

**Maison  
Médicale de  
Libin**

# Gazette santé

**Mars 2021**

**N°11**

## **Sommaire :**

- Notre Maison Médicale en quelques mots (p3-4)
- L'accueil et son fonctionnement (p5-7)
- Dépression et utilisation de la luminette (p8-9)
- La COVID et ses effets collatéraux (p10-15)
- Activité physique et santé (p16-17)
- Coin lecture (p18)
- Recette santé (p19)
- Présentation des nouveaux membres (p20-22)
- Les départs (p23-24)
- La résilience (p25)
- Détente (p26-27)
- L'équipe de la MML (p28)

## **Bienvenue**



**M** AISON  
EDICALE  
**L** IBIN

Editeur responsable : Maison Médicale de Libin asbl

## 2020 : quelle année folle !

Chers lecteurs, chères lectrices,

*En 2020, toutes les règles et habitudes qui nous paraissaient acquises se retrouvent chamboulées et nous voici plongés dans un monde qui, il y a peu, nous aurait paru invraisemblable, même dans un film ou un roman.*

*Que de changements aussi dans la Maison Médicale ! Notre chère présidente fondatrice a rejoint l'Île de Beauté, d'autres membres ont atteint une retraite méritée ou ont changé de trajectoire. Ces départs sont heureusement compensés par de belles et nombreuses arrivées à moyen ou à long terme, tant à l'accueil que chez les soignants.*

*Finalement, le bilan de cette année me laisse très optimiste : l'esprit qui a fait naître cette Maison Médicale et qui a regroupé tant de soignants d'horizons variés est toujours bien vivant. Il a été ravivé par la traversée de cette période difficile où nous nous sommes serrés les coudes.*

*Bien sûr, nous sommes impatients de repartir en équipe sur des projets de santé communautaire pour promouvoir le bien-être des habitants de notre belle commune. Le renouveau n'empêche pas la stabilité !*

*Que ce soit en « présentiel » ou par écrans interposés, le Conseil d'Administration a continué ses réunions mensuelles, les réunions interdisciplinaires se tiennent toutes les semaines et les médecins se concertent au moins une fois par semaine.*

*Tout ce travail n'est guère visible du dehors, mais il est essentiel pour la qualité des prises en charge.*

*Alors, vivement le retour de « la vie d'avant » où les accolades entre amis, les ateliers d'équilibre avec nos aînés, les jeux d'enfants sans réserve, les rencontres festives, la corrida de Noël, les balades avec la joëlette, les salles d'attente bien remplies, les enfants qui peuvent courir sans restriction, le sport et la convivialité sans limites referont partie de notre normalité !*

*En attendant, nous nous efforçons de prendre soin de vous en équipe, avec tout notre cœur et notre conviction.*

Barbara Maes

Présidente de la Maison Médicale de Libin asbl

## Notre Maison Médicale...

LIBERTE

CONFIANCE

OUVERTURE

DYNAMISME

**NOS VALEURS**

EQUITE

ACCUEIL

BIENVEILLANCE

PARTAGE

### Ouverture le 2 juillet 2012

Pour les patients habitant la commune de Libin.  
Nous couvrons également une partie de Paliseul  
(Maissin) et de Saint-Hubert (Poix)



### Fonctionnement A L'ACTE

Ce qui signifie que le patient paie le montant de la consultation ou de la visite, selon les tarifs établis par la convention médico-mutualiste.

Il se fait ensuite rembourser une partie du montant payé par sa mutuelle.

Dans certains cas, le soignant applique le tiers-payant, c'est-à-dire que le patient ne paie que la partie que la mutuelle ne rembourse pas.

Le paiement de la consultation peut se faire **en liquide ou par carte bancaire.**

### Site web

[www.maisonmedicaledelibin.be](http://www.maisonmedicaledelibin.be)

### Page Facebook

Maison Médicale de Libin asbl

## Présence d'une EQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

Médecins généralistes

Infirmières

Acupuncteur–  
mésothérapeute

Kinésithérapeutes

Logopède

Psychologue

Diététiciennes

Pédicure médicale

Accueillantes

Gestionnaire



## Mise en place de PROJETS EN SANTE COMMUNAUTAIRE

**En 2021**



### ◇ Je cours pour ma forme

- \* Les séances se déroulent au rythme de 3 séances par semaine pendant 12 semaines.
- \* Les séances sont placées sous l'autorité de coachs afin d'adapter leur contenu à la forme des participants.
- \* Organismes : La Maison Médicale et le Complexe Sportif de Libin
- \* Objectifs : 0-5 km OU 5-10 km SOFT OU 7-12 km PLUS OU 10-15 km TRAIL
- \* 3 séances par semaine : Lundi et mercredi à 19h - 3ème séance libre
- \* Prix : 25 € assurance comprise (40 € pour 2 personnes de la même famille)

### ◇ Je marche pour ma santé

- \* Chaque mardi à 19h30 d'avril à septembre
- \* +/- 1h de marche sur chemins carrossables, pour TOUS et tous niveaux
- \* Les marches sont encadrées par des membres de la Maison Médicale.
- \* **GRATUIT**



**Ces projets pourront reprendre quand la situation sanitaire le permettra. On vous tiendra informés via notre page Facebook et notre site internet.**

D'autres projets verront prochainement le jour...

# L'accueil de la Maison Médicale

## QUI SOMMES-NOUS ?

L'équipe se compose de quatre personnes sous la direction bienveillante d'un gestionnaire.

Deux personnes sont présentes à l'accueil tous les jours de 8h à 12h et de 13h à 18h.

La relation que nous avons avec vous, patients, est basée sur **l'écoute, et le respect.**



## QUEL EST NOTRE ROLE ?

Notre fonction est bien plus que de vous accueillir ou faire du « secrétariat médical ». En effet, nos missions sont multiples, à savoir :

### **1/ L'accueil du patient**

- par téléphone pour les prises de rendez-vous, les demandes de documents, les renseignements, ...

- sur place pour signaler votre arrivée au médecin, vous diriger vers les différents cabinets, installer les urgences, noter les prochains rendez-vous, ....

Dans les deux cas, notre rôle est d'écouter les demandes et de rassurer au mieux les patients.

### **2/ Un rôle d'intermédiaire**

Coordonner la communication interne et externe.

Faire le lien entre le patient et les membres de l'équipe, ainsi qu'entre les membres de l'équipe eux-mêmes (au travers de réunions et diverses activités organisées par la maison médicale par exemple).

Participer également à la vie active de la maison médicale dans ses divers projets de santé communautaire ainsi qu'avec d'autres maisons médicales.

