

**Maison
Médicale de
Libin**

Gazette santé

Avril 2024

N°16

Sommaire :

- La sexualité :
 - La contraception
 - Les IST
 - Le planning familial
 - L'approche kinésithérapeute
 - La sexualité en post-partum
- Nos projets santé
- Recette santé
- Coin lecture
- Arrivées/départs
- Notre équipe

Bienvenue



<https://www.la-croix.com/Famille/Education/Le-gouvernement-veut-relancer-leducation-sexualite-2018-09-10-1200967605>

M AISON
EDICALE
L IBIN

Editeur responsable :

Barbara MAES, Maison Médicale de Libin asbl
Rue du Curé 16A, 6890 Libin
0839134627

La contraception

On en entend beaucoup parler. Mais qu'est-ce que la contraception réellement ?

La contraception est l'ensemble des moyens qui permettent de se protéger d'une grossesse lors d'un rapport sexuel.

Il en existe une multitude, pour les filles ou les garçons, hormonales ou non, plus ou moins efficaces,... Car oui, nous sommes tous différents et cela nous permet de trouver le moyen qui est le plus adapté pour nous selon notre âge, notre santé, notre sexe et nos envies. Les plus connus sont la pilule et le préservatif. Mais même là, il existe plusieurs types de pilules qui permettent de diminuer des douleurs de cycle, de ne plus avoir ses règles, ...

C'est pourquoi, **avant de choisir une contraception, votre médecin vous proposera souvent une consultation** pour discuter des différents moyens existants, des avantages et inconvénients de chacun. Cela vous permettra de faire un choix éclairé, tout en étant adéquat par rapport à votre état de santé.

Certains moyens de contraception durent plus longtemps (les stérilets ou implants), voire sont définitifs, comme la ligature des trompes ou la vasectomie.

Nos médecins généralistes ne sont pas en mesure de tous les poser et peuvent vous proposer de voir votre gynécologue/urologue ou de vous rendre dans certains centres de planning familiaux.

Ci-après, plusieurs tableaux montrant quelques spécificités :

1) La contraception hormonale

	Pilule combinée	Mini pilule	Anneau vaginal	Patch hormonal	Stérilet hormonal	Implant	Injection contraceptive
Efficacité contraceptive	Entre 93 et 99%	Entre 93 et 99%	Entre 93 et 99%	Entre 93 et 99%	>99%	>99%	Entre 96 et 99%
Efficace même en cas de diarrhées et/ou vomissements	X	X	V	V	V	V	V
Passé généralement imperçu durant les rapports sexuels	V	V	V	V	V	V	V
Pas besoin d'y penser tous les jours	X	X	V	V	V	V	V
Généralement absence de règles durant l'utilisation	X	V	X	X	V	V	V
Protège des IST	X	X	X	X	X	X	X

2) La contraception non hormonale

	Préservatif féminin	Préservatif masculin	Stérilet de cuivre	Capacervicale	Diaphragme	Spermicide
Efficacité contraceptive	Entre 79 et 95%	Entre 87 et 98%	>99%	Entre 68 et 84%	Entre 83 et 84%	Entre 79 et 84%
Efficace même en cas de diarrhées et/ou vomissements	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Passe généralement inaperçu durant les rapports sexuels	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Pas besoin d'y penser tous les jours	✗	✗	✓	✗	✗	✓
Généralement absence de règles durant l'utilisation	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Protège des IST	✓	✓	✗	✗	✗	✗

3) La contraception irréversible

	Stérilisation féminine	Vasectomie
Efficacité contraceptive	>99%	>99%
Efficace même en cas de diarrhées et/ou vomissements	✓	✓
Passe généralement inaperçu durant les rapports sexuels	✓	✓
Pas besoin d'y penser tous les jours	✓	✓
Généralement absence de règles durant l'utilisation	✗	✗
Protège des IST	✗	✗

4) La contraception naturelle

Efficacité contraceptive	Variable
Efficace même en cas de diarrhées et/ou vomissements	✓
Passe généralement inaperçu durant les rapports sexuels	✓
Pas besoin d'y penser tous les jours	✗
Généralement absence de règles durant l'utilisation	✗
Protège des IST	✗

Pour rappel, le préservatif est le seul moyen de contraception qui protège également des infections sexuellement transmissibles (IST).

