



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@passerellesantelln.be

www.passerellesantelln.be

Facebook : Maison médicale Passerelle Santé LLN

* Actualités de la maison médicale

● Bienvenue à Louise !

Louise complète l'équipe accueil depuis quelques semaines et participera aux activités de santé communautaire.

Dynamique, enthousiaste et créative, un atout en plus pour la maison médicale.



● On l'attendait, la passerelle – symbole de notre maison médicale - est enfin accessible ! Elle offre un accès direct vers les quartiers de la Baraque et Courbevoie ; alors passons et repassons à souhait !

● Les marches de cet été :

Elles auront lieu de 14h30 à 15h45 (rdv à la maison médicale) aux dates suivantes : 30/6, 14/7, 28/7, 11/8, 25/8.

Il s'agit d'une marche douce, accessible à tous.tes, pour se mettre en mouvement et créer du lien.

Accès GRATUIT, cependant, merci de vous inscrire au préalable (encore bon le matin même).



● Depuis le début du mois, nous avons le plaisir de vous proposer des livres audio, disponibles dans la salle d'attente de la maison médicale. Tout comme les livres papier, vous pouvez les emprunter pour en profiter chez vous !



Zoom sur...

Le dépistage du cancer colorectal

Quelques chiffres : 9 000 nouveaux cas par an en Belgique.
C'est la 2^e cause de décès par cancer en Belgique.

Qu'est-ce que le cancer colorectal ?

C'est un cancer qui se développe lentement à l'intérieur **du côlon et/ou du rectum**, le plus souvent à partir de petites excroissances de la paroi (polypes).

En quoi consiste son dépistage ?

Le dépistage du cancer colorectal est basé sur la recherche de sang occulte (c'est-à-dire du sang qui ne se voit pas à l'œil nu) dans un prélèvement de selles à réaliser **tous les deux ans entre 50 et 74 ans**. Le dépistage permet de détecter les lésions et de les traiter avant qu'elles n'évoluent. La personne ne ressent alors aucun symptôme durant cette période. Si on enlève le polype, on supprime le risque de son évolution vers un cancer.

Vous pouvez demander un test à votre médecin traitant ou encore commander un **kit de dépistage** sur le site : <https://www.depistagecancer.be/kit/> Une fois réalisé, le test est à renvoyer exclusivement au moyen de l'enveloppe grise pré-adressée et préaffranchie fournie dans le kit de dépistage. Pour obtenir le résultat de l'analyse, vous pourrez téléphoner à votre médecin environ une semaine après le renvoi du test.

Quels sont les avantages de ce dépistage ?

Le prélèvement d'un échantillon de selles est simple, rapide et non invasif et est à réaliser à votre domicile.

La coloscopie réalisée suite à un test positif (à savoir lorsque du sang a été détecté dans les selles) peut révéler la présence de polypes ou de cancer à un stade précoce en l'absence de tout symptôme. Ceci permet un traitement plus efficace et augmente les chances de guérison.

Quels sont les limites de ce dépistage ?

Le dépistage n'offre pas de certitude absolue. Dans certains cas, le test est positif alors qu'il n'y a pas d'anomalie décelée lors de la coloscopie. Inversement, le test peut être négatif alors qu'un(des) polype(s) ou un cancer débutant sont présents puisque ceux-ci saignent de façon intermittente.

La répétition du test *tous les 2 ans* permet d'augmenter la détection des lésions qui pourraient passer inaperçues lors d'un premier test.

Demandez conseil à votre médecin ou gastroentérologue.

Source : <https://ccref.org/particulier/colorectal.php>

La rencontre du mois



L'association Bras dessus Bras dessous



Il y a peu, nous avons rencontré l'asbl Bras dessus Bras dessous, un beau projet que nous souhaitons partager avec vous. L'asbl créée en 2015 aspire à un monde plus citoyen où la société garde les personnes âgées actives en leur donnant les moyens de s'y engager et de s'y épanouir.

Présent dans les Communes de Forest, d'Uccle, Anderlecht, Nivelles, **Ottignies Louvain-La-Neuve** et plus récemment à Walhain.

Le projet vise à diminuer l'isolement des aînés et leur donner la possibilité de retrouver une place dans la société en créant un réseau de voisinage solidaire.

Leur mission

La solitude et l'isolement social touchent, en Belgique, une personne sur cinq de plus de 65 ans, avec pour incidence directe un impact sur leur santé et leur qualité de vie.

En créant et coordonnant un réseau de proximité intergénérationnel et multiculturel de solidarité, le projet **Bras dessus Bras dessous** travaille au bien-être et à l'épanouissement des aînés en rompant solitude et isolement. Concrètement, il met en relation des voisins volontaires (dits « voisineurs ») qui consacrent du temps à des aînés isolés (dits « voisinés), en fonction des disponibilités et des besoins de chacun.

