l'anxiété et la dépression. Les résultats dans ces domaines paraissent convaincants et confirmés par de nombreuses études.

D'autres bienfaits sont souvent évoqués par les pratiquants de cette technique (dont je suis) :

- **un meilleur sommeil**
- **une diminution des douleurs chroniques**
- **une meilleure concentration**
- **une sensation de bien-être global**

Certains prêtent à la méthode de plus larges bénéfices (effet sur l'hypertension, le diabète, le cancer...) mais les études manquent pour corroborer la réalité de ces impressions.

Le stress chronique étant un grand pourvoyeur de maladies, il est vraisemblable qu'une telle pratique diminue effectivement l'incidence de maladies organiques.

Comment se déroule une séance de méditation pleine conscience ?

Au départ, un apprentissage est proposé sous la conduite d'un instructeur reconnu, formé à la discipline.

Un groupe de participants pouvant aller jusqu'à une vingtaine de personnes se laisse diriger selon les instructions. Il ne s'agit pas de « ne penser à rien » mais d'orienter son attention de manière ciblée vers un ou plusieurs éléments du moment présent.

Les séances d'apprentissage sont souvent variées, différentes manières d'arriver à un état de conscience modifié sont expérimentées.

Après un bon apprentissage sous la direction d'un instructeur bien formé, chacun pourra pratiquer à la maison et tirer les nombreux bénéfices de la méthode.

Article rédigé par le Dr Gaston Guiot

Ateliers pleine conscience à la Maison Médicale

A partir du 16 septembre, notre Maison Médicale propose des ateliers pleine conscience.

Ces ateliers sont donnés par le FARES (fonds des affections respiratoires asbl).

Intéressés ? Vous trouverez toutes les infos sur l'affiche publicitaire disponible à la page suivante.



Ateliers pleine conscience



*La pleine conscience permet d'accueillir
ce qui se présente ici et maintenant.*

Les séances vous
permettront

d'apprendre à agir sur :

- Douleurs chroniques
- Sommeil perturbé
- Anxiété
- Dépression
- Cancer
- Addictions : alcool, tabac, médicaments, cannabis,...
- Fibromyalgie
- Trauma
- Stress
- Gestion des émotions

Séance d'information :

Le 2 septembre de 10h à 11h30

Cycle proposé :

Les vendredis **de 10h à 12h30**

16, 23, 30 septembre 2022

7, 14, 21, 28 octobre 2022

4 novembre 2022

Lieu :

Maison Médicale de Libin

Rue du Curé 16A, 6890 Libin

40€ pour le cycle complet

Inscription à l'accueil de la Maison Médicale



Extension de notre Maison Médicale

L'extension de la Maison Médicale est enfin érigée.

En plus de cabinets supplémentaires, cette extension nous permet d'avoir accès à une salle de réunion spacieuse, une salle dédiée aux archives ainsi qu'une salle de revalidation.



Depuis fin juillet 2022, nos kinésithérapeutes y sont installés.

Un médecin utilisera, également, un cabinet dans cette extension, prochainement.



Trois kinésithérapeutes travaillent dans notre Maison Médicale.

Ils se déplacent également à domicile.

Ophélie BOCLINVILLE

0478/51.47.98

Spécialisations :

Kiné uro-gynéco

Thérapie manuelle

Drainage lymphatique

Périnatalité

Françoise LOUIS

0496/26.61.63

Spécialisations :

Chaînes musculaires

Technique neuromusculaire (Niromathé)

Neurodynamique

Différentes spécialisations liées à l'épaule

Guillaume MARTINET

0495/42.57.28

Spécialisations :

Kiné sportive

Thérapie manuelle

Ondes de choc radiales



Arrivées et départs au sein de notre équipe

Arrivées



Morgane ARNOULD

« Juriste de formation, l'opportunité d'exercer dans le milieu médical s'était déjà présentée à moi par le passé. L'expérience m'ayant beaucoup plu, c'est donc naturellement que j'ai intégré la Maison Médicale de Libin en avril dernier en tant qu'accueillante. J'y ai découvert une structure à taille humaine et à l'ambiance familiale. »



Mireille DUPONT

« Infirmière de formation et après une carrière professionnelle bien remplie, j'ai voulu apporter mon aide au personnel de la maison médicale en période "Covid" et ainsi soulager les médecins d'un travail administratif qui occupait une partie de leur soirée après leurs journées déjà bien chargées.

