

**Maison
Médicale de
Libin**

Gazette santé

Mars 2023

N°14

Bienvenue

Sommaire :

- Le harcèlement scolaire
- L'alcool en soirée
- La santé bucco-dentaire
- La méditation pleine conscience
- Nos projets santé
- Le coin lecture
- Divers
- Recette santé
- Notre équipe

*Du pauvre mois de mars il ne faut pas médire ;
Bien que le laboureur le craigne justement,
L'univers y renâit ; il est vrai que le vent,
La pluie et le soleil s'y disputent l'empire.
Qu'y faire ? Au temps des fleurs, le monde est un enfant ;
C'est sa première larme et son premier sourire.*

Alfred de Musset



M AISON
EDICALE
L IBIN

Editeur responsable :

Barbara MAES, Maison Médicale de Libin asbl

Rue du curé 16A, 6890 Libin

0839134627

Le harcèlement scolaire

Qu'est-ce que le harcèlement ?

Le harcèlement entre élèves peut se manifester **sous diverses formes** :

- ◆ **Verbales** : insultes, moqueries, rumeurs, menaces, ...
- ◆ **Corporelles** : bousculer, pincer, ...
- ◆ **Matérielles** : vols, racket, ...
- ◆ **Relationnelles** : rejet, exclusion, ...
- ◆ **Electroniques** : cyber-harcèlement via les sms ou les réseaux sociaux

Trois caractéristiques du harcèlement

Intention de nuire
Répétition des faits dans la durée
Disproportion des forces

Le harcèlement peut concerner autant les élèves de l'enseignement primaire que ceux de l'enseignement secondaire.

Une dimension importante du phénomène d'harcèlement demeure dans sa nature « groupale ».

Contrairement à d'autres formes de violences à l'école, les cas de harcèlement ont lieu en présence et grâce au groupe de pairs, les **témoins**.

Certains rejoignent le « harceleur », ce sont les **suiveurs**, d'autres ne présentent pas de positionnement clair ou ne voient rien, ce sont les **outsiders** et d'autres cherchent à aider la victime, ce sont les **sauveurs**.

Dans tous les cas, ceux qui n'agissent pas pour stopper le harcèlement renforcent celui-ci. La plupart des témoins n'oseront pas agir par peur de représailles et/ou de se voir considérés comme une « balance ».



Détecter le harcèlement scolaire

Cette forme de violence est invisible et souvent perçue par les adultes comme de « simples » conflits ou taquineries entre enfants ou adolescents.

De plus, les adultes n'ont pas toujours l'occasion de voir les faits (intercours non surveillés, sms, réseaux sociaux) mais le harcèlement est visible plus facilement par les jeunes.

Les victimes de harcèlement vivent des situations extrêmement stressantes et douloureuses. Souvent, l'enfant ou l'adolescent n'ose pas en parler à ses parents pour diverses raisons : craintes d'aggraver la situation, risque d'inquiéter ses parents, culpabilité (il pense que cela est de sa faute), ...

Il y a des signes qui peuvent alerter :

Troubles du sommeil, irritabilité, repli sur soi, anxiété, crise de colère, déprime, ... mais aussi des troubles liés au stress tels que les maux de ventre ou de l'eczéma.

A l'école, une chute des notes scolaires, un absentéisme, un repli sur soi, le refus de faire certaines activités peuvent être observés.

La méconnaissance du phénomène de harcèlement, associée au silence des victimes, peut retarder la prise de conscience de l'entourage.

En conclusion, sachant que les conséquences psychologiques et scolaires peuvent s'avérer graves, **il est temps d'en parler le plus largement possible.**

Un point spécial sur le CYBER-HARCELEMENT

Variante électronique du harcèlement « traditionnel », le cyber-harcèlement permet au harcèlement de se poursuivre même après l'école.

Les violences subies par la victime se font en ligne (diffusion d'informations privées, messages d'insulte, rumeurs, photos dévalorisantes, ...)

Le cyber-harcèlement est considéré comme plus invasif et plus durable que le harcèlement « traditionnel », l'enfant ou l'adolescent se retrouve continuellement harcelé et peut dans ce cas ne plus avoir de moments de répit !

On note la démultiplication d'attaques initialement isolées, par exemple sous la forme de publications de commentaires qui perdurent ensuite et peuvent être partagés à l'infini.

