

Septembre 2023



La petite gazette santé

De la Maison Médicale Passerelle Santé LLN

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



Cher-e-s patient-e-s,

Le temps est venu pour notre petite gazette, la troisième de cette année, celle qui annonce l'arrivée de l'automne et de ses rayons de soleil faisant ressortir le rouge orangé des feuillages.

Au programme de ce numéro, nos prochaines activités de santé communautaire bien sûr, nous vous y attendons nombreux. Car c'est toujours un plaisir d'échanger avec vous et de vous permettre de vous rencontrer les uns les autres. Notre traditionnel interview est à découvrir également ainsi que notre rubrique « Zoom sur... » mettant en avant chaque trimestre un sujet qui nous tient... à cœur ! Cela tombe bien, ce trimestre nous avons choisi la « Semaine du Cœur »

* Activités de la maison médicale

La prochaine marche aura lieu le **31 octobre 2023** 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, une petite pause est prévue en milieu de balade, histoire de se poser dans la forêt, respirer à plein poumons et s'hydrater si besoin.

□ 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 **le 29 septembre et le 20 octobre** 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



Fabian Jacque, assistant social, chez nous depuis le 18 avril !

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

Diplômé en 2006, deux secteurs du travail social m'appelaient particulièrement : l'aide à la jeunesse et le travail avec les personnes porteuses de handicap.

J'ai commencé ma carrière comme travailleur de rue dans une AMO (aide en milieu ouvert adressée aux jeunes jusqu'à 18 ans), service qui n'intervient qu'à la demande du jeune en besoin de soutien. Après 7 ans d'implication dans des AMO, on m'a engagé dans un service d'accompagnement pour enfants en situation de handicap. Les familles concernées pouvaient alors s'appuyer sur des binômes de professionnels pour des démarches, des questions, des réflexions communes... Et après une nouvelle expérience de travail dans un centre de soin pour jeunes enfants porteurs d'autisme je suis arrivé à la maison médicale Passerelle Santé.

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

Comme vous avez pu le lire, l'enfance a été le fil conducteur de mon parcours et j'ai eu envie de m'adresser à un public plus large et plus diversifié. Une maison médicale est un endroit parfait pour cela et le projet de Passerelle Santé m'a plu. De plus, le contact avec l'équipe a été naturel et direct... alors j'ai sauté le pas.

En dehors du travail social, quels sont vos centres d'intérêts ?

Disons que mes loisirs s'articulent beaucoup autour de la nature (les balades en forêt me ressourcent) et de l'Humain au sens large. J'ai toujours été très intéressé par notre Histoire et par l'Archéologie. Cela me fascine toujours autant de découvrir de nouvelles études, recherches, articles et expositions qui lèvent un voile de notre passé ou même qui le redéfinissent. Plus récemment, j'ai commencé à m'intéresser au domaine de l'astronomie et à ces nombreuses découvertes ... tant de choses encore à découvrir.

En bon enfant des années 80, je garde un attachement pour les jeux vidéo. Comme tout autre média (film, série, livre, bd, ...), il en existe pour tous les goûts, tous les âges et ils peuvent être extrêmement enrichissant.

Sinon, l'eau étant mon élément, j'adore nager, la plongée sous-marine, le snorkeling ...

Quels sont vos atouts pour la maison médicale ?

Un poste d'assistant social est un atout très complémentaire aux services communément proposés en maison médicale. En effet, ce que je trouve passionnant dans mon métier est qu'il me permet d'aborder de nombreux domaines. En plus des soins médicaux et psychologiques déjà proposés, je peux offrir un soutien dans la recherche de solutions, l'aide aux démarches administratives, ... De plus, étant présent à temps plein à Passerelle Santé, je peux proposer un temps et une disponibilité appréciable.

* Les recettes du trimestre

C'est bientôt l'automne ! Les températures et la luminosité diminuent, pourquoi ne pas se régaler en se mijotant des petits plats réconfortants ?

Pour ce faire, tentons de nous préparer des plats avec des légumes et des fruits de saison. Pour ce qui est des légumes, pensons aux choux (fleurs, rouges, de Bruxelles), aux champignons ou aux courges. Coté fruit, privilégions les pommes, les poires ou encore les raisins.

Pour les plats réconfortants, on peut notamment cuisiner un risotto, aux types de gratins sous les différentes formes, hachis parmentier ou aux différents types de quiches. N'hésitez pas à décliner ces plats en optant pour la variante végétarienne.

Envie d'un petit dessert, nous pourrions préparer des tartes avec des fruits de saison (pommes, prunes, poires) ou simplement un cake aux chocolats et à la noisette.

