

Mai 2023



La petite gazette santé

De la Maison Médicale Passerelle Santé LLN

Rue du Val-St-Lambert 10,
1348 Ottignies-Louvain-la-Neuve
010/68.89.80



En mai fais ce qu'il te plaît !

Cher-e-s patient-e-s,

Excellente nouvelle, le printemps semble enfin pointer le bout de son nez, timidement, certes, mais il est bel et bien là. Les températures ne sont pas encore au beau fixe, nous récupérons chaque jour davantage de lumière et de luminosité et cela fait énormément de bien ! Pour en profiter un maximum, pourquoi ne pas prévoir des activités sportives ou culturelles dès que c'est possible ?

Dans votre petite gazette, vous aurez l'occasion d'en apprendre plus à propos de la Doctoresse Marisel Méndez Yépez qui vient de rejoindre l'équipe, de vous régaler grâce aux différentes recettes de tartinades ou de vous intéresser concernant le sommeil des ados. Pour terminer, vous pourrez découvrir livres et films que nous souhaiterons partager avec vous ainsi que quelques poèmes écrits par nos patients.

* Actualités de la maison médicale

- Depuis début avril, nous avons le plaisir d'accueillir 3 nouveaux collègues : Bertrand soutien à la coordination, Fabian assistant social à temps plein et la doctresse Mendez Yepez Marisel (vous pouvez trouver son interview à la page suivante) qui sont tous les 3 arrivés parmi nous dans le courant du mois d'avril. Fabian prend le relais des consultations sociales en attendant le retour de Sophie Damien. N'hésitez pas à demander un rendez-vous via l'accueil, il se fera un plaisir de vous rappeler pour vous proposer son aide.

* Activités de la maison médicale

Les prochaines marches auront lieu les **23 mai, 6 juin, 20 juin et 4 juillet** de 14h00 à 15h30 avec notre accueillante Louise



Pour ceux et celles qui ne connaissent pas, nous nous retrouvons à la maison médicale à 14h00 et partons pour une balade de 3-4km en fonction des souhaits des personnes présentes. Lors de la balade, nous faisons 1 ou 2 arrêts pour faire des exercices de remise en forme/étirements ou pour prendre une petite boisson rafraîchissante.

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

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

Les prochaines soupes conviviales : auront lieu à la maison médicale les **9 juin et 28 juillet** prochain de 12h à 13h30.

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.

* L'interview du trimestre

Marisel Mendez Yepez, nouvelle doctoresse chez nous depuis le 3 avril !

En quelques mots, pouvez-vous nous retracer votre parcours professionnel ?

Alors, j'ai terminé mes études de médecine en 2013. J'ai fait une première année d'assistantat en maison médicale du côté de Charleroi. Ensuite j'ai étudié la médecine tropicale et j'ai travaillé pendant quelques années pour Médecins Sans Frontières dans différents pays (Soudan du Sud, RCA, RDC, Iraq). En 2020-21 j'ai finalisé mon assistantat de médecine générale à la maison médicale de Limal puis j'ai travaillé à la maison de santé du Triangle à Anderlecht l'année passée avant d'arriver ici !



Qu'est-ce qui vous a amenée à souhaiter travailler en maison médicale, et plus particulièrement chez Passerelle Santé LLN ?

Il est très important pour moi de favoriser un accès à des soins de qualité pour tout le monde, particulièrement pour des personnes en situation de précarité et/ou éloignées des soins. Cela m'a très vite amenée à m'orienter vers les maisons médicales au forfait. Je suis convaincue que l'interdisciplinarité présente en maison médicale permet d'augmenter la qualité des soins offerts, notamment en favorisant une vision holistique de la santé, avec ses composantes biomédicales, psychologiques, sociales, culturelles, éthiques... ainsi qu'une meilleure intégration des composantes curatives, préventives, palliatives et de santé communautaire. La qualité des soins pour moi c'est également rencontrer les patient·e·s dans leur vision de la santé et respecter leur autonomie et leurs choix par rapport à leur santé. Ce sont des valeurs que j'ai retrouvées ici à la maison médicale Passerelle Santé. De plus, j'habite à Louvain-la-Neuve et je trouve cela intéressant de créer des liens avec d'autres associations de la ville, de travailler en réseau.

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

Pour l'instant j'essaye de passer le plus de temps possible avec mes enfants, Lionel et Esteban, c'est pourquoi je travaille à temps partiel.