Des jeunes se font passer pour quelqu'un d'autre, piratent le compte privé, rendent public du contenu intime ou soumettent une personne à du chantage.

Il aurait été observé qu'environ un tiers des auteurs de harcèlement traditionnel seraient également auteurs de cyber-harcèlement et d'autre part, environ un tiers des victimes de harcèlement traditionnel seraient aussi victime en ligne.

Certains auteurs identifient des rôles propres au cyber-harcèlement, dont celui des relayeurs, simples observateurs à la base, qui vont propager les cyber-attaques bien souvent par manque de réflexion et sans réellement prendre conscience de l'impact de leur geste.

Le tableau des rôles joués par les spectateurs semble en tout cas plus diversifié et plus complexe dans le cyber-harcèlement.

Les conséquences du cyber-harcèlement pour les victimes sont nombreuses et variées : stress, idéations suicidaires, dépression, diminution de l'estime de soi, anxiété, solitude, psycho-somatisme sont mis en évidence par les études. Si ces conséquences sont similaires à celles causées par le harcèlement traditionnel, certains auteurs estiment que le cyber-harcèlement possède un caractère amplificateur, notamment en raison de l'anonymat qui renforcerait le déséquilibre de pouvoir déjà existant entre la victime et le(s) auteur(s) et augmenterait la détresse émotionnelle ressentie.



S'informer, se faire aider

Victime, témoin ?

Ne garde pas cela pour toi et n'hésite pas à en parler.

A qui ?

- ◆ A tes parents
- ◆ A un adulte de l'école (professeur (si bon contact), directeur)
- ◆ A ton médecin traitant
- ◆ Au PMS (centre psycho-médico-social)
- ◆ A l'AMO (aide aux jeunes dans leur milieu habituel de vie (famille, école, ...))
- ◆ Au SAJ (service d'aide à la jeunesse)
- ◆ A SOS enfants
- ◆ A la police (lorsque ça va trop loin ou qu'il faut trouver la personne (cyber-harcèlement))

Numéros d'appels

103 N° « Ecoute-Enfants » accessible gratuitement tous les jours de 10h à 24h.

Ce numéro s'adresse à tous les enfants et adolescents qui, à un moment de la journée ou de la soirée, éprouvent le besoin de parler, de se confier parce qu'ils ne se sentent pas bien, qu'ils vivent des choses difficiles, qu'ils sont isolés, qu'ils se sentent en danger... L'**anonymat** de la personne qui appelle est **garanti**.

Le site www.103ecoute.be est également disponible.

0800/95.580 N° vert « Ecoute Ecole » accessible gratuitement du lundi au vendredi de 9h à 16h.

Il s'agit d'un numéro à destination des adultes confrontés à une situation de tensions, conflits et/ou violences à l'école.

Ce numéro est **anonyme** et **confidentiel**.

« Écoute école » est à disposition de tous les membres de la famille de l'élève (parents et responsables de l'élève) et de tous les membres du personnel des écoles, témoins ou victimes de tensions, conflits et/ou violences dans le cadre spécifique de l'enseignement obligatoire (primaire et secondaire, ordinaire et spécialisé).

Sources :

- www.enseignement.be
- Brochure – Le cyber-harcèlement – Réseau prévention harcèlement



L'alcool en soirée

Comment réussir sa soirée ?

Tout d'abord, on doit toujours s'octroyer le choix de boire ou de ne pas boire. Si on décide de boire de l'alcool, on doit gérer sa consommation en fonction des effets ressentis.

Différentes phases (de 0 à 5) décrivent les états dans lesquels on peut se trouver lors d'une soirée durant laquelle on consomme de l'alcool.

Pour la majorité d'entre nous, passer une agréable soirée, c'est être joyeux et communicatif, être « pompette », se souvenir de tout, ne pas être lourd, et éviter les lendemains difficiles...

Pour y arriver : **ne pas dépasser la phase 2**

Pour rappel, une unité standard d'alcool équivaut à :



Phase 0 Au jus !

- * Pas d'alcool en dessous de 16 ans
- * Pas de spiritueux en dessous de 18 ans

Le bon réflexe : mettre à disposition de l'eau gratuite et des softs (jus de fruits, sodas,...) variés et de qualité !



Phase 1 Au top !

- * Tout va bien
- * Consommation de 2 unités standards d'alcool
- * Se sent normal mais attention, conduite probablement interdite (aux alentours de 0.5% d'alcool dans le sang = limite légale autorisée pour conduire en Belgique). Attendre une bonne heure avant de reprendre le volant.



