

**Maison  
Médicale de  
Libin**

# La gazette santé

**Novembre 2016**

**N°4**

WELCOME



## Sommaire :

- Choix du cartable : attention au mal de dos !
- Quelle collation pour aller à l'école ?
- La littérature pour enfant
- Le harcèlement à l'école
- Flash sur nos infirmières
- La campagne de vaccination anti-grippe
- La dépression saisonnière
- Les aidants proches
- Notre charte
- Les Niouzzz

## **Bienvenue au Dr Marielle Moors**

Nous souhaitons la bienvenue à notre nouvelle assistante en médecine.

Vous avez peut-être déjà pu la rencontrer lors de son stage en début d'année chez le Dr Geneviève Baufays.

Nous comptons sur vous pour lui réserver un bon accueil.

## **Bienvenue au Dr France Gueibe**

Cela fait un an que le Dr Gueibe travaille au sein de la Maison Médicale. Elle était l'assistante du Dr Baufays.

Elle a terminé son assistantat et s'installe définitivement dans notre Maison Médicale.

## **Bienvenue à Carol Dero, infirmière**

Carol Dero a rejoint l'équipe des infirmières indépendantes sur la commune de Libin.

## **Bienvenue à Barbara Maes, ergothérapeute**

Barbara a déjà travaillé au sein de notre Maison Médicale.

Après une pause, elle fait son retour dans notre équipe.

## Choix du cartable Attention au mal de dos !

« Optez pour un bon cartable, il sera un très bon investissement pour la santé future de votre enfant »



Les enfants en âge scolaire sont attablés à longueur de journée, ce qui ne favorise pas un bon maintien. A cela, on ajoute des cartables bien souvent trop lourds. Le dos des enfants est donc souvent mis à rude épreuve.

Le poids du cartable n'est pas le seul responsable des problèmes de dos mais il peut les aggraver.

Plus les douleurs de dos apparaissent tôt, plus les chances de les voir s'installer de manière chronique à l'âge adulte sont grandes.

Un cartable doit être adapté au niveau d'enseignement de l'élève, à son âge et à sa morphologie.

Il doit être pratique, facile à manipuler.

Un cartable trop lourd peut déformer le dos et mener à long terme, à des lombalgies et des douleurs chroniques.



## Quelques conseils pour vous aider à faire le bon choix

- Léger à vide
- Idéalement, de la taille de sa carrure
- Avec des bandoulières renforcées de mousse
- Une structure solide et rembourrée dans le dos pour protéger l'enfant (ex. coin des fardes qui pourraient le blesser).
- Les sangles doivent être réglables pour s'adapter à l'enfant
- Organisez le contenu du cartable (pas besoin du même contenu tous les jours)
- Le poids doit être uniformément réparti
- Placez les livres et les classeurs le plus près du dos possible pour ne pas faire basculer le cartable vers l'arrière, cela demandera moins d'effort à l'enfant pour se tenir droit.
- Evitez de déséquilibrer le sac en plaçant les objets lourds dans les poches latérales, vous favoriserez ainsi une bonne posture de la colonne



### **Attention, certains sacs sont à bannir !**

Il s'agit des sacs qui ne peuvent se porter qu'en bandoulière ou à bout de bras.

Les cartables à roulette sont également à éviter ! Contrairement à ce que certains parents peuvent penser, ces cartables ne sont pas un choix idéal car les enfants doivent se mettre en torsion pour le tirer.

## Quelle collation pour aller à l'école ?

L'avis et les conseils de notre diététicienne, **Emmanuelle Coulon**

### A quoi sert une collation ?

Une collation sert à ne pas manger n'importe quoi pendant la journée, donc cela évite les grignotages.

Elle nous permet de tenir le coup jusqu'au repas suivant.

Elle permet également de manger ce que nous n'avons pas mangé au repas précédent.



