



La petite gazette

Rue du Val-St-Lambert 10, 1348 Ottignies-Louvain-la-Neuve

010/68.89.80

accueil@passerellesanteln.be

www.passerellesanteln.be

Facebook : Maison médicale Passerelle Santé LLN



Avec l'arrivée du printemps, c'est la lumière retrouvée et les beaux jours annoncés. C'est l'occasion de se remettre en forme et de prendre soin de soi.

C'est aussi l'occasion pour nous de vous proposer diverses activités dont vous aurez les détails ci-après.

Dans cette petite gazette vous trouverez les actualités printanières de votre Maison Médicale, mais aussi un article sur la « cohérence cardiaque » proposé par une patiente, une interview de notre infirmière Bérengère Boucquey, une recette savoureuse, ainsi que divers partages ou coups de cœur de l'équipe ou de nos patient.e.s.

Bonne lecture à toutes et tous !

* Actualités de la maison médicale

- Depuis ce mois de mars, **Brigitte Thulliez** a rejoint l'équipe Accueil, pétillante, chaleureuse et bienveillante elle est un atout de plus pour la Maison médicale.
- Notre équipe médicale cherche à s'agrandir dans les mois à venir, nous sommes activement à la recherche d'un.e médecin généraliste prête à s'investir dans notre beau projet dès cet été. Parlez-en autour de vous !



* Activités de la maison médicale

- **Les prochaines marches** auront lieu les mercredis 27 Avril, 18 mai, 8 juin et 22 juin de 13h00 à 14h15 avec Louise.



Pour ceux et celles qui ne connaissent pas, nous nous retrouvons à la maison médicale à 13h00 et partons pour une balade de 3-4km en fonction des souhaits des personnes présentes.

Accès GRATUIT et prioritaire aux personnes inscrites à la maison médicale.

⇒ Merci de vous inscrire au préalable. Ces marches conviennent à tous les niveaux. Nous allons régulièrement dans les bois, donc équipez-vous bien (bonnes chaussures et gourde ☺)

- **Atelier « Soupe Conviviale » :**

Chic, nous reprenons nos ateliers soupe ! Ils auront lieu une fois par mois à la maison médicale en compagnie de Brigitte. Il s'agit d'un atelier de préparation collective et conviviale qui se termine par une dégustation. Régalons-nous !

Atelier gratuit, mais inscription souhaitée, afin que nous prévoyons les quantités nécessaires à l'élaboration de notre soupe.



Les dates à noter : **Les mardis 26 Avril – 17 mai et 21 juin de 11h à 12h30**

- **Atelier « Temps libre au jardin »**



Les jardins de la Maison Médicale sont toujours ouverts durant nos heures de consultation ; lorsque le temps le permet la salle d'attente aime se prolonger dehors. Nous souhaitons vous proposer des « *temps libre au jardin* » en présence d'une personne de l'équipe ou d'un.e patient.e motivé.e par le projet. Nous rêvons notre jardin comme un lieu de convivialité et de détente. Il offre un espace vert où l'on peut trouver un temps de calme et de tranquillité. Au jardin, on y soigne les plantes mais aussi sa personne. Si vous avez des fleurs, des plantes, des graines, des connaissances à partager, ou juste un peu de temps et l'envie de se joindre au projet, n'hésitez pas. Il ne s'agit pas ici d'atelier jardinage, mais plutôt de permanence régulière visant à favoriser la rencontre, tout en agissant sur son environnement.

→ Les *temps libres au jardin* sont proposés : **les mardis et jeudis de 15h à 17h dès le 26 Avril 2022 !** Bienvenue à tout.e.s ;-)

Concours de dessin :

→ Vous avez un enfant âgé entre 5 et 10 ans ? Proposez-leur de dessiner votre Maison Médicale, sa salle d'attente, les cabinets, son équipe, ... tel qu'il la connaît, ou tel qu'il la rêve ;-)

Venez ensuite déposer le dessin à l'accueil ou envoyer le nous par mail pour le **15 juin** au plus tard, nous choisirons en équipe celui qui recevra un **cadeau surprise** et aura la chance d'être publiée dans notre Gazette. Tous les dessins seront exposés quelques temps dans notre salle d'attente.