A titre informatif : chaque drink fait monter notre taux d'alcool d'environ 0.25% à 0.3% d'alcool dans le sang et le corps a besoin d'environ 1h30 pour éliminer un seul drink !

Le bon réflexe : ne pas prendre le volant tout de suite si je dois conduire.

Phase 2 Joyeux !

- * Joyeux, décoincé, désinhibé, détendu = moment recherché quand on décide de boire de l'alcool
- * Il faut commencer à alterner avec des softs pour maintenir cet état joyeux, se souvenir de tout et ne rien regretter



Une fois l'état « pompette » atteint, consommer un à deux drinks alcoolisés par heure grand maximum entrecoupé de softs car déjà 1% à 2% d'alcool dans le sang.

Remarque : les lendemains difficiles sont principalement causés par la déshydratation que provoque la consommation d'alcool. D'où l'importance de s'hydrater avec de l'**eau** régulièrement.

Phase 3 Limite lourd !

- * Très (trop) joyeux, oubli d'alterner avec des softs
- * Trouble de la parole
- * Trouble de l'équilibre
- * Entre 2% et 3% d'alcool dans le sang



Le bon réflexe : passage aux softs de manière urgente !

Phase 4 Soirée foirée, lendemain foireux

- * Alcool triste, violent, ...
- * La consommation n'est plus du tout contrôlée
- * Troubles de la mémoire
- * Le lendemain sera très pénible
- * Autour de 3% d'alcool dans le sang, c'est beaucoup trop !



Le bon réflexe : arrêter de boire de l'alcool, s'hydrater avec de l'eau et se faire raccompagner illico !

Phase 5 Danger maximum

- * Pré coma ou coma éthylique
- * Endormissement sous l'effet de l'alcool > risques énormes (étouffement si vomissement, chutes et traumatismes, arrêt respiratoire)
- * Entre 3% et 4% d'alcool dans le sang, à ce taux-là, la majorité d'entre nous entre en pré-coma ou coma profond !



Le bon réflexe : ne jamais laisser seul quelqu'un dans cet état d'endormissement.

Il faut vérifier très souvent l'état de conscience et au moindre doute, appeler le 112.

N'oublions pas que :

- ⇒ Consommer de l'alcool n'est pas anodin. C'est un produit chimique qui se diffuse dans tout le corps, sans oublier le cerveau.
- ⇒ Son usage, qu'il soit aigu ou chronique, expose à plus de 200 maladies.
- ⇒ Limiter sa consommation, c'est exposer le corps à moins de stress, vivre mieux, se sentir en forme et en meilleure santé.

Sources :

- Brochure « alcool ou pas, comment réussir sa soirée ? » - IDA (Information sur les Drogues et l'Alcool)
- www.aide-alcool.be
- www.mongeneraliste.be/nos-dossiers-section/alcool/

La santé bucco-dentaire

La santé bucco-dentaire fait partie intégrante de l'état de santé général et est essentielle au bien-être physique, psychologique et social.

Il est important d'avoir une bonne santé bucco-dentaire, quel que soit l'âge.

Brossage des dents

Pour une bonne hygiène bucco-dentaire, il est recommandé de se brosser les dents au moins 2 fois par jour pendant 3 minutes, idéalement le matin après le déjeuner et le soir avant le coucher.

Un bon brossage permettra d'éviter l'apparition de caries, le tartre et le déchaussement des dents.

Il n'y a pas d'âge pour commencer...

Dès la naissance, après chaque repas, il est conseillé de nettoyer les gencives du bébé à l'aide d'une compresse humide.

Dès l'apparition des dents, le brossage peut débuter.

Il est conseillé de changer de brosse à dents tous les 3 mois (à chaque changement de saison).



Utiliser un [dentifrice fluoré](#).

Son rôle principal est de protéger la dent contre l'attaque carieuse.

Le dosage en fluor du dentifrice doit varier en fonction de l'âge.

