



Newsletter de la Maison Médicale Passerelle Santé de Louvain-la-Neuve

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



Avignon, juillet 22, Sarah Lambotte

C'est la rentrée ! C'est la rentrée ! C'est la rentrée !

Toute l'équipe de la Maison Médicale espère que vous avez passé de bonnes vacances ! Que vous soyez partis loin de chez vous, ou non, nous espérons que vous avez pu prendre du temps pour vous poser, pour respirer, pour admirer, pour profiter, pour expérimenter, pour lâcher, pour rencontrer, pour vous marrer ... Bref, que vous avez eu l'occasion de mettre du temps à profit pour nourrir votre petit monde intérieur de toute une série de choses qui vous font du bien. Et si ce n'est pas fait, ou pas comme vous l'auriez voulu, il est toujours temps ☺ ! Au quotidien, c'est d'ailleurs l'idéal...

Pour notre part, la saison d'été fût douce. Une accalmie bienvenue en termes de charge de travail après la tempête sans fin –notamment Covid- qui nous a rudoyé ce très long hiver. Chaque membre de l'équipe a aussi pu profiter pleinement de sa période de congé, vrai moment de ressourcement. Ceci a en partie été permis grâce au recrutement, cette année, de deux étudiantes accueillantes, Marion et Juliette ; ainsi que de 2 médecins remplaçantes, le Dr Manuella Cobbaut et le Dr Aurélie Debande. Merci à elles. Merci également à vous, patientèle, pour votre flexibilité, toujours. S'il est vrai que depuis ses débuts, plusieurs travailleurs sont déjà passés par notre structure, sans rester au long cours pour autant, nous avons à cœur et bien en tête de vouloir renverser cette tendance qui n'est pas ce que nous souhaitons mais une réalité de terrain à laquelle nous répondons du mieux que nous pouvons. L'équipe de fond est par ailleurs fixe et veille, avec beaucoup de soin, à assurer une continuité et une communication efficiente.

✧ Actualités de la Maison Médicale

Alors, ce jour : **Qui, que, quoi, où, quand, comment, POURQUOI !?** : Petit update des membres de **l'équipe soignante** de notre Maison Médicale:

Accueil :



Fidèle au poste, **Louise Valcke** et sa voix chaleureuse et réconfortante est à l'autre bout de la ligne, de la boîte mail, ou de la porte d'entrée pour recevoir vos différentes demandes et les traiter au mieux. Louise, artiste dans l'âme, qui contribue énormément à tous les projets créatifs et sociaux de la Maison Médicale, sera incessamment sous peu accompagnée d'un nouveau binôme, **Ikram Bouheida** nous

l'espérons, complémentaire, pour soutenir cette fonction essentielle.



Médecins :



Lise Fostier :

Comme vous le savez le Dr. Fostier est en congé pour 6 mois, Elle revient le 1^{er} décembre prochain pour la suite de ses aventures avec nous et vous.



Alix Wery : Vous l'avez sans doute déjà rencontrée, c'est la remplaçante de Lise ! Dynamique et soucieuse de bien faire, nous sommes ravies de l'avoir parmi nous durant ces 6 mois. Personnalité riche, « bonne ambi » et avec sa très certaine dose d'humour, Alix n'est pas la dernière à apporter sa contribution à nos moments fun de pause (et du chocolat ! Noir, hein... On reste sérieuses ici).



Sarah Lambotte : Elle a intégré l'équipe médicale en octobre 2020. Elle est là, elle est bien là, elle y reste (paillettes et cotillons !).

« **3^{ème} médecin** » : «  *Mais t'es pas là, mais t'es où? (Pas là, pas là, pas là) Mais t'es pas là, mais t'es où? (Pas là, pas là, pas là)* »
(Vianney ; Pas là ; 2014).



Vous êtes à ce jour environ 750 patients inscrits au forfait au sein de notre Maison Médicale. Bravo ! Et Welcome surtout ! Vu l'augmentation régulière de la patientèle et ses besoins, vu l'hiver approchant, nous recherchons activement à engager un 3^{ème} médecin pour renforcer l'équipe (à l'avenir nous visons une équipe de maximum 4 médecins, dont un assistant très probablement). Nous ne l'avons pas encore trouvé.e, non (« Mais t'es où !? »), mais ne désespérons pas. Nous avons de toute façon des solutions intermédiaires, comme embaucher des médecins qui sont déjà venus en remplacement quelques heures/semaine et nous cherchons surtout à engager des compétences ET une personnalité qui conviendrait au projet et qui aurait le désir de rester au long cours... Tout un programme. On vous tient au courant !