Les IST (infections sexuellement transmissibles).

Ces infections peuvent se transmettre lors d'un rapport sexuel sans préservatif, et pas uniquement lors de rapports pénétratifs (on en parlera plus loin). Ces infections peuvent être des bactéries, des virus ou des parasites.

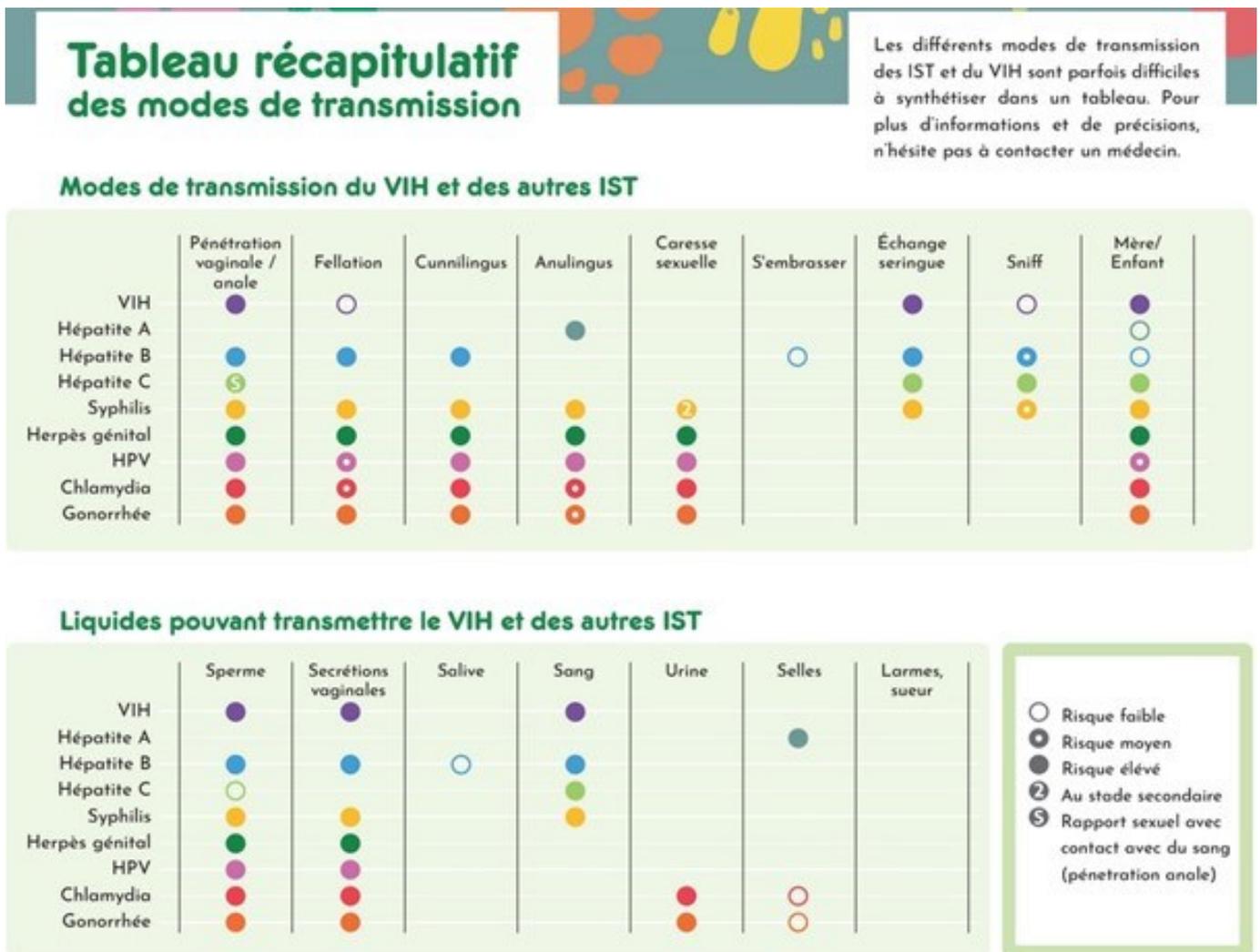
La plupart des IST sont asymptomatiques, cela veut dire que la personne infectée n'a généralement pas de symptôme et ne sait donc pas qu'elle est touchée.