J'accompagne également mon frère dans un projet de création d'une pièce de théâtre qui sera jouée l'année prochaine, notamment ici à Louvain-la-Neuve. Je serai donc absente de la maison médicale pendant quelques semaines pendant le premier semestre 2024 pour les répétitions et les représentations... pour revenir pleine d'énergie après !

Quels sont vos atouts pour la maison médicale ? Euh... bonne question ! En plus du français, je parle couramment espagnol, anglais et néerlandais. Sinon pour des suivis médicaux plus spécifiques, je suis membre du réseau psycho-médico-social trans* et inter* belge et je suis formée à l'accompagnement de traitements hormonaux. J'ai mon certificat ONE et j'ai fait une courte formation en planning familial. Et j'ai également suivi une formation au diagnostic des tumeurs cutanées par la dermoscopie : je manque encore de pratique mais ça peut toujours être utile !

* Les recettes du trimestre

La **tartinade**, ou comment varier les plaisirs gustatifs du sandwich !

Pour varier du classique jambon/fromage, on a décidé de vous proposer quelques recettes de tartinades, afin que vos pauses midi soit plus savoureuse !

1. Du fromage à tartiner (chèvre, fromage blanc, faux fromage), saupoudré d'un peu de sel/poivre, de ciboulettes émincées et de radis finement coupés.
2. Œuf dur écrasé à la fourchette, mélangé a de la mayonnaise (ou autre sauce à votre goût) et du paprika.
3. Houmous de betteraves

250gr de betteraves cuites
1/2 oignon haché
200gr de pois chiches cuits
40gr de yahourt nature
30ml de jus de citron
Une tranche de pain aux céréales

40ml d'huile d'olive
1c à s de cumin moulu
1c à s de Tahin
1 gousse d'ail pilée
75ml de bouillon de légumes

Plonger la betterave une minute dans l'eau bouillante, l'égoutter et la laisser refroidir avant de la peler. Dans une poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile à feu moyen et faire fondre l'oignon 2 à 3 minutes. Ajouter le cumin et poursuivre la cuisson une minute, le temps qu'il libère son arôme. Hacher la betterave puis la mettre dans le bol mixeur avec l'oignon au cumin, les pois chiches, le Tahin, le yahourt, l'ail, le jus de citron, et le bouillon.

Mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Le moteur toujours en marche, verser le reste de l'huile en un mince filet et continuer de mixer jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement homogène.

À tartiner juste avant de déguster !

4. Délicieuse tartinade verte :

Mixe ensemble une boîte de cœurs d'artichauts grillés, une bonne poignée de basilic ou plus, du sel, du poivre, et le tour est joué ! Sur la tartine avec quelques lignes de vinaigre balsamique et des feuilles de basilic, c'est un délice:)

5. Terrine végétale de Haricots rouges

1 Gousse d'ail
30 g de Tahin (pâte de sésame)
2 c à s vinaigre de cidre
2 brins de coriandre fraîche

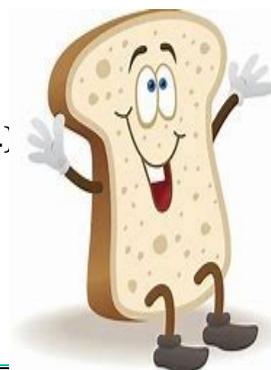
200g haricots rouges en conserve égouttés
2 c à s levure de bière en paillettes
1 pincée de piment de cayenne en poudre
sel

Pelez et hachez la gousse d'ail après avoir ôté le germe.

Mixez les haricots rouges avec la gousse d'ail, le tahin, le sel, la levure de bière, vinaigre et le piment. (Il n'est pas nécessaire d'obtenir une préparation bien lisse.)

Ciselez la coriandre et ajoutez-la à la terrine.

Mélangez et mettez en pot. Entreposez au réfrigérateur pendant 2h.



Zoom sur...

Le sommeil des adolescents

Dr Catherine Gislain¹, neuropsychiatre révèle que la dette de sommeil de nos enfants et de nos adolescents n'a jamais été aussi élevée.

Or, la maturation du cerveau se fait jusqu'à 25 ans et en grande partie la nuit. C'est à ce moment-là que se créent toutes les connections vers le lobe conscient, ce qui permet de développer la capacité de jugement, de réflexion et de raisonnement.

Durant le 1er sommeil lent profond, on enregistre ce qu'on a appris dans notre mémoire et en fin de nuit on classe, on fait de l'ordre. Le sommeil permet aussi un grand nettoyage lymphatique, et la sécrétion de nombreuses hormones.