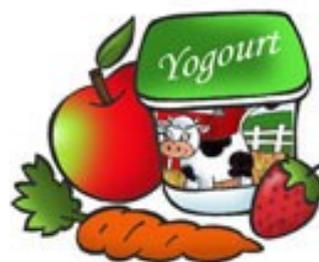
Une collation doit apporter des aliments bons pour notre santé, ils doivent nous faire grandir, nous rendre fort, nous permettre d'être en forme toute la journée pour bien travailler, étudier à l'école. La collation qui se compose d'aliments bons pour notre santé va nous permettre d'aller jouer avec les copains et de courir très vite.

La collation de la récréation de 10h doit donc compléter le déjeuner qui est souvent pris trop rapidement ou complètement sauté. Donc si j'ai oublié de manger un fruit le matin, je le mangerai à 10h. Ou alors si j'ai oublié de boire du lait ou de manger du fromage, il faudra que je prenne un yaourt ou un berlingot de lait pour 10h.

### **Il y a quatre familles d'aliments que nous devons manger tous les matins.**

Si nous n'y arrivons pas, alors, la collation sera là pour compléter.

- Les boissons : eau, jus de fruit, thé, lait,...
- Les fruits
- Les féculents : le pain blanc, gris, les céréales,...
- Les produits laitiers : le lait, le fromage,...



## Quelques exemples de collation santé à glisser dans le cartable de votre enfant

- Pain d'épices
- Une poignée de noix, noisettes,...
- Fruits frais ou salade de fruits
- Compote
- Bâtonnet de carotte, tomates cerises
- Soupe
- Milkshake ou smoothie maison
- Un yaourt ou alpro
- Une tranche de pain avec du jambon
- Un biscuit sec
- Un petit gervais
- ...



**Vous pouvez parfois opter pour une barre chocolatée ou une pâtisserie. Ces aliments « plaisir » dont les enfants raffolent, sont à consommer avec modération. Soyez d'autant plus vigilants si votre enfant est en surpoids.**

## Un petit coin de lecture

Dès les premiers mois, pour le petit enfant, le livre est une rencontre heureuse pelotonné bien au chaud au creux des bras aimés, il savoure les caresses, le son de la voix qui murmure, l'éclat des couleurs.



Par la répétition quotidienne de ces retrouvailles, s'ancre un plaisir qui s'inscrit au plus profond de lui-même.

Pour le petit enfant, pas besoin d'une grande bibliothèque, mais quelques livres que l'enfant aura plaisir à découvrir et redécouvrir.

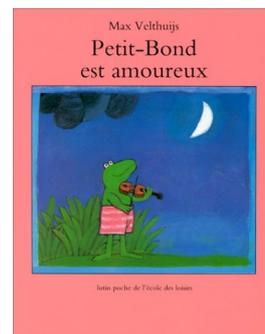
Les histoires, les contes vont développer l'imaginaire de l'enfant et de cette manière l'aider à s'épanouir et à grandir.

## Quelques coups de cœur aux éditions « l'école des loisirs » pour parler de :

### • L'amour

Petit-bond est amoureux

Max Velthuijs (Auteur/Illustrateur)



Le mariage d'ours brun et ours blanche

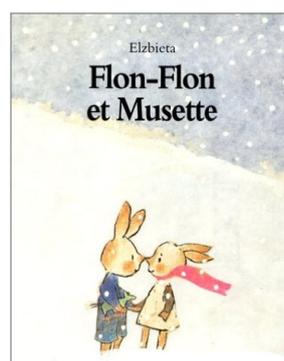
Martine Beck (Auteur)

Marie Henry (Auteur)

