

Janvier 2024



La petite gazette santé

De la Maison Médicale Passerelle Santé LLN

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



Merci à notre Louise (accueil) pour la confection de notre carte de vœux que nous vous partageons

* Une affectueuse année 2024 !

C'est AT LEAST ce que vous souhaitez toute l'équipe de la Maison Médicale Passerelle Santé, et plus encore. N'ayez pas peur de voir grand ! On n'est jamais trop jeune ni trop vieux ; il n'est jamais trop tard.

Si vous sentez que de nouveaux projets vous animent, si sur votre liste d'envies vous voulez cocher une, ou plusieurs cases, en créer... Installez- vous et prenez le temps de concrétiser ce qui vous tient à cœur.

Parmi ceci, souvenez-vous que prendre la responsabilité de sa santé, de sa richesse intérieure et de ses relations en général est ce qui est le plus susceptible d'apporter de la joie, de la gratitude, et une certaine forme de richesse non négligeable dans sa vie 😊.

A secret to
happiness is to
simply be so busy
loving YOUR life
that there is no
room for drama
or negativity.
(Kenny Case)

Bonne lecture à tous.tes ,

Votre équipe de la Maison Médicale.

*Actualités de la maison médicale

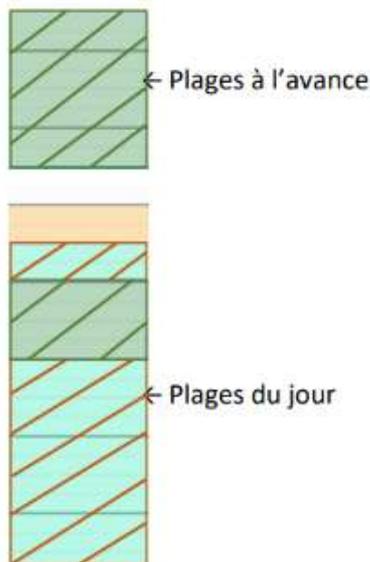
L'organisation des consultations. Nous nous remettons régulièrement en question au sein de l'équipe afin de réfléchir à un système de plages de disponibilité de consultation qui réponde au mieux à vos demandes et besoins lors de la prise de rendez-vous. Voici le schéma explicatif de nos dernières réflexions. Il sera également affiché en salle d'attente.

N'hésitez pas à poser vos questions et/ou à nous faire part de vos commentaires.

Nous avons 2 sortes de rendez-vous avec nos médecins généralistes :

- Les **plages dites « à l'avance »** : vous appelez de 8h30 à 18h30 pour obtenir un rendez-vous dans la semaine ou les semaines suivantes.
- Les **plages dites « du jour »** : vous appelez dès 8h30 pour avoir un rendez-vous le jour-même.

Exemple de l'agenda d'un médecin :



Cette organisation qui laisse des plages horaires libres permet d'intercaler les consultations les plus urgentes le plus vite possible.

Nous faisons donc le maximum en fonction des demandes et des possibilités des médecins.

Cet hiver, pour tout ce qui est virose « grippe, rhume, maux de gorge, fièvre, toux... » nos consultations ne durent que 20 minutes et non 30' comme d'habitude. Et ce afin que le maximum de personnes malades soit vues.

Remplacement. Vous aimez l'art ? Nous aussi ! La Dre Marisel Méndez-Yépez se consacre tout particulièrement à un projet qui lui tient cœur depuis quelques mois déjà. Dans la continuité de ce projet, elle sera absente de la Maison Médicale de fin janvier à mi-mai 2024. Pendant son absence, une remplaçante de confiance et de choix, ayant notamment déjà travaillé au sein d'une autre Maison Médicale au forfait : la Dre Patricia Rubbers.

Gynécologie. Les médecins de la Maison Médicale pratiquent des actes techniques gynécologiques : frottis vaginaux, frottis de col pour le dépistage du cancer du col de l'utérus, dépistages des infections sexuellement transmissibles ainsi que la mise en place et le retrait d'implants hormonaux. Vous ne devez pas forcément prendre rendez-vous chez votre gynécologue si vous êtes à l'aise pour réaliser toutes ces choses chez votre médecin traitant.e : il n'y a qu'à prendre rendez-vous 😊. Par contre, nous ne possédons pas d'échographe.