Le sommeil lent profond doit arriver le plus tôt possible.

Il est, selon elle, essentiel de respecter leurs rythmes biologiques. En effet, pour un fonctionnement optimal, tout comme les végétaux et les animaux, nous avons tous besoin de l'alternance lumière/obscurité.

La plus grande cause de cette dette de sommeil chez les adolescents est l'utilisation des écrans.

Et toi ?

Tu as entre 12 et 17 ans ?

Tu es toujours fatigué(e) ?

Dur dur de sortir du lit le matin ?

Tu as absolument besoin d'une sieste en rentrant de l'école ?

Comme tu le lis, tu n'es pas le seul(e) dans ton cas.

De nombreuses recherches scientifiques démontrent que la plupart des adolescents ne dort pas assez.

L'idéal ? Entre 8 et 10 heures de sommeil de qualité par nuit.

Mais pourquoi donc ce manque de sommeil touche aussi fort les adolescents ?

-Regarder les écrans, être sur les réseaux sociaux, ou les jeux vidéo jusqu'à des heures trop tardives expose les yeux à des lumières bleues qui vont tromper le cerveau et lui fait croire que c'est le jour.

-Avec un emploi du temps très chargé entre l'école, les devoirs, les amis, la pratique d'un sport, le sommeil dans tout ça peut paraître une perte de temps.

-Les adolescents aiment aussi l'isolement paisible des fins de soirées, quand tout le monde est couché.

¹ Émission radio « tendance première » Véronique Thyberghien du 20/03/2023

Quelles sont les conséquences dans leur vie quotidienne ?

- ✓ Réveil difficile
- ✓ Difficultés de concentration, problèmes de mémoire
- ✓ Perte de motivation
- ✓ Sautes d'humeur, susceptibilité
- ✓ Sentiment de déprime
- ✓ Somnolence. (Sentiment de vouloir/devoir s'endormir à des endroits et à des heures inadaptés)

Même si la somnolence peut parfois avoir des causes médicales, la plupart des adolescents somnolents ne dorment tout simplement pas assez.

Quelques pistes pour un sommeil de qualité :

- ✓ Adopte une routine relaxante avant de te coucher (lire un livre, méditation, petite balade, ou autre)
- ✓ Essaie de te coucher chaque soir à la même heure
- ✓ Utilise ton lit uniquement pour dormir
- ✓ Ne fais pas de sieste plus longue que 15 minutes la journée
- ✓ Aère bien ta chambre le matin au levé
- ✓ Fais de l'exercice physique tous les jours
- ✓ Évite la caféine (café, thé, coca ou toute autre boisson énergisante après 16h)
- ✓ Le w-e, quel que soit l'heure à laquelle tu te couches, essaie de ne pas te lever plus de 2 -3 heures après ton heure habituelle. C'est particulièrement important si on éprouve des difficultés à s'endormir le dimanche soir.

Si tu as des difficultés à t'endormir parce que tu as trop de choses en tête, essaie de tenir un journal ou de dresser des listes de choses à faire. Pour « vider ça de ta tête »

Consulte un médecin si :

- ✓ Tu gardes des difficultés à t'endormir le soir malgré les conseils donnés ci-dessus
- ✓ Tu te réveilles plusieurs fois par nuit ou trop tôt le matin sans savoir te rendormir seul.
- ✓ Tu manques d'énergie même si tu dors assez
- ✓ Tu as des difficultés à assumer tes responsabilités, par exemple, à aller à l'école, à arriver à l'heure au travail ou à passer du temps entre amis
- ✓ Tu ressens de la tristesse dont tu n'arrives pas à te débarrasser
- ✓ Tu ressens des inquiétudes qui t'empêchent à te concentrer.
- ✓ Tu te sens souvent malade (maux de tête, perte d'appétit ou autre symptômes)
- ✓ Tu présentes des signes de somnolence la journée.

<https://soinsdenosenfants.cps.ca> (société canadienne de pédiatrie)

Campagne anti-tabac :

Vous est-il déjà arrivé de ne pas être satisfait après avoir fumé une cigarette ? Vous n'êtes pas seul(e) ! Nous soutenons la campagne « ensemble vers un nouveau souffle » organisée tout au long du mois de mai par le Fares (fond des affections respiratoires) et tout au long de l'année, nos médecins sont disponibles pour parler avec vous de votre consommation de tabac. Des kits sont disponibles à la maison médicale pour vous aider dans votre démarche si vous souhaitez diminuer votre consommation. N'hésitez pas à aller voir aussi sur leur site, il y a une mine d'informations et d'outils intéressants !