C'est pourquoi **il est important de faire des dépistages**. Parfois, elles peuvent également donner de la température, des douleurs au niveau du bas ventre, des éruptions ou écoulements au niveau des parties génitales. Certaines peuvent avoir des conséquences très graves lorsqu'elles ne sont pas prises en charge (stérilité, cancer, mort, ...).

Quand penser au dépistage ?

Après tout contact avec les parties génitales d'autrui sans protection (caresse sexuelle, fellation, cunnilingus, anulingus, pénétration vaginale ou anale notamment).

Ce tableau permet de voir plus facilement les risques selon les pratiques :



Source : <https://preventionsida.org/2019/05/la-campagne-lord-of-condoms/>

En cas de prise de risque, parlez-en à votre **médecin** ou à un **professionnel de santé autre** qui pourra vous rediriger ou prenez rendez-vous au **planning familial**. Toutes les IST ne seront pas détectables directement après la prise de risque, il se peut que votre soignant vous propose de revenir plus tard pour compléter le bilan.

Le dépistage complet peut comprendre plusieurs prélèvements :

- **La prise de sang** permet de chercher les infections ou maladies suivantes :VIH/sida, Hépatite A, Hépatite B, Hépatite C, syphilis
- **Frottis** : HPV/papillomavirus, Chlamydia, Gonorrhée, Trichomonas
- **Urines** : Chlamydia et Gonorrhée

	PRISE DE RISQUE	7 JOURS	2 SEMAINES	3 SEMAINES	4 SEMAINES	6 SEMAINES	2 MOIS 8 SEMAINES	3 MOIS 12 SEMAINES	AU-DELÀ DE 3 MOIS
VIH/SIDA						PRISE DE SANG		TEST RAPIDE/AUTO-TEST	
HÉPATITE A									
HÉPATITE B									
HÉPATITE C									
SYPHILIS						PRISE DE SANG		TEST RAPIDE	
HERPÈS GÉNITAL*									
HPV**									
CHLAMYDIA									
GONORRHÉE									
TRICHOMONAS									

EDITION 2021 • OYESASBL

Source : <https://depistage.be/depistage/>

Que faire si j'ai une IST ?

Pour commencer, parlez-en toujours avec votre médecin car de nombreuses IST peuvent se traiter.

Ensuite, il est important de prévenir vos partenaires pour qu'ils se fassent également dépister. Si vous ne voulez pas leur en parler directement, il existe un moyen de les prévenir de manière anonyme via le site internet www.depistage.be dans la partie prévenir ses partenaires.

Pour terminer, un petit point info concernant **la contraception d'urgence** : en cas de rapport non protégé ou d'accident, il existe un risque de grossesse non désirée en plus du risque de transmission d'IST.

Cette contraception est disponible en pharmacie sans ordonnance sous certaines conditions (âge, durée depuis le rapport qui doit être la plus courte possible,...).

Le prix varie de la gratuité à 16€ selon les conditions. Il est également possible de demander la pose d'un stérilet au cuivre dans un délai de maximum 5 jours auprès de votre gynécologue/ médecin/ planning familial.

Pour rappel, la contraception d'urgence ne protégera pas contre les IST.

Le Centre de Planning Familial Pluraliste de Libramont

Ce centre est disponible pour répondre à tous vos **besoins liés à la vie relationnelle, affective et sexuelle**.