Infirmière :



Nous avons le plaisir de vous annoncer que notre douce, consciencieuse et fonceuse **Bérengère Bouquey**, infirmière à mi-temps au sein de la Maison Médicale, principalement à domicile mais également ponctuellement en dispensaire, a entamé, début septembre, une formation en soins de plaie. Ceci viendra compléter ses compétences, déjà nombreuses, et sans aucun doute l'enrichir sur le plan professionnel. Durant ses jours de formation, sporadiques, c'est toujours bien l'équipe des Petites Fées Bleues qui

prend le relais des soins infirmiers, toujours coordonné par Bérengère. Vos demandes de soins infirmiers doivent donc toujours passer par la Maison Médicale.

Assistante sociale:



Sophie Damien, membre fondatrice partenaire et également coordinatrice de ce beau projet de Maison Médicale Passerelle Santé, on peut le dire, en a soulevé des montagnes, en a relevé des défis, en a mobilisé des ressources pour mener l'ASBL là où elle en est aujourd'hui. Et ce n'est pas fini ! Pleine d'énergie, d'envie, d'idées, elle va prochainement être rejointe par **Ikram Bouheida** pour soutenir la fonction sociale. Oui, oui, vous avez bien tout suivi, la même Ikram qui partagera les tâches de l'accueil avec Louise (cfr photos plus haut). Polyvalente, nous sommes donc ravies de l'accueillir parmi nous. 2 têtes ne seront pas de trop pour vous accompagner dans ce secteur où les besoins sont bien présents. On a encore du pain sur la planche ! Heureusement, vous avez affaire à un team dirigé par une pro pleine de résilience.

Psychologue :



Chaque semaine, l'équipe se réunit autour de questions qui vous concernent, dans un souci de vision d'ensemble et de travail pluridisciplinaire et dans le respect du secret professionnel. Cette année, nous sommes rejointes par **Marie Smeesters**, psychologue clinicienne et psychothérapeute en thérapie brève, qui, forte de sa pratique et de son expérience, peut ainsi nous donner un éclairage différent et bienvenu sur différentes situations cliniques. En échange, elle occupe nos locaux un certain nombre d'heures/semaine pour y accueillir les patients qu'elle suit et y poursuivre sa pratique.

✧ Activités de la Maison Médicale

A vos bics et vos agendas ; ouvrez grand vos mirettes et sortez vos antennes réceptrices. Comme régulièrement, nous vous proposons différentes activités qui participent à une bonne santé communautaire.

Nous vous invitons à participer à ce qui vous semble bien pour vous :

Bougeons ensemble :

Nous ne vous le rappellerons jamais assez, bouger est important pour votre santé. Sociabiliser, aussi ☺ ! C'est pourquoi nous vous proposons régulièrement des marches ; l'occasion de prendre l'air et de vous dégourdir les jambes dans une ambiance conviviale le temps d'un petit break sur votre journée.

La prochaine marche aura lieu le vendredi 30/09 de 13h30 à 15h.

D'autres suivront à raison de 1 à 2 par mois plus ou moins

Inscription demandée au 010 68 89 80 OU accueil@passerellesanteln.be



Soupe conviviale :



Notre prochain atelier de préparation collective et dégustation de soupe aura lieu le vendredi 23/09 de 12h30 à 14h. Riches en fibres, en vitamines, en minéraux, en eau, avec un faible impact calorique et un grand pouvoir satiétogène les soupes constituent un excellent repas à partager. Rejoignez-nous et régalaons-nous !

Inscription demandée au 010 68 89 80 OU accueil@passerellesanteln.be ; en effet, il nous faut prévoir les quantités nécessaires pour satisfaire au mieux chaque estomac.

Enquête contraception :

La contraception masculine, ça vous parle ? Absolument pas ? Vous êtes un homme, une femme, autre, vous y avez déjà pensé, en couple, ou célibataire ou seriez intéressés d'avoir des informations sur le sujet ? Ce sont en tout cas le genre de questions que se pose la Docteur Poe Vincent, assistante en 3^{ème} et donc dernière

année de médecine générale que nous avons rencontré fin août. Dans le cadre de son travail de fin d'étude, elle cherche en effet à évaluer l'intérêt général pour la contraception masculine thermique. Des questionnaires anonymes seront donc incessamment sous peu disponibles dans notre salle d'attente pour l'aider dans son enquête. Merci d'y être attentif et de bien vouloir prendre le temps de les remplir. C'est une belle façon de la soutenir et de soutenir aussi la science et ses progrès. En effet, la contraception masculine thermique, pourtant reconnue efficace et sans risque par plusieurs études, n'est pas encore reconnue en Belgique. Contribuons à faire bouger les lignes.

