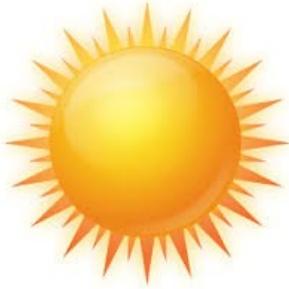


**Maison  
Médicale de  
Libin**

# La gazette santé

**Mai 2016**

**N°3**



## **Bienvenue**

*Chers patients, chers lecteurs,*

Voici la belle saison qui revient... Profitons-en pour nous aérer.

### **Sommaire :**

- Les bienfaits d'une activité physique régulière
- Le stress
- Protégeons-nous contre le soleil
- La trousse de secours
- Pédicure médicale
- Le calendrier des événements
- Un nouveau membre dans notre équipe
- Les niouzz
- Humour et jeux

La belle saison peut nous motiver à refaire toutes sortes d'exercices au grand air.

Pensez à nos deux programmes : Je marche pour ma santé et Je cours pour ma forme ! N'hésitez pas à nous rejoindre, cela vous permettra de prendre l'air, de voir d'autres horizons et d'autres personnes, de vous refaire une santé et de vous détendre.

Face à notre mode de vie : métro-boulot-dodo, prenons le temps de vivre ensemble et de nous arrêter un moment, de faire et voir autre chose, d'accomplir des activités simples (balade à vélo, jardinage,...)

Le stress est malheureusement le lot quotidien d'une majorité de personnes.

Le retour de la belle saison marque aussi le retour du soleil et l'arrivée des grandes vacances. Veillez à adopter un comportement malin face au soleil.

Egalement dans cette édition : une profession de la maison médicale de nouveau mise à l'honneur, le calendrier des prochains événements et les dernières niouzz de la maison médicale.

L'équipe de la maison médicale vous souhaite une très bonne lecture et d'ores et déjà de très bonnes vacances d'été !



# Les bienfaits d'une activité physique régulière...

De plus en plus de personnes sont « sédentaires » : boulot en auto, ascenseur, écran (télévision, console),...

L'envie de bouger est parfois quasiment nulle ! Pourquoi après tout ? Il fait mauvais dehors, je suis fatigué de ma journée, je n'ai pas le temps, je n'ai de toute façon pas de condition physique, ça coûte,...

Pratiquer une activité physique ne veut pas dire uniquement pratiquer un sport (ex : jardiner, danser, marcher,...)

La possibilité de pratiquer une activité physique est continuellement présente (ex : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, aller de temps en temps au boulot à pied si c'est possible, faire le ménage,...)

« Pour votre santé, mangez 5 fruits et légumes par jour et pratiquez une activité physique régulière »

La pratique régulière d'une activité physique a de **nombreux bienfaits sur notre santé** :

- Elle permet d'obtenir une bonne condition physique (au-delà de l'amélioration de vos performances sportives, elle facilitera vos activités au quotidien).
- Elle protège contre la survenue des maladies cardiovasculaires.
- Elle protège contre certains cancers (sein chez la femme et prostate chez l'homme)
- Elle réduit le risque de diabète et aide à avoir une meilleure glycémie.
- Elle lutte contre l'hypertension artérielle.
- Elle est efficace pour le maintien du poids.
- Elle réduit le risque de lombalgie.
- Elle améliore le sommeil.



## Quelques règles de prudence à respecter :



- Réaliser un bilan régulier pour évaluer ses possibilités
- Avoir un avis médical afin de rechercher une éventuelle contre-indication à la pratique d'une activité physique
- Ne pas aller au-delà de ses limites (doser l'effort en fonction de ses conditions et de son âge)

**La maison médicale vous propose plusieurs activités (à consulter dans la rubrique « calendrier des événements »).**

## Le stress

Chacun d'entre nous est concerné par le stress de manière plus ou moins permanente et intense. Il serait la cause de nos problèmes de dos, de sommeil, de nos douleurs, de nos soucis. Le stress a toujours existé !