A secret to
happiness is to
realize the best
memories come
from your blooper
real, not your
highlight reel.
(Kenny Case)

* Activités de la maison médicale

- **Les prochaines marches** auront lieu de 13h30 à 15h :



- Le vendredi 26 janvier
- Le vendredi 16 février
- Le vendredi 15 mars.

Rendez-vous à la maison médicale pour les amateurs de marches et balades 😊.

- **Les prochaines « soupes »** auront lieu au départ de la maison médicale, de 11h30 à 13h :

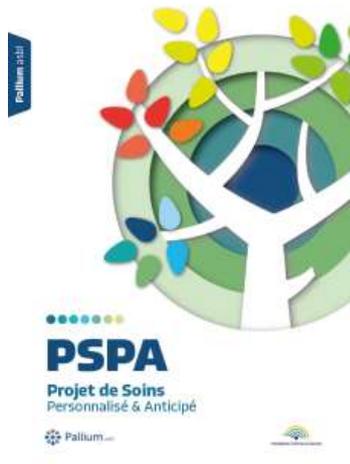
- Le vendredi 2 février
- Le vendredi 23 février
- Le vendredi 29 mars



- Conférence « **Penser plus tôt à plus tard : anticiper pour que mes souhaits soient respectés** ». Bloquez la date ! : **jeudi 28 mars à 16h à Louvain-la-Neuve.**

Ce temps sera l'occasion de découvrir, redécouvrir ou mieux comprendre toute une série de notions, services et projets qui tournent autour des « soins palliatifs » et de la « déclaration anticipée » dans le cadre de vos soins et de votre fin de vie, qu'elle soit proche ou plus ou moins éloignée. Si ces notions peuvent justement paraître floues et/ou stressantes, il nous paraît essentiel de pouvoir les aborder dans un cadre construit, serein et sans pression. Cette conférence vise ainsi à ce que le réseau, les démarches administratives, les aides financières, le cadre légal, etc. n'aient bientôt plus de secrets pour vous 😊

Cette conférence est le fruit d'une collaboration avec les asbl Pallium et EclairAges, ainsi qu'avec les Maisons Médicales de la Thyle, Baobab et Espace Santé. Vous êtes intéressé.e.s par le sujet et ne pouvez pas venir le 28 mars ? Participez à la conférence organisée par la Maison Médicale de la Thyle. Elle aura lieu le **mardi 13 février** de 14h30 à 16h30 au Quatre-Quarts à **Court-Saint-Etienne** (rue Émile Henricot, 61). Le contenu de la conférence sera identique.



D'autres temps tels que des groupes de paroles et des permanences au sein de notre Maison Médicale seront aussi prochainement organisés sur ce thème. Nous vous tiendrons au courant.

¹ A ce sujet, les médecins de la Maison Médicale vous distribuent déjà depuis plusieurs semaines des carnets de projet de soins personnalisé et anticipé. N'hésitez pas à demander le vôtre ou à le consulter sur le net : <https://www.pspa.be/>

- La Maison Médicale et son équipe soutiennent le « **Sport sur ordonnance** ». Vous n'en avez encore jamais entendu parler ou n'êtes toujours pas convaincu.e ?

Voici un premier lien de l'article très complet à ce sujet rédigé par la journaliste Sang-Sang Wu <https://www.alterechos.be/sport-sur-ordonnance-un-dispositif-efficace-mais-qui-patine/>. Il met en évidence comment le « Sport sur ordonnance » se développe en Belgique, l'importance de l'accessibilité au sport pour tous, tout en rappelant les bienfaits que la pratique régulière d'une activité physique « modérée et endurante » a sur notre santé, sa force préventive.

Et un autre lien vers une vidéo qui vous parle plus spécifiquement du dispositif sur Ottignies-Louvain-la-Neuve <https://www.sport-sur-ordonnance.be/ottignies-11n-msg/>. Keep moving !