Zoom sur... La vaccination "Booster" Covid

Suite à un webinaire sur la vaccination Covid organisé par l'**AVIQ** auquel nos médecins ont assisté, il nous semblait important de vous relayer quelques points importants :

1) la Maison Médicale, pour des raisons logistiques et organisationnelles, ne participe pas à l'administration des vaccins de cette campagne d'automne.

Si les patients concernés souhaitent se faire vacciner, ils doivent se référer à une des pharmacies participantes ou à l'un des centres de vaccination encore disponibles. À partir du 12/09/22, de nombreux centres de vaccination vont par ailleurs être ré-ouverts pour éviter des déplacements trop éloignés aux patients.

2) TOUTES les infos à ce sujet sont toujours disponibles sur le site **jmevaccine.be**. Si c'est possible pour vous, merci de bien vouloir vous y référer en priorité avant de téléphoner à la Maison Médicale :).

3) Des différentes études et graphiques réalisés depuis la vaccination de janvier 2021, il ressort que: comme prévu, les vaccins administrés n'ont pas empêché l'infection par le covid 19. On espérait par ailleurs un meilleur effet du vaccin sur la limitation de la transmission du virus mais il s'avère que les résultats d'études sur ce sujet ont été un peu décevants. Les précédents vaccins – et ce sera probablement le cas du (des?) "booster" - n'empêchent donc, ni d'attraper le virus, ni de le transmettre (pour rappel, les masques et autres mesures d'hygiène et de distanciation peuvent par contre aider). Par contre, et c'est ce qui était visé, la vaccination a bel et bien limité très fortement les complications d'une infection au covid 19, et donc de façon significative, le nombre d'admissions à l'hôpital, aux soins intensifs, et la mortalité à l'échelle de la population globale. C'est d'ailleurs ce qui a permis un déconfinement progressif et bienvenu.

4) On sait, c'est statistiquement prouvé, qu'un pic d'infection au covid-19 va survenir cet automne. On sait également qu'après 6 mois d'un précédent vaccin, ou après 3 mois d'une infection au covid 19, le taux d'anticorps protecteur dans le sang devient quasi nul. La majorité des personnes à risque de développer des effets

secondaires graves d'une infection au Covid 19 n'est donc actuellement plus protégée.

5) Pour toutes ces raisons, la task force covid (composée de différents spécialistes, généralistes, pharmaciens etc etc) recommande que toutes les personnes de 65 ans et plus puissent recevoir la dose "Booster", et ce pour continuer à limiter le nombre de formes graves de la maladie, la saturation des hôpitaux et leurs services, ainsi que la mortalité due au Covid 19, et donc aussi un éventuel reconfinement. Dans le même ordre d'idées, les personnes de moins de 65 ans immunodéprimées ou à risque de développer une forme grave de la maladie sont également invitées à recevoir la dose "booster". La task force covid encourage encore le personnel soignant à recevoir cette même dose, dans l'idée notamment d'éviter un absentéisme et donc la non continuité des soins pour les patients. Le reste de la population n'est pas concerné par cette vaccination, moins à risque de développer une forme grave de la maladie.

6) On le sait, le virus, depuis sa forme première, a muté. À ce jour, 7 variants ont déjà vu le jour, et ce n'est probablement pas fini. Le virus est intelligent, son but est d'améliorer toujours plus sa conformation, de sorte qu'il puisse rentrer le plus efficacement et rapidement possible dans nos cellules pour les infecter. A notre grand intérêt, les conclusions d'études montrent que à ce jour, malgré les différents variants, les vaccins administrés sont restés efficaces pour limiter les formes sévères de l'infection. Cela s'explique par le fait que ces variations de virus concernent actuellement des changements minimes, et qu'ils font encore tous partie, à ce jour, d'une même "famille principale" contre laquelle les vaccins sont dirigés. Sans garantie, mais avec un bon espoir d'efficacité, le vaccin "Booster" tel que proposé a néanmoins été revu en termes de composition. En effet, pour moitié il contient les composants initialement présents dans les vaccins déjà connus depuis janvier 2021. Pour l'autre moitié, ils contiennent des composants plus spécifiquement dirigés contre les derniers variants sortis. Ainsi, on espère que malgré les probables prochaines mutations du virus, un effet protecteur maximal puisse se poursuivre au sein des populations fragiles. Bien évidemment, et comme pour les premiers vaccins, la sécurité de ces nouveaux composants a été étudiée et il semble qu'on puisse se rassurer quant au fait que les effets secondaires ne seront pas différents de ceux des premiers vaccins.