Idées de recettes :

Risotto aux champignons



Pour 4 personnes :

- 250gr de cèpes
- 200gr de riz pour risotto (riz carnaroli)
- 1 cube de bouillon de légume
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 noix de beurre
- 20cl de vin blanc
- 1 c. à soupe de mascarpone
- 40g de parmesan
- Sel et poivre

Recettes :

- 1) Chauffez 1 c. à soupe d'huile et 20 g de beurre dans une sauteuse. Faites-y revenir les cèpes nettoyés et émincés 5 à 6 min. Salez, poivrez puis réservez-les. Remplacez-les par l'oignon ciselé. Faites-le fondre dans le reste d'huile 3 min à feu doux.
- 2) Ajoutez le riz. Mélangez 2 min. Versez le vin blanc. Laissez-le s'évaporer en tournant puis versez le bouillon chaud louche après louche au fur et à mesure que le riz l'absorbe et toujours en tournant. La cuisson du riz doit durer 17-18 min.
- 3) Hors du feu, incorporez le reste de beurre, le mascarpone, le parmesan puis les cèpes et les pelures de truffe. Couvrez et laissez-en attente 3 min pour que les parfums infusent et s'épanouissent. Servez bien chaud.

Cake aux noisettes



Ingrédients pour 6 personnes :

- 350 g Sucre
- 280 g Farine
- 100 g Poudre de noisettes
 - 4Oeufs
 - 2Jaunes d'oeufs
- 150 g Beurre demi-sel
 - 25 cl Crème fraîche
- 80 g Noisettes concassées
 - 1 c. à café
- Levure chimique
- Sucre glace

Recettes :

- 1) Commencez cette recette de cake aux noisettes en préchauffant le four à 180 °C.
- 2) Faites fondre le beurre demi-sel puis ajouter la crème fraîche
- 3) Dans un bol mélangez vigoureusement le sucre avec les œufs et les jaunes d'œufs.
- 4) Ajoutez le mélange beurre et crème fraîche. Mélangez bien.
- 5) Dans un autre bol mélangez la farine, la poudre de noisette, la levure et 60 g de noisettes concassées et incorporez au premier mélange.
- 6) Versez l'appareil dans un moule à cake beurré et chemisé de papier sulfurisé. Disposez le restant de noisettes concassées sur le dessus. Enfournerez pendant 40 min.
- 7) Laissez refroidir avant de démouler et saupoudrez de sucre glace.

Zoom sur...

...La semaine du cœur (du 25 au 30 septembre)



**PRENEZ SOIN
DE VOTRE CŒUR
SUR LIGUECARDIOLIGA.BE!**

Voici donc, chère patientèle de cœur, l'opération que nous souhaitons mettre en avant ce trimestre. La semaine du cœur a lieu chaque année la dernière semaine du mois de septembre.

Le petit quizz qui suit n'est là que pour vous sensibiliser à des questions de santé, il ne s'agit **en aucun cas** d'un diagnostic. Si cela vous interpelle, adressez vous à l'équipe médicale lors de votre prochaine consultation.

RÉPONDEZ AU QUIZ, CALCULEZ VOTRE SCORE DE SANTÉ
CARDIAQUE ET DÉCOUVREZ LES MESURES À PRENDRE.

ÊTES-VOUS FUMEUR.SE ?

1. Je n'ai jamais fumé
2. J'ai arrêté de fumer
3. Je suis fumeur social
(1 ou 2 fois par semaine)
4. Oui

**COMBIEN DE PORTIONS DE
FRUITS (FRAIS, SURGELÉS ET
EN CONSERVE) MANGEZ-VOUS
PAR JOUR ?**

1. Trois portions ou plus
2. Deux portions
3. Une portion
4. Aucune, je ne mange
pas de fruit

**EN MOYENNE, COMBIEN DE FOIS
FAITES-VOUS UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE D'AU MOINS
30 MINUTES ?**

1. Tous les jours
2. Quatre à cinq fois par semaine
3. Deux à trois fois par semaine
4. Une fois par semaine

**COMBIEN DE PORTIONS DE
LÉGUMES (FRAIS, SURGELÉS ET
EN CONSERVE) MANGEZ-VOUS
PAR JOUR ?**

1. Cinq portions ou plus
2. Trois ou quatre portions
3. Une ou deux portions
4. Aucune, je ne mange pas
de légume

À QUELLE FRÉQUENCE MANGEZ-VOUS DES ALIMENTS FRITS OU GRAS ?