### **3/ Les tâches administratives**

Organiser le fonctionnement selon les procédures mises en place par les membres de l'équipe multidisciplinaire :

- la gestion des agendas
- la gestion des dossiers
- le classement des documents
- l'affichage dans les salles d'attente

- ...

## QUELLES SONT NOS LIMITES ?

L'accueillante ne sait pas tout...et doit parfois dire non !

Dans certains cas, le patient nous réquisitionne, nous mobilise et voudrait « tout et tout de suite »

Nous devons parfois commencer à négocier face à une impatience, une contrariété. Dire non, c'est prendre en compte une situation et parfois proposer une autre solution qui soit acceptable.



Il nous arrive de vous poser des questions qui peuvent vous sembler « indiscretes » afin d'évaluer le degré d'urgence de vos rendez-vous ou avant de vous mettre en contact direct avec votre médecin.... Nous pouvons entendre votre mécontentement et le comprendre mais des consignes nous sont données et nous devons les respecter.

Il arrive aussi que nous ne puissions pas tout de suite transférer votre appel au médecin mais comprenez que pour assurer une consultation de bonne qualité, il est important que le médecin ne soit pas sans cesse dérangé par des appels téléphoniques non urgents. Sachez qu'en cas de résultats urgents, ils vont être communiqués rapidement par votre médecin.

De même, les demandes d'ordonnances et de certificats d'absence ou d'aptitude sportive ainsi que le remplissage de documents doivent être faits en consultation. En cas d'exception autorisée par le soignant, nous demandons un délai de minimum 24h. Dès lors, pensez à faire vos demandes à temps...N'attendez pas le dernier jour !

En fonction de la disponibilité des médecins, nous sommes parfois amenées à négocier avec vous tant le choix du médecin que les heures de rendez-vous .... Si votre médecin traitant n'est pas disponible, nous vous proposons TOUJOURS soit un autre médecin, soit une autre date ou une autre heure si cela peut attendre.... Les urgences sont toujours gérées le jour même.

Comme vous tous, nous sommes des êtres humains et non des robots ....

Nous vous écoutons, nous respectons votre diversité, tout en canalisant vos demandes lors nos divers échanges.

Nous devons parfois gérer de nombreuses demandes en même temps et nous comprenons votre impatience quand le temps d'attente est long au guichet ou au téléphone. Sachez cependant que nous ne faisons jamais d'obstruction ou de favoritisme : nos médecins et paramédicaux sont très occupés et sollicités et ne peuvent pas toujours répondre dans l'immédiat à vos demandes et souhaits...

NOUS FAISONS TOUS DE NOTRE MIEUX 😊



### Quelques rappels au vu de la situation sanitaire actuelle :

Il vous est demandé de :

- ⇒ Vous signaler obligatoirement à l'accueil entre 8h et 12h et entre 13h et 18h,
- ⇒ Ne pas venir accompagné (sauf enfants ou situations nécessitant un accompagnement),
- ⇒ Bien vous désinfecter les mains à votre entrée dans la Maison Médicale, de venir avec votre masque et de respecter les distances de sécurité avec les autres personnes,
- ⇒ Ne pas vous présenter sur place en cas de symptômes Covid (veuillez alors téléphoner).

Caricatures extraites de l'Abécédaire de l'Accueil en Maison Médicale Novembre-2004

# Dépression et utilisation de la luminette

Texte proposé par le Dr Arlette Germy

A toi qui souffres ...

De manque d'énergie, de fatigue en ce temps d'hiver et de pandémie,

De perte du rythme veille sommeil suite à un travail en horaire décalé ou de télétravail,

De prise de poids, de syndrome menstruel, de dépression au décours d'un accouchement,...

**La luminothérapie peut être la solution...**



## Comment agit la luminothérapie ?

Dans l'épiphyse, la lumière acheminée par des faisceaux venant de la rétine supprime la production de mélatonine, hormone du sommeil.

Les effets de la lumière intense :

- \* Amélioration de la vigilance diurne,
- \* Régulation progressive de l'horloge biologique
- \* Synchronisation de nos rythmes biologiques
- \* Facilitation du sommeil nocturne avec relâchement de la mélatonine au moment où elle est nécessaire.

Regain de forme et d'énergie vitale :

- \* Stimulation de la production de sérotonine avec un effet antidépresseur et régulateur de l'appétit.

## Pourquoi la luminette plutôt que d'autres lampes ?

La luminette est un bijou de technologie mis au point par des ingénieurs associés à des neurologues liégeois.

1) Elle sélectionne un rayonnement spécifique du spectre lumineux maximum entre 450 -635  $\mu\text{W}/\text{cm}^2$  qui supprime les rayonnements nocifs et garde uniquement les rayons à base de photons bleus et verts utiles pour inhiber la mélatonine.

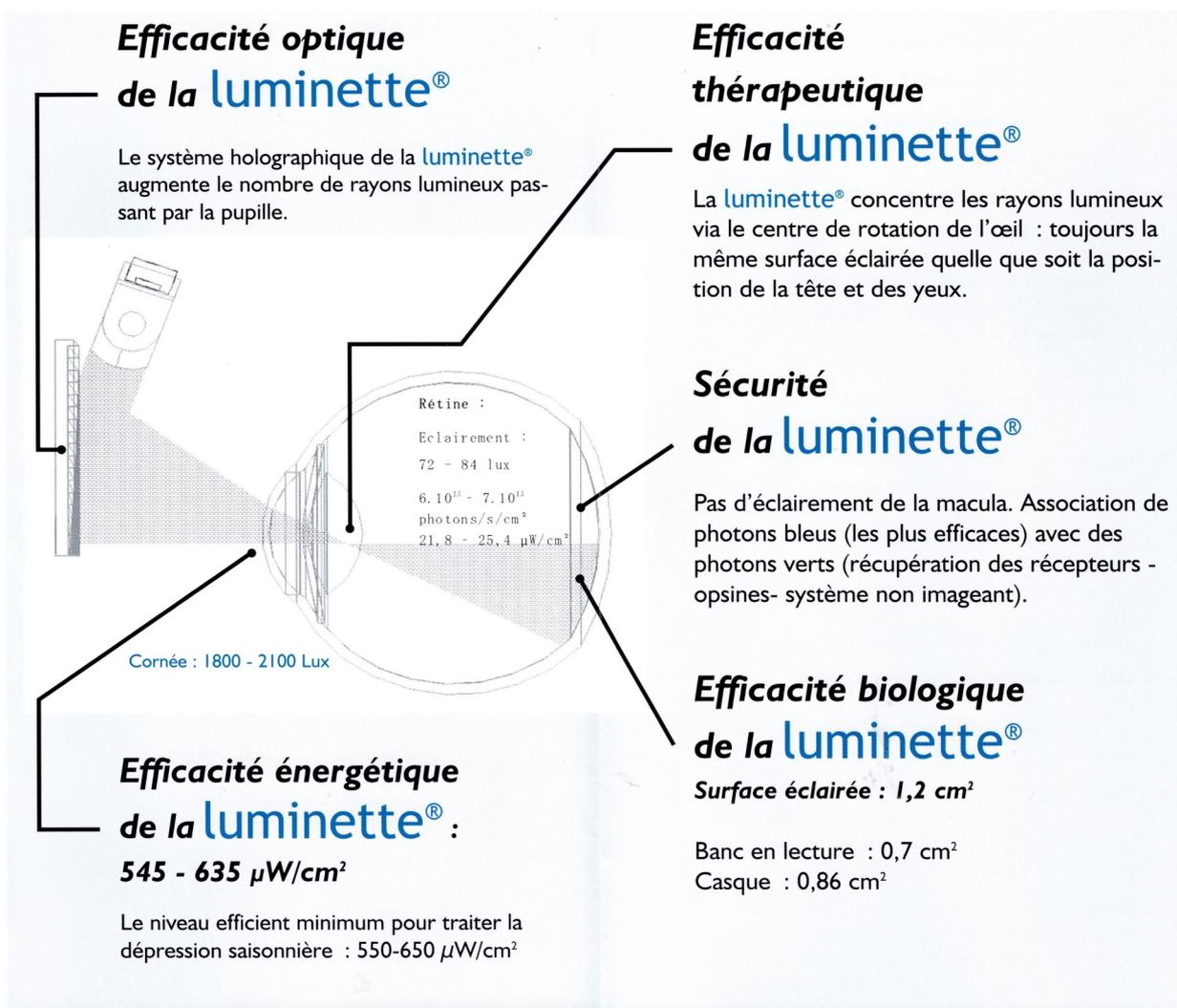
2) Le système holographique par miroirs fragmentés concentre le rayonnement par la pupille jusqu'à une zone précise de la rétine à côté de la macula (qui doit être protégée) correspondant aux neurones se rendant jusqu'à l'épiphyse ; la surface éclairée est toujours la même quelle que soit la position des yeux et de la tête.