Y réfléchir, c'est déjà agir

Du 1er au 31 mai 2023



ensembleversunnouveausouffle.be



[@ensembleversunnouveausouffle](https://www.facebook.com/ensembleversunnouveausouffle)



[@ensembleversunnouveausouffle](https://www.instagram.com/ensembleversunnouveausouffle)

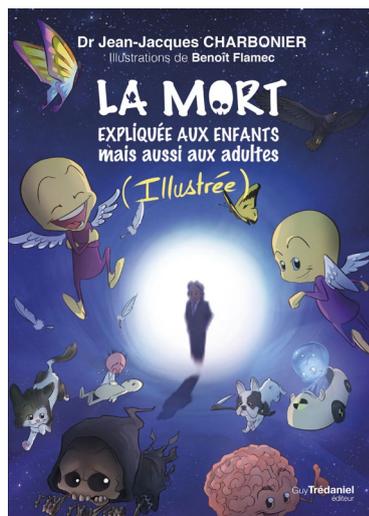


* Découvertes

Livre



Pendant des années, les rumeurs les plus folles ont couru sur « la Fille des marais » de Barkley Cove, une petite ville de Caroline du Nord. Pourtant, Kya n'est pas cette fille sauvage et analphabète que tous imaginent et craignent. A l'âge de dix ans, abandonnée par sa famille, elle doit apprendre à survivre seule dans le marais, devenu pour elle un refuge naturel et une protection. Sa rencontre avec Tate, un jeune homme doux et cultivé qui lui apprend à lire et à écrire, lui fait découvrir la science et la poésie, transforme la jeune fille à jamais. Mais Tate, appelé par ses études, l'abandonne à son tour. La solitude devient si pesante que Kya ne se méfie pas assez de celui qui va bientôt croiser son chemin et lui promettre une autre vie. Lorsque l'irréparable se produit, elle ne peut plus compter que sur elle-même...



Dans cet ouvrage, le Dr Jean-Jacques Charbonnier (anesthésiste) s'adresse aux enfants de tous âges pour leur expliquer la mort, la vie et la vision qu'il en a. Son propos vise également à aider les adultes à parler de la mort aux enfants, mais aussi à leur proposer une façon de comprendre ce qu'est la mort et à envisager la vie ? leur vie ? différemment.

Film



Soyez transporté dans l'univers poétique d'Hayao Miyazaki avec l'un de ses nombreux films :

« Au cours d'un voyage en voiture, la famille de Chihiro, 10 ans, fait une halte dans un parc à thème qui semble abandonné. Ses parents découvrent des mets succulents dans un restaurant et commencent à manger. Ils se retrouvent alors transformés en cochons. Prise de panique, Chihiro s'enfuit et rencontre l'énigmatique Haku, qui lui explique le fonctionnement de l'univers dans lequel elle vient de pénétrer. Pour sauver ses parents, la fillette va devoir faire face à la terrible sorcière Yubaba. »

* De quoi s'amuser ou passer le temps :

Fruits et légumes de
Mai



Pomme



Kiwi.



petit-pois



fraises



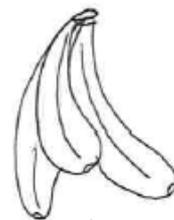
radis.



Carottes



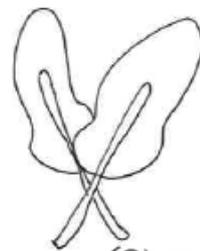
Patate



bananes



tomate



épinard.



Patate douce



Citron.



Concombre.



Courgette.

* Quelques poèmes, écrits par 2 patientes :

Une femme se raconte

écrit le 15 avril 2023 au lendemain de mon opération

Il m'a fallu accepter
Les saisons, les cycles,
Les tempêtes, les ouragans, les tsunamis, les canicules,
Les trahisons, les mensonges, les faux-semblants, les ruptures.
Il m'a fallu accepter
Les années qui passent et me vieillissent,
Les articulations qui craquent,
Le visage qui se fane, les traits qui s'épaississent, les rides qui se marquent.

Vendredi dernier, ma matrice a été nettoyée.
Pour la deuxième fois de sa vie, elle a été curetée.
Au début de sa vie de mère, elle est devenue tombeau.
Au terme de sa vie de femme féconde,
Elle s'est épaissie encore et encore
Comme si elle ne voulait pas terminer sa mission,
Comme si elle voulait encore accueillir en son sein.