Une équipe pluridisciplinaire vous accueille gratuitement et sans rendez-vous lors de leurs permanences, afin de cibler au mieux vos besoins. Naturellement, l'équipe vous reçoit en respectant rigoureusement le secret professionnel.

Le centre propose des **consultations psychologiques, sexologiques et juridiques** à un tarif préférentiel de 25€.

Il offre également la possibilité de bénéficier de **consultations médicales** axées sur la contraception et les dépistages des IST (infections sexuellement transmissibles) au prix de 6€ accompagné de vos vignettes mutuelles.

Située en plein cœur de Libramont, l'institution est facilement accessible, à proximité de la gare. Elle se trouve au 14, Rue Jarlicyn, 6800 Libramont.

Tél : 061/22.35.61

Mail : cpflibramont@hotmail.com



Quelques sites intéressants

<https://depistage.be/>

<https://www.mescontraceptifs.be/>

<https://preventionsida.org/fr/>

<http://www.loveattitude.be/>

<https://www.o-yes.be/>



L'approche kinésithérapeute

Dans notre société, la sexualité est un sujet tabou.

Les femmes atteintes de troubles sexuels rencontrent souvent des difficultés pour trouver des soins adaptés.

L'approche de ces troubles doit pouvoir se faire en étroites relations avec différents professionnels de la santé.

Et l'approche kinésithérapeute a toute sa place dans ce suivi multidisciplinaire.

Les origines des troubles sexuels peuvent être nombreuses ; des douleurs génito-pelviennes, des atteintes musculaires, neurologiques, traumatiques, psychologiques ou autres.

Et de ce fait, les objectifs thérapeutiques sont multiples : améliorer la proprioception, permettre une prise de conscience de la musculature, permettre une normalisation du tonus musculaire, désensibiliser les zones douloureuses, accompagner et expliquer l'anatomie et le fonctionnement sexuel, expliquer les douleurs et rassurer.

Le suivi thérapeutique s'établit sur mesure, de manière personnelle en fonction de chaque trouble et chaque patient.

N'hésitez pas à consulter et demander conseil auprès d'un professionnel de la santé pour toutes questions.

Article rédigé par Ophélie Boclinville, kinésithérapeute

La sexualité en post-partum

L'arrivée d'un bébé est une période de changements majeurs dans la vie d'un couple. Cette expérience transformative, marquée le plus souvent par la joie et le bonheur, peut entraîner des ajustements significatifs, notamment sur le plan de l'intimité et de la sexualité.

La période post-partum nécessite une compréhension mutuelle, de la patience et de la communication afin de maintenir une connexion émotionnelle et physique entre les partenaires.

Les professionnels de la naissance informent souvent peu sur les difficultés qui peuvent être rencontrées dans la sexualité en post-partum. L'unique information qui est majoritairement communiquée sur le sujet est que les rapports sexuels pénétratifs sont déconseillés durant les 6 premières semaines qui suivent l'accouchement. Sans aucune autre précision, cette indication peut laisser penser au couple que leurs échanges sexuels recommenceront « comme avant » une fois que le délai des 6 semaines sera écoulé. Dans les faits, ce n'est pas systématiquement le cas. En effet, selon une étude*, 83% des femmes rencontrent des difficultés sexuelles dans les 3 premiers mois et ce chiffre diminue à 64% au bout de 6 mois.

*Barrett G, Pendry E, Peacock J, Victor CR, Thakar R, Manyonda I. Women's sexual health after childbirth. British Journal of Obstetrics and Gynaecology 2000 ; 107(2) : 186- 95

Sans être exhaustives, **voici quelques difficultés qui peuvent être rencontrées** :

*** La baisse de libido**

Les changements hormonaux engendrés par la grossesse, l'accouchement, le post-partum et l'allaitement, ainsi que la fatigue, sont les principales causes de la diminution de l'appétit sexuel.

*** Les douleurs**

Elles peuvent se situer au niveau de la vulve, du vagin et/ou du périnée, voire même de l'abdomen en cas de césarienne. Le risque d'apparition de ces douleurs augmente s'il y a une ou des cicatrices sur ces zones suite, par exemple, à une déchirure ou une épisiotomie.