## Comment l'utiliser ?

Selon l'indication, il faudra choisir le moment et la durée de l'utilisation. Prenez donc l'avis de votre médecin traitant.

Pour la fatigue diurne et les troubles du sommeil, l'exposition aura lieu chaque jour 20 minutes le matin avant 11h. En cas d'inversion du rythme veille-sommeil chez les personnes atteintes de démence, la luminette sera appliquée 20' à 30' à 17h. Si un mal de tête se développe, il faut espacer l'exposition et diminuer l'intensité et la durée.

L'avis de l'ophtalmologue est utile en cas d'atteinte de la rétine ou de la cornée, le neurologue en cas d'épilepsie.



## Quelle luminette ?

- ⇒ Une seule (plusieurs copies non conformes circulent)
- ⇒ Luminette R CE I 639 produit médical conforme aux directives européennes sur le site [myluminette.com](http://myluminette.com)
- ⇒ Vous pouvez faire un essai d'un mois
- ⇒ Coût en 2021 : 234 euros et garantie 2 ans
- ⇒ ! Ne pas oublier de la recharger tous les jours !

## La covid et ses effets collatéraux

Texte proposé par le Dr Arlette Germy

### LE CORONAVIRUS

**Le coronavirus du covid 19** appartient à la catégorie des virus à ARN messenger simple brin, sujet à de fréquentes mutations.

La grippe, ebola, hantavirus, sars, appartiennent à ce type de virus.

### La maladie peut se développer en plusieurs étapes :

- 1) Etat grippal qui suit le contact après 4,5-5 jours avec porte d'entrée ORL ou digestive => une mise en quarantaine s'impose ainsi qu'un frottis
- 2) Atteinte du système respiratoire peut survenir ensuite avec essoufflement, toux et douleur thoracique => un ct scan pulmonaire est utile
- 3) Atteinte vasculaire avec thrombo-embolie
- 4) Atteintes neurologiques
- 5) Etat fort => covid qui peut revêtir plusieurs formes et se prolonger, voir persister

### Les vaccins anti-covid 19

Il existe deux catégories de vaccins:

- ⇒ Ceux par lesquels on injecte directement un « morceau » du virus de manière à stimuler une réaction immunitaire de l'organisme
- ⇒ Ceux par lesquels on injecte une petite chaîne d'ARN qui va faire fabriquer, par nos propres cellules, ce morceau de virus et également provoquer la fabrication d'anticorps.

Ces vaccins ne peuvent absolument pas modifier notre ADN car ils ne pénètrent pas dans le noyau mais uniquement dans le cytoplasme.

Au lieu d'être un virus atténué ou une toxine atténuée comme les vaccins précédents, les nouveaux vaccins anti-covid contiennent une partie du code génétique ARN messenger du virus codant pour le spicule encapsulé.

Le vaccin en entrant dans la cellule provoque le développement d'anticorps contre l'intrus. Plus tard, lorsque notre organisme sera en contact avec le vrai virus, il s'en rappellera et réagira en empêchant le virus de se multiplier.

Selon le type de vaccin, la protection est de 85 à 95%

Nous ne savons pas actuellement combien de temps cette immunité durera, ni quels effets secondaires pourraient apparaître à long terme. Se vacciner actuellement est la meilleure façon de se protéger et de protéger autrui et de pouvoir retrouver une vie normale à terme, notamment revoir nos grands-parents et nos amis.

Alors, **VACCINEZ-VOUS !**

Quel que soit le vaccin et le groupe auquel vous appartenez, pour lutter contre la covid, un seul outil efficace : la vaccination de masse.

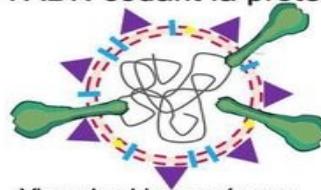
*Il y a 2 principales\* techniques de vaccin.*

\*il y en a d'autres, mais je vous parle des principales qu'on a en Europe

La technique "à l'ancienne" consistant à injecter un virus de chimpanzé, à qui on a injecté de l'ADN codant la protéine S.



Virus de chimpanzé (inactif sur l'Homme)



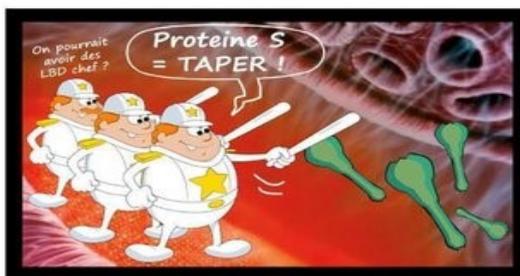
Virus de chimpanzé avec des protéines S sur sa membrane

L'autre technique consiste à injecter de l'ARN codant pour cette protéine S.