Je suis également disponible pour renforcer l'équipe des accueillantes si nécessaire et leur prêter main forte dans la gestion des dossiers médicaux à classer et archiver. »



Manon HISMANS

« Je serai assistante de médecine générale pendant 6 mois, d'octobre à fin mars. Originnaire de Mons, je souhaite me former en zone rurale de par la qualité de la relation patient-médecin et la variété des pathologies rencontrées.

Aimant beaucoup voyager et expérimenter des nouveaux lieux de vie, je suis très motivée à l'idée de vivre dans les Ardennes et y découvrir son ambiance, sa culture. Sociable, sensible et d'un tempérament calme et patient, je me réjouis de travailler dans une équipe pluridisciplinaire et dynamique. »



Claire HENIN

« Venant de la région du Condroz, j'ai réalisé mon bachelier en médecine à l'université de Namur avant de poursuivre mes études à l'UCL sur le campus de Bruxelles. Attirée par les soins de proximité et la diversité des patients et pathologies rencontrées, la médecine générale rurale m'a séduite très tôt dans mon cursus. C'est donc naturellement que je me suis dirigée vers l'Ardenne pour professer. Passionnée par le sport, j'aime promouvoir ses valeurs au quotidien. »



Départs



Marlène PONCELET,

Kinésithérapeute, elle est un « cas » un peu particulier puisqu'elle a fait partie de la Maison Médicale de Libin (MML) depuis 2014 sans jamais y avoir occupé de cabinet de consultation.

Elle a toujours travaillé dans son cabinet personnel à Anloy tout en participant très activement à la vie de la MML.

Elle a joué un rôle actif dans nos réunions en partageant sa maîtrise dans le domaine des pathologies ostéoarticulaires, particulièrement vertébrales, dans les situations de douleur prolongée et autres secteurs dans lesquels elle a multiplié les formations.

Sur le plan humain et relationnel, elle a beaucoup donné de sa personne au bénéfice de l'équipe.

Au mois de mai de cette année, elle a décidé de se détacher de la MML pour se consacrer en priorité pour le moment à son cabinet privé. Nous lui sommes très reconnaissants pour sa généreuse contribution à la dynamique de l'équipe.

Maxence DEZELLUS,

Assistant en médecine générale depuis octobre 2020, il nous a quittés fin mars 2022 pour parfaire sa formation dans un service d'urgences de Charleroi.

Ce fut un véritable bonheur de l'avoir dans notre équipe pendant un an et demi. Originaire du Sud-Ouest de la France, Maxence nous en a apporté le soleil et la joie de vivre.

Il a été particulièrement apprécié par ses collègues et par les patients qui ont eu la chance de le rencontrer. C'est un curieux et un passionné, tant dans le domaine professionnel que dans tout ce qui touche à l'humain, à la technique et à la nature. Il enchantait les enfants par ses tours de magie. Amateur de jeux de société, d'énigmes, de devinettes, il mettait sa brillante intelligence au service de chacun. Outre son intérêt pour la médecine classique, il a commencé une formation en acupuncture.

Un être libre et passionné que nous avons eu tellement de chance de rencontrer ! Nous ne doutons pas qu'il restera semeur de bonheur pour ses patients et pour son entourage.

Recette santé

Recette santé proposée par notre diététicienne, Emmanuelle COULON

Poke bowl au saumon :

Voici un poke bowl agrémenté de légumineuses et de légumes pleins de saveurs et de couleurs! Les fèves de soja permettent de faire le plein de fibres que l'on consomme souvent en trop faible quantité. Idéales pour lutter contre la paresse intestinale. Elles sont également riches en protéines végétales, en minéraux et oligo-éléments. N'hésitez pas à en consommer régulièrement.