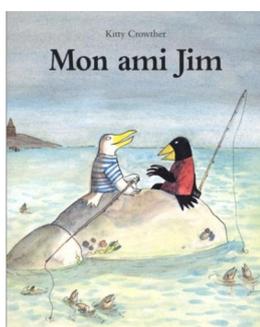
### • La guerre

Flonflon et Musette

Auteur : Elzbieta



### • Le racisme



Mon ami Jim

Auteur : Kitty Crowther

Noire comme le café, blanc comme la lune

Auteur : Pili Mandelbaum



• **La jalousie**

Balibar et les oursonnes

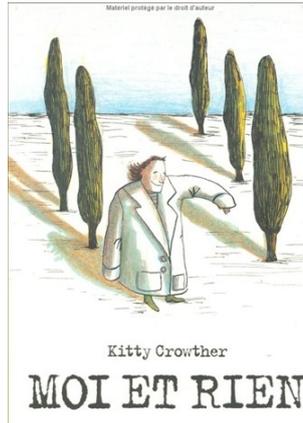
Auteurs : Martine Beck, Marie H. Henry



• **La mort**

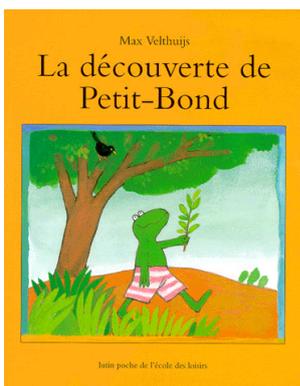
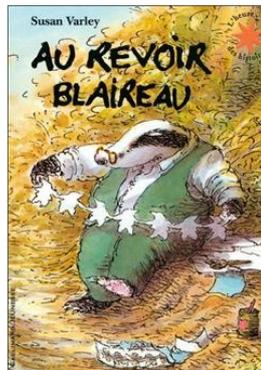
Moi et rien

Auteur : Kitty Crowther



Au-revoir blaireau

Auteur : Susan Varley



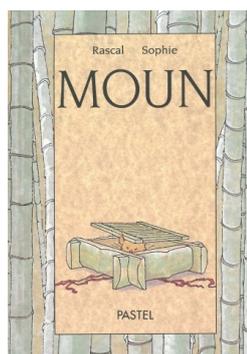
La découverte de Petitbond

Auteur : Max Velthuijs

• **L'adoption**

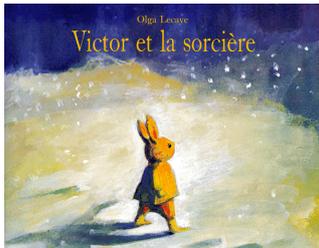
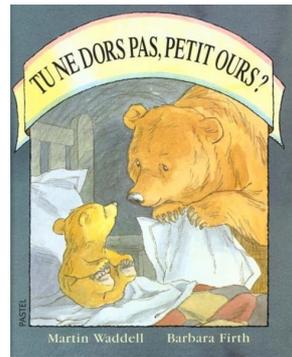
Moun

Auteur : Rascal



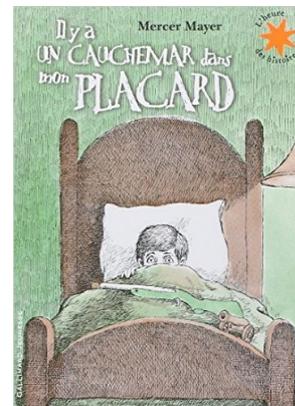
## • La peur

Tu ne dors pas petit ours  
Auteur : Martin Waddell



Victor et la sorcière  
Auteur : Olga Lecaye

Il y a un cauchemar dans mon placard  
Auteur : Mercer Mayer

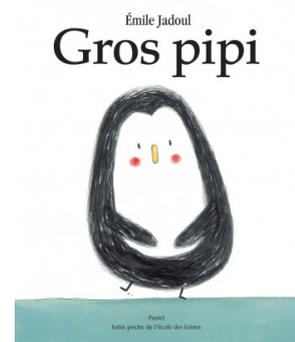


## • L'énurésie (pipi au lit)



Le petit chat qui se réveillait tout mouillé  
Auteur : Hisako Madokoro

Gros pipi  
Émile Jadoul (Auteur/  
Illustrateur)



Alors, partez à la découverte des livres en famille et venez les échanger dans nos deux espaces bibliothèque de la Maison Médicale.

## Le harcèlement à l'école

Si l'école peut être agréable pour certains enfants, ados (nombreux copains, bonnes notes, petit ami(e),...), d'autres sont continuellement victimes de moqueries, d'insultes, de rumeurs et peuvent vivre là-bas un véritable cauchemar.



