

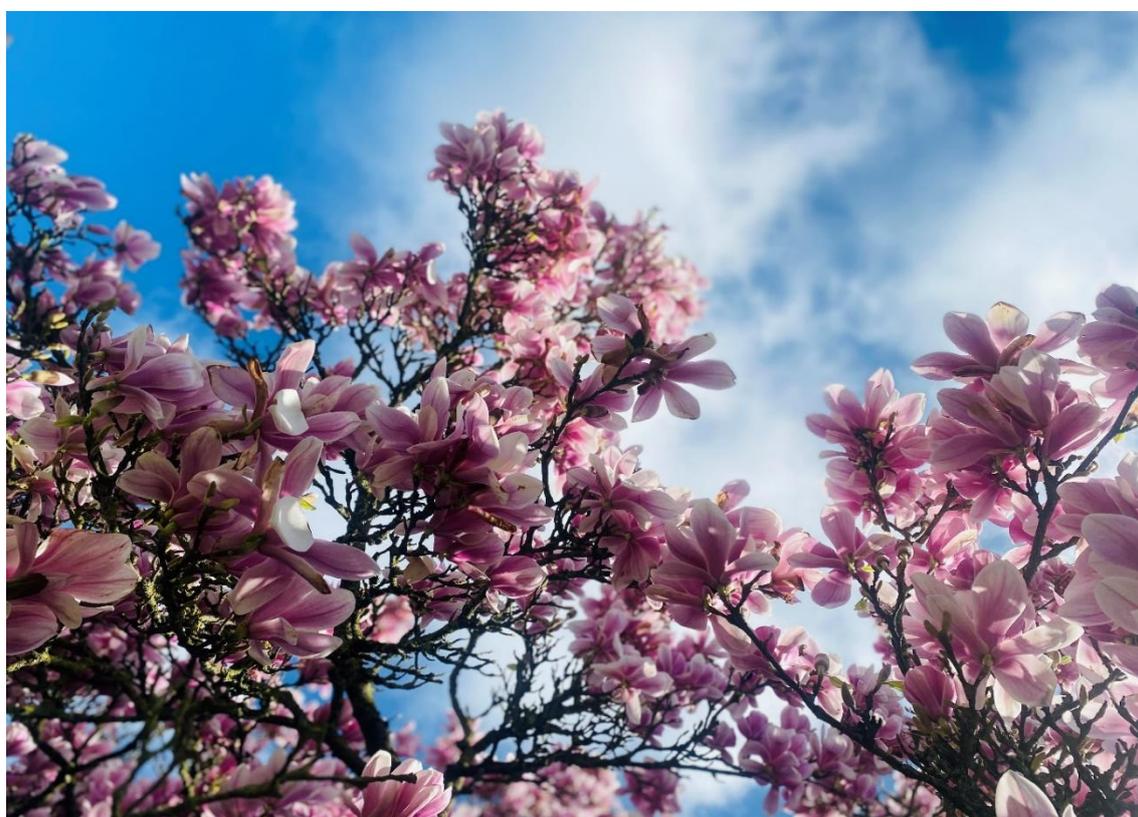
AVRIL 2024



La petite gazette santé

De la Maison Médicale Passerelle Santé LLN

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



*Ça sent le printemps !

Et voici enfin le retour du printemps tant attendu, après cette période glaciaire et humide, quel plaisir d'humer les senteurs parfumées, d'entendre les oiseaux piailler, d'observer la nature qui s'étire et s'éveille, de se réveiller avec la lumière, et de profiter de la chaleur des rayons du soleil (encore timide certes... mais on y croit). Il est grand temps de mettre son nez dehors, et d'ouvrir grand ses poumons : Mmmmmhhh Joyeux printemps à toutes et tous !!! et bonne lecture de cette 2 ème gazette Santé de l'année ;-)

• Actualités de la maison médicale



A la recherche de nouveaux locaux :

ON A BESOIN DE VOUS !

