

**Maison
Médicale de
Libin**

La gazette santé

Octobre 2018

N°8

Bienvenue

Sommaire :

- Service de garde
- Violences conjugales
- Projet alimentation dans les écoles
- Coin lecture
- Recettes santé
- Niouzz
- Infos pratiques

Bienvenue au Dr Juliette De Smedt

Nous souhaitons la bienvenue à la nouvelle assistante du Dr Laure Debucquois et du Dr Arlette Germay.



Bienvenue au Dr Pierre Soenen

Nous souhaitons la bienvenue au nouvel assistant du Dr Geneviève Baufays

Nous comptons sur vous pour leur réserver un bon accueil.

Au revoir

Départ du Dr Marielle Moors

Elle a terminé son assistanat et a rejoint l'équipe de la Maison Médicale L'homme et Santé à Saint-Hubert.

Merci à elle pour sa gentillesse, sa disponibilité et pour tout le travail accompli au sein de la Maison Médicale de Libin.



Nous lui souhaitons bonne continuation.

Editeur responsable : Maison Médicale de Libin asbl

Le service de garde

Du lundi au vendredi de 18h à 8h

Du vendredi 18h au lundi 8h

Les jours fériés

=> **Un seul numéro : 1733**



Nouveauté

En semaine, la garde se fait au Poste Médical de Garde et non plus à la Maison Médicale.

Il reste obligatoire d'appeler le 1733 avant de s'y rendre.

Remarque :

Entre 23h et 8h, c'est la « nuit noire », cela signifie que seuls les patients grabataires, en maison de repos ou en soins palliatifs seront pris en charge en visite à domicile.

Pour les autres, soit :

⇒ **Il s'agit d'une urgence grave** et la prise en charge est hospitalière;

⇒ **Cela peut attendre le lendemain matin** et sera pris en charge par le médecin traitant.

Les violences conjugales

Plusieurs soignants de la Maison Médicale de Libin ont participé à une formation sur la détection et la prise en charge des violences conjugales avec Mme Offermans, sociologue spécialisée dans cette problématique.

En Belgique, 1 femme sur 20 est concernée par la violence conjugale et +/- 2 hommes sur 100.

Elle s'exprime par des agressions physiques, psychologiques, verbales, sexuelles, des menaces, des intimidations et un contrôle excessif.

- ◇ La violence dans le couple est un **délit puni par la loi**.
- ◇ La violence au sein du couple **touche toutes les couches de la population**, que l'on soit riche ou pauvre, que l'on ait fait des études ou pas.
- ◇ Dans la majorité des cas, les auteurs de ces violences sont des hommes et les victimes des femmes
- ◇ Cette violence peut se produire dès le début de la relation de couple ou après des années de vie commune

La violence entre partenaires doit se comprendre comme un cycle, une succession d'événements, certains apparemment peu importants (insultes, humiliations verbales), d'autres plus graves (gifles, coups,...). **Au fil du temps, les explosions de violence deviennent plus fréquentes**, jusqu'à devenir insupportables. Entre ces événements, l'auteur des violences tente de justifier son acte et de le minimiser. Il explique souvent ses gestes par un problème extérieur, comme le stress, l'alcool, le chômage... Il peut aussi faire croire à la victime qu'elle est coupable (« Elle l'a bien cherché ») et, souvent, celle-ci aura tendance à le croire.



La violence conjugale passe aussi par des périodes de « lune de miel », périodes de calme et de réconciliation. **L'auteur prend conscience de ses actes et regrette.** Il se sent mal, **demande pardon**, promet de changer et de ne plus recommencer et, surtout, assure son partenaire de son amour. Il **va essayer de le reconquérir** par des cadeaux et des promesses. Le **doute s'installe alors chez la victime** qui culpabilise et finit par s'excuser, convaincue qu'elle avait mérité cette violence. La victime a alors perdu tant ses repères que son estime d'elle-même. Elle s'isole de plus en plus.

Les impacts de la violence conjugale sur la victime peuvent être les suivants :

- Doute de soi (identité)
- Honte de soi
- Confusion mentale (perceptions)
- Perturbations : sommeil, alimentation, santé
- Forte médication
- Souffrance sociale

Symptômes chez l'enfant

La violence conjugale a également des conséquences sur l'enfant :

- Troubles du sommeil
- Anxiété, stress
- Troubles du comportement
- Problèmes scolaires
- Consommation de drogues
- Idées suicidaires
- Problèmes psychosomatiques

Rien ne justifie la violence conjugale

0800 30 030

Accessible 24h/24, anonyme et gratuit

Sources :

- [Www.amnesty.be](http://www.amnesty.be)
- [Www.asblpraxis.be/violences-conjugales-familiales](http://www.asblpraxis.be/violences-conjugales-familiales)
- [Www.ecouteviolencesconjugales.be](http://www.ecouteviolencesconjugales.be)
- Formation, Mme Offermans, sociologue spécialisée dans la problématique des violences conjugales

Ciné Débat à Libin

Dans le cadre de la prévention de la violence conjugale, la Maison Médicale de Libin organise un ciné-débat.