Ces dernières années, les cas de harcèlement entre élèves font de plus en plus parler d'eux. Ce n'est pas pour autant un nouveau phénomène de violence à l'école. Le harcèlement scolaire a été davantage cerné grâce à de nombreuses recherches et peut dorénavant être repéré et qualifié avec plus d'efficacité que dans le passé.

### Le harcèlement à l'école se définit par trois caractéristiques :

- une intention de nuire
- la répétition des faits dans la durée
- la disproportion des forces (un ou des élèves qui dominent ET un ou des élèves qui sont dominés)

### Sous quelles formes se manifeste le harcèlement ?

- verbale (insultes, moqueries, menaces)
- corporel (pincer, bousculer)
- matériel (vols, racket)
- relationnel (rejet, exclusion)
- électronique dit le cyber-harcèlement (sms, réseaux sociaux (ex. facebook))

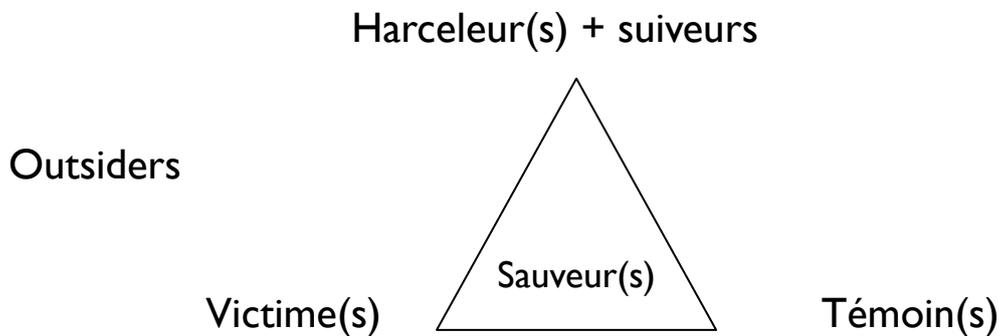
(Le cyber-harcèlement « permet » au harcèlement de continuer même après l'école. L'enfant se retrouve continuellement harcelé et peut dans ce cas ne plus avoir de moments de répit).

**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 » (les suiveurs), d'autres ne présentent pas de positionnement clair (outsiders) ou ne voient rien et d'autres vont chercher à aider la victime (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 ».



**Chacun occupe une place et tient un rôle**

## **Il est important de pouvoir détecter le harcèlement Mais comment ?**

Cette forme de violence est invisible et souvent perçue par les adultes comme de « simples » conflits ou taquineries entre enfants ou ados. De plus, les adultes n'ont pas toujours l'occasion de voir les faits (ex. intercoures non surveillés, par gsm, via les réseaux sociaux) mais le harcèlement est visible plus facilement par les jeunes.

Les enfants victimes de harcèlement vivent des situations extrêmement stressantes et douloureuses. Souvent, l'enfant ou l'ado n'ose pas en parler à ses parents par risque de les inquiéter ou par culpabilité. C'est une double peine qui lui est infligé : victime de harcèlement et accusé d'être responsable de ce qui lui arrive !

## Il y a des signes qui peuvent alerter les parents mais aussi les professeurs :

- Troubles du sommeil – irritabilité – repli sur soi – anxiété – déprime - maux de ventre et eczéma qui sont des troubles directement liés au stress et à l'anxiété - plus envie de se rendre à l'école



De leur côté, les professeurs peuvent constater une diminution des notes scolaires, des absences, des troubles du comportement (crise de colère), plus envie de faire certaines activités.

Le professeur se doit de prévenir les parents des difficultés éprouvées par l'enfant.

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

**Des dispositifs de prévention et d'intervention existent** et les adultes des écoles peuvent se les approprier, y compris les jeunes, les parents et les services d'accompagnement des écoles, pour construire des écoles sans harcèlement.