Le projet s'inscrit dans la complémentarité du travail des acteurs du maintien à domicile. Ce réseau, associé à différents acteurs de proximité (volontaires, associations, institutions), vise à :

- ***Diminuer l'isolement et la solitude des aînés et leur redonner la possibilité de s'engager dans la société.***
- ***Renforcer la dynamique de quartier.***
- ***Créer un tissu intergénérationnel et multiculturel favorisant l'échange et le partage.***

<https://www.brasdessusbrasdessous.be/>

La plante du mois... Qui fait du bien !

Le Persil

Le persil, qu'il soit plat ou frisé, fait sans aucun doute partie des herbes aromatiques les plus consommées dans le monde. En cuisine, le persil permet de relever les saveurs d'une multitude de plats grâce à son goût qui se prête à toutes les associations.

Bienfaits

- Riche en antioxydants, vitamines (C, B9, K) et minéraux.
- L'absorption du fer est favorisée grâce à la présence de Vit. C
- Il facilite la digestion et soulage les flatulences
- Il a une action diurétique et détoxifiante.

Utilisation

- En assaisonnement, haché
- En décoction ou en infusion, pour un effet diurétique
- À mâcher, pour lutter contre la mauvaise haleine en fin de repas.



Recette de taboulé libanais : 4 personnes – 20min de préparation

Ingrédients : 4 grosses tomates, 1 botte d'oignons frais, 2 bottes de persil plat, 1 botte de menthe, 1 petite poignée de boulghour fin (blé concassé), 1 citron, 3 cc d'huile d'olive, 2 pincées de sel.

Préparation : Mettre une poignée de boulghour dans un bol d'eau pendant 15 min pour qu'il ramollisse.

Laver et équeuter le persil et la menthe, puis les hacher.

Mettre le tout dans un saladier.

Émincer les oignons frais, couper les tomates en petits dés, et mettre le tout dans le saladier.

Lorsque le boulghour ne croque plus, le sortir de l'eau, et le presser entre les mains pour l'essorer. Le mettre dans le saladier avec le reste.

Verser le jus du citron dans le saladier. Ajouter le sel et l'huile d'olive et garder au frais le temps de servir.

(Sources : passeportsante.net)

Découvertes

Livre

« **Le sais-tu que tu ne dois pas tout savoir ?** » - à partir de 3 ans

de Mylen Vigneault et Maud Roegiers, Ed. Alice



Avis d'une maman : « Un album d'une profondeur rare, qui transporte autant les enfants que les parents !

Accompagné de magnifiques illustrations d'une grande tendresse, ce bel album transmet un message on ne peut plus important : le principal, dans la vie, c'est d'être heureux.

Porté par des messages d'amour, de confiance en soi, mais aussi d'empathie, il permet d'ouvrir la discussion sur des sujets essentiels, tout en restant à portée d'enfant : le droit de se tromper, la persévérance, l'apprentissage des émotions, la capacité à s'émerveiller à tous âges... »

Jeux

- **Dobble** : 2 à 8 joueurs – à partir de 6 ans

Dans chaque paire de cartes de Dobble, il y a toujours un dessin un commun. Soyez le plus rapide à le repérer pour gagner la partie.

- **Code Names** : 2 à 8 joueurs – à partir de 12 ans

Vous et votre rival connaissez l'identité des 25 agents secrets qui travaillent pour vous sous couverture. Vos enquêteurs, quant à eux, ne connaissent ces agents que sous leur nom de code. Affrontez l'équipe adverse et soyez le premier à contacter tous vos agents secrets. Pour cela, donnez un et un seul mot d'indice, qui peut désigner plusieurs noms de code sur la table. Vos enquêteurs tentent de deviner les mots de votre couleur grâce à votre indice, tout en évitant ceux qui appartiennent à l'autre équipe. Mais surtout, ne contactez jamais l'assassin car c'est la défaite immédiate assurée !