¹ <https://www.pspa.be/>

* Pour ceux qui prolongent les fêtes 😊



Qui dit fête dit bien souvent alcool. Depuis la nuit des temps, ils font la paire dans certains lieux. Dans la Grèce antique, Dionysos, le dieu du vin et de l'ivresse, était associé à la fiesta. Aujourd'hui, pour certains, c'est un des moyens pour casser le rythme de la semaine, des études, du travail. Pour d'autres, il s'agit d'être dans un temps à part, d'« oublier », de pouvoir se comporter d'une façon différente, se « lâcher »... Ou encore, ce pourrait être une occasion pour « boire ensemble », faire lien, « être avec ses potes »³.

Mais prudence, car toute consommation comporte des risques pour votre santé lorsque vous dépassez le raisonnable : en théorie MAX 10 unités standard d'alcool/semaine, quel que soit le sexe, et en s'abstenant au moins 2 jours sur la semaine.

Un verre standard =



4

Une soirée raisonnablement arrosée et occasionnelle n'est pas un problème ! Mais si vous régularisez ce comportement, vous prenez des risques pour votre santé physique et mentale au long cours. Ce qui est bien dommage si vous souhaitez profiter au mieux de votre vie, non 😊 ?

² https://focus.nouvelobs.com/2022/12/15/0/14/1074/537/966/466/75/0/7a6b967_1671116897238-sevrage.jpg/webp

³ <https://www.filsantejeunes.com/fete-et-alcool-toute-une-histoire-6898>

⁴ https://www.hug.ch/sites/hde/files/actualites/alcool_1.pdf

Voici deux outils qui pourraient vous aider si vous avez envie être plus vigilante à l'avenir :

L'application GRATUITE « I am sober»



« I Am Sober est une application gratuite de comptage de la sobriété (alcool, cigarette...), mais pas que ! Elle a aussi pour vocation de t'aider à prendre de nouvelles habitudes et de te fournir une motivation permanente en te connectant à un vaste réseau de personnes qui poursuivent toutes le même objectif : rester sobre un jour après l'autre. »⁵

Le compte Youtube GRATUIT « Ivre de vie »



« Bienvenue sur la chaîne Ivre de Vie ! Je me présente, je m'appelle Angélique Szczkowski mais on m'appelle Ange ! Après 10 ans d'alcool problématique dans ma vie, j'ai totalement arrêté de boire à l'âge de 25 ans. Arrêter l'alcool a été la meilleure décision de ma vie. Mais cela a aussi été un parcours du combattant. Si j'ai créé cette chaîne, c'est pour te partager mon expérience, discuter de la place de l'alcool dans notre société, te donner des conseils pour arrêter de boire, construire ta force interne et te diriger vers ce qui est vraiment important pour toi. J'aimerais te partager toute la joie que je ressens d'être sobre ! Car oui, on peut être heureux sans alcool et même plus heureux qu'avec l'alcool, je te le certifie ! J'aimerais t'aider à redécouvrir la vie, la joie des choses simples, retrouver tes passions, rêves et projets que tu avais avant d'être en souffrance ! Réapprendre à danser, chanter, ressentir, aimer, t'enthousiasmer sans aucun artifice ! Être libre à nouveau. »⁶

Angélique vous partage aussi un site web, une page Facebook et un compte Instagram. A vous de voir ce qui vous parle le plus.

Situation amoureuse

JE M'AIME.

(Kenny Case)

⁵ <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thehungrywasp.iamsober&hl=fr&gl=US>

⁶ <https://ivredevie.com/>

* L'interview du trimestre

Nous sommes actuellement accompagné.e.s de deux psychologues à la Maison Médicale. Marie (photo de gauche) a commencé en septembre 2022 et Chantal (à droite) l'a rejointe en novembre 2023. L'occasion nous est donnée à travers cette petite gazette de vous les présenter afin que vous puissiez mieux les connaître et les interpeller si besoin.

7,8



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

Marie

Diplômée en 2000, différents secteurs de travail ont constitué mes premières expériences en tant que psychologue : l'enfance maltraitée, le recrutement, la réinsertion socio-professionnelle, les soins palliatifs...

L'opportunité m'a ensuite été donnée de m'expatrier plusieurs années en Inde et en Chine. En Inde, j'ai travaillé comme professeur de français langue étrangère dans deux écoles internationales ; et en Chine, comme psychologue dans un centre pluridisciplinaire pour expatriés francophones.

De retour en Belgique, j'ai pratiqué plusieurs années en tant que psychologue dans différentes institutions de l'Aide à la Jeunesse.