Vous l'avez sans doute remarqué, nous commençons à être à l'étroit dans nos locaux. L'accueil d'un nouveau médecin prochainement sera d'ailleurs un challenge, en termes d'organisation et de logistique à ce niveau-là. Pris dans notre quotidien, nous n'avons pas toujours suffisamment de temps pour nous pencher sur la question. Nous faisons donc appel à **vous**, car la maison médicale c'est avant tout la vôtre et qu'il nous tient à cœur qu'elle soit un lieu chaleureux et confortable. Alors, si vous avez l'envie de vous investir un peu dans cette recherche, que vous voyez passer une annonce intéressante ou encore que vous possédiez un bien à proposer à Louvain-la-Neuve (qui sait 😊) n'hésitez pas à en parler à un membre de l'équipe. Nos contraintes sont diverses mais notre projet est solide et nous croyons en son avenir radieux.

Projet à pleine dent

Le jeudi 21 mars, dans le cadre de la Journée Mondiale de la Santé Bucco-dentaire (20 mars), une animation a eu lieu dans la salle d'attente de la maison médicale Passerelle Santé. De manière ludique, des questions autour de la santé bucco-dentaire ont été posées et des discussions ont pu émerger. Qu'est-ce qu'une carie ? Est-elle contagieuse ? Quelles sont les bonnes habitudes à avoir pour une bonne hygiène bucco-dentaire ? Quelle est la différence entre un dentiste conventionné ou non-conventionné ? Voilà quelques questions qui ont été posées et qui ont permis d'avoir des échanges intéressants avec les personnes présentes ce jour-là en salle d'attente. » Nous soutenons activement ce projet, et vous encourageons à suivre ces conseils. De plus, nous avons à la maison médicale une liste de tous les dentistes conventionnés de la région. N'hésitez pas à demander à l'accueil si besoin !

COMMENT PROTÉGER VOTRE BOUCHE

SAVIEZ-VOUS QUE LA SANTÉ DE VOTRE BOUCHE A UN IMPACT DIRECT SUR LE RESTE DE VOTRE CORPS ?

AVOIR UNE BOUCHE EN BONNE SANTÉ EST ESSENTIEL POUR VOTRE SANTÉ GÉNÉRALE ET VOTRE BIEN-ÊTRE.

- BROSSEZ-VOUS LES DENTS DEUX FOIS PAR JOUR**
 - Utilisez un dentifrice fluoré.
 - Brossez toutes les surfaces de vos dents pendant 2 minutes.
 - Après le brossage, ne recrachez pas.
 - Nettoyez entre les dents au moins une fois par jour (p. ex. fil dentaire, brossettes interdentaires).
- ÉVITEZ LES ALIMENTS ET BOISSONS SUCRÉS**
 - Limitez votre consommation de sucre à :
 - ADULTES : 6 cuillères à café par jour.
 - ENFANTS : 3 cuillères à café par jour.
 - Évitez les sucreries entre les repas.
 - Évitez les boissons sucrées. Privilégiez l'eau.
 - Adoptez une alimentation équilibrée.
- ADOPTÉZ UN MODE DE VIE SAIN**
 - Évitez le tabac et l'usage nocif de l'alcool.
 - Portez un protège-dents lors des sports de combat et à vélo.
- CONSULTEZ RÉGULIÈREMENT VOTRE DENTISTE**
 - Un contrôle régulier contribue à prévenir les maladies bucco-dentaires ainsi qu'à identifier et à traiter les problèmes dentaires le plus tôt possible pour garder votre bouche en bonne santé.

Journée Mondiale de la Santé Bucco-Dentaire 20 mars

worldoralhealthday.org

fdi FDI World Dental Federation



Temps libre au jardin :

Le printemps étant là, nos deux petits jardins verdissent et se colorent de jour en jour, et ça pousse et ça pousse ; les abeilles sont heureuses ;-D Mais un petit entretien ne serait pas de refus, tonte et taille dans un premier temps, car à nouveau l'équipe manque de temps pour s'en charger.