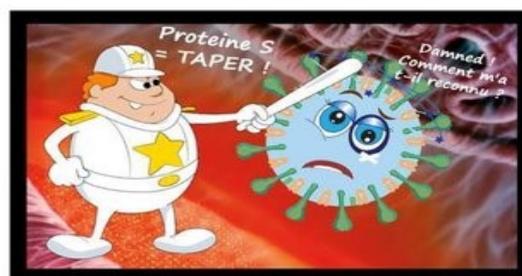
L'ARN va être lu par quelques cellules musculaires, qui vont **TEMPORAIREMENT** fabriquer dans leur cytoplasme la protéine S et la relarguer dans l'organisme, où elle pourra être reconnue par le système immunitaire.

Le principe des vaccins anti-COVID est de présenter ces protéines S à notre corps.



Notre système immunitaire apprend ainsi à mieux les reconnaître.

Et le jour où il rencontre le vrai COVID, il le reconnaît immédiatement grâce aux protéines S.



## La covid et ses effets collatéraux (suite)

Texte proposé par le Dr Arlette Germy

### Mesures anti-COVID et petits bobos

Les mesures anti-covid entraînent **quelques inconvénients** sur le long terme, surtout en période de froid.

#### Voici quelques conseils :

##### ◇ Le gel hydro alcoolique

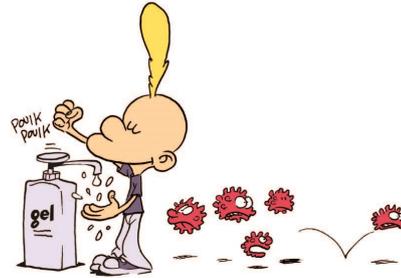
Il doit contenir minimum 70% d'alcool.

Plus il est concentré 80-90%, plus il est efficace sur une durée d'application plus courte et la présence de glycérine prévient le dessèchement de la peau.

Attention, il est inflammable, il faut éviter tout contact avec une flamme en cuisinant, fumant, allumant une bougie.

Évitez le contact avec toutes les muqueuses et le visage.

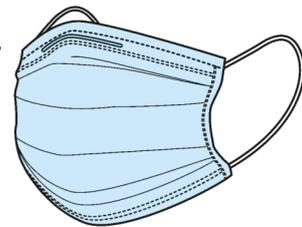
Dans les métiers de contact avec détergents et produits, mettre des gants de protection avec du talc contre l'humidité



##### ◇ Les masques

Ils peuvent causer des irritations dues au frottement et à l'humidité lors du port prolongé.

Ils aggravent certaines affections comme l'eczéma et l'acné. Veillez à bien garder le visage au sec en changeant de masque toutes les 4 heures et à laver les masques en tissu avec du savon peu irritant et bien rincer.



N'hésitez pas à consulter votre médecin pour un traitement spécifique.

##### ◇ Le télétravail

Les problèmes du télétravail au domicile sont :

- Le mauvais positionnement de la zone de travail inadaptée avec apparition de douleurs musculo-squelettiques de la colonne, de la nuque et des bras,
- La durée d'exposition aux écrans avec perte du rythme veille-sommeil en plus de la perte du sens social

covid - 19  
LES SALARIÉS SE METTENT AU TÉLÉTRAVAIL



## CONSEILS ET ASTUCES d'un médecin et d'une kinésithérapeute



- \* Créer une aire de travail adéquate répondant aux normes comme au travail
- \* Être attentif aux jeunes et aux enfants en pleine croissance,
- \* Alternner les positions en se levant, marcher, faire de la gym, du taïchi pendant 10 minutes toutes les 1h30-2heures,
- \* Reposer les yeux en regardant le paysage extérieur ou en allant se promener dans le quartier ou le jardin,
- \* Porter des lunettes filtrant le rayonnement bleu des écrans,
- \* S'hydrater : 1,5l d'eau/24h,
- \* Faire une pause repas équilibré de 30 minutes,
- \* Le rendement au travail doit tenir compte des capacités de récupération de notre organisme.
- \* Lors du travail sur écran, le cerveau subit une stimulation globale permanente avec un effet de surchauffe. Comme tout ce qui vit, il faut une alternance d'activité et de repos.

Vous pouvez résoudre ou limiter les problèmes cités précédemment grâce à de petits rituels très simples que vous propose *notre kinésithérapeute, Ophélie Boclinville*.

### **Il faut bouger, bouger et encore bouger ...**

- \* Allez chercher une boisson, passez vos coups de téléphone debout ou en marchant ;
- \* Effectuez une petite marche sur votre temps de midi et/ou en soirée ;
- \* Étendez vos jambes sous (ou sur) votre bureau,
- \* Asseyez-vous sur un gros ballon devant votre bureau ;
- \* Faites quelques étirements pendant la journée ;
- \* Rendez votre poste de travail le plus ergonomique possible (chaise, bureau, écran d'ordinateur, établi) afin qu'il vous permette de changer fréquemment de position (et de travailler même en étant debout).

Il est aussi recommandé de pratiquer, au moins trois ou quatre fois par semaine, 30 minutes d'activité physique : marche, vélo, course à pied, natation, ...

## La covid et ses effets collatéraux (suite)

Texte proposé par Anne-Frédérique Stoffen, logopède

Inspiré de l'article : « Adultes masqués : les bébés s'adaptent », paru dans « Le Ligeur des parents » du 13 mai 2020.

### Les effets du masque sur le langage

La question du port du masque sur le développement du langage se pose inévitablement.

On pense aux tout-petits en service de garde et aux enfants en âge scolaire. Ils passent beaucoup de temps avec des personnes masquées.

Or, le masque est clairement un **obstacle à la communication** et la rend plus difficile, et ce pour plusieurs raisons :

- \* La voix est plus faible, étouffée
- \* Il y a déformation des sons
- \* La prononciation est moins claire
- \* Les expressions du visage (mimiques) sont cachées, ce qui rend l'interprétation des émotions plus compliquée
- \* Le mouvement des lèvres est caché, ce qui empêche la lecture labiale
- \* Le port du masque avec en plus la présence de bruits environnants rend la perception de la parole plus difficile



Les expressions faciales sont importantes dans le développement du tout-petit. C'est par l'imitation des mimiques, des sons et autres gazouillis que le bébé va apprendre à parler. Il imite les mouvements de la bouche spontanément.

Le sourire est également très important, car il permet de rassurer l'enfant qui peut être effrayé, en particulier vers 7 ou 8 mois, quand la peur de l'étranger est plus présente. Le fait de ne plus voir l'entièreté du visage peut donc provoquer des peurs chez les bébés.