Ingrédients pour 10 personnes :

- * 400 g de fèves de soja
- * 2 concombres pelés et coupés en dés ou rondelles
- * 5 jeunes oignons coupés en rondelles
- * 1 oignon rouge coupé en lamelles
- * 5 tomates coupées en dés
- * 1 poivron rouge épépiné et coupé en dés
- * 5 carottes râpées
- * 10 radis coupés en fines lamelles
- * 1 pot de coriandre fraîche
- * 4 gousses d'ail haché
- * 2 avocats coupés en tranches
- * 1 mangue
- * Quelques feuilles d'épinard pour la décoration
- * Quelques olives pour la décoration
- * Diverses graines pour la décoration
- * 5 œufs cuits dur
- * 600 g de saumon (Cru ou fumé)
- * Huile d'olive
- * 2 citrons
- * Sel, poivre du moulin



Instructions :

- Cuire le saumon si besoin.
- Ensuite, laver et rincer les légumes et les couper en dés.
- Dans un bol, disposer à votre convenance les divers légumes : les concombres, les tomates, le poivron rouge ainsi que l'oignon rouge, ...
- Hacher l'ail. Placer dans un bol et verser l'huile d'olive ainsi que le jus de citron.
- Saler et poivrer. Rectifier l'assaisonnement.
- Ajouter la coriandre
- Assaisonner la salade.

Quelle collation pour aller à l'école ?

L'avis et les conseils de notre diététicienne, Emmanuelle Coulon

A quoi sert une collation ?

Une collation sert à ne pas manger n'importe quoi pendant la journée, donc cela évite les grignotages.

Elle nous permet de tenir le coup jusqu'au repas suivant.

Elle permet également de manger ce que nous n'avons pas mangé au repas précédent.

Une collation doit apporter des aliments bons pour notre santé, ils doivent nous faire grandir, nous rendre fort, nous permettre d'être en forme toute la journée pour bien travailler, étudier à l'école.

La collation qui se compose d'aliments bons pour notre santé va nous permettre d'aller jouer avec les copains et de courir très vite.



La collation de la récréation de 10h doit donc compléter le déjeuner qui est souvent pris trop rapidement ou complètement sauté.

Donc si j'ai oublié de manger un fruit le matin, je le mangerai à 10h.

Ou alors si j'ai oublié de boire du lait ou de manger du fromage, il faudra que je prenne un yaourt ou un berlingot de lait pour 10h.

Il y a quatre familles d'aliments que nous devons manger tous les matins.

Si nous n'y arrivons pas, alors, la collation sera là pour compléter.

- **Les boissons** : eau, jus de fruit, thé, lait,...
- **Les fruits**
- **Les féculents** : le pain blanc, gris, les céréales,...
- **Les produits laitiers** : le lait, le fromage,...

Quelques exemples de collations santé à glisser dans le cartable de votre enfant :

- Du pain d'épices
- Une poignée de noix, noisettes,...
- Des fruits frais ou salade de fruits
- Une compote
- Des bâtonnets de carotte, des tomates cerises
- Une soupe
- Un Milkshake ou smoothie maison
- Un yaourt ou alpro
- Une tranche de pain avec du jambon
- Un biscuit sec
- Un petit gervais
- ...



Vous pouvez parfois opter pour une barre chocolatée ou une pâtisserie.

Ces aliments « plaisir » dont les enfants raffolent sont à consommer avec modération.

Soyez d'autant plus vigilants si votre enfant est en surpoids.

Coin lecture

Voici un livre sur le thème de la surexposition des enfants aux écrans, **recommandé par notre logopède, Anne Frédérique Stoffen**

"Les tout-petits face aux écrans" du Dr Anne-Lise Ducanda

Résumé :

Le Dr Anne-Lise Ducanda, médecin de PMI (Protection Maternelle et Infantile), s'interroge quand, entre 2003 et 2017, elle reçoit sept fois plus d'enfants en difficulté qu'à l'accoutumée : retard de langage, agitation, intolérance à la frustration, maladresse, difficultés de communication... Un constat s'impose : 95 % des enfants en difficulté consultant le Dr Ducanda sont surexposés aux écrans.

Lançant tout d'abord l'alerte sur Internet, le Dr Ducanda, à travers ce livre, souhaite toucher un maximum de monde pour une prise de conscience collective du fléau que sont les écrans sur la santé de toute une génération, à commencer par les tout-petits.



En effet, en captant fortement leur attention, les écrans les privent des interactions humaines et de la découverte sensorielle du monde indispensables au développement de leur cerveau.