8) La population concernée par cette vaccination "Booster" est bien évidemment également concernée par la vaccination annuelle contre la grippe. Bonne nouvelle: pas besoin de temporiser l'une des vaccinations par rapport à l'autre. Elles peuvent se faire à distance l'une de l'autre ou bien les 2 vaccins peuvent même se recevoir en même temps, aucun effet secondaire majoré n'est attendu suite à cela. Pour rappel, la vaccination contre la grippe est recommandée d'octobre à décembre 2022 et peut se faire au sein de la Maison Médicale après avoir demandé votre ordonnance au médecin.



L'interview du mois

Dr Alix Wery, nous avons le plaisir de vous compter parmi nous comme médecin généraliste pour remplacer le Dr Fostier jusqu'à son retour, le 1^{er} décembre. Pouvez-vous nous retracer votre parcours professionnel ?

Tout le plaisir est pour moi !

Alors, j'ai eu mon diplôme de généraliste en octobre 2020. J'avais eu une année difficile (rédaction d'un mémoire, situation covid) et j'ai à ce moment-là décidé de faire une pause afin de prendre le temps de me reposer et me consacrer à des projets personnels.

J'ai ensuite repris tout doucement le travail au bout de 6 mois dans les centres de dépistage et vaccination COVID-19 de la Croix Rouge. J'ai à ce moment-là commencé à travailler dans une pouponnière à Bruxelles où je m'occupe de la visite médicale de la crèche et des consultations des plus grands un jour par semaine.

En septembre 2021 je suis partie travailler à Mayotte dans un dispensaire. Il s'agit d'une île Française au-dessus de Madagascar où les soins de santé sont malheureusement très peu développés. J'y ai beaucoup appris au niveau médical mais également au niveau humain et culturel. Depuis mon retour je remplace à droite à gauche des confrères généralistes pendant leurs congés. Je complète mes horaires en cabinet par quelques heures de téléconsultation par semaine via l'application Doktr.

Comment en êtes-vous venue à devenir médecin généraliste ?

J'ai longtemps hésité entre la médecine générale et la pédiatrie. Je me suis rendue compte que le contenu et l'organisation du travail des pédiatres se rapproche de celle des internistes et ne me conviennent pas. De plus, la spécialité de généraliste offre, en plus d'un large panel de possibilités professionnelles, une grande flexibilité et une qualité de vie agréable.

Si vous deviez vous décrire en quelques mots ?

J'ai 28 ans, je suis originaire de Hoeilaart. Je suis une personne plutôt active et toujours en mouvement.

Je n'aime pas trop parler de moi alors je vais conclure en disant que je suis gourmande et j'ai un petit faible pour le chocolat Neuhaus ;-)

Nous savons que vous avez passé une partie de vos congés à Montréal pour un stage en danse thérapie. Pouvez-vous nous en dire plus ? De quoi s'agit-il ?

J'ai en effet la chance de suivre une formation de danse-thérapie étalée sur 3 ans aux Grands Ballets Canadiens à Montréal. Il s'agit d'une forme de thérapie du corps et de l'esprit par la danse qui utilise les vertus et les bienfaits de la danse en les adaptant aux problèmes de la personne.

Il y a beaucoup d'études sur ces bienfaits, parmi lesquels on peut citer : développement de la créativité, de la spontanéité, des mécanismes d'adaptation et de régulation des émotions, renforcement du sentiment d'intégration dans un groupe, développement de l'estime de soi et de la confiance en soi, réintégration et réappropriation de son propre corps, renforcement de la psychomotricité, de la force musculaire, de l'équilibre, de la coordination, de la mémoire, ...

En Occident, on a tendance à croire que le corps n'est que le véhicule du cerveau considéré comme supérieur. Les danse-thérapeutes croient au lien entre le corps et l'esprit et redonnent de l'importance au corps dans cette relation.

Un des postulats est que la façon dont une personne bouge reflète son état intérieur et sa personnalité, et qu'en apportant des modifications dans ses schémas de mouvements, on peut induire des changements au niveau de son état mental.

En dehors de la médecine, quels sont vos centres d'intérêts ? Vos passions, vos loisirs ?