Après une formation de 4 ans pour devenir psychothérapeute, je me suis lancée depuis 2015 comme indépendante. Psychologue conventionnée depuis fin 2019, je

⁷ https://media.licdn.com/dms/image/C5103AQHDgoTrcG8A7A/profile-displayphoto-shrink_200_200/0/1516996959992?e=2147483647&v=beta&t=HBINkky2CI13OUjRUyJ946mYs-Weby7zPTTrMwaBpiqQU

⁸ https://media.licdn.com/dms/image/C5603AQGe-reyZ3WZDg/profile-displayphoto-shrink_200_200/0/1517408018134?e=2147483647&v=beta&t=QlyzteuQS3-0Gt-2ZmaRi-BUnD_6D_XkNwPTt32T1870

professe aujourd'hui dans un cabinet à Sombreffe, au centre Virages à Louvain-la-Neuve et à la maison médicale Passerelle Santé.

Chantal

Attirée par la différence et la richesse interculturelle, j'ai commencé mon parcours en 2000 dans un centre pour enfants et adolescents psychotiques à Bruxelles. Je suis ensuite partie au Pérou comme psychologue bénévole dans un centre pour toxicomanes. J'ai continué à voyager tout en restant en Belgique en accompagnant les migrants ; d'abord dans leur parcours d'insertion socio-professionnelle au CIRE puis dans le projet d'accès aux soins de MSF repris par Médecins du monde.

J'ai été touchée par les traumatismes qui marquaient les parcours d'exil et me suis formée en EMDR pour aider à intégrer toutes les blessures qui laissent des traces dans le présent. J'ai développé ma pratique comme psychothérapeute, en parallèle à mon travail dans l'équipe des psychologues du service d'aide aux étudiants de l'UCLouvain et depuis novembre, j'ai rejoint l'équipe de la Passerelle Santé.

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

Marie

Travaillant comme psychothérapeute conventionnée à Louvain-la-Neuve depuis quelques années, j'avais eu l'occasion de collaborer avec l'équipe de la Maison Médicale Passerelle Santé. J'avais été très positivement surprise par leur façon de travailler, leur prise en charge globale de l'individu, leur côté très humain et très attentif au bien-être psychologique de leurs patients. Le conventionnement des psychologues apporte ce bel avantage de pouvoir ouvrir l'accessibilité des soins psychologiques, et de permettre un plus grand travail en réseau avec les acteurs de première ligne. Cela faisait donc sens de pouvoir associer des objectifs communs !

Chantal

En tant que membre fondatrice, j'ai participé à la création de la maison médicale Passerelle Santé. Au début, on l'appelait Wonderful Project tant nous étions enthousiastes à l'idée d'un projet de santé globale et communautaire accessible et respectueux des choix de chacun.e. Le nom a changé mais la convivialité et les valeurs à la base du projet ont forgé l'âme de la maison médicale. Aujourd'hui, je suis très heureuse de rejoindre l'équipe sur le terrain, pour développer davantage le travail interdisciplinaire et compléter la prise en charge des soins de santé mentale que l'on peut offrir à nos patients.

Quels sont vos atouts pour la maison médicale ?

Marie

J'aime profondément l'humain et j'ai une grande foi dans la beauté et les ressources individuelles de chacun. Ma formation en thérapie systémique brève m'offre un cadre et des outils de travail basés sur le non-jugement, la bienveillance et sur la possibilité pour chacun de devenir acteur de changement dans sa vie, dans sa façon de gérer ses émotions, ses pensées, ses comportements, son rapport à soi-même, ses relations avec autrui... J'apprécie beaucoup l'idéologie de travail que partagent les professionnels de la Maison Médicale Passerelle Santé, et je suis très heureuse de pouvoir travailler à leurs côtés.

Chantal

En plus de l'EMDR (et autres techniques de traitement des traumatismes), je suis formée en thérapie systémique. Cette approche peut nous aider à transformer les schémas relationnels dont on peut souffrir dans nos rapports avec les autres (que ce soit en famille, en couple ou avec des amis). Je souhaite mettre mes formations et outils thérapeutiques au service de celles et ceux qui veulent se sentir mieux avec eux-mêmes et avec les autres. Pouvoir intégrer certains épisodes, digérer des blessures relationnelles pour être plus en paix et avoir plus d'énergie pour construire sa vie dans le présent.