Vous avez **la main verte** ? ou le désir de vous mettre un peu au jardinage ? Un peu de temps à nous consacrer ? N'hésitez pas à prendre contact avec l'accueil afin de réfléchir ensemble. (Nous possédons déjà pas mal de matériel de jardinage.)

• **INFO** : Il y aura une **fermeture exceptionnelle de la maison médicale le mardi 4 juin** prochain : Toute l'équipe sera en formation pour encore mieux vous accompagner 😊.

Des relais dans d'autres maisons médicales de la région vous seront proposés ce jour-là en cas de besoin.

→ Petits rappels ...

Nous insistons sur le fait d'être particulièrement vigilant 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. Veillez à y être attentif et à le demander au préalable à votre médecin car nous ne pourrions pas intervenir de manière systématique pour le remboursement.

Les soins infirmiers sont eux aussi compris dans le forfait

Si vous avez besoin d'aide pour vous laver, de soins de plaie, d'injection, vaccin, prise de sang ou autre, ne faites pas appel à un organisme extérieur.

Appelez la maison médicale afin de prendre rendez-vous au **dispensaire** ou de prévoir **une visite à domicile** si êtes dans l'impossibilité de vous déplacer.

Pensez aussi à demander la prescription au médecin !

Gynécologie

Petit Rappel:



Nos médecins pratiquent **les actes gynécologiques** suivants:

- Frottis vaginaux et du col de l'utérus
- Consultation autour de la contraception
- Dépistage des IST
- Mise en place et retrait d'implants hormonaux
- Elles ne font cependant pas les ivg, pose de stérilet et échographie.



Petite précision : Nous ne possédons pas d'échographe.

* Activités de la maison médicale



Les prochaines marches auront lieu :

Le **vendredi 31 mai** de 13h à 14h30 → **visite du quartier de la Baraque**

Le **vendredi 21 juin** de 13h00 à 14h30

Rendez-vous à la maison médicale pour se dégourdir les jambes, et prendre l'air en bonne compagnie 😊.

Les prochains ateliers de « soupe conviviale » auront lieu à la maison médicale, de **11h30 à 13h** :

- Le **vendredi 19 avril**
- Le **vendredi 17 mai**
- Le **vendredi 7 juin**

Il s'agit d'un moment convivial en toute simplicité ou nous concoctons ensemble une soupe de légumes de saison et puis nous la partageons, c'est aussi le moment de rencontrer ou croiser des membres de l'équipe en dehors du cadre médical ;-)



Au plaisir de vous y voir !!! Pour plus d'infos, n'hésitez pas à contacter nos charmantes accueillantes !!!

Pallium et EclairAges

Faisant suite à la conférence sur les déclarations anticipées « *Penser plus tôt à plus tard, anticiper pour que mes souhaits soient respectés* » qui a eu lieu le 28 mars dernier, **l'asbl Pallium et EclairAges** vous proposent différents ateliers à la maison médicale. Ceux-ci sont totalement gratuits pour nos patient.e.s , voici les infos ci-dessous :

Jeudi 30/05 de 13h30 à 16h30 : Permanence (1personne/h)

Cette permanence vous donne la possibilité de venir poser vos questions sur les déclarations anticipées, de parler d'une situation personnelle. Ce sont des rendez-vous individuels d'1h.

Lundi 10/06 de 13h30 à 16h30 : Atelier sur les déclarations anticipées (8 personnes maximum.

Jeudi 20/06 de 14h à 16h : Groupe de parole (6 à 8 personnes)

Discussion en petit groupe animée par une personne de l'asbl EclairAges et une personne de l'asbl Pallium.