Le 15 novembre à 20h à la Maison du village (Quartier Latin)

Projection du film « **Jusqu'à La Garde** », thriller de Xavier Legrand primé, entre autres, à la Mostra de Venise, suivi d'un débat animé par Mme Offermans, sociologue spécialisée dans cette problématique.



Une organisation de la Maison Médicale de Libin en partenariat avec le CPAS

Projet alimentation dans les écoles

Notre Maison Médicale, en partenariat avec la commune et le CPAS, a pour mission de s'intéresser aux problématiques de la santé communautaire.

L'alimentation est un thème qui suscite beaucoup d'intérêt dans notre Maison Médicale avec la présence, notamment de deux diététiciennes et d'une nutritionniste.

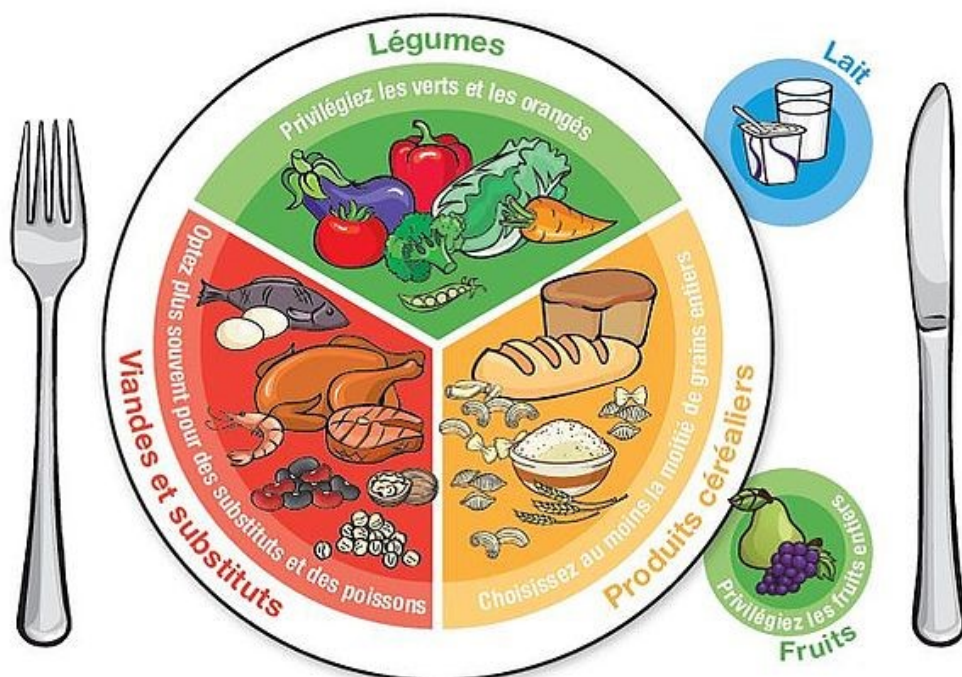
Nous sommes préoccupés par **l'alimentation des enfants âgés de 3 à 12 ans**. Nous collaborons avec les enseignants et les directeurs d'écoles qui sont quotidiennement en contact avec cette population.

Nous voulons aider les enfants à acquérir des habitudes alimentaires saines.

L'alimentation de l'enfant va jouer un rôle capital dans sa croissance et sa santé.

On va insister sur une alimentation variée et équilibrée, pour permettre à l'enfant d'avoir accès à tous les nutriments essentiels. C'est également une période où les habitudes alimentaires, bonnes ou mauvaises, vont s'installer.

Une assiette équilibrée doit ressembler à l'image ci-dessous.



Nous avons créé des cahiers avec des fiches explicatives sur ce qu'est **un bon petit-déjeuner**, **une alimentation équilibrée**, **une bonne collation** et **l'importance de boire beaucoup d'eau**.

En effet...

Le petit-déjeuner est primordial avant de partir à l'école afin de recharger les batteries après avoir passé une longue période sans manger.

Les collations doivent apporter des aliments bons pour notre santé et nous permettre de rester en forme toute la journée.

L'eau est la meilleure boisson pour la santé.



Ces cahiers sont à disposition dans nos salles d'attente.



Ces cahiers seront également distribués dans les classes des écoles de la commune de Libin avec une charte à signer par l'enfant dans le but qu'il soit toujours en bonne santé.