En dehors de votre métier de psychologue, quels sont vos centres d'intérêt ?

Marie

Étant maman de quatre enfants, ils occupent une bonne partie de mes centres d'intérêt. J'aime pratiquer du sport, je joue au hockey et au tennis. J'adore la nature, la montagne, les voyages et les randonnées. J'aime faire ces activités (sportives, nature...) ou d'autres (jeux de société, fêtes ...) avec des groupes d'amis. J'apprécie également de lire des romans, d'aller au cinéma, de jardiner, et bricoler/créer/réparer...

Chantal

J'aime beaucoup partager de bons moments en famille ou avec d'autres, que ce soit en chantant (avec la chorale Zangao dans laquelle je chante depuis 4 ans) ou en dansant, notamment dans la « danse des 5 rythmes ». Mais toute occasion est bonne pour me trémousser sur le dancefloor! Je pratique également le yoga et le qi gong qui participent énormément à mon équilibre et, pour me défouler, je vais nager chaque semaine.

Quand il me reste un peu de temps, j'adore participer à des ateliers créatifs d'art-thérapie. Au travers des couleurs et des mots, la créativité me permet de connecter mes intuitions profondes.

Nous sommes toutes les deux présentes les mardi et vendredi. Si vous souhaitez nous rencontrer, vous pouvez nous contacter directement ou en parler à l'équipe. Toute prise de rendez-vous se fait via nos gsm : Marie Smeesters (0479/12.24.01) et Chantal Van Oudenhove (0484/69.23.70). Au plaisir de vous accompagner !

* Les recettes du trimestre

Qui dit fête dit bien souvent festin. Es-tu prêt.e à te lécher les babines autour d'un recette facile à confectionner, savoureuse et sélectionnée spécialement pour toi ? Oui ? Alors c'est parti!!!!

❖ Les carbonnades grand-mère



« Nous avons tous.tes une grand-mère qui sèche quelque part, à la cave, au grenier ou dans un home. Donnez-vous la peine de chercher un peu, vous finirez bien par vous souvenir où vous l'avez rangée. C'est vrai qu'elle vous encombre, qu'elle n'est plus utile à rien puisqu'elle ne sait plus rien faire sauf sucrer des fraises mais ce n'est pas la saison. Ne la jetez pas, elle va enfin servir.

INGRÉDIENTS pour 6 personnes :

- 1.5kg de viande de grand-mère bien boucanée
- 3 oignons
- 2 bouteilles de bière 33cl brune ou blonde (0% d'alcool parce qu'on a dit qu'il valait mieux faire attention, ben oui ben zut quoi !)
- 2 tranches de pain d'épices
- 2 cuillers à soupe de cassonade brune
- Moutarde, beurre, sel et poivre

PRÉPARATION :

Coupez finement les oignons.

Coupez la viande en dés, ajoutez les oignons et faites-les dorer avec du beurre.

Salez et poivrez.

Ajoutez la bière et laissez cuire près de deux heures à feu doux.

Tartinez les tranches de pain d'épices de moutarde et mettez-les sur la viande.

Ajoutez la cassonade.

Laissez fondre le pain d'épices et laissez cuire encore dix minutes environ. »⁹

⁹ 52 recettes de cuisine anthropophagique joyeusement et joliment illustrées. Dominique Meës.

Vous avez encore faim? C'est vrai !? Alors voici de quoi, peut-être, vous rassasier enfin ☺ ! C'est madame P. qui nous partage cette recette facile à réaliser, bon marché et de saison. Merci à elle ! :

❖ **Chicons à la sauce belge** (pour 2 personnes)

Faire cuire des spaghettis +- 80gr par pers.

Découper un chicon dans le sens de la longueur, les faire rissoler.

Griller 2 tranches de jambon d'Ardenne (au four), les ajouter dans la poêle.

Ajouter un peu de crème fraîche 20% et une poignée de fromage râpé.

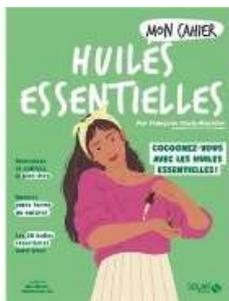
Dresser sur une assiette et garnir avec du persil ou autre garniture de votre choix.