Auparavant, les sources de stress étaient différentes (pénuries de nourriture, grands froids, ...).

Aujourd'hui, nos conditions de vie sont plus confortables et favorables au bien-être, mais la pression sociale est grande : rythme de vie effréné, stress au boulot, problèmes de logement, problèmes financiers,...

De plus, les actualités de ces derniers temps, nous engendrent également beaucoup de stress !

### Mais qu'est-ce que le stress ?

*Il s'agit d'une réaction biologique bien réelle à une stimulation extérieure physique, psychique ou sensorielle.*

Il y a plusieurs phases :

#### Phase de CHOC

Cette phase correspond au moment où l'on reçoit le stimulus « STRESSANT ». A ce moment, on observe que le rythme cardiaque s'emballe et que le taux de tonus musculaire et le taux de sucre dans le sang s'effondrent. Votre organisme va alors tout faire pour s'adapter au mieux.

#### Phase de RESISTANCE

Cette phase apparaît si le stimulus persiste. L'organisme se mobilise pour tenter de capitaliser d'autres ressources afin de trouver un nouvel équilibre.

A ce stade, le stress est considéré comme un agent stimulant, bénéfique pour l'organisme qui lui permet de réagir.

#### Phase d'ÉPUISEMENT

Cette phase survient si le stress perdure et que notre organisme est incapable d'y faire face.

On se trouve dans un état de tension excessive. Notre soupape de sécurité explose. La fatigue, la colère, voir la dépression apparaissent.

A long terme, les taux excessifs d'adrénaline et de cortisol entraînent des symptômes plus importants : troubles cardiaques, digestifs (colites, ulcères à l'estomac,...), troubles de la mémoire, ...



**Le stress n'est pas une maladie mais il peut en être la cause.**

## Les sources de stress

Au quotidien, nous sommes confrontés à des événements qui engendrent du stress :

Événements de vie : mariage, naissance, perte d'emploi, déménagement,...

Événements extérieurs : bruit, météo, actualité,...

Les autres : les conjoints, famille, collègues, amis,...

## Comment mieux gérer son stress ?

### Se reconnecter à ses besoins vitaux

Nous avons parfois tendance à les négliger.

Or il ne faut pas attendre d'être en situation de stress pour en tenir compte.

### Comment satisfaire nos besoins vitaux ?

Pour les besoins physiques :

- Se relaxer
- Faire du sport
- Manger équilibré
- Respecter les heures de sommeil

Pour les besoins émotionnels, psychologiques ou intellectuels :

- Reconnaître et exprimer ses émotions
- S'autoriser à dire non, prendre du temps pour soi
- Soigner ses relations, ses contacts sociaux

Pour les besoins spirituels :

- Rechercher le sens que l'on veut donner à sa vie
- Prendre conscience de l'instant présent



### D'autres ressources facilement applicables au quotidien :

- La respiration (inspirer en gonflant le ventre puis le thorax et expirer ensuite profondément)
- La relaxation
- La méditation (être en contact avec soi, avec ce qui se passe en soi)
- Le mouvement : faire du sport + toutes les activités de la vie de tous les jours (se balader, jardiner, jouer avec les enfants, prendre l'escalier,...)
- La pensée positive : la façon dont nous pensons influence notre bien-être et notre niveau de stress. Entraînez-vous à noter vos réussites et lister vos propres qualités.

## Protégeons-nous contre les rayons du soleil.



Le soleil est de retour ! Il est vital, il réchauffe, il fait du bien au moral, il permet à notre corps de fabriquer de la vitamine D, il donne envie de s'aérer,...

Cependant, il peut aussi se montrer dangereux si l'on n'y fait pas attention ! Une exposition excessive au soleil peut être nocive pour la santé et peut :

- Endommager la peau
- Causer des lésions aux yeux
- Augmenter le risque de cancer de la peau

Face aux fortes chaleurs, il est très important de boire régulièrement et suffisamment.

Bien sûr, la boisson essentielle lorsque vous allez au soleil, c'est l'eau.