Pourtant, on continue à inciter les parents à « préparer leur enfant au monde de demain » par le numérique... Heureusement, les troubles liés aux écrans sont réversibles en grande partie quand ils sont détectés et traités à temps.

Le Dr Anne-Lise Ducanda a longtemps été médecin en PMI en Île-de-France.

Elle lance l'alerte depuis quatre ans sur les dangers des écrans pour les enfants et est membre fondateur du CoSE, Collectif surexposition écrans.

Nos projets santé

* Je cours pour ma forme

Programme d'initiation à la course à pied
Reprise prévue en 2023...

* Je marche pour ma santé

1h de marche chaque mardi à 19h30 de fin
avril à fin septembre

Gratuit

Encadré par Colette Vincent, infirmière de la
Maison Médicale.

* Gym équilibre

A la Maison Médicale de Libin (salle de revali-
dation), chaque mercredi de 9h30 à 10h30
(hors vacances scolaires)

Elle s'adresse aux plus de 65 ans ou à ceux qui
ont un risque de chute.

Les exercices sont spécifiques afin de minimiser le risque de chute à domicile et
sont proposés par Barbara Maes, ergothérapeute qui fait partie de la Maison Médi-
cale.

* Les permanences alcool/assuétudes

A la Maison Médicale de Libin :

- Les Alcooliques Anonymes, sans rendez-vous, le 2ème jeudi du mois entre 18h30
et 19h30

- Solaix, sans rendez-vous, le 4ème mardi du mois entre 13h et 16h

* Les jeux du jeudi

A la salle du village (Quartier Latin), chaque 1er jeudi du mois de 17h à 19h.

Divers jeux proposés pour tous les âges dès 8 ans.



Si vous êtes intéressés par un de ces projets, n'hésitez pas à prendre contact
avec l'accueil de notre Maison Médicale afin d'avoir plus d'informations.

Divers

1) Quelques rappels indispensables

Afin d'assurer une bonne qualité de soins, nous souhaitons vous rappeler :

- Que vous devez [vous inscrire à l'accueil de 8h à 18h](#).

Ceci permet à votre médecin de savoir quand vous êtes arrivé et de pouvoir ainsi vous recevoir dès qu'il est disponible.

- Que le [port du masque reste obligatoire](#).

Ce sont les mesures qui sont toujours en vigueur dans les établissements de soins de santé (cabinets médicaux, pharmacies, hôpitaux, ...).

- Qu'il est possible que votre médecin traitant ne soit pas disponible lors d'une demande de rendez-vous. Dans ce cas, [un autre médecin de la Maison Médicale de Libin \(MML\) peut vous soigner, il a accès à votre dossier avec votre accord](#).

Vous êtes patient de la MML.

- Qu'il est important de [prévenir l'accueil de tout changement administratif](#).

Ceci nous permet de maintenir votre dossier à jour.

- Qu'un rendez-vous = un patient,
- Que les médecins reçoivent [uniquement sur rendez-vous](#).

Les consultations libres ont été supprimées.

2) Atelier sur les étiquettes nutritionnelles

Comprendre une étiquette alimentaire. Un défi !

Liste d'ingrédients, tableau nutritionnel, ... A quoi doit-on être attentif pour faire de bons achats et éviter les pièges du marketing ?

[Le mercredi 23 novembre de 9h30 à 11h30](#)

A la Maison Médicale de Libin

Animé par VV. Barras, diététicienne

GRATUIT

[Inscription obligatoire](#) au 084/41.10.00



Jeux

Offrez ce coloriage



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 Virginie Van Migem
Dr Hannah Claus (assistante), Dr Claire Henin (assistante), Dr Manon Hismans (assistante)

Acupuncture et Mésothérapie :

Dr Gaston Guiot

Accueillantes :

Marie-Paule Ansiaux, Florine Chavériat, Céline Otjacques, Dorothée Volvert, Morgane Arnould
et Mireille Dupont

Gestionnaire :

Fabian Prévot

Kinésithérapeutes :

Ophélie Boclinville, Françoise Louis et Guillaume Martinet

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 :

Lucie Ansiaux, Wendy Bodet, Catherine Duchêne et Colette Vincent

Présidente de l'ASBL :

Barbara Maes