Pour une alternative végétarienne, vous pouvez remplacer le jambon d'Ardenne par des fines tranches d'aubergines et ajouter une conserve de lentilles ou de pois chiches comme source de protéines ☺.

A secret to
happiness is to
surround yourself
with people who
laugh at the
same silly things
you do.

(Kenny Case)

❖ Des soins pour la peau



Aaaaaaah l'hiver...



Les roses sont rouges

Mes lèvres sont bleues
Pour ma peau, mon cou,
Je cherche un baume merveilleux

Voici deux recettes cutanées issues du livre « Mon cahier huiles essentielles. Cocoonnez-vous avec les huiles essentielles » par Françoise Couic-Marinier.

* « Si ta peau est sèche, mais a tout de même une tendance "grasse", voici une recette d'huile magique pour l'hydrater et l'apaiser, sans la graisser » :

HE (huile essentielle) de géranium rosat (Égypte) 60 gouttes

HE de niaouli : 60 gouttes

HE de citron : 60 gouttes

HV (huile végétale) de jojoba ou macadamia : 50ml

Applique chaque soir 4 gouttes du mélange sur ton visage, notamment sur la fameuse zone T (front, menton et nez), sans délaissier les joues si besoin ».

N.B. : Cette préparation peut également s'appliquer sur les zones que tu viens d'épiler : aisselles, maillot, en éventuelle prévention de poils incarnés !

* « Tu as des boutons ? La préparation "Halte aux spots !" » :

HE de lavande aspic : 30 gouttes

HE d'arbre à thé : 30 gouttes

HE de laurier noble : 30 gouttes

HE de géranium rosat : 30 gouttes

HV de jojoba : 50ml

Idéalement, après un gommage (ou pas), applique le mélange matin ET soir sur ta peau mixte à imperfections, à raison de 4 gouttes à répartir sur la zone T du visage (front, nez, menton), 5 jours sur 7 en continu. »

N.B. : Cette préparation peut donc s'appliquer si tu commences un/des poils incarnés.

Pour rappel : TOUJOURS tester la préparation sur une petite zone de peau saine et propre avant, pour être sûr.e que tu n'es pas allergique.

* Découvertes

Dehors, il fait gris, parfois venteux. On espère que ça se macule de neige pour un peu d'éclat et de ravissement. S'il est bon de continuer à s'activer et à s'aérer le minois contre froid, vent et gouttes, c'est aussi la saison des plaids et des chocolats chauds au coin d'un feu, devant d'un radiateur ou sous des gros pulls ! Quoi de mieux, alors, qu'une bonne lecture !

Zoom sur...



« Le livre d'un pédiatre pour gérer les petites urgences du quotidien et éviter la panique !