* L'interview du trimestre

Bérengère Boucquey, notre infirmière depuis 2019, sillonne les rues de Louvain-La-Neuve à vélo pour faire ses visites à domicile, elle reçoit également les patients dans notre dispensaire à la Maison médicale. Sa grande bienveillance et ses qualités d'écoute et d'empathie sont un atout dans notre équipe !



Bérengère pourrais-tu nous dire en quelques mots ce qui t'animes dans le projet de la maison médicale ?

Ce qui m'anime dans le projet de la maison médicale, c'est que dans notre approche, nous avons un regard bienveillant sur nos patients sous ses multiples facettes. De plus nous sommes autant attentives à l'aspect préventif, que curatif, mais aussi, et ça a beaucoup d'importance pour moi au confort du patient. Cette vision globale m'anime beaucoup dans mon travail.

Nous veillons aussi à accorder nos objectifs avec le souhait du patient. Je m'adapte aussi à sa réalité du moment. Cette diversité de réalité rend le travail au domicile très riche.

De plus, j'aime prendre soin de mes patients. Je suis particulièrement attentive à garder la personne la plus autonome possible, à maintenir le mouvement, et le sourire. J'aime travailler en équipe avec tous les autres soignants mais aussi les familles, aides familiales et toutes les personnes qui entourent le patient au domicile.

Nous nous accordons aussi un temps en équipe pour discuter de sujets pour lequel nous trouvons nécessaire de prendre un peu de recul, et ça c'est souvent un bon soutien et le regard des autres très éclairant.

La maison médicale, c'est en soi un projet bouillonnant d'idéalisme, et ça me plaît.

Comment vois-tu ton rôle d'infirmière au sein de la maison médicale ?

Je vois mon rôle au sein de la maison médicale comme un lien entre le patient (surtout ceux que je vois régulièrement) et le médecin, l'assistante sociale ou l'accueillante.

Au-delà de l'acte technique du soin qui se doit d'être de qualité, j'aime écouter, observer, expliquer ce que je fais, le pourquoi, le comment, et l'inscrire dans une continuité de soin.

Dans notre travail en équipe au sein de la maison médicale, j'essaie d'apporter mon point de vue qui est basé sur le bien être psycho-médico-social, culturel et environnemental de la personne.

* La recette du trimestre

Le Cake à la feta et aux olives noires

Cette recette vous est partagée par madame D., une patiente de la maison médicale ; merci à elle !

Pour : 6 personnes - **Préparation** : 15 minutes – **Cuisson** : 50 minutes – **Niveau** : Facile

Ingrédients :

- 200 g de feta en cube
- 100g d'olives noires dénoyautés
- 3 œufs 10 cl de lait
- 100g de gruyère râpé
- 200 g de farine + 10 g pour le moule
- 1 sachet de levure chimique
- 10 cl d'huile d'olive
- 15g de beurre pour le moule. (Dimension du moule : 23 x 13 x 8 cm)

Préchauffez le four à 160°C (th. 5-6). Beurrez et farinez le moule, puis laissez-le au réfrigérateur le temps de réaliser la pâte.

Versez la farine et la levure dans une jatte, puis ajoutez les œufs, l'huile et le lait. Jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

Incorporez le gruyère, puis ajoutez délicatement la feta et les olives. Versez la préparation dans le moule et enfournez pour 50 min.

Conseil : vous pouvez ajouter une poignée d'herbes aromatiques pour agrémenter ce cake : persil, basilic ou ciboulette.

Mmmh ça sent bon le soleil, régalez-vous !



Zoom sur...

La cohérence cardiaque

On a tous remarqué un jour où l'autre que respirer calmement et profondément apportait de la sérénité. Au début des années nonante, un américain, Stephen Elliott, a développé une méthode simple, basée sur une respiration volontaire, qui contribue au bien-être et à la santé : la cohérence cardiaque.