Mots mêlés : Le corps humain

O	N	E	U	R	O	N	E	S	L	I	C	H	A	R	S	O
R	Y	M	N	A	I	B	I	T	A	E	Y	T	F	A	E	N
E	T	A	X	C	R	A	N	E	C	P	A	M	O	L	L	G
I	O	L	I	O	E	T	R	S	O	R	T	E	I	L	U	L
L	A	N	G	U	E	P	L	P	U	A	H	B	E	I	A	E
L	V	E	P	I	T	I	H	L	D	G	O	S	C	E	P	S
E	E	L	I	S	O	Y	U	A	E	A	R	T	E	R	E	S
S	N	A	E	P	S	O	M	I	L	L	A	G	M	U	R	E
A	T	N	D	E	R	M	E	P	R	E	X	I	A	M	O	R
X	R	E	S	A	E	R	C	N	A	P	Y	O	I	E	N	E
Y	I	R	L	I	C	R	U	O	S	N	U	D	N	F	E	M
C	C	R	N	I	S	S	A	B	E	M	R	E	D	I	P	E
C	U	U	R	E	M	A	C	H	O	I	R	E	A	S	Z	R
O	L	S	O	S	N	I	T	S	E	T	N	I	U	X	E	U
C	E	E	T	O	C	E	S	T	O	M	A	C	N	O	N	D

Trouver les mots :

Oreilles, encéphale, artères, surrénale, tympan, neurone, ventricule, foie, œil, coude, thorax, pancréas, tibia, orteil, hypophyse, bile, langue, épiderme, coccyx, péroné, mâchoire, suc, estomac, bassin, derme, intestin, sourcil, épaules, crâne, ongles, doigts, main, pieds, cils, nez, dure-mère, côte, os, poils, fémur

Sudoku

Le but du Sudoku est de remplir une grille de 9 x 9 cases avec des chiffres, afin que chaque ligne, chaque colonne et section de 3x3 contienne les chiffres de 1 à 9.

	4				2		1	9
			3	5	1		8	6
3	1			9	4	7		
	9	4						7
2						8	9	
		9	5	2			4	1
4	2		1	6	9			
1	6		8				7	

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 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 demandez directement à l'accueil de la maison médicale. Celle-ci 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 :)).

- * **Recherche leçons de Français** : si l'un ou l'une d'entre vous se sent l'âme d'un prof et est à l'aise avec les langues (notamment anglais), nous connaissons différents patients qui seraient ravis de pouvoir bénéficier de quelques leçons de français. N'hésitez pas à vous manifester !

- * **Recherche d'activité** : Vous-même ou bien l'une ou l'autre de vos connaissances recherchez une aide dans le cadre de son travail, que ce soit bénévolement ou de façon rémunérée ? N'hésitez pas à le communiquer à la maison médicale. Certains patients seraient ravis de pouvoir s'activer et vous aider.

- * **Recherche de logement** : Un.e de nos patient.e.s est en recherche d'un logement et sa situation lui permet d'envisager un loyer compris entre 400 et 700 euro/mois. Ayant de grandes compétences en rénovation et architecture, cette personne pourrait également en faire bénéficier dans le cadre d'un loyer modéré. Merci beaucoup de contacter la maison médicale si vous êtes propriétaire et/ou avez une proposition concrète à nous faire part.

- * **Don** : lit double latoflex électrique en bon état ! (À démonter et transporter à LLN)

✧ **Activités pour les bambins** : Les ateliers CREAZEN accueillent vos enfants de 6 à 12 ans les mercredis de 14h à 16h à Courbevoie, rue de la Draisine, 2-103, LLN, Après une pause ZEN, les activités créatives se construisent autour d'un thème (La nature et les vivants, les contes traditionnels, la découverte d'un peintre ou encore des visites aux musées) PAF :10 euros matériel compris. Pour toutes informations contactez Mme V. Vonèche au : 0472/38.58.01.

✧ **Partages d'activité** : Une patiente souhaite partager une activité qui lui a plu : François Verdin, animateur du Centre Reliance Lln propose 8 séances d'initiation à la méditation de pleine conscience à prix démocratique. Il organise aussi des séances collectives de méditation et diverses animations autour de cette pratique. Si des personnes sont intéressées, elles peuvent lui envoyer un mail : francoisverdin@hotmail.com

✧ **Partage de recette** : Une patiente souhaite partager sa recette de *sirop de fleurs de sureau* à faire lorsque les sureaux sont en fleurs, c'est-à-dire maintenant. Sirop très parfumé qui peut se boire avec de l'eau ou du vin blanc, au choix. Pour réaliser environ 4 à 4.5l de sirop, vous aurez besoins de :

- 30 inflorescences de sureau
- 3Kg de sucre fin
- 3l d'eau
- 3 citrons pressés
- 70 gr d'acide tartrique (en pharmacie)

Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier ; laisser tremper pendant 5-6 jours en tournant de temps en temps. Filtrer à travers un linge et mettre en bouteille. Bien fermer. Se garde environ 1 an. On peut aussi se passer de l'acide tartrique – qui favorise la conservation-et congeler le sirop dans des petites bouteilles en plastique.

Le sirop est à utiliser dilué dans environ 7 fois son volume d'eau - délicieuse boisson rafraîchissante. On peut aussi en ajouter à l'apéritif dans un moussoux, dans une salade de fruit etc...