AGE	CONCENTRATION EN FLUORURE	QUANTITE DE DENTIFRICE
avant 2 ans	500 - 1000 ppm	Taille d'un petit pois
entre 2 et 6 ans	1000 - 1450 ppm	Taille d'un petit pois
à partir de 6 ans	1450 ppm	Longueur de 1 à 2 cm

Source : avis du Conseil Supérieur de la Santé - déc 2011



[Facteurs de risque des affections bucco-dentaires](#)

- * La mauvaise alimentation, consommation de sucre
- * Le tabagisme
- * Consommation d'alcool (riche en sucre et en acidité)
- * Une hygiène insuffisante de la bouche

[La carie](#)

La carie est une maladie infectieuse d'origine bactérienne qui détruit progressivement la dent par déminéralisation de ses tissus durs.

La carie peut survenir dès l'apparition des dents et être douloureuse.

Une carie non traitée peut donc être à l'origine de la destruction de la dent et/ou avoir des répercussions sur l'état de santé général.

Des dents en contact régulier avec du sucre risquent fortement de présenter des caries.

[Prévenir la carie](#)

- * Un brossage régulier des dents avec un dentifrice fluoré
- * Une faible consommation d'aliments et de boissons sucrées
- * Une prise alimentaire en 4 repas (déjeuner, dîner, goûter et souper) en évitant les grignotages

[Le tartre dentaire](#)

Les bactéries présentes dans la bouche se fixent sur les dents, se multiplient et forment une couche qui s'appelle la plaque dentaire.

Celle-ci est éliminée par le brossage des dents. Si elle n'est pas éliminée, elle durcit et dès lors, apparaît le tartre que seul le dentiste peut éliminer.

Le tartre contribue aux maladies de la gencive.

Les maladies parodontales (maladies de la gencive)

- La **gingivite** est une inflammation de la gencive et se caractérise par un saignement. La gencive est rouge foncée, enflée, sensible et saigne facilement lors du brossage par exemple. Un brossage méthodique permet de l'éviter.

L'utilisation de fil dentaire ou de brossettes entre les dents est aussi recommandé.

- Sans ce brossage, la gingivite peut évoluer en **parodontite** qui correspond à une perte de l'os alvéolaire autour des dents. La parodontite peut avoir des répercussions sur la santé en général : risque d'aggravation du diabète, augmentation du risque des maladies cardiovasculaires, risque d'accouchement prématuré chez les femmes enceintes, ...

Consultations et remboursements

Des visites régulières chez le dentiste sont nécessaires pour **prévenir, détecter rapidement** et **soigner efficacement**.

Chez l'enfant, une première visite est conseillée vers l'âge d'un an. Il est préférable de rencontrer le dentiste une première fois avant tout problème dentaire afin d'instaurer une relation positive.

Chez l'adulte, il est conseillé de réaliser une visite de contrôle deux fois par an. Les soins dentaires sont totalement remboursés par les mutuelles jusqu'à l'âge de 18 ans, chez les dentistes conventionnés.

Si le dentiste est conventionné, il s'agit d'un honoraire fixé par l'INAMI.

Si le dentiste n'est pas conventionné, il s'agit d'un honoraire libre c'est-à-dire fixé par le praticien. Dans les deux cas, le remboursement sera le même. Il est fixé par l'assurance maladie.

« Urgences » dentaires

La plupart des pathologies dentaires ne peuvent se traiter sans acte technique et produits adéquats. Les médicaments sont souvent utilisés par le dentiste en complément d'actes techniques.

Le médecin généraliste ne disposant pas du matériel nécessaire, son intervention se limite à prescrire. Celle-ci constitue un **traitement d'attente** avant l'intervention d'un dentiste. Attention, la disparition des symptômes n'est pas synonyme de guérison.

Si vous souffrez et que vous n'arrivez pas à obtenir un rendez-vous rapidement chez un dentiste, sachez que dans ce cas, vous pouvez vous tourner vers **une clinique dentaire** disponible du lundi au vendredi.

Un rendez-vous plus rapide pourra vous être proposé.

- ◆ **Clinique dentaire REDING** à Arlon
063/22.50.80
- ◆ **La fleur aux dents** à Dinant
082/22.87.13

Remarque : dans ces cliniques, les dentistes ne sont pas conventionnés.

La garde dentaire assure une permanence pour les soins urgents les week-ends et jours fériés.

Pour connaître le dentiste de garde, consultez le site www.dentistedegarde.be/ ou contactez le 112.



Sources :

- Cahier santé « La santé jusqu'au bout des dents » - une réalisation de la Province de Luxembourg
- <https://clinique-reding.be/>
- <https://www.fleurauxdents.be/>

La méditation pleine conscience

Témoignage

Monique, ayant participé aux ateliers pleine conscience proposés au sein de notre Maison Médicale.