Mais, rassurez-vous, il va compenser par d'autres canaux. En effet, plus l'enfant est jeune, plus la plasticité cérébrale est grande, il va donc décoder autrement les informations sensorielles qu'il reçoit, il pourra rebondir sur d'autres canaux de communication.

Actuellement, il faut être réaliste et se dire qu'on doit faire avec ! Retirer le masque ne semble pas la solution pour le moment...

Pour pallier ces difficultés, on peut lister **quelques stratégies pour aider à améliorer la communication**, tant avec les bébés qu'avec les plus grands :

- \* Limiter un maximum les bruits ambiants
- \* Modifier le son de sa voix en parlant plus fort mais sans hurler
- \* Exagérer les intonations, la prosodie (mélodie du langage)
- \* Prendre le temps de bien articuler
- \* Faire des phrases courtes
- \* Utiliser des images pour illustrer ce dont on parle
- \* Attirer l'attention de l'enfant avant de lui parler en se positionnant bien en face de lui
- \* Utiliser les gestes
- \* Nommer les émotions comme on sait difficilement les percevoir
- \* Faire parler ses yeux en exagérant l'expression, jouer avec le regard
- \* Être conscient que cela peut être perturbant, angoissant, interpellant pour des jeunes enfants de voir des personnes masquées
- \* En tant que parent, parler un maximum avec son enfant quand il est à la maison pour qu'il puisse profiter de nombreux échanges sans masque
- \* Passer par le toucher, le jeu

Notons aussi que le masque représente une **difficulté supplémentaire pour les enfants qui souffrent de difficultés d'apprentissage**.

Les logopèdes doivent adapter leurs séances. Certains exercices deviennent difficiles à mettre en place surtout pour les enfants qui présentent des troubles du langage oral et des difficultés d'articulation. L'observation des mouvements de la langue et de la bouche devient impossible et il est donc nécessaire d'utiliser d'autres moyens comme par exemple le plexiglas et la visière.

## Jouer pour familiariser l'enfant !

### Exemples de quelques jeux à faire à la maison :

- \* Coucou-bouh. C'est le jeu par excellence à faire avec les tout-petits : se cacher le visage avec les mains pour « disparaître » et puis réapparaître en faisant un petit « Bouh, je suis là ». Essayez de le faire avec un masque sur le nez et la bouche 😊
- \* Et doudou ? Le doudou est conseillé comme objet transitionnel pour se rendre dans les milieux d'accueil. Et s'il portait un masque lui aussi ? 😊
- \* Miroir, mon beau miroir, dis-moi qui est la personne cachée. Devant le miroir avec son enfant, c'est aussi possible de montrer les visages avec et sans masque, comme tout autre accessoire de mode. Si, pour vous-même, vous pouvez mettre les élastiques, ne les mettez pas à votre bébé. Placez le masque juste devant son visage avec délicatesse.



## Activité physique et santé

### Remplacer 2 médicaments par 3km de marche régulière ?

*Texte proposé par le Dr Gaston Guiot*

Ah quelle chance ils ont, ceux qui peuvent faire du sport parce qu'ils ont une bonne santé !

Une réflexion souvent pensée, même si elle n'est pas clairement formulée.

Et si c'était l'inverse ? Faisons de l'exercice pour acquérir une meilleure santé !

Oui, parlons plutôt d'exercice physique car le terme « sport » implique souvent des notions de performance, compétition, jeunesse... qui le réservent à une minorité.

Ne sommes-nous pas tentés de prendre la voiture pour aller faire une course à 500m ?

Une étude anglaise récente a montré que beaucoup d'enfants passent moins de temps à l'extérieur que les prisonniers à qui on impose une heure de préau par jour. Si peu qu'on fasse en plus du minimum indispensable est un bénéfice.

Les preuves s'accumulent ces derniers temps pour conforter par des études rigoureuses le fait que l'activité physique diminue le risque de tomber malade, mais encore qu'elle améliore les chances et les délais de guérison et qu'elle atténue l'évolution de nombreuses maladies, même graves.

#### Passons en revue quelques bénéfices prouvés de l'exercice :

##### \*Effets sur la mortalité

Une pratique modérée (marche 3h. par semaine) ou d'intensité élevée (20 min. 3X/ semaine) entraîne une baisse de mortalité de 30%. Cela résulte principalement d'un effet favorable sur les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète ou de cancer.

##### \*Effets sur le bien-être

Le niveau de stress diminue, les gens qui « se bougent » retrouvent davantage de satisfaction par rapport à leur corps et les relations sociales s'améliorent. La dépression régresse ou disparaît.

##### \*Maintien du capital osseux

Plus la pratique est précoce, plus l'influence est importante sur la masse osseuse, sur sa densité et sur sa texture. Les os acquièrent une meilleure résistance à la fracture.

##### \*Prévention et traitement des maladies cardio-vasculaires

Les principales affections concernées sont :

-la coronaropathie (« encrassement » des artères qui irriguent le muscle cardiaque, menant à leur obstruction , ce qui signe l'infarctus du myocarde)

-l'insuffisance cardiaque (muscle cardiaque affaibli, qui ne pompe pas bien)

-l'artériopathie des membres inférieurs

Une activité physique régulière prévient la survenue d'un diabète type 2 dans 60% des cas chez les sujets prédisposés. Elle réduit la tension artérielle, les taux de graisse dans le sang. Elle régularise le poids. Elle diminue l'hypercoagulabilité et l'inflammation qui provoquent l'athérome. Lorsque la maladie cardio-vasculaire est installée, l'activité physique en réduit fortement l'évolution.

### \*Effet sur le système immunitaire

Les relations entre l'entraînement physique et les paramètres immunitaires suivent une courbe en cloche : le statut immunitaire s'améliore par un entraînement régulier et modéré, mais se dégrade pour des entraînements de grande intensité. Il a été démontré que la réponse au vaccin de la grippe est supérieure chez les sujets entraînés.

### \*Effet positif sur le fonctionnement du cerveau

L'exercice ralentit le vieillissement cérébral et a un effet favorable sur la maladie d'Alzheimer en diminuant la perte de neurones. Pour la maladie de Parkinson et la sclérose en plaque, les neurologues « prescrivent » actuellement des entraînements de marche nordique, organisent des expéditions en montagne ou... de la danse de salon.

### \* Effets sur le cancer

Des preuves formelles existent pour la prévention des cancers du colon, du sein et de l'endomètre, des preuves probables pour les cancers du poumon et de la prostate. Pendant et après le traitement du cancer, l'exercice améliore la qualité de vie et diminue la fatigue.

### \*Effets sur la « BPCO » ou bronchite chronique.

Deux heures de marche hebdomadaire font baisser de 40% les hospitalisations et la mortalité de ce groupe de patients.