1. Jamais
2. Occasionnellement (pas plus d'une fois par semaine)
3. De temps en temps (2 ou 3 fois par semaine)
4. Presque tous les jours

AVEZ-VOUS DÉJÀ ÉTÉ INFORMÉ.E PAR UN MÉDECIN QUE VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL ÉTAIT ÉLEVÉ ?

1. Non, jamais
2. Je ne sais pas
3. Oui, mais il y a plus de 5 ans
4. Oui

QUELLE EST VOTRE TRANCHE D'ÂGE ?

1. Moins de 30 ans
2. 30 – 44 ans
3. 45 – 60 ans
4. Plus de 60 ans

UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE A-T-IL SOUFFERT D'UNE MALADIE/CRISE CARDIAQUE PRÉCOCE ?

1. Non
2. Oui, un parent éloigné
3. Oui, un parent proche (par ex. oncle, tante, cousin)
4. Oui, un parent très proche (par ex. mère, père, frère, sœur, grands-parents)



VOTRE SCORE :

11 – 19 Vous prenez bien soin de votre cœur et avez un mode de vie sain. Ceci vous permet de minimiser votre risque de maladie cardiovasculaire. Bravo! Restez sur cette lancée.

20 – 28 Vous êtes exposé.e à quelques risques de maladie cardiovasculaire. Si vous avez des antécédents familiaux, plus de 45 ans ou n'êtes pas allé.e chez votre médecin généraliste récemment, nous vous conseillons de prendre rendez-vous pour un bilan de santé cardiaque.

29 – 37 Vous avez plusieurs facteurs pouvant augmenter le risque de développer une maladie cardiovasculaire. Si vous n'en avez jamais parlé à votre médecin généraliste, nous vous conseillons de prendre rendez-vous le plus rapidement possible afin de passer un bilan de santé cardiaque.

38 – 44 Vous avez un risque important de maladie cardiovasculaire. Consultez rapidement votre médecin généraliste pour gérer et réduire vos risques de maladies cardiovasculaires. Prenez des mesures pour transformer votre mode de vie afin d'améliorer votre santé cardiaque et éviter des conséquences graves.

Ce matériel a été développé à des fins d'information générale et à des fins éducatives uniquement. Il ne constitue pas un avis médical. Veuillez consulter votre médecin généraliste si vous avez ou pensez avoir un problème de santé.

* Découvertes

Livre : La passe-miroir



La Passe-miroir est un cycle de romans de fantasy français en quatre volumes, dont le premier paraît en 2013 et le quatrième en 2019. Il s'agit des premiers romans de Christelle Dabos, autrice française vivant actuellement en Belgique. Œuvre plébiscitée, nous la recommandons aux ados comme aux adultes.

Retrouvez-le sur internet

Benjamin Brillaud – Nota Bene

Auteur et réalisateur, Benjamin Brillaud est aujourd'hui le créateur de l'émission d'Histoire Nota Bene. Formé à l'image et à l'audiovisuel, il est passionné d'histoire. Son credo, la vulgarisation historique et il le fait avec brio et originalité. Ses différentes vidéos, interviews, reportages sont disponibles sur Youtube.



Film



RAY est la biographie inédite du légendaire chanteur noir américain Ray Charles.

Tout en révolutionnant le monde de la musique, il allait lutter contre la ségrégation raciale dans les clubs, où il fit ses débuts, et défendre bec et ongles les intérêts des artistes à tous niveaux de la profession. RAY est un poignant portrait du génie musical de Ray Charles et montre comment celui-ci devint l'un des artistes américains les plus populaires.

L'interprétation de Ray Charles par l'acteur Jamie Fox est magistrale !

Année 2004, 152 min

*** De quoi s'amuser ou passer le temps :**

Pour les petits



... Et pour les grands

R A P F R M E P E E T C E E R R
U B E A E U V N L R O E E E E U
E A V E L L T E E B V L R U I E
S T E I L O C I S R L E O N L T
S T R R I T N E L I G R I E I E
U I R E R I Q N A A C I L M B R
O S Y I B U A C I E N U Q O O U
R E S O E I O N X E K T L U M F
Y E R S F R L B A U R G R E E L

ABATTIS AXIAL BOURREAU

BRILLER CELERI CLEF

ECROUER ELECTRISE

ENERGIQUE EPEE FURETEUR

GLOBE LIBERTE MIEVRE

MOBILIER MULOT NAIF NUÉE

OBSEQUES OREE PALONNIER

REEL REGAIN REVE

ROBINIER ROCAILLE

ROUSSEUR RUTILANT SOIERIE

STRIER TERNIR UKULELE

VESICULE YE-YE

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, une 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.