Le coin lecture

En ce début d'automne, nous vous proposons deux récits, deux histoires vraies, deux hymnes à la liberté, à la tolérance et au pouvoir des livres. L'un destiné aux adultes, l'autre aux enfants (et à leurs parents).

Les passeurs de livre de Daraya

De Delphine Minoui

De 2012 à 2016, Daraya, banlieue rebelle de Damas, a vécu assiégée et bombardée par l'armée syrienne avant d'être évacuée de force. Pour faire face au désespoir, à la peur et à la faim, une quarantaine de jeunes révolutionnaires a créé une bibliothèque souterraine alimentée par des livres ramassés dans les décombres des maisons en ruine.

Dans les rayons de cette bibliothèque, les habitants trouvent de tout et surtout, un magnifique remède à la soumission et à l'intolérance.

Delphine Minoui est reporter au Figaro, spécialiste du Moyen Orient. Ce récit est le fruit d'une correspondance menée par Skype entre la journaliste française et les archivistes insoumis.



La bibliothécaire de Bassora

De Jeanette Winter traduit par Anne Krief

Alors que la guerre sévit en Irak, Alia Muhammad Baker, la bibliothécaire de Bassora décide de mettre en lieu sûr quelque 30000 livres craignant que les bombardements n'incendient sa bibliothèque. Secondée par les employés de la bibliothèque, sa famille et un voisin restaurateur, elle transporte tous ces trésors à l'abri. Une initiative dont elle peut se réjouir car la bibliothèque a été bombardée. C'est par un article dans le « New York Times » que Jeanette Winter a appris l'existence d'Alia Muhammad Baker et a eu envie de faire connaître son action au monde entier.



Recettes santé

Gaspacho de pastèque aux perles de melon proposée par Emmanuelle Coulon

Ingrédients (4 personnes) :

- 1 melon, 1 pastèque, 1 citron vert, quelques feuilles de menthe fraîche

Préparation :

- Sortez la pastèque du frigo, coupez-la en deux et épépinez-la.
- Découpez sa chair et mixez-la avec un trait de citron vert pour rehausser le goût.
- Versez le jus dans 4 récipients.
- A l'aide d'une cuillère à pomme parisienne, prélevez de petites billes dans le melon et répartissez-les dans chaque récipient.
- Garnissez avec un peu de menthe fraîche.
- Servez bien frais.



Et pour les sportifs ...

Courge spaghetti tomate proposée par Augustine Gillet

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 1/2 courge spaghetti, 1 oignon, 1 càs d'huile d'olive, 400 g de tomates pelées, 1/2 cube de bouillon de poule, herbes de Provence, poivre, ail, persil, 4 boîtes de thon au naturel (poids égoutté : 560 g), 250 g de quinoa



Préparation :

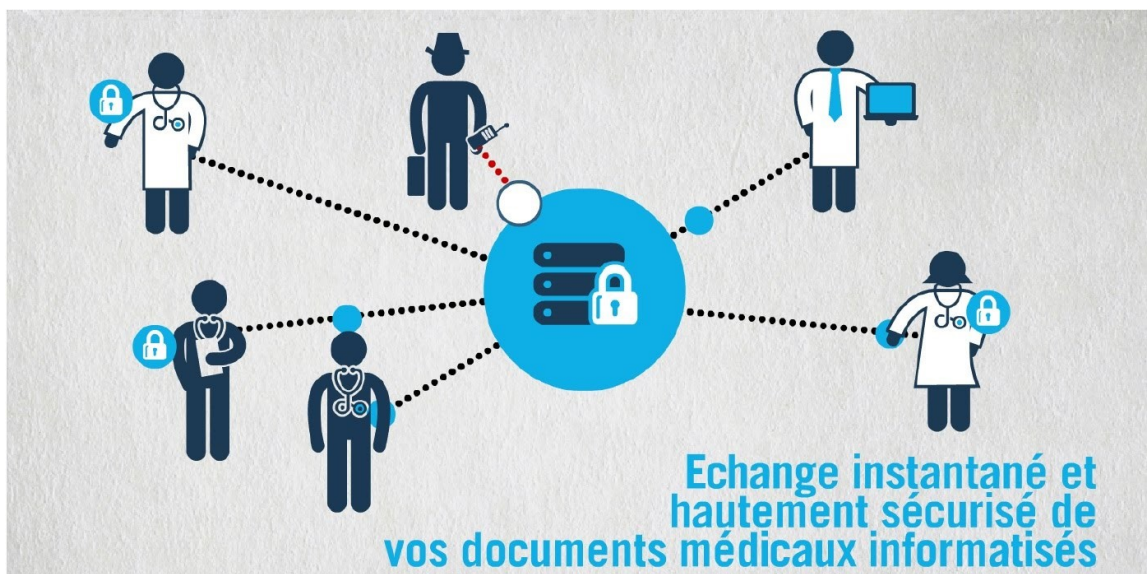
- Couper la courge entière en 2 et enlever les graines.
- Mettre la demi courge au four préchauffé à 180 °C pendant 45 minutes.
- Emincer l'oignon.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y ajouter l'oignon émincé.
- Ajouter les tomates pelées et assaisonner à votre goût. Laisser mijoter quelques instants.
- Y ajouter la courge spaghetti grattée au préalable à l'aide d'une fourchette pour en détacher les filaments de courge pour créer les spaghettis.
- Faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau légèrement salée.
- Dans un plat allant au four : commencer par faire une couche de quinoa puis disposer la sauce tomate et terminer par émietter le thon égoutté.
- Mettre le plat au four pendant 10 minutes.