Ouh, je ne les compte plus. La danse bien sûr (plutôt contemporain, classique, jazz mais aussi tout ce que je peux essayer), le théâtre, l'équitation, les sorties, les voyages, les amis, les expositions, la musique ...

Enfin, quels sont vos projets (professionnels), dans un futur plus ou moins proche ?

Dans un premier temps j'aimerais terminer la formation et suivre une formation de nutrithérapie clinique.

Je n'ai pas encore envie de m'installer en tant que médecin généraliste de manière fixe en cabinet et je pense effectuer des remplacements quelques temps. Ceux-ci me permettent de découvrir différentes manières d'exercer sans avoir de trop grandes contraintes et me donnent le temps de développer mes projets personnels sur le côté.

A moyen-long terme, j'espère pouvoir amener un petit bout de ce que j'apprends au Canada ici en Belgique car c'est vraiment une discipline magique et je pense qu'elle a toute sa place dans les soins de santé.

L'huile essentielle qui fait du bien !

L'arbre à thé (ou tea tree)

Nom latin : Melaleuca alternifolia

Organe producteur : feuilles

Origines principales : Australie

Chémotype : alphaterpinéol, terpinène-4-ol

Propriétés : puissant antiseptique et antimycosique, non irritant pour la peau et les muqueuses. Vous pouvez l'utiliser sans risque pour traiter toute affection virale, bactérienne, issue de champignons (mycoses) et de parasites, quel que soit l'endroit atteint.



En pratique :

- Aphte, désinfection buccale : 1 goutte sur le dentifrice ou dans un bain de bouche 1 à 3x/jour
- Pellicules : 60 gouttes pour 100 ml de shampooing, à utiliser comme shampooing traitant
- Plaie, bouton d'acné, panaris, furoncle : une goutte pure ou diluée à 50% dans une huile végétale fluide en massage, à renouveler 3 à 4/jour OU désinfection locale avec Chlorhexidine alcoolique additionnée de 10 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et application locale d'un pansement couvrant sur lequel vous déposez 3 autres gouttes préalables
- Mycose cutanée :
 - Ongles : 1 goutte pure sur l'ongle atteint, tous les soirs jusqu'à disparition (patience)
 - Peau (entre les orteils par ex) : idem, 1 goutte pure ou bien diluée dans une crème antimycotique ou une huile végétale de noyaux d'abricot.
- Mycose vaginale : ajouter 30 gouttes d'huile essentielle à 100ml de gel pour hygiène intime de pH 8.5 pour un usage ponctuel pendant quelques jours.

Découvertes

Bande dessinée :

La Dame Blanche, de Quentin Zuttion, parue le 14 janvier 2022

Subtilité, émotion, justesse, délicatesse, poésie ... Le jeune auteur français transporte à travers le récit touchant de ses aquarelles. On reste dans le thème des soins mais des soins plein d'humanité, et c'est ça qu'on veut !



« Infirmière à la maison de retraite « Les Coquelicots », Estelle jongle entre

les soins, les parties de cartes et les morts solitaires. Mais comment faire face aux derniers sommeils et aux rêves inachevés ? En tissant des liens forts et intimes avec ses résidents, la jeune femme pourrait perdre pied et prendre goût à une liberté dangereuse... »

Roman :



Là où chantent les écrevisses, Delia Owens, janvier 2020

Résumé

Les rumeurs les plus folles courent sur « la Fille des marais » de Barkley Cove, en Caroline du Nord. Pourtant Kya n'est pas cette créature sauvage et analphabète que tous imaginent et craignent. Abandonnée à l'âge de dix ans par sa famille, c'est grâce au jeune Tate qu'elle apprend à lire et à écrire, découvre la science et la poésie. Mais Tate, appelé par