Quel est le fondement ?

Cette méthode permet d'équilibrer les systèmes nerveux (SN) sympathique et parasympathique : le premier déclenche l'action, le second favorise la récupération et la relaxation.

Quand on inspire, on stimule le SN sympathique (action) ; quand on expire, on déclenche le SN parasympathique (relaxation).

Comment pratiquer ?

Il suffit d'inspirer en comptant jusqu'à cinq et d'expirer en comptant également jusqu'à cinq. Pendant cinq minutes, trois fois par jour.

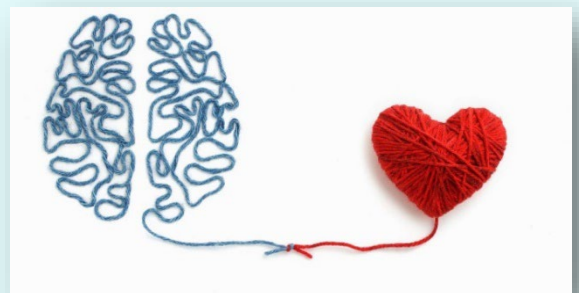
Idéalement, matin, midi et soir, avec indulgence 😊

Les bienfaits sont immédiats et se cumulent d'une séance à l'autre.

Quels sont ces bienfaits ?

Les spécialistes de cette technique décrivent des bénéfices tels que :

- La régulation du stress et des émotions
- Le sommeil
- La tension artérielle
- La digestion, la glycémie, l'apport d'énergie
- La concentration et la mémorisation
- La récupération après l'effort
- La gestion de la douleur
- L'immunité
- L'inflammation, ...



* Découvertes

Livres

Coup de cœur :

- « **Tout le bleu du ciel** » de Mélissa Da Costa

Résumé :

« *Petitesannonces.fr* : Jeune homme de 26 ans, condamné par un Alzheimer précoce, souhaite prendre le large pour un ultime voyage. Recherche compagnon(ne) d'aventure pour partager avec moi ce dernier périple. »

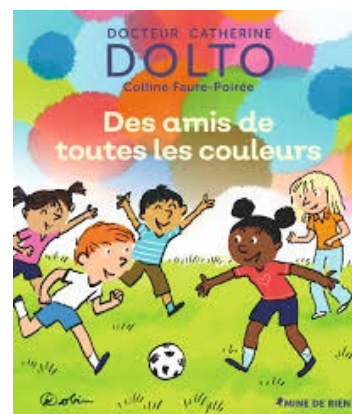
Émile n'a plus beaucoup de temps à vivre. Il a décidé de fuir l'hôpital, la compassion de sa famille et de ses amis. À son propre étonnement, il reçoit une réponse à son annonce. Trois jours plus tard, devant un camping-car acheté secrètement, il retrouve Joanne, une jeune femme coiffée d'un grand chapeau noir qui a pour seul bagage un sac à dos, et qui ne donne aucune explication sur sa présence. Ainsi commence un voyage stupéfiant de beauté où naissent, à travers la rencontre avec les autres et la découverte de soi, la joie, la peur, l'amitié, l'amour, qui peu à peu percent la carapace de douleurs d'Émile.



3 livres pour parler du racisme aux enfants :

- **Des amis de toutes les couleurs**, du Dr Catherine Dolto – à partir de 3 ans
Collection Mine de rien, Gallimard