*** La sécheresse vaginale**

En raison des changements hormonaux, la vulve et le vagin ont souvent une lubrification naturelle insuffisante. En cas de pénétration, ce manque de lubrification peut provoquer de l'inconfort et des petites déchirures en raison du frottement trop intense. Il est donc conseillé d'avoir recours à un lubrifiant acheté en magasin ou en pharmacie.

* **L'image corporelle**

Les changements physiques liés à la grossesse et à l'accouchement peuvent influencer l'image corporelle de la femme, créant des préoccupations ou des sentiments d'insécurité qui peuvent impacter la confiance sexuelle.

* **Des difficultés conjugales et ou une baisse du désir sexuel pour son/sa partenaire**

L'arrivée d'un enfant chamboule la place de chacun. Les partenaires doivent trouver un équilibre entre leur statut de couple et leur statut de parent. Certaines personnes peuvent se sentir délaissées par l'autre en raison de toute l'attention accordée au nouveau-né et l'absence de moments de couple.

Parfois, la sexualité est perçue comme malsaine car l'amoureux(se) devient un papa/une maman et qu'il/elle obtient donc une sorte de statut sacré auquel il est incompatible d'y associer le sexe.

D'autres difficultés peuvent apparaître en raison de points de vue différents sur la parentalité et l'éducation.



Il est important que les couples abordent ces problématiques en se soutenant mutuellement et en communiquant entre eux leurs ressentis, préoccupations et attentes. Des professionnels (gynéco, médecin, kiné spécialisé dans la rééducation périnéale, psychologue, sexologue, ...) peuvent également accompagner les couples dans leurs difficultés afin qu'ils puissent, si c'est nécessaire, retrouver un épanouissement sexuel.

Le post-partum nous oblige parfois à nous rappeler, ou à découvrir, que l'intimité ne se limite pas à l'acte sexuel avec pénétration. L'intimité peut prendre différentes formes, y compris des moments de tendresse, des caresses (sexuelles ou non), des baisers ou encore des moments de complicité. La sexualité peut prendre une forme non-pénétrative et être vécue comme tout à fait satisfaisante.

En conclusion, la sexualité après l'accouchement existe toujours même si le post-partum est une phase de transition qui demande du temps, une communication bienveillante, de l'écoute de son corps et de l'adaptation. Les couples qui font preuve de patience, d'empathie et qui cherchent un soutien professionnel si cela est nécessaire, peuvent renforcer leur lien émotionnel et redécouvrir une intimité physique qui évolue avec leurs changements familiaux.

Nos projets santé

* Je marche pour ma santé

Environ 1h de marche chaque mardi à 19h30 de fin avril à fin septembre.
Encadré par Colette Vincent, infirmière à la Maison Médicale - Gratuit
Reprise le 30 avril 2024



* Gym équilibre (en partenariat avec la commune et le CPAS de Libin)

A la Maison Médicale de Libin (salle de revalidation), 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.

Remarque: il n'est plus possible de s'inscrire pour l'instant, le groupe est complet.

* Les permanences alcool/assuétudes (en partenariat avec les AA et Solaix)

A la Maison Médicale de Libin :

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

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

Remarque: en décembre, la permanence aura lieu le 3ème vendredi du mois !

* Formation premiers secours

Formation donnée par Yves Burgraff, infirmier urgentiste.

Massage cardiaque, ventilations, utilisation d'un défibrillateur, position latérale de sécurité, manœuvre de Heimlich

alors!
quoi de neuf?

Restez informés des dernières actualités via
=> notre site internet : maisonmedicalede.libin.be,
rubriques « Nos projets » et « Actualités »
=> notre page Facebook : [maison médicale de libin asbl](https://www.facebook.com/maisonmedicalede.libin.asbl)



* **Projet alimentation dans les écoles** (en partenariat avec le CPAS de Libin)

Emmanuelle Coulon (diététicienne), *Carol Dero* (infirmière), *Caroline Bonnet* (médecin généraliste), *Pascaline Charpentier* (médecin généraliste) et *Laure Gosset* (assistante sociale au CPAS de Libin) font partie de ce projet.