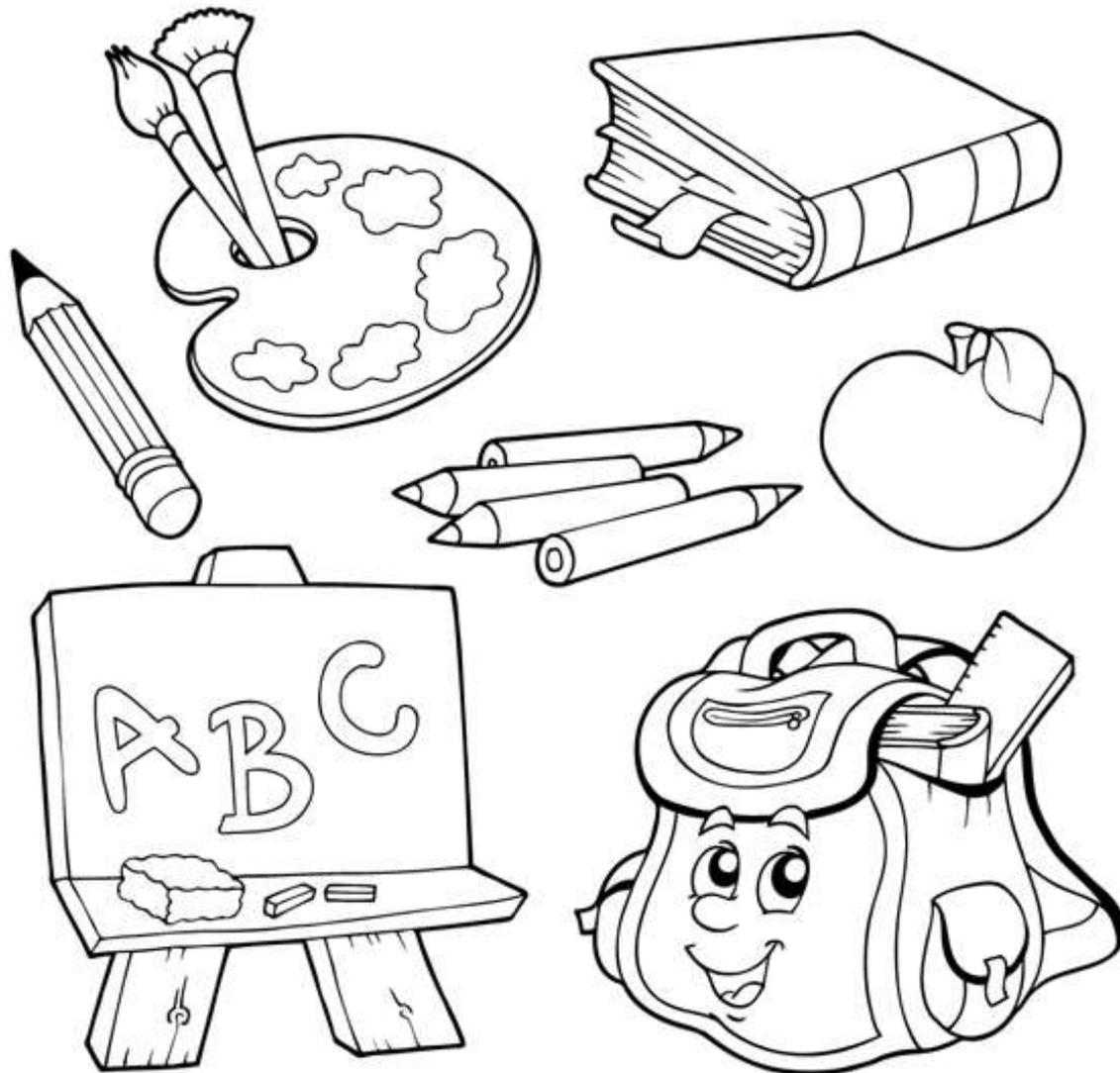
ses études, doit partir à son tour. Et lorsque l'irréparable se produit, elle ne peut plus compter que sur elle-même...

Avis des lecteurs : **Ce roman est une pépite, une histoire à la fois passionnante, magnifique dans un style épuré, poétique et palpable.** Une histoire qui nous fait lever les yeux là où brillent les lucioles dans la nuit.

<https://www.babelio.com/livres/Owens-La-ou-chantent-les-ecrevisses/1184153/critiques#:~:text=Ce%20roman%20est%20une%20p%C3%A9pite,siens%20au%20coeur%20du%20marais.>

Coloriage

La rentrée scolaire



Vos annonces

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

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

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

*Pour soumettre vos demandes : **010/68.89.80** ou faites-en part directement à **l'accueil de la maison médicale***

Des patients de la Maison Médicale nous font parfois part de recettes, de bons plans, d'articles, de photographies, ... etc. que nous nous faisons un plaisir de partager. Sentez-vous toujours libre et légitimes de nous soumettre vos propositions si vous pensez qu'elles peuvent intéresser/ divertir d'autres personnes. Nous avons déjà quelques soumissions en réserve pour la prochaine Newsletter, c'est toujours chouette 😊!



Les petites marches de la Passerelle, Bois de Lauzelle , Louvain-la-Neuve, juin 22, A. C. (patient de la MM)

“See yourself in another, then be kind to yourself”