### \*Prévention des maladies ostéoarticulaires et dégénératives

Une activité physique modérée et régulière s'oppose aux effets délétères de l'immobilisation sur les tendons et les ligaments. Les gens qui souffrent de lombalgie, d'arthrose et de polyarthrite en tirent un bénéfice important.

## ALORS, QU'ATTENDONS-NOUS POUR NOUS REMUER ?

C'est moins cher et souvent plus efficace que beaucoup de médicaments.

La recommandation de santé publique en matière d'activité physique correspond chez les adultes à la pratique d'une activité physique d'intensité modérée (comme la marche à un pas soutenu) au moins 30 minutes par jour, 5 jours par semaine ou à la pratique d'une activité physique d'intensité plus élevée au moins 20 minutes à chaque fois, 3 jours par semaine.

**A VOS BOTTINES ! A VOS VELOS !**

## Coin lecture

### La commode aux tiroirs de couleurs par Olivia Ruiz. Ed. JC Lattès

C'est un roman qui vous transporte en mêlant les émotions, un peu comme un conte que l'on écoute au coin du feu, presque « Il était une fois... »

Ce livre est avant tout une histoire de femmes, des grands-mères, des mères, des filles, des petites-filles, liées à jamais. Mais aussi l'histoire d'un pays que l'on quitte, d'un autre qui accueille, de l'héritage qu'on se transmet de génération en génération.

Un livre joyeux et triste à la fois...



### La bibliothécaire d'Auschwitz par Antonio G. Iturbe. Ed Flammarion

En cette époque où la démocratie est battue en brèche dans de nombreux pays, il est parfois important d'exercer un devoir de mémoire.

Ce livre, inspiré de la vie de Tina Kraus rescapée d'Auschwitz avec qui l'auteur s'est longtemps entretenu, est bien sûr un témoignage poignant des événements qui se sont déroulés là-bas mais pas que...c'est aussi un texte qui nous parle du Courage et des Livres, outils magiques de rébellion et de résilience, au milieu de toute barbarie, quel que soit son nom et son époque. Au cours de l'histoire, tous les dictateurs, tyrans et oppresseurs de toutes origines et idéologies ont eu un point commun : ils ont toujours traqué les livres avec acharnement !

Car les livres sont dangereux, ils font réfléchir....

Un roman captivant, poignant, une histoire qu'il est important que personne n'oublie jamais...



### La tresse de Laetitia Clombani Ed livre de poche 2020

Trois femmes découvrent le pouvoir de dire non. Issues de 3 continents Inde-Sicile-Canada, leurs destins vont s'entremêler.

Ce premier roman d'une scénariste comédienne vibrant d'humanité plusieurs fois primé va vous captiver.



## Recette santé

Extraite du livre de recettes établi par *Emmanuelle Coulon, diététicienne.*

### Ingrédients

6 personnes

- 🍷 4 pommes de terre
- 🍳 4 œufs
- 🍷 100 g de crevettes
- 🍷 100 g de saumon fumé
- 🍷 1 bouquet de brocoli
- 🍷 200 ml de lait  
½ écrémé
- 🍷 2 échalotes
- 🍷 1 gousse d'ail
- 🍷 1 c à s de Maïzena
- 🍷 250 g de fromage  
râpé allégé
- 🍷 Persil frais
- 🍷 Sel
- 🍷 Poivre



### Préparation

Préchauffer le four à 180 °C.

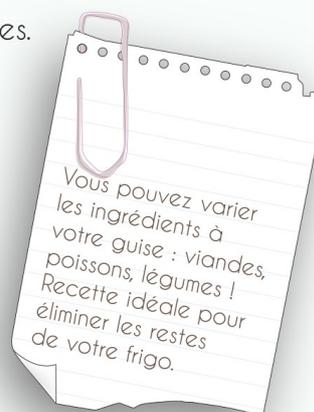
Eplucher les pommes de terre, les couper en lamelles et les placer dans un moule à tarte préalablement huilé.

Eplucher et découper les échalotes en lamelles et émincer l'ail.

Couper en bouquets le brocoli et le cuire 2 minutes à la vapeur pour qu'il ait une belle couleur. Battre les œufs et le lait puis ajouter le reste des ingrédients au mélange.

Verser la préparation sur les pommes de terre, parsemer de fromage râpé et couvrir de papier aluminium.

Enfourner pendant 40 minutes.



QUICHE DE  
POMMES  
DE TERRE

## Présentation des nouveaux arrivés

### Dorothee Volvert, accueillante



« Je me présente, Dorothee, j'ai 36 ans, je suis maman de deux enfants.

Après avoir suivi une formation de secrétaire médicale j'ai rejoint l'équipe de la Maison médicale de Libin (accueil) en octobre 2019.

Un poste qui répond parfaitement à mes attentes pour le côté humain et social qu'il représente.

De plus, j'ai toujours porté un intérêt pour le domaine médical/paramédical.

Dans mes temps libres j'apprécie consacrer du temps à ma famille, mes amis, le contact humain est très important à mes yeux.

Passer du temps avec les personnes qui nous sont chères doit valoir tout l'or du monde.

(tout cela est malheureusement mis à mal avec la période particulière que nous traversons tous, et qui, je l'espère pourra un jour être un mauvais souvenir à laisser derrière nous). »

### Louise Lambert, accueillante



Notre nouvelle accueillante, parmi nous depuis janvier 2020, est venue apporter son enthousiasme pour renforcer l'équipe des accueillantes. Dynamique, flexible et avec le cœur sur la main, nous venons d'engager Louise en CDI, après plusieurs contrats de remplacement. Nous sommes très contents qu'elle puisse rester avec nous sur le long terme.

### Dr Pascaline Charpentier



« Bonjour! Après ma formation de médecine générale, j'ai travaillé en tant que praticienne hospitalière dans un centre de revalidation dans le Brabant Wallon avant d'arriver à la maison médicale de Libin en février 2020. Ce retour aux sources me fait grand plaisir. Je suis heureuse de travailler au sein d'une maison médicale aussi dynamique. Le travail d'équipe me permet également de garder du temps pour ma famille. Je vous remercie pour votre accueil! Dr Pascaline Charpentier »

## Maureen Javay, infirmière indépendante



« Bonjour ! Je me présente, je suis Maureen Javay, la petite dernière de l'équipe des infirmières indépendantes que j'ai rejointe il y a un peu plus d'un an. Sans aucun regret, j'ai débuté cette aventure directement en sortant de l'école. J'ai tout de même décidé d'y retourner, en associant à mon travail une formation liée aux soins de plaies. Grâce à cela, j'espère améliorer ma pratique et aider au mieux l'ensemble de mes collègues. »

## Dr Bruno De Muylder



« Bonjour à toutes et tous, après ma formation en médecine générale et quelques années de travail à Bruxelles dans différentes structures de soin je suis installé en Ardenne depuis le début de cette année. Je suis très enthousiaste à l'idée de découvrir un nouveau contexte de travail et une nouvelle région. L'accueil y est fort chaleureux et je vous en remercie ! Au plaisir de vous rencontrer, Dr Bruno De Muylder. »

## Fabian Prévot, gestionnaire



« Bonjour, diplômé en Relations Publiques, j'ai rejoint l'équipe en novembre 2019, et j'occupe le poste de gestionnaire/coordonateur. Après avoir vécu sur Bruxelles pendant 12 ans et notamment travaillé à l'Hôpital Erasme, je me suis installé dans la belle région de Rochefort.»