**L'Université de paix propose une série de bonnes pratiques** aux écoles soucieuses de lutter contre le harcèlement.

A titre d'exemple, **l'école St-Benoit d'Habay est reprise comme école pilote** par l'Université de Paix. Une cellule a été mise en place au sein de l'école. Cette cellule est composée de professeurs ayant été formés par l'Université de Paix. En cas de « repérage » d'harcèlement, les élèves (témoins ou victime(s)) peuvent aller trouver la cellule pour que celle-ci agisse.

Des **formations EXISTENT** et des écoles **AGISSENT**

# Le harcèlement à l'école

## S'informer Se faire aider



- **Le numéro vert « Ecole et Parents » : 0800/95 580**

Ce numéro (gratuit depuis la Belgique) a été mis en place pour informer les parents d'élèves qui sont témoins ou victimes de violence scolaire.

### Tu es victime, témoin, auteur de harcèlement à l'école ?

**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 ou éducateur (si bon contact)
  - Proviseur
  - Directeur
  - Les personnes référentes pour le harcèlement, si ton école a mis un dispositif en place.
- Au PMS (en dehors de l'école)
- A l'AMO proche de chez toi (Libramont, Saint-Hubert)
- Au SAJ (service d'aide à la jeunesse)
- A SOS enfants
- A la police (quand aucune autre intervention n'est possible et que ça va trop loin ou qu'il faut trouver la personne (ex. harcèlement par GSM))

Tu peux également téléphoner en tout anonymat au **103** (service écoute-enfants)

Ce numéro est accessible gratuitement tous les jours de 10h à 24h.

#### Sources:

- Echange avec Mme Renauld Isabelle, professeur à l'école St-Benoît d'Habay, formée par l'Université de Paix.
- [Http://www.universitedepaix.org](http://www.universitedepaix.org)
- [Www.enseignement.be](http://www.enseignement.be)

## Recette santé et diététique

### Emincé de veau aux olives

Recette proposée par notre  
diététicienne,  
**Emmanuelle Coulon**



#### Ingrédients (2 personnes) :

- 200 g d'escalope de veau
- 200 g de champignons frais
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 c à s de persil émincé
- Sel

#### Préparation :

Emincer l'oignon et le faire revenir dans un peu d'eau pour que les morceaux ramolissent.

Nettoyer convenablement les champignons, les couper en 4 et les ajouter dans la poêle.

Couper les tomates en dés et les olives en fines rondelles.

Emincer le persil et couper le veau en fines lamelles.

Incorporer le tout à la préparation.

Cuisiner un féculent de votre choix.

Assaisonner de sel et de poivre à votre goût.

## Les infirmières de la Maison médicale

Tous les jours de la semaine, vous pouvez prendre rendez-vous avec une infirmière pour vos prises de sang.

Lors de la campagne de vaccination contre la grippe, elles sont présentes à plusieurs moments de la journée pour vos vaccins mais aussi tout au long de l'année pour d'autres vaccins comme celui contre le tétanos, la coqueluche, le pneumocoque,...

Pour ceux qui le désirent, elles peuvent aussi faire vos pansements ou autres injections sur rendez-vous uniquement au secrétariat.

Grâce à des réunions hebdomadaires, elles sont en contact avec vos médecins traitants. Cela permet de faire un suivi rapproché de votre prise en charge et de régler au plus vite les soucis de santé que vous pourriez rencontrer.



### Qui sont-elles ?

Deux équipes oeuvrent au sein de la Maison Médicale et couvrent la commune de Libin et les communes avoisinantes

#### Les Infirmières indépendantes :

Annie Dero-Cavelier, Carol Dero, Bernadette Poncin, Martine Lefèbre et Stéphanie Thiry

#### Les infirmier(e)s qui font partie de l'ASD de Libramont :

Catherine Duchêne, Fabio Consolini et Colette Vincent

### Qu'est-ce que les soins infirmiers au domicile ?

C'est l'ensemble des soins prescrits par le médecin (généraliste ou spécialiste) pouvant se faire au domicile de la personne c'est-à-dire, les injections, les soins de plaies, les sondages urinaires, la préparation et / ou administration de médicaments, les soins de colostomie, les lavements,...