Au cours du second semestre de l'année 2022, la Maison Médicale de Libin a pris la judicieuse initiative d'organiser des séances de méditation pleine conscience.

Ce faisant, elle a mis en application le fait qu'une pratique de la **méditation** relève de la **médecine**.

Linguistiquement, en effet, la présence dans les termes « médiation » et « médecine » de la racine latine « **med** » (qui signifie *médiant, qui est au milieu, qui crée un lien*) démontre que méditer, c'est avant tout se soigner et être soigné, en se reliant harmonieusement à soi-même.

Au départ de l'apprentissage à la méditation, le plus difficile étant d'être à la fois objet et sujet de la pratique, l'intervention d'un médiateur est nécessaire.

Arriver à la pleine conscience d'une *présence médiatrice* à soi-même et au monde, établir un lien harmonieux et bénéfique entre corps et esprit d'une part, entre microcosme et macrocosme d'autre part, est l'ascèse offerte à qui le veut, par la pratique de la « *méditation en pleine conscience* ».

Huit séances ont eu lieu avec succès en 2022, sous la direction de Madame Béren-gère Janssen, psychologue, chargée de Projets auprès du Fares.

Une douzaine de participants y ont trouvé une initiation à la méditation en pleine conscience multi positive : prise de cons-cience de l'importance de la respiration, création consciente d'harmonie et de paix en soi et autour de soi, attention au posi-tionnement de la stature, et tout cela à tra-vers de fructueux partages voire de libres confrontations d'idées, d'expériences per-sonnelles et (ou) d'éventuelles difficultés d'existence.

Il a été noté par le groupe que ces partages sont devenus un phénomène aussi rare que précieux, particulièrement à une époque où, d'une part, deux années de fermeture sur soi ont rendu l'humain orphelin de lui-même et où d'autre part, les informations et les relations humaines sont devenues aussi pléthoriques qu'inefficaces voire nocives.

Selon le souhait du groupe, trois nouvelles séances sont en cours d'organisation en ce début d'année 2023, lequel souhait étant parallèle et complémentaire à une demande d'extension et de pérennisation de l'offre.

Il est ainsi devenu une logique évidente qu'il serait opportun d'institutionnaliser la mise en pratique de la « *Méditation pleine conscience* », au sein et sous les auspices de la Maison Médicale de Libin, d'autant plus que la qualité des derniers travaux réalisés rend ce projet matériellement possible.



Monique

Nos projets santé

- * **Je cours pour ma forme** (en partenariat avec le complexe sportif de Libin)

Programme d'initiation à la course à pied
Reprise prévue le lundi 27 mars.

- * **Je marche pour ma santé**

1h de marche chaque mardi à 19h30 de fin avril à fin septembre
Gratuit
Encadré par des membres de la Maison Médicale.



- * **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.

- * **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

- * **Les jeux du jeudi** (en partenariat avec « les trésors du nuton »*)

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.
Inscription souhaitée

N'oubliez pas de consulter notre site internet : maisonmedicaledelibin.be
Rubriques « Nos projets » et « Actualités »
Ainsi que notre page Facebook : maison médicale de libin asbl

* *Présentation dans les divers*

Le coin lecture

Voici deux livres sur le thème du harcèlement scolaire :

« **Te laisse pas faire ! : Aider son enfant face au harcèlement à l'école** »
d'Emmanuelle Piquet à destination des parents ou des éducateurs

"Mon enfant se fait embêter à l'école..."

Avec amour et inquiétude, parfois trop sensibles, nous avons tendance à intervenir au plus vite. Mais n'est-ce pas une erreur ? Trop souvent, nous négligeons les codes de la cour de récré :

1. Les problèmes se règlent d'abord entre enfants.
2. Celui ou celle qui déroge à cette règle à partir du CMI (4ème primaire) perd considérablement de sa " popularité ".

En voulant bien faire, nous empirons les choses.

Ce livre aussi intelligent que pragmatique, à rebrousse-poil des idées reçues, indique aux parents la bonne posture (ne pas se mettre entre le monde et l'enfant, ne pas le surprotéger, lui montrer au contraire que nous avons confiance en ses ressources et que nous ne sommes pas déconnectés de sa réalité).

Et il nous explique comment l'aider à se défendre par lui-même, avec astuce et courage.