Ce qui a déjà été proposé :

⇒ **Des animations** dans les classes de maternelles de la commune de Libin

Activités proposées aux enfants :

- Classer différents aliments sur la pyramide alimentaire
- Composer leur assiette "optimale" sous la forme d'un buffet
- Partager le petit déjeuner en proposant différents pains (épeautre, complet, sarrasin), guacamole, tapenade, houmous, beurre de cacahuètes, fruits frais, yaourt, cannelle, lait, eau, saumon, eau aromatisée, œufs, ...
- Déguster avec les 5 sens le chocolat noir
- Découvrir un aliment sous différentes formes afin de leur montrer qu'on peut aimer ou non le même aliment.



Ce qui va être proposé, très prochainement :



⇒ **Création d'une page Facebook** : « challenge alimentation saine dans mon école »

Cette page créée, à l'initiative de la MML et du CPAS, est dédiée aux parents désireux de partager leurs recettes saines et leurs bonnes idées (photo/vidéo/recette) afin d'en faire profiter le plus grand nombre et d'améliorer la qualité des petits déjeuners, des collations, des boîtes à tartine et des goûters des enfants.

Emmanuelle Coulon, diététicienne, communiquera un conseil mensuel sur cette page et elle pourra ajuster et proposer des alternatives aux recettes qui seront publiées. Le but de cette page ne sera pas d'obtenir des informations diététiques gratuites mais de partager vos meilleures idées.

Un recueil des recettes les plus variées et les plus équilibrées sera réalisé en fin d'année scolaire.

La finalité du projet :

- ⇒ **Une soirée d'information** sera proposée le mercredi 29 mai à 20h, ouverte à tous, sur base de l'équilibre alimentaire.
- ⇒ **La création d'un livre de recette** à destination des parents.

**JEUDI 16 MAI
19h00**

CINÉ-DÉBAT

"Le consentement"

14+



LIBIN

Maison de village, Quartier Latin

P.A.F : 2€

*Avec la présence du centre de
planning familial*

Plus d'infos



*Certaines scènes pouvant être difficiles et choquantes, l'accès ne sera autorisé qu'aux personnes de 14 ans et +



Recette santé

Recette santé proposée par notre **diététicienne, Emmanuelle COULON**

Ananas rôtis



LES INGRÉDIENTS (10 personnes)

2 ananas, 3 oranges, 1 citron vert, 1 morceau de 4 cm de gingembre, 2 bâtons de cannelle, 2 càs de miel, 4 c à s de sucre roux ou de coco , papier cuisson

Prélevez le zeste des oranges et du citron, taillez-le en fines lanières, pressez le jus des fruits. Pelez et râpez le gingembre dans un grand plat creux. Ajoutez 3 càs de sucre de coco et 2 bâtons de cannelle. Versez le jus des fruits, mélangez.

Coupez le panache de l'ananas et réservez-le pour la déco. Rincez l'ananas à l'eau froide, essuyez-le. Coupez-le en tranches pas trop épaisses sans l'éplucher. Déposez les tranches d'ananas dans le plat creux en les enveloppant bien de marinade. Couvrez, laissez mariner 1 heure.

Allumez la plancha ou la poêle.

Pendant ce temps, égouttez les tranches d'ananas en les déposant sur une assiette. Faites chauffer 20 cl d'eau dans une casserole. A ébullition, jetez-y les zestes d'oranges et citrons. Laissez blanchir 1 mn puis égouttez-les.

Versez 2 càs de miel et 10 cl d'eau dans la casserole, portez à ébullition en remuant. Ajoutez la marinade avec les épices et les zestes. Laissez reprendre l'ébullition puis baissez le feu. Laissez réduire à petits frémissements, le temps de cuire l'ananas.