Mais il y a aussi les soins d'hygiène qui permettent souvent le maintien à domicile des personnes devenant de plus en plus dépendantes de leur entourage.

L'infirmière évaluera le degré d'autonomie de la personne selon une échelle de Katz établie par l'INAMI et la transmettra au médecin conseil de la mutuelle du patient demandeur des passages infirmiers au domicile.

Elle peut aussi prendre en charge les personnes en fin de vie, dites en soins palliatifs.

## Attention, la Grippe arrive !

Il va être tout doucement temps de penser à se faire vacciner contre la grippe.

### Mais est-ce vraiment utile ?

Certains vous diront qu'ils ont eu la grippe alors qu'ils étaient vaccinés, d'autres qu'ils n'ont jamais contracté la grippe alors qu'ils ne font pas le vaccin.



Il est vrai que le vaccin diminue le risque d'attraper la grippe mais ne le supprime pas totalement.

Il est donc vivement conseillé de vacciner les personnes à risque chaque année car celles-ci sont menacées de développer des complications graves si elles sont atteintes par le virus.

### Qui est à risque ?

- Les personnes âgées de plus de 65 ans.
- Les personnes qui souffrent de problèmes cardiaques.
- Les personnes qui souffrent d'une maladie respiratoire (asthme, BPCO)
- Les personnes qui souffrent d'une maladie qui diminue leur résistance aux infections.
- Les personnes qui souffrent d'une maladie chronique.

De plus, les personnes vivant ou travaillant dans les collectivités (home, hôpital) devraient également se faire vacciner pour se protéger mais aussi protéger les autres.

**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 recevoir une ordonnance auprès de votre médecin traitant pour aller chercher le vaccin à la pharmacie. N'oubliez pas de bien le conserver au frigo jusqu'à votre rendez-vous. L'infirmière vous réclamera deux vignettes, pensez-y.

- A votre **domicile** par votre médecin traitant

## **La dépression saisonnière**

**Le changement de saison arrive** et nous allons ressentir un **déficit de luminosité**.



Notre **corps a une forte dépendance à la lumière du jour**.

Le manque de lumière peut provoquer des troubles de l'humeur.

Durant cette période, on peut être fatigué, mélancolique et peu motivé.

### **Quelques conseils pour lutter contre cet état :**

- Pratiquer une activité physique, par exemple, la marche, accessible à tous. Celle-ci permet d'éliminer les toxines, de diminuer le stress et procure un sentiment de bien être. De plus, en allant vous balader, vous profitez de beaux paysages.
- Ecouter une musique entraînante avec du rythme qui vous donner envie de danser, de vous sentir heureux.
- Porter des couleurs vives pour mettre un peu d'été dans votre quotidien.

- Attention, le risque de carence en vitamines D est plus élevé qu'en été par manque de soleil. Essayer dès lors de consommer des produits riches en vitamines D (ex. poisson )
- Consommer des fruits et des légumes verts (choux, épinards) riches en vitamines C. Ceux-ci vous aideront à garder votre vitalité tout au long de l'hiver.

## Les aidants proches

Cette année, la 3ème édition de la Semaine des Aidants Proches s'est déroulée du 3 au 9 octobre 2016. Durant cette semaine, les associations et services participants ont proposé des activités à destination des aidants proches. Ces activités se sont déroulées sur tout le territoire de la Wallonie. Cette année plus de 70 activités ont été organisées<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Extrait du site Semaine des Aidants Proches 2016

### Mais qu'est-ce qu'un « Aidant Proche » ?

Pour l'asbl Aidant Proche : « Est aidant proche toute personne qui apporte régulièrement son aide à un proche en déficit d'autonomie. Cette aide répond à des besoins particuliers et est accomplie en dehors de celle réalisée dans le cadre d'une rémunération professionnelle ou de volontariat défini par la loi du 3/07/2005 »



Depuis le 12 mai 2014, c'est la Loi relative à la reconnaissance de l'aidant proche en situation de grande dépendance qui définit juridiquement l'aidant proche en Belgique.