Du même auteur à destination de l'enfant/adolescent (à partir de 8 ans) :

« **Je me défends du harcèlement** »

Le harcèlement peut prendre plusieurs formes et avoir plusieurs visages.

Contrairement aux idées reçues, les victimes et les harceleurs ne présentent pas un profil type, et les situations de harcèlement sont avant tout alimentées par la peur et la vulnérabilité.

Ce livre présente 15 situations d'enfants victimes de harcèlement qui trouvent des idées, des solutions, pour réagir et s'en sortir.



« Je voudrais souligner l'intérêt exceptionnel qu'il y a à se procurer ces livres d'Emmanuelle Piquet.

L'auteure prend résolument le contrepied de tout ce qui a été opéré de bonne foi par les parents, les écoles, l'état,... et qui a souvent abouti à l'effet inverse de l'objectif recherché : aggraver la situation.

Emmanuelle Piquet constate qu'en s'interposant entre harceleur et harcelé, on maintient ce dernier dans un rôle passif qui ne fait que renforcer son idée de ne pas pouvoir s'en sortir et le montrer faible au regard de ses agresseurs qui ne vont pas se priver d'en remettre une couche sur cet « assisté ».

La méthode préconisée par l'auteure est plutôt que le parent ou le psychologue accompagne l'enfant en toute discrétion à trouver sa stratégie de défense propre, à créer sa ou ses propres flèches à décocher quand la situation se présente.

Pour l'avoir déjà préconisée, je crois bien que cette manière d'aborder le problème est bien plus efficace et peut changer totalement, voire définitivement, l'état d'esprit de l'ex-harcelé à qui on ne le fera plus ! »

Dr Gaston Guiot

Divers

Réseau Santé Wallon (RSW) et Dossier Médical Global (DMG) :

⇒ Le Réseau Santé Wallon permet le partage électronique de vos données de santé entre les acteurs de soins qui vous prennent en charge.

Tous les hôpitaux wallons, les laboratoires privés, les médecins généralistes et les différents métiers de soins alimentent le Réseau Santé Wallon en données.

Ils y placent, par exemple, des résultats d'examens d'imagerie et de laboratoire, des rapports de consultation et d'hospitalisation, le résumé de votre dossier médical, des données paramédicales...

Le Réseau Santé wallon permet aux professionnels qui interviennent d'accéder à ce qu'il faut savoir à votre sujet (dernières analyses, antécédents, traitements en cours, allergies...) et d'éviter des erreurs.

Pour s'inscrire, c'est très simple :

- * Via votre médecin généraliste
- * Via les services administratifs de votre hôpital
- * Via votre mutuelle
- * En ligne : sur www.rsw.be avec ltsme ou un lecteur de carte d'identité électronique.

L'inscription est gratuite.

Plus d'infos sur www.rsw.be et www.masante.belgique.be

Toutes les données partagées sur le Réseau Santé Wallon sont ce que l'on appelle le **Dossier Santé Partagé**, à ne pas confondre avec le **Dossier Médical Global** qui est géré **uniquement** par votre médecin traitant.

Le Dossier Médical Global (DMG) et le Dossier Santé Partagé (DSP) sont complémentaires mais indépendants.

⇒ **Le Dossier Médical Global (DMG)** contient toutes vos données médicales (opérations, maladies chroniques, traitements en cours,...). Il est créé et géré uniquement par votre médecin.

Les avantages du DMG :

Le DMG permet de limiter le montant de la part personnelle que vous devez payer pour une consultation au cabinet de votre médecin généraliste.

Le DMG permet en outre, si vous avez minimum 75 ans et/ou si vous êtes malades chroniques, une diminution de 30% de la part personnelle que vous devez payer pour une visite à domicile.

Le coût :

Le DMG coûte 32€ et est entièrement remboursé. Vous ne devez pas avancer l'argent, le paiement se règle directement entre votre médecin et votre mutualité.

Comment ouvrir un DMG ?

Lors d'une consultation au cabinet de votre médecin ou lors d'une visite à domicile avec la carte d'identité.

Quelques remarques :

- Si vous consultez un autre médecin que celui qui gère votre DMG, vous n'aurez pas droit à un meilleur remboursement. Sauf si cet autre médecin a accès aux données de votre DMG et que vous lui en avez donné l'autorisation.