Elle va vous permettre de vous hydrater, pour ne pas risquer de problèmes de santé. A vous de prévoir une bouteille d'eau près de vous. Essayez d'en boire régulièrement, sans forcément attendre d'avoir soif. La quantité que vous devez boire dépend bien sûr de vos activités physiques de la journée.

Mais sachez que dans tous les cas, 1,5 litres par jour est un minimum !

### Adaptez un meilleur comportement au soleil sans trop d'efforts :

- Limitez le temps passé au soleil.
- Evitez l'exposition entre 12h et 15h (soleil le plus intense).
- Portez des vêtements protecteurs (t-shirt, chapeau, casquette, lunette).
- Appliquez de la crème solaire avec un haut indice de protection (surtout après avoir nagé ou transpiré).
- Evitez le banc solaire.
- Attention, si votre peau présente des anomalies (taches suspectes, blessures,...), parlez-en à votre médecin.
- Attention aux surfaces réfléchissantes comme l'eau, la neige, le sable (protection supplémentaire à la montagne ou dans les régions chaudes)



## Protection maximale chez les plus jeunes

Les enfants adorent la chaleur et la lumière du soleil. Ils se déplacent régulièrement à l'extérieur (école, pleine de jeux, en vacances,...).



Il est bon d'apprendre très tôt aux enfants à se protéger d'un excès de soleil.

## Voici quelques conseils supplémentaires pour protéger vos enfants

- Montrez le bon exemple.
- N'hésitez pas à en parler à l'école : demandez aux responsables qu'ils veillent à protéger votre enfant au maximum et amenez de la crème solaire, une casquette, des lunettes (cf. récréation et excursions).
- Appliquez à votre enfant, une crème solaire waterproof avec un indice de protection SPF de min 30 (à appliquer une demi-heure avant l'exposition et à renouveler toutes les deux heures).
- Evitez d'exposer les bébés de moins d'un an au soleil.
- Gardez votre bébé à l'ombre (poussette avec un parasol, chapeau à larges bords, vêtements qui couvrent les bras et les jambes).
- Autant que possible, ne planifiez pas d'activités à l'extérieur entre 11h et 15h.
- N'appliquez pas de crème solaire aux bébés de moins de 6 mois (peau très sensible, susceptibles d'attraper une réaction allergique).
- Ne laissez jamais vos enfants utiliser un banc solaire (interdit au moins de 18 ans).



### **Sachez-le !**

- *Le risque n'est pas lié à la sensation de chaleur mais à l'intensité des rayons UV*
- *Les séances d'UV en banc solaire ne préparent pas votre peau au soleil*

## Trousse de secours : compagnon indispensable pour partir en vacances

Prêt à partir en vacances ?

N'oubliez pas votre trousse de secours, compagnon indispensable.



En voyage, vous pouvez être confrontés à de multiples imprévus qui pourraient gâcher vos vacances.

Songez à temps aux vaccinations, obligatoires dans certains pays (Hépatite A, fièvre jaune, fièvre typhoïde, poliomyélite). Vaccinez-vous à temps et

n'oubliez pas les vaccinations de rappel nécessaires. Vous pouvez avoir plus de renseignements sur le site de l'institut de médecine tropicale : [www.itg.be](http://www.itg.be)

### Dans votre trousse, il est toujours bon d'avoir :

#### Quelques médicaments

- Contre la douleur, la fièvre (paracétamol)
- Contre les nausées et mal du voyage
- Contre la diarrée (probiotique ou autres selon votre destination)
- Votre traitement médicamenteux chronique (sans oublier l'attestation médicale confirmant ce traitement si vous voyagez en avion, en particulier si une partie de votre traitement est en sirop ou injectable)

#### Pommades et crèmes

- Contre les piqûres de moustiques
- Crème solaire
- Crème après-soleil
- Contre les brûlures

#### Un Kit contre les bobos

- Antiseptique
- Pansements de différentes tailles
- Compresses
- Strip, bandage
- Petit ciseaux, pince à tique



• • • Pour plus de conseils, contactez votre médecin

# Pédicure médicale

Une pédicure médicale fait partie de notre équipe : Isabelle Rousseaux

## Qu'est-ce que le métier de pédicure médicale ?

La profession de pédicure médicale ne se limite pas à donner des soins superficiels esthétiques, elle est la pratique de soins approfondis des affections du pied allant du simple cor à l'ongle incarné et aux affections diverses des ongles, elle permet d'apporter un soulagement efficace au patient.