## Ophélie Fanuel, technicienne de surface



Toujours ponctuelle, précise et fiable, Ophélie, originaire de Mirwart, est une perle expérimentée qui effectue un très bon travail de nettoyage et d'entretien de la Maison Médicale. C'est une chance de la compter parmi nous !

## Présentation des nouveaux arrivés (suite)



### **Dr Vincent Bartiaux**

Engagé à la Maison Médicale de Libin depuis octobre de cette année, le Dr Bartiaux a déjà plusieurs années d'expérience en médecine générale et exerçait précédemment dans la région de Neufchâteau. Nous sommes heureux qu'il fasse partie de notre équipe.



### **Dr Anaëlle Javay**

A la suite d'une année d'assistantat à la Maison Médicale, le Dr Javay s'est installée comme médecin généraliste indépendante chez nous en novembre 2020, après avoir brillamment terminé ses études. Nous sommes très contents qu'elle ait décidé de rester parmi nous !

## Assistants



### **Dr Stéphanie Parmentier**

« Bonjour, Je m'appelle Stéphanie Parmentier et je viens poursuivre ma formation de médecin généraliste à la maison médicale de Libin à partir d'avril.

Dynamique et souriante, je me réjouis de continuer mon assistantat en milieu rural. A bientôt! »



### **Dr Virginie Van Migem**

« Je suis assistante en deuxième année de médecine générale et j'ai eu le plaisir de travailler à la maison médicale de Libin de octobre 2020 à mars 2021. C'est avec joie que je vous retrouverai en octobre 2021 ! Virginie »



### **Dr Maxence Dezellus**

(assistant du Dr Debucquois jusqu'au 30/09/21)



### **Dr Caroline Bonnet**

(assistante du Dr Germay jusqu'au 30/09/21)

## Merci aux envolés

La Maison Médicale de Libin (MML) est VIVANTE !

Et qui dit vie dit BIODIVERSITE : vous allez constater combien les fonctions et services rendus par les membres sont multiples et variés.

Qui dit vie dit aussi RENOUVELLEMENT : souvenez-vous que les cellules de notre corps se renouvellent sans cesse...

Cette introduction pour mettre en lumière et remercier toutes celles et tous ceux qui ont un peu – beaucoup – passionnément ... contribué à faire naître, vivre et grandir la MML puis se sont récemment envolés vers d'autres horizons.

La fonction de **GESTIONNAIRE**, peu remarquée par les usagers mais essentielle pour l'équilibre de la maison, a été remarquablement assurée par **Aurélié LECOMTE** dont nous avons apprécié la grande compétence, la rigueur, les connaissances.

Chez les **MEDECINS** le « turnover » a été assez soutenu et parfois déstabilisant pour certains patients.

**Geneviève BAUFAYS**, avec son tempérament bouillonnant, a été notre locomotive à qui la MML doit énormément. Son enthousiasme et son charisme ont été déterminants dans sa mise en route.

**Gaby PIRSON**, autre pilier fondateur, s'est dévouée avec droiture et authenticité pour faire vivre les valeurs de la MML et soutenir les soins palliatifs.

**France GUEIBE** nous a fait bénéficier de ses compétences partagées avec charme, et un enthousiasme sans compromis.

**Mathieu QUETSCH**, discret et d'une efficacité imperturbable, nous a bien « dépannés » dans une période de pénurie.

Last but not least, **Juliette DE SMEDT**, assistante généraliste d'une grande maturité malgré son jeune âge, a fourni un travail remarquable, particulièrement quand la pandémie nous a impactés.

Chez les **INFIRMIERES** nous assistons au départ d'une «super- paire » qui a soigné avec dévouement toute la population de Libin et environs pendant plusieurs décennies :

**Annie DERO-CAVELIER**, concentré de dynamisme et d'efficacité

**Bernadette HENROTTE**, de la même trempe et qui, après une carrière bien remplie, a rempli dans notre secrétariat où nous avons apprécié son bon sens et son esprit pacificateur.

Dans le rayon **KINESITHERAPEUTES**,

**Malorie BAIJOT** aux multiples talents se consacre désormais exclusivement aux patients d'un home mais reste active dans le Conseil d'Administration de la MML.

**Véronique PHILIPPOT**, **LOGOPEDE** à l'efficacité discrète, recentre ses activités sur son privé.

**Catherine LAMAND**, **PSYCHOTERAPEUTE**, nous a fait bénéficier, tant à l'équipe qu'à ses patients, des nombreuses cordes qu'elle a ajoutées à son arc thérapeutique au fil des années. Elle nous quitte pour se recentrer sur son activité principale à Namur.

Chez les **ACCUEILLANTES**, **Marie-France PEETERS** s'est résolue à quitter la MML suite à des problèmes de santé.

Nous gardons beaucoup de gratitude également envers deux **ACCUEILLANTES BENEVOLES** qui ont presté de nombreuses heures à la réception, avec sourire et dévouement : **Marie-Paule MAURY** et **Marie-Christine PICARD**.

Chacune de ces « belles personnes » mériterait un hommage de plusieurs pages mais leur modestie ne le permettrait sans doute pas.

Quoi qu'il en soit, nous leur redisons MERCI de tout cœur, et la vie continue !



# La résilience

Texte proposé par Aurélie Duthoo, stagiaire en secrétariat médical. Merci à elle !

La résilience, c'est la capacité de rebondir à un malheur, à un traumatisme.

Comment se reconstruire ?

Comment redonner un sens à sa vie ?

Comment redémarrer des projets de manière positive ?

« Le malheur n'est pas une destinée, rien n'est irrémédiablement inscrit, on peut toujours s'en sortir »

Boris Cyrulnik

« La résilience est l'attitude de pardon-libération qui permet d'avancer face à un traumatisme ou une histoire difficile. Cette aptitude se développe grâce à un mental optimiste et solide, qui va toujours de l'avant. Plus vous regardez en arrière, plus vous ressassez, moins vous êtes résilient. Plus vous avancez, tout en reconnaissant ce qui s'est passé, plus vous trouverez la force et les ressources créatives pour transformer le problème en solution ! »

Sylvaine Messica

La crise sanitaire nous a prouvé à quel point notre équilibre est si fragile.