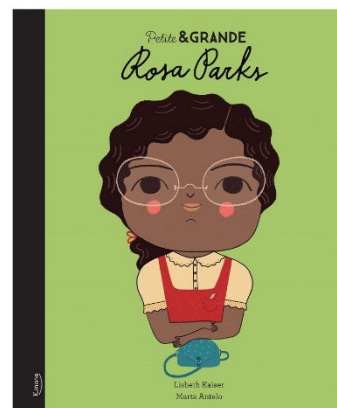
De la collection Mine de Rien, ce livre commence dans une école, où il y a « des enfants de toutes les nationalités et de toutes les couleurs de peau ». À l'école maternelle, on découvre les autres, on se fait ses premiers amis. C'est le moment d'expliquer les différences, les ressemblances, de valoriser l'origine de chaque enfant. Le livre explique aussi le métissage : « Les gens voyagent, se rencontrent et parfois décident d'avoir des enfants. Ainsi, des personnes d'origines différentes se mélangent. »



- Rosa Parks - à partir de 5 ans

Collection Petite & Grande, Kimane

Évidemment féministe, la collection Petite et grande dresse les portraits inspirants de petites filles devenues célèbres et leurs histoires, qu'elles soient artistes, écrivaines, scientifiques ou aventurières. Dans ce livre, on découvre la vie de Rosa Parks, de son enfance en Alabama aux manifestations contre la ségrégation à Detroit. Tout simplement inspirant.



- Le racisme - à partir de 7 ans

Collection Mes p'tites questions, Milan

Pour les plus grands, la collection Mes p'tites questions chez Milan aborde dans ce livre le racisme par différentes questions que peuvent se poser les enfants : c'est quoi le racisme ? Est-ce que ça a toujours existé ? Est-ce qu'on naît raciste ? Est-ce qu'il y a des guerres à cause du racisme ? Ou encore : « Un monde sans racisme, c'est possible ? ».



Vos annonces



Cette rubrique est dédiée aux annonces ou aux demandes de services GRATUITS que vous souhaiteriez faire passer, que ce soit :

Comme demandeur : pour que quelqu'un puisse vous aider pour faire vos courses, s'occuper de votre jardin, faire des petits travaux d'entretien, vous appeler si vous vous sentez seul(e), etc.

Comme bénévole : proposer de l'aide à ceux qui en ont besoin, téléphoner à des personnes isolées, etc.

Pour soumettre vos demandes, propositions, ou pour toute information complémentaire : 010/68.89.80 ou demander directement à l'accueil de la maison médicale.

L'équipe se chargera de passer le message et de mettre les personnes intéressées en communication (aucune autre implication d'aucune forme de la maison médicale dans le processus).

- Vous appréciez les activités créatives mais recherchez des personnes avec qui les pratiquer, n'hésitez pas à en faire part à l'accueil de la maison médicale.

Vos partages

Vous avez des loisirs, des passions, des centres d'intérêts que vous souhaitez partager dans la Newsletter ? N'hésitez pas à en faire part à l'équipe ! Pour cela présentez-vous à l'accueil ou envoyez un mail : accueil@passerellesantelln.be

Vous aimeriez participer mais vous ne savez pas vraiment quoi partager ? Nous avons un document pour vous aider ☺ Différentes rubriques sont possibles : cuisine, lecture, films, loisirs... Vous pouvez répondre aux questions prédéfinies ou bien seulement faire un partage libre. L'objectif est de partager !

Merci aux partages du trimestre ☺

- Une de nos patientes souhaite vous partager une de ses découvertes : **Le SHINRIN YOKU ou Bains de forêt**, *Se reconnecter à la nature par les sens*

Une marche *Shinrin Yoku* (ou bain de forêt) consiste donc à s'immerger dans l'atmosphère de la forêt grâce à nos sens. Un bain de forêt n'est pas une balade nature : il n'y a pas d'approche naturaliste, nous ne cherchons pas à connaître le nom des choses pendant un bain de forêt. Nous cherchons à vivre une expérience. Ce n'est pas non plus une randonnée : l'objectif n'est pas d'aller « là-bas » mais d'être tout simplement « ici », dans la forêt. On marche lentement et tout notre être ralentit... vous trouverez plus d'infos sur le site : <https://www.sousmespiedsleciel.be/>

- Partage de création :



Encre et peinture à l'eau, « gianotti crosti » de Sarah Lambotte (qui assurément a plus d'une corde à son arc ;-))