## Quelle est la différence entre une pédicure esthétique et médicale ?

La *pédicure esthétique* a pour but d'embellir les pieds et les ongles.

La *pédicure médicale* a pour but de soulager et prévenir la douleur mais également, les effets secondaires des pathologies. Cors, durillon, crevasses ou œil de perdrix sont traités par une pédicure médicale.

## Des soins d'autant plus réclamés par les seniors.

A force de subir des mauvais traitements quotidiens, les pieds ont tendance à se fragiliser, ce qui est d'autant plus vrai chez les seniors. Avec l'âge, les pieds s'élargissent, résistent moins bien à la pression exercée par le poids du corps, les coussinets de la plante s'amincissent, les ongles se détériorent et peuvent s'incarner. L'intervention régulière d'une pédicure permet de réduire ou guérir certaines de ces affections.

## Qu'en est-il pour le remboursement ?

Certaines mutuelles interviennent pour un montant de 5€ par séance de pédicure, et ce, 6 fois par an maximum. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle car cela varie d'une à l'autre.

Isabelle ROUSSEAU  
Pédicure médicale

Maison médicale de Libin  
Rue du Curé, 16a - 6890 Libin  
061/41.26.36

à la maison médicale de Libin:  
Sur rendez-vous  
061/41.26.36

à domicile:  
Sur rendez-vous  
0472/38.13.32

# Le calendrier des évènements

Mai 2016						
lu	ma	me	je	ve	sa	di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Juin 2016						
lu	ma	me	je	ve	sa	di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Je marche pour ma santé (chaque mardi à 19h30, GRATUIT)

Journée nature pour tous le lundi 16 mai. Au programme : balade, dîner et activités de jardinage, vannerie, nichoirs,...

Soirée cinéma « Thank you for smoking » à 20h à la maison du village, Quartier Latin à Libin

Anniversaire de la maison médicale : 4 ans déjà !

Brocante gratuite à la maison médicale

Prochaine session de « je cours pour ma forme »



Juillet 2016						
lu	ma	me	je	ve	sa	di
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Août 2016						
lu	ma	me	je	ve	sa	di
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Septembre 2016						
lu	ma	me	je	ve	sa	di
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



## Journée Nature pour Tous 16 mai 2016

**10h:** Rdv au parc des Nutons (route de Smuid)  
pour une balade nature et Joëlette

**12h:** Rdv à la Maison Médicale pour le dîner  
(pains saucisses)

**14h:** Ateliers jardinage (emportez votre matériel),  
construction de cabanes, nichoirs, concours de  
lancer d'hirondelles en origami, découverte de la  
nature par les sens, ateliers vannerie sauvage,...



Infos et réservation souhaitée:  
061/41.26.36



31 mai 2016  
20h

Maison du  
village  
Quartier  
Latin

## Soirée cinéma

P.A.F : 2 €



**THANK YOU  
FOR SMOKING**

Après le film, échange avec  
*Mr J-F Dehez, tabacologue*

# Venez nous rejoindre nombreux :)

## Je marche pour ma santé



**Chaque mardi à 19 h30**

A partir du 5 avril

+/- 1 h de marche sur chemins carrossables pour Tous  
et Tous niveaux

1 circuit lent  
1 circuit rapide



Participation Gratuite

Rendez-vous sur le parking de la maison médicale de Libin

Les marches sont encadrées par des membres de la  
maison médicale et du complexe sportif de Libin

Info: 061/41.26.36

# Un nouveau membre dans notre équipe

**Aline Haterte, psychologue clinicienne**

## Formation

Psychologue à la maison médicale de Libin, agréée à la commission des psychologues, j'ai obtenu mon diplôme en master en sciences psychologiques à l'université de Liège. Dans le cadre de ma formation, je me suis orientée vers la psychologie clinique. Actuellement, je continue de participer à différents colloques et séminaires de formation afin de répondre au mieux à l'évolution des besoins des patients.