Je n'ai pas eu mal, je n'ai pas souffert.
Je m'attendais à une douleur fulgurante,
un choc comme prémisse du deuil de cette vie de mère.
Je m'attendais à ce que ce soit terrible et fort,
une déchirure en mon sein.

La terre n'a pas tremblé.
La terre n'a trop rien dit.
Elle a continué de tourner.
Il n'y a pas eu de bruit.
Une paix intérieure m'a dit :
"C'est fini".
Et ma vie reprend son cours.

Vendredi dernier, ma matrice a été nettoyée
pour arrêter ce sang de couler.
Je ne me suis pas écroulée.
J'ai regardé le sang couler.
J'ai laissé ma matrice se faire cureter.
Même si je la savais déjà morte, je l'ai aimée.
Pour m'avoir offert un magnifique enfant, je l'ai remerciée.
Et je lui ai signifié que son temps était terminé.

Après la nuit, il y a le jour.
Après la tempête, le retour au calme.
Après l'hiver, le printemps.
Après le sang, il y a le vide.
Comme un ciel bleu et infini.

Bénédicte



Silence libre ?

Un soir d'automne, une page blanche devant les yeux et la plume dans la main, je restais là, muette comme une ombre.

Le stress m'envahit et bloque l'invasion de cette feuille blanche que je cherche à dompter. Les heures passent sans se soucier de tout ce qui l'entoure.

Puis, le silence... Sourd, pesant et assassin accroît cette lourdeur ambiante que m'envoie inlassablement, cette réalité hurlante de cette page blanche.

Une question frappe à la porte de mon esprit de femme. « Que dois-je faire ? » Laisser cette page blanche, libre comme le vent et voyager aux quatre coins du monde, ou, la dompter avec les mots libérés de ma plume d'artiste que je suis ... ou pas ?

Rien ne sert de crier, parler, d'écrire, de chanter, de chuchoter ... Le silence de chaque situation remplit cette page blanche par ma présence.

Ginou

Merci à elles pour ces beaux écrits !

Petits rappels

Afin d'assurer une bonne qualité de soins, nous souhaitons vous rappeler ceci :

- Les prestataires de soins (médecins, infirmières, assistante sociale) vous reçoivent uniquement **sur rendez-vous**, pour se faire merci de prendre contact avec l'accueil par téléphone au 010 68 89 80 ou par mail à l'adresse : accueil@passerellesanteln.be
- Un rendez-vous = un patient (même pour des membres d'une même famille)
- Les demandes de prescription de votre traitement habituel peuvent être faites par téléphone ou par mail à l'accueil et seront disponibles dans les 48h sur votre carte d'identité. Cependant, nos médecins se réservent le droit de vous inviter à consulter si cela leur semble plus opportun pour votre suivi/santé.
- Il est possible que le médecin vous recevant habituellement ne soit pas disponible lors d'une demande de rendez-vous. Dans ce cas, un autre médecin de la Maison Médicale peut vous recevoir. Elles ont toutes accès à votre dossier et travaillent ensemble.
- Nous vous rappelons qu'il est important de prévenir l'accueil de tout changement administratif. Ceci nous permet de maintenir votre dossier à jour.
- Nous insistons sur le fait d'être particulièrement vigilant.e si vous vous adressez à des prestataires pour recevoir des soins homéopathiques, d'acupuncture, de nutrithérapie, gynécologiques (au sein de plannings familiaux), de médecine sportive, psychothérapeutiques...Il peut s'agir de médecins généralistes appliquant le code nomenclature de médecine générale. En effet, cela nécessite d'en discuter au préalable avec votre médecin car nous ne pourrions pas intervenir de manière systématique pour le remboursement.
- Nous devons parfois gérer de nombreuses demandes en même temps et nous comprenons votre impatience quand le temps d'attente est long à l'accueil ou au téléphone. Sachez cependant que nous ne faisons jamais d'obstruction ou de favoritisme : Notre équipe est très occupée et sollicitée et ne peut pas toujours répondre dans l'immédiat à vos demandes et souhaits... Merci de votre compréhension ;-)

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, ...

Pour soumettre vos demandes, propositions, ou pour toutes informations complémentaires 010/68.89.80 ou demander directement à l'accueil de la maison.

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.
- Vous appréciez jardiner au grand air, nos jardins n'attendent que vos mains vertes.