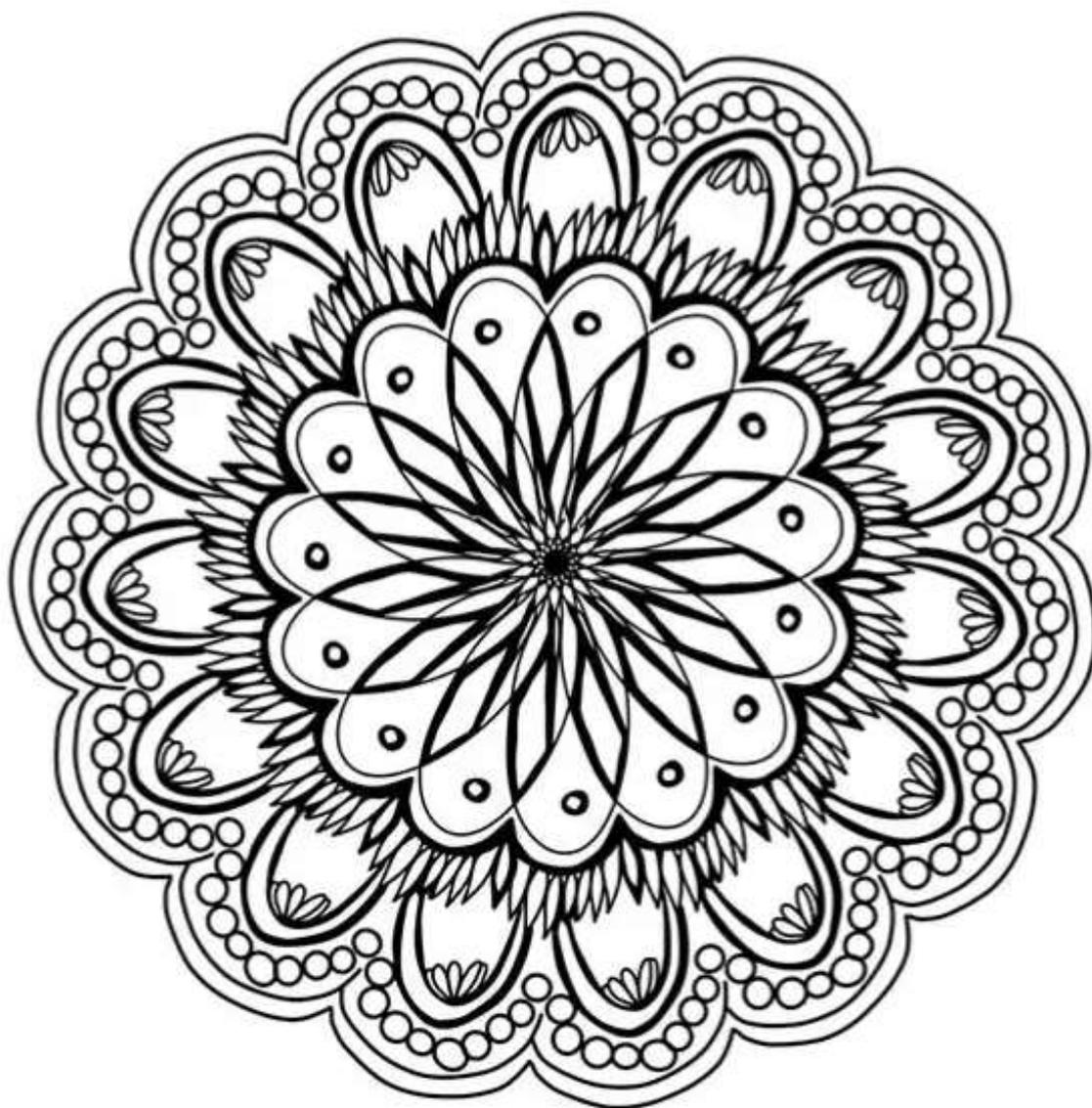
Ludique et rassurant. Avec cette nouvelle édition, vous pourrez soulager les petits maux de votre enfant et trouver réponse à vos questions de santé ! Dans le guide, vous retrouverez des fiches pour apprendre à déterminer s'il faut aller aux urgences ou non. Des fiches rédigées avec humour pour vous aider à déterminer s'il s'agit d'une véritable réaction allergique, d'un début de gastro, d'un poignet cassé... Pour