- Si vous changez de médecin, dites à votre nouveau médecin que vous souhaitez qu'il gère dorénavant votre DMG. Il effectuera alors toutes les démarches auprès de son confrère pour le transfert de votre dossier.

Le remboursement lié au DMG reste valable jusqu'à la fin de la 2ème année calendrier qui suit l'année de l'ouverture ou la prolongation du DMG.

Votre DMG peut-être prolongé.

Cette prolongation se fait automatiquement par votre mutualité si vous avez consulté votre médecin (ou s'il vous a rendu visite) au moins une fois tous les deux ans.

Sources :

- <https://www.reseausantewallon.be> (+brochure)
- <https://www.inami.fgov.be>
- <https://www.belgium.be>

Départs au sein de notre équipe

Morgane ARNOULD, accueillante

Elle a quitté notre Maison Médicale fin décembre pour s'envoler vers de nouveaux horizons, après avoir occupé le poste d'Accueillante pendant plusieurs mois.

Sa bienveillance et sa bonne humeur communicative nous ont marqués, et nous lui souhaitons le meilleur pour la suite de sa carrière !



Manon HISMANS, assistante en médecine générale

Elle a été l'assistante du Dr Debucquois pendant 6 mois.

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

Arrivée au sein de notre équipe

Sarah DEBOUCHE, sexologue

Diplômée d'un master en sciences de la famille et de la sexualité, elle a complété ses connaissances avec une formation en thérapie sexo-fonctionnelle.

Elle vous propose un lieu de parole pour répondre à vos questions en lien avec la sexualité. Elle vous offre également des pistes de remédiation pour vos difficultés sexuelles (troubles de l'érection ou de l'éjaculation, baisse de libido, douleurs à la pénétration, absence d'orgasme, ...) et les tensions conjugales que cela peut engendrer. Les consultations se déroulent en couple ou en individuel, en toute confidentialité, dans le respect et le non-jugement.

Les entretiens sont également ouverts aux personnes porteuses d'un handicap.



Présentation de la boutique, « les trésors du nuton » à Libin

Des jeux pour tout âge, tout budget et en tout genre, de la peinture pour figurine, des cartes Pokémon, des conseils personnalisés, des soirées jeux à domicile ou à la boutique et le partage d'une véritable passion développée autour de ces jeux, c'est tout ce que vous propose *Loïc Denis, dit le Nuton, à la boutique les Trésors du Nuton à Libin* !

Venez découvrir les Trésors ludiques de votre boutique locale du mercredi au samedi. Le Nuton vous conseillera et vous proposera des jeux de société adaptés à votre budget et à vos envies. Que vous souhaitiez mieux comprendre les règles, peindre vos figurines, offrir un jeu de société ou participer à des ateliers, c'est possible grâce à la boutique les Trésors du Nuton.

De plus, *tous les mardis soirs rejoignez le club de jeux de Libin* pour un moment ludique à la boutique ! L'occasion de rencontrer d'autres joueurs et de sortir les jeux qui prennent la poussière !

-5%
OFFERT*



En ce moment le Nuton a besoin de votre avis et vous offre *5% de réduction si vous complétez son questionnaire en ligne.*



Recette santé

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

Moelleux au chocolat noir et haricots rouges

Ingrédients pour 10 parts :

- 250 gr d'haricots rouges cuits (en boîte)
- 200 gr de chocolat noir
- 60 gr de sucre de coco ou sucre roux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 œufs



- Dans le bol de votre blender, mettez les haricots rouges égouttés et rincés, le sucre et l'huile d'olive. Mixez finement.
- Faites fondre le chocolat, et ajoutez-y la purée de haricots rouges.
- Ajoutez enfin les œufs battus en omelette et mélangez bien.
- Versez la préparation dans le moule beurré, et faites cuire 25 minutes à 180°C.

Et voilà, votre fondant aux haricots rouges est prêt !

Les bienfaits des haricots rouges :

Pauvres en matières grasses et riches en fibres, les légumineuses sont excellentes pour la digestion et la régulation des niveaux d'énergie.

Elles sont également particulièrement riches en acide folique, fer, calcium, magnésium, zinc et potassium.

Cet en-cas est idéal pour le goûter et également avant le sport.

Ce gâteau est riche en protéines végétales qui vont donner de l'énergie pendant un long moment.



Bon appétit et bonne découverte

Emmanuelle

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)

Acupuncture et Mésothérapie :

Dr Gaston Guiot

Accueillantes :

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

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

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