### Et dans la commune de Libin ?

Nous avons la chance d'avoir à Libin le « groupe inclusion », composée de membres du conseil communal, d'employés du CPAS et de citoyens actifs, qui réfléchit à toutes les problématiques liées au handicap.

Dans le cadre de la Semaine aidant proche, ce groupe inclusion s'est associé à Andage, l'AVIQ (ex AWIPH) et la Maison médicale de Libin pour vous proposer un ciné-débat.

# La charte de notre Maison Médicale

Durant ce mois d'août ensoleillé, le conseil d'administration (CA) s'est réuni pour une journée de réflexion dans le but de définir les valeurs qui nous animent afin de bien vivre ensemble dans notre Maison Médicale.

**Voici le fruit de nos intenses réflexions ...**

## **Confiance :**

Nous développons une relation de partenariat avec nos patients en vue de stimuler leurs propres ressources pour améliorer leur santé.

Nous avons confiance dans les compétences de chaque acteur de la maison médicale.

Nous fonctionnons sur le respect de la parole et l'honnêteté.

## **Bienveillance :**

Nous faisons preuve de sollicitude envers les autres membres de la maison médicale et respectons les limites de chacun pour vivre dans l'équilibre et l'harmonie.

## **Accueil – partage :**

Nous accueillons tous les patients sans distinction de race, de religions, de statut social, etc.

Nous partageons en équipe nos compétences et nos connaissances ainsi que les difficultés rencontrées. Cela contribue au bien-être de nos collègues et à la qualité des soins.

## **Ouverture/dynamisme :**

Nous collaborons avec d'autres services pour le développement d'un esprit d'innovation.

Nous sommes ouverts aux compétences professionnelles de chacun.

Notre état d'esprit se construit sur la capacité d'interpeller, d'oser, pour aboutir à des changements positifs.

Chaque membre de la maison médicale s'engage activement et propose des actions porteuses de sens.

## **Liberté :**

Nous veillons à l'ouverture du champ des possibles.

Nous considérons que la médecine repose sur un « art de soigner ».

Chacun l'exerce avec les spécificités liées à son parcours et à ses formations en lien avec la demande du patient. Celui-ci a le choix du soignant.

Nous travaillons librement au développement de la maison médicale en conservant toute notre autonomie.

## **Equité :**

Nous veillons à une juste répartition des investissements humains et financiers de chacun.

Nous sommes attentifs au juste accès de chacun aux soins de santé.

Nous sommes soucieux d'une bonne répartition des moyens qui sont mis à notre disposition.

## **Les Niouzzz**

**Samedi 10 décembre 2016 : corrida de Noël**

**Libin, Quartier Latin, près de l'église**

**En partenariat avec le complexe sportif de Libin**

***Soyez de la fête !***



## **Liste des membres de l'équipe de notre Maison Médicale**

### **Médecins généralistes :**

Dr Geneviève Baufays, Dr Laure Debucquois, Dr Jean Delvaux, Dr France Gueibe,  
Dr Arlette Germay, Dr Marielle Moors (assistante), Dr Gaby Pirson,  
Dr Céline Vanschepdael

### **Acupuncture et Mésothérapie :**

Dr Gaston Guiot

### **Accueillantes :**

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

### **Kinésithérapeutes :**

*A la Maison Médicale :* Malorie Baijot, Ophélie Boclinville, Françoise Louis,  
Guillaume Martinet

*Externes :* Christophe Deboni et Marlène Poncelet

### **Ergothérapeute :**

Barbara Maes

### **Logopèdes :**

Véronique Philippot et Anne-Frédérique Stoffen

### **Diététicienne :**

Emmanuelle Coulon

### **Psychologues :**

Aline Haterte et Catherine Lamand

### **Pédicure médicale :**

Isabelle Rousseaux

### **Infirmières indépendantes :**

Annie Cavelier, Carol Dero, Bernadette Henrotte, Martine Lefèbvre, Stéphanie Thiry

### **Infirmier(e)s ASD :**

Catherine Duchêne, Fabio Consolini, Colette Vincent