Elle nous a aussi démontré que l'être humain est capable de s'adapter à toute sorte de situations inédites, en y trouvant des solutions appropriées.

## Comment devenir résilient après la crise ?

Voici quelques idées à exploiter :

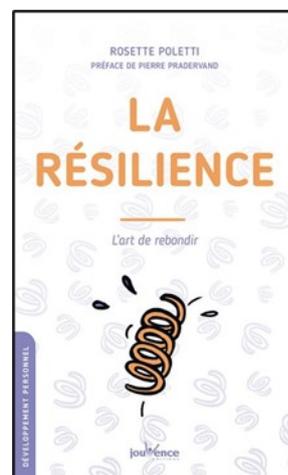
- \* Être optimiste
- \* Se laisser du temps pour se réapproprier son environnement
- \* Produire du changement positif
- \* Projeter positivement le futur



### Le sujet vous intéresse ?

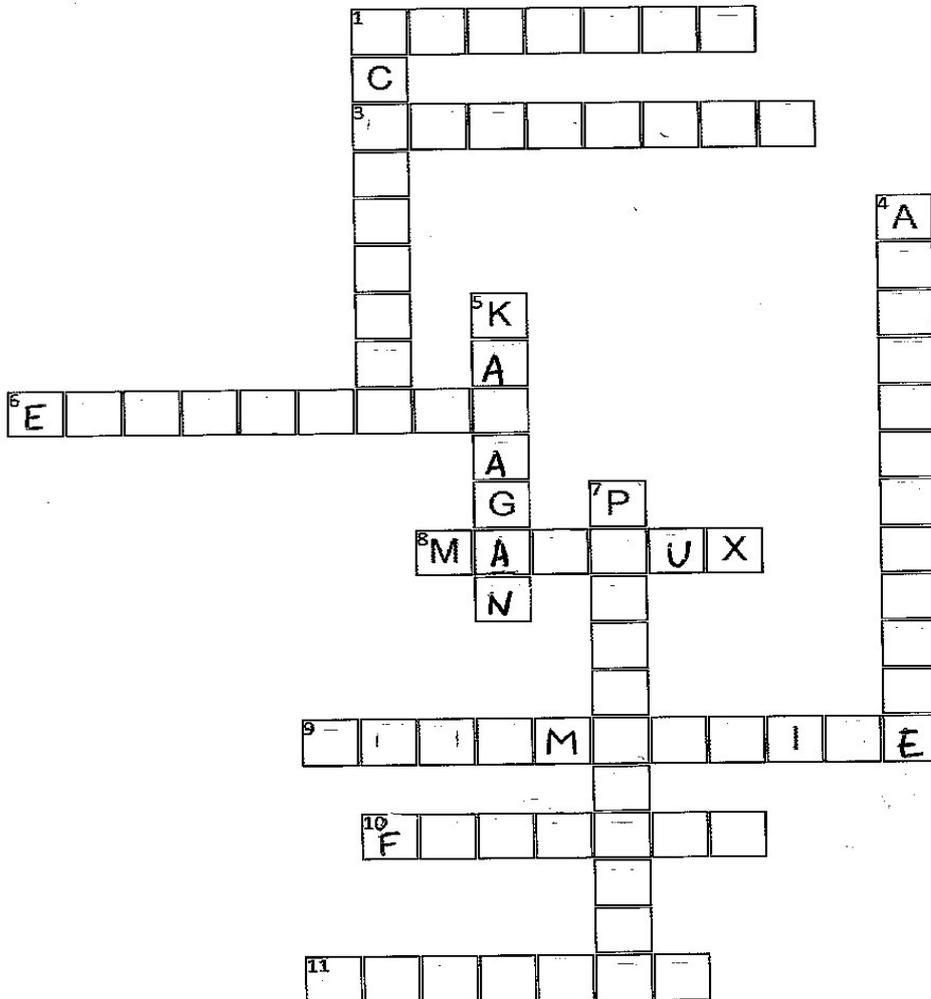
Dans son livre, Bruno Humbeeck dialogue avec des jeunes ados afin de mieux comprendre la résilience, à travers les contes de fées qui ont bercé notre enfance.

Quant à Rosette Poletti, elle approfondit la thématique au travers des différentes générations.



## Détente

Louise, accueillante, vous propose un mot-fléché pour se présenter.



### HORIZONTAL

- 1) Je le porte quotidiennement mais vous ne le voyez pas car il est caché derrière mon masque.
- 3) « Se dit des personnes méthodiques, ordonnées » = ma principale qualité
- 6) Professionnel du secteur social chargé d'accompagner des personnes en difficulté = mon diplôme
- 8) Hameau de la commune de Houyet où j'ai grandi
- 9) Mon pêché mignon
- 10) Mon activité favorite
- 11) Le mois de mon arrivée à la MML

### VERTICAL

- 1) Mouvement éducatif de jeunesse où j'ai passé ces 15 dernières années
- 4) Le poste que j'occupe à la maison médicale
- 5) Carnassier, renard roux = mon totem
- 7) Qualité de quelqu'un qui a plusieurs spécialités = seconde qualité



Caricature extraite du « Tempo Médical— Edition collector 2020



### Solution du mot-fléché

- |            |                |                |
|------------|----------------|----------------|
| HORIZONTAL | 1) Sourire     | 7) Polyvalente |
|            | 3) Organisé    |                |
|            | 6) Educateur   | 5) Karagan     |
|            | 8) Mahoux      |                |
|            | 9) Gourmandise | 10) Fitness    |
|            | 11) Janvier    |                |
| VERTICAL   |                |                |

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

### **Médecins généralistes :**

Dr Vincent Bartiaux, Dr Pascaline Charpentier, Dr Laure Debuquois, Dr Jean Delvaux, Dr Bruno De Muylder, Dr Arlette Germy, Dr Anaëlle Javay, Dr Caroline Bonnet (assistante), Dr Maxence Dezellus (assistant), Dr Stéphanie Parmentier (assistante), Dr Virginie Van Migem (assistante)

### **Acupuncture et Mésothérapie :**

Dr Gaston Guiot

### **Accueillantes :**

Marie-Paule Ansiaux, Florine Chavériat, Louise Lambert et Dorothée Volvert

### **Gestionnaire :**

Fabian Prévot

### **Kinésithérapeutes :**

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

Externe : Marlène Poncelet

### **Logopède :**

Anne-Frédérique Stoffen

### **Diététiciennes :**

Emmanuelle Coulon et Augustine Gillet

### **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

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