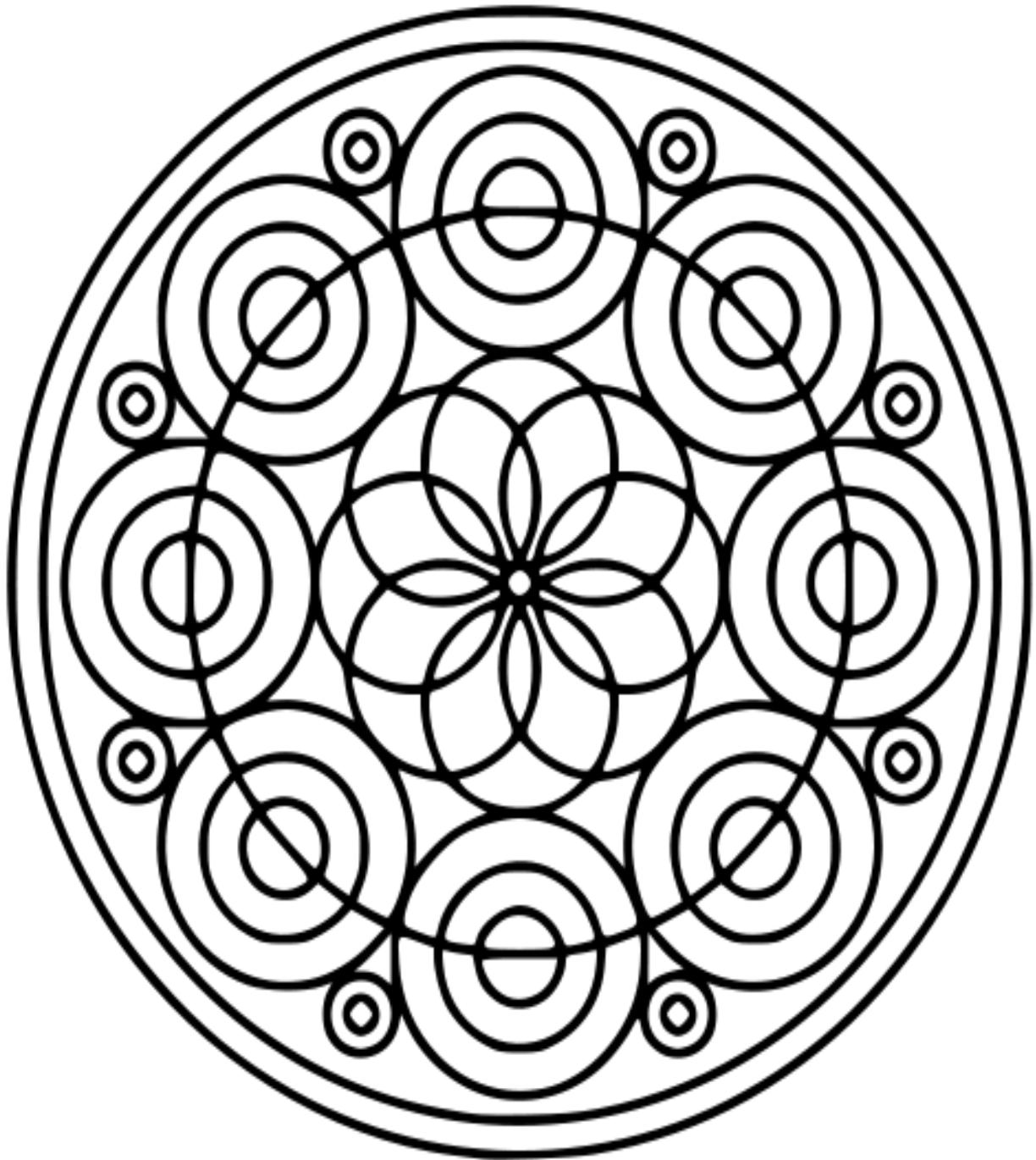
ne pas vous précipiter à 3 heures du mat' pour une simple poussée dentaire, ou une réaction fiévreuse à un virus. »

« Au plus froid de l'hiver, Vassia adore par-dessus tout écouter, avec ses frères et sa sœur, les contes de Dounia, la vieille servante. Et plus particulièrement celui de Gel, ou Morozko, le démon aux yeux bleus, le roi de l'hiver. Mais, pour Vassia, ces histoires sont bien plus que cela. En effet, elle est la seule de la fratrie à voir les esprits protecteurs de la maison, à entendre l'appel insistant des sombres forces nichées au plus profond de la forêt. Ce qui n'est pas du goût de la nouvelle femme de son père, dévote acharnée, bien décidée à éradiquer de son foyer les superstitions ancestrales. Inspiré de contes russes, *L'Ours et le Rossignol* a su en garder toute la poésie et la sombre cruauté. C'est le premier roman de Katherine Arden. »



* De quoi s'amuser ou passer le temps





Vos annonces



Cette rubrique est dédiée non seulement aux propositions et demandes de services GRATUITS que vous souhaiteriez offrir ou faire passer, mais aussi aux bons plans que vous souhaitez partager avec les autres patients de la maison médicale.

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

Et nous nous lançons pour la première annonce... Une patiente abonnée à **Tchak** nous conseille vivement cette revue trimestrielle. Pleine d'articles et d'infos sur « l'agriculture paysanne et citoyenne qui tranche », c'est l'occasion pour les mangeur.use.s de se reconnecter avec un monde paysan belge constitué de petites fermes, de coopératives, de petits distributeurs. Et de mieux comprendre les enjeux et les dessous de notre alimentation 😊.