Couvrez, la plancha de papier cuisson. Déposez les tranches d'ananas sur le papier, laissez cuire une dizaine de minutes en les tournant régulièrement et en aplatissant un peu avec une spatule.

Sortez les tranches d'ananas sur un plat, nappez de marinade réduite, servir tiède ou froid.

Les bienfaits du gingembre sont nombreux.

Notamment employée pour lutter contre les nausées, cette épice au goût piquant est aussi largement utilisée **comme aphrodisiaque ...**

Le coin lecture

- ⇒ Pour les adultes/adolescents, Sarah Debouche, notre sexologue, recommande **Jouissance Club**, qu'elle conseille très souvent à ses patients.
- ⇒ Pour les enfants, elle recommande la série : **le petit illustré de l'intimité**



A partir de 4 ans :

- ⇒ En utilisant les livres 1,2 et 3 comme support pour répondre à leurs questions. Les illustrations aideront les plus petits à comprendre et situer les différents éléments de leur anatomie.

A partir de 6 ans :

- ⇒ En les interrogeant sur ce qu'ils savent (ou croient savoir) sur le sujet. Cela aidera à comprendre leur degré de maturité et les connaissances qu'ils ont déjà acquises en la matière. Lire les livres 1,2 et 3 avec eux pour les familiariser avec le vocabulaire exact de l'intimité.

A partir de 8 ans :

- ⇒ Les enfants peuvent lire seuls, les trois premiers livres peuvent donc être laissés en accès libre pour qu'ils puissent aller chercher des réponses par eux-mêmes. S'ils vous posent des questions, il ne faut pas hésiter à leur proposer de les accompagner pour chercher ensemble la réponse dans les livres (ou sur un autre support) puis à vérifier leur compréhension.

A partir de 12-13 ans :

- ⇒ Le livre 4 peut être proposé (plus tôt, si les enfants se posent des questions). Une double page dans le livre sert de « trigger warning » et informe les ados du fait qu'ils ne sont pas obligé(e)s de tout lire, qu'ils peuvent y aller à leur rythme.

Arrivées/ départs

Arrivées

Médecin généraliste depuis 40 ans en maison médicale à Bruxelles, actuellement retraitée, **le Dr Annie Champion**, originaire de Libin, vient consulter une fois par semaine à la Maison Médicale depuis octobre 2023. Elle est ravie de venir donner un coup de main pour une période limitée.



Depuis janvier, **le Dr Caroline Bonnet** a intégré l'équipe des médecins généralistes. Elle se présente : « je suis une tête connue pour certains et nouvelle pour d'autres. En effet, j'étais l'assistante du Dr Germy Arlette il y a 3 ans. J'ai poursuivi mon assistanat du côté de la Maison Médicale de Saint-Hubert. Me revoilà donc parmi vous, avec le sourire et pleine d'énergie pour m'investir dans la santé communautaire ».

Départs

Le **Dr Bruno De Muylder** quitte notre structure le 31 mars.

Une de nos trois kinésithérapeutes, **Ophélie Boclinville**, quittera la Maison Médicale vers la mi-avril.

Notre pédicure médicale, **Isabelle Rousseaux**, quittera, également, notre structure mi-mai.

A bientôt !



L'équipe de notre Maison Médicale

Médecins généralistes :

Dr Caroline Bonnet, Dr Annie Champion, Dr Pascaline Charpentier, Dr Jean Delvaux,
Dr Anaëlle Javay, Dr Virginie Van Migem,

Acupuncture et Mésothérapie :

Dr Gaston Guiot

Accueillantes/ secrétaires :

Florine Chavériat, Mireille Dupont, Céline Otjacques et Dorothee Volvert

Gestionnaire :

Fabian Prévot

Kinésithérapeutes :

Ophélie Boclinville, Françoise Louis et Guillaume Martinet

Logopède :

Anne-Frédérique Stoffen

Diététicienne :

Emmanuelle Coulon

Psychologue :

Aline Haterte

Sexologue :

Sarah Debouche

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