## Prise en charge

La thérapie s'inscrit dans une démarche personnelle de la part du patient qui va lui-même décider de consulter un psychologue. C'est en tant que personne que celui-ci s'adresse à nous, et chaque difficulté a sa propre histoire. Les séances portent dès lors sur ce dont la personne veut parler, de la partie de son histoire, de son vécu, de son ressenti avec lequel elle vit, des difficultés qu'elle souhaite aborder.

Que vous viviez des difficultés liées à un décès, que vous ressentiez un certain mal-être, de la tristesse, un manque de motivation, de l'anxiété, du stress, des difficultés liées à un changement dans votre vie (que ce soit au niveau familial, personnel, conjugal, professionnel), consulter un psychologue, c'est pouvoir exprimer ce que vous vivez et voir ensemble comment avancer dans ce qui vous convient le mieux.

## Public concerné

Chaque personne vit différemment ce qui se passe autour d'elle en fonction de celle qu'elle est, de ce qu'elle pense et de son âge. Aussi, être psychologue, c'est pouvoir travailler avec la personne dans ce qu'elle est et travailler tant avec des adultes qu'avec des enfants ou des adolescents. C'est aussi pouvoir s'adapter à l'âge du patient, à son rythme, à son étape de vie. Ainsi, suivant l'âge du patient, la thérapie peut passer la parole, par le jeu ou encore par le dessin.

A un moment donné de son histoire, un enfant ou un adolescent peut vivre une situation difficile et ne pas savoir comment exprimer ce qu'il ressent et ce dont il a besoin. Il peut également arriver qu'il présente de l'agressivité, de l'agitation, des difficultés de propreté en journée et/ou durant la nuit, un changement dans sa manière d'être, des difficultés à l'école, ... La thérapie peut alors être là pour trouver avec lui ce qui peut lui permettre de poursuivre son développement de manière plus sereine.

**Contact : 061/41.26.36 ou 0488/10.28.67**

# Les Niouzzz de la maison médicale

## Quoi de neuf à la maison médicale ?

- **Découvrez notre nouveau site internet**  
(en ligne depuis mars 2016)

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

- **Concours de dessin**

Vous avez des enfants âgés entre 5 et 10 ans ou vous en connaissez dans votre entourage ? Proposez leur de dessiner la maison médicale, la salle d'attente, les cabinets,...



Remettez ensuite le dessin à une accueillante et celui-ci aura peut-être la chance de paraître dans les prochaines éditions de la gazette santé :)

- **Retour sur notre 4ème salon du social et de la santé sur le thème « vivre ensemble »**

*Quelques pistes d'amélioration pour une meilleure intégration :*

- un meilleur accompagnement tout au long du parcours d'intégration (parrainage, coach d'intégration)
- un accès plus facile aux cours de français
- la mise en place de pictogrammes pour favoriser la communication
- un accompagnement psychologique quand l'intégration se fait difficilement

*Vous avez un peu de temps à consacrer aux autres ?*

*Un appel aux volontaires est lancé pour donner des cours de français, des conseils pour une meilleure intégration,...*

## Recette santé

*C'est la saison des barbecues !  
Ce mode de cuisson a l'avantage de ne nécessiter  
aucun ajout de matières grasses.*



*Colorées, gourmandes et saines, les brochettes de poisson et de légumes  
sont une très bonne alternative aux grillades de viandes rouges dont  
l'apport nutritionnel est beaucoup moins intéressant.*

### BROCHETTES DE POISSONS

#### Ingrédients 4 personnes

- 500 g de dos de saumon
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- aneth
- basilic
- sel
- poivre



### Préparation

Coupez le saumon en dés de 2cm de côté.