Le quinoa est un super aliment pour les sportifs comme les non sportifs ! Il apporte des protéines de haute valeur biologique, des fibres et de nombreux nutriments tels que du fer, du zinc, du magnésium, du calcium et du potassium. Tout cela fait de lui un aliment intéressant pour la récupération après l'effort !

Les infos pratiques



- ◆ Consultez notre **page facebook** « Maison Médicale de Libin asbl » où nous postons régulièrement les actualités de la Maison Médicale.
- ◆ Consultez notre **site internet** « www.maisonmedicalelibin.be », sur lequel vous y trouverez beaucoup d'infos pratiques.
- ◆ **RGPD** : il s'agit du règlement général sur la protection des données qui est entré en vigueur le 25 mai 2018. Dès lors, nous avons besoin de votre consentement pour le stockage et le traitement de vos données personnelles. Si vous ne l'avez pas encore donné, rendez-vous à l'accueil !
- ◆ **Le DMG** : il s'agit du dossier médical global qui centralise toutes vos données médicales. Il est créé et géré par votre médecin généraliste et vous permet d'avoir de meilleur remboursement auprès de votre mutuelle.
- ◆ **Le réseau santé wallon** : il permet une meilleure communication entre les personnes qui vous soignent et ce par un échange informatique très sécurisé d'éléments présents dans votre dossier médical (vos antécédents, votre traitement,...). Le grand intérêt de ce réseau est qu'il est accessible à toute heure, partout en Belgique, pour peu que le soignant ait accès à internet.





Les Niouzzz

Ciné club sur les violences conjugales, le 15 novembre à la maison du village à Libin (Quartier Latin).

Corrida de Noël, le samedi 8 décembre au Quartier Latin à Libin.

Je marche pour ma santé, c'est terminé pour cette année! La reprise est prévue en avril 2019.

Permanences « alcool/assuétudes », le jeudi en soirée, sur rendez-vous, à la Maison Médicale de Libin par les Alcooliques anonymes, Vie Libre et So-laix.

Campagne de vaccination anti-grippe

A partir de mi-octobre et ce jusque fin novembre, il est possible de vous faire vacciner :

- ♦ **A la Maison Médicale**, sur rendez-vous, par une de nos infirmières et ce gratuitement. Au préalable, vous devez demander une ordonnance à votre médecin pour aller chercher le vaccin à la pharmacie. Conservez le bien dans votre frigo jusqu'à votre rendez-vous et n'oubliez pas de vous munir de deux vignettes et de votre carte d'identité, l'infirmière en aura besoin.
- ♦ **A votre domicile** par votre médecin traitant



L'équipe de notre Maison Médicale

Médecins généralistes :

Dr Geneviève Baufays, Dr Laure Debucquois, Dr Jean Delvaux, Dr France Gueibe,
Dr Arlette Germay, Dr Gaby Pirson, Dr Juliette De Smedt (assistante), Dr Pierre Soenen (assistant)

Acupuncture et Mésothérapie :

Dr Gaston Guiot

Secrétaires :

Marie-Paule Ansiaux, Florine Chavériat, Marie-France Peeters

Gestionnaire :

Aurélié Lecomte

Kinésithérapeutes :

A la maison médicale : Malorie Baijot, Ophélie Boclinville, Françoise Louis et
Guillaume Martinet

Externe : Marlène Poncelet et Christophe Deboni

Ergothérapeute :

Barbara Maes

Logopèdes :

Véronique Philippot et Anne-Frédérique Stoffen

Diététiciennes :

Emmanuelle Coulon et Augustine Gillet

Psychologues :

Catherine Lamand et Aline Haterte

Pédicure médicale :

Isabelle Rousseaux

Infirmières indépendantes :

Annie Cavelier, Carol Dero, Stéphanie Thiry

Infirmières ASD :

Catherine Duchêne et Colette Vincent

Bénévoles :

Bernadette, Marie-Paule et Marie-Christine