Lavez et épépinez les poivrons puis coupez-les en morceaux de 2 cm de côté.

Piquez chacun des ingrédients en alternance sur des piques en bois puis saupoudrez d'épices.

Grillez les brochettes sur le barbecue ou au four.

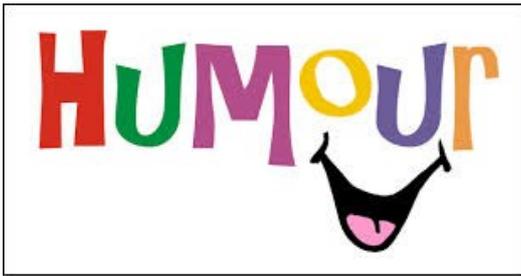
# Mots fléchés : les bienfaits du sommeil

Avec les 9 cases numérotées, reconstituez le nom d'une herbe aux vertus sédatives.

UNE NUIT BLANCHE LES AFFAIBLIT TEL UN BON SOMMEIL	UNE BONNE NUIT EVITE SES MAUVAIS COUPS DÉTONATION	SOUILLÉE AMATEUR DE FROMAGE	IL FAUT EN PASSER AU MOINS SEPT AU LIT	AGRUME AFFAIRES DE MŒURS	IL FAIT JOUER LES CHINOIS	ELLE EST BONNE SI ON A BIEN DORMI PÂTE FRIT
FUNESTE			RÂPÂT		ASSEMBLÉE COSMOPOLITE PAS LUI	CHEFS AUX ARMÉES
VASQUE DE BIGOTE		7	GRANDE ÉCOLE			ÔTER
				C'EST UNE RÉFÉRENCE A GLOUSSÉ		
9						4
ÉCHAPPA-TOIRE	FEUTRES DE COULEURS	LA NUIT PERMET DE L'ÉCONOMISER ADOPTE				QUI MONTE À LA TÊTE
			PARTIE À L'EST		C'EST PLUS QU'UN BIS FRIMA	
CITÉ BRETONNE MÉDECIN DE L'ÂME					ARBRE À POMMES METTRE À SEC	BRAMER
		AFFICHÉE				
IL NOUS FAIT SUER MAIS BIEN DORMIR	ARTICLE DÉFINI BROYER	3	TANTALE AU LABO		VOYAGE NOCTURNE QUADRILATÈRE	1
HOME RUSSE CENTILITRE					BERCEAUX DE NAVIRES	L'ARGON CHANTE LA TYROLIENNE
	THÉ D'OREILLER BIENFAISANT	ANGOISSE LIÉE AU MANQUE DE SOMMEIL	DU COUCHANT AU LEVANT GAÏA	INSTANT DE VOLUPTÉ AVANT LE COUCHER DU TAUREAU		TERRAIN DÉBROUSSAILLÉ
BIZARRERIE MET BON ORDRE					DÉDUIT APPÂT	
			LE XÉNON IL FUT CHAUD EN 1968	ONOMA-TOPEE ENFANTINE BRASSE		COMPAGNON DE DAGO-BERT
	5					
ÉLÉMENT D'UN ALPHABET À DEMI COMPAGNON DE JERRY				ILS SE RÉGÈNERENT DURANT LA NUIT		
		OUVRIR LA FENÊTRE À PAYER			INTERPELLA DISQUE	2
RUMEUR DOUTEUSE GRAND RATITE			6	CHAMP CLOS		CEPENDANT
			ALLONGE			
					8	SURFACE DE RÉCUPÉRATION



# HUMOUR



**Un simple rire sollicite l'action de 17 muscles au niveau du visage et cela est bénéfique pour la santé.**





**MAISON  
MÉDICALE**

Merci de nous signaler tout changement administratif

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Autres membres de la famille :

Nom	Prénom	Date de naissance
-----	--------	-------------------

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Adresse :

.....  
.....

Numéro de téléphone :

Mutuelle :

B.I.M ?

Coller ici une vignette de mutuelle

Une fois complétée, à détacher et à remettre à l'accueil de la maison médicale.