→Inscription par email ou par téléphone sur :

accueil@passerellesanteln.be

Ou au 010/68.89.80

L'interview du trimestre

Dre Patricia Rubbers, nous avons le plaisir de vous compter parmi nous comme médecin généraliste pour remplacer la Docteure Marisel Méndez Yépez jusqu'à son retour le 14/05

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



C'est un parcours de médecin assez « classique » je pense. J'ai commencé mes études à Namur pour les 3 premières années, puis j'ai continué le master à l'UCLouvain à Woluwé. L'année de mes stages, en 6ème, j'ai fait des stages un peu partout en Wallonie : Mons, Tournai, Mont-Godinne et Libramont. Ensuite j'ai fait les 3 années d'assistantat en médecine générale : la première dans une maison médicale à Molenbeek, la deuxième dans un cabinet d'un médecin qui travaille « en solo » à Maubray (petit village du Tournaisis) et la troisième a été divisée en 2 : 6 mois à la maison médicale de Limal, et 6 mois aux Urgences de l'Hôpital Saint-Anne Saint-Rémi à Anderlecht. J'étais enceinte lors de ma dernière année d'assistantat et j'ai accouché à la toute fin de ce parcours, en septembre dernier, d'un petit Syméon. J'ai donc profité du congé de maternité avant de reprendre ce remplacement, comme première expérience de médecin diplômé.

Comment en êtes-vous venue à devenir médecin généraliste ?

En commençant la médecine, j'avais en tête de devenir pédopsychiatre. Puis lors des différents stages, j'ai beaucoup aimé les stages en médecine générale et finalement je n'ai pas du tout aimé le stage de pédopsychiatrie. Comme j'aimais aussi la gériatrie et la gynécologie, je me suis dit que la médecine générale était l'occasion de continuer à toucher à tout, et permet d'être en contact avec des patients de tout âge.

Qu'est-ce qui vous a amenée à souhaiter travailler en maison médicale ?

Ma maman avait travaillé dans une maison médicale quand j'étais petite et elle en a gardé une belle amitié avec un médecin généraliste. Je me suis donc facilement tournée vers lui lors d'une recherche de stage et c'est là que j'ai fait ma première année d'assistantat. J'aime beaucoup le souhait d'être ouvert à tous, avec un souci plus particulier des personnes défavorisées ou isolées. J'aime aussi beaucoup les réunions d'équipe, qui permettent d'enrichir les réflexions. J'ai l'impression que les valeurs que j'observe en maisons médicales (ouverture, bienveillance, solidarité, justice sociales) correspondent à mes valeurs, familiales et personnelles.

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

Ma famille est certainement mon premier centre d'intérêt, je suis mariée depuis 2 ans et Syméon a 7 mois. J'adore prendre du temps avec lui. J'aime aussi jouer de la musique, clarinette et guitare mais je le fais beaucoup moins ces derniers temps avec les occupations familiales. Je suis catholique et avec mon mari nous aimons prendre le temps d'aller à la messe, et nous participons à l'animation d'un groupe de jeunes, en lien avec la paroisse. Je ne suis pas très sportive mais j'aime me déplacer à vélo, surtout quand il fait beau et que ça ne monte pas trop, et j'essaie d'aller à des cours de zumba 😊.

La recette du trimestre¹ (non non ça ne se mange pas cette fois ci 😊)

Ce mois-ci nous souhaitons faire un FOCUS sur les produits « FAIT MAISON », voici une recette partagée par Fabienne, patiente à la maison médicale et très investie dans nos activités de santé communautaires, elle nous partage cette recette et bien d'autres choses encore, merci à elle ;-)



Arrêtez de vous empoisonner et faites des économies : fabriquez vous-même votre produit de lessive !!!

Voici une recette toute simple de lessive naturelle, biodégradable, sans déchets, efficace, pour un prix dérisoire et sans allergènes.

¹

- *Le Grand ménage de Raffa* (<http://raffa.grandmenage.info/>, gratuit sous forme pdf, mise à jour depuis 2009)

- *Ma maison saine au naturel* (Sarah Brebant, 2022)

Ingrédients (prix variable selon les marques) :

- 120 g de bicarbonate de soude : lavant et désodorisant (± 0,25 à 0,60€)
- 120g de cristaux de soude : adoucissant, dégraissant et anti-taches (± 0,30 à 0,70€)
- 120 g de savon de Marseille : nettoyant
 - à râper soi-même à l'aide d'un couteau économe en 10 min et avec de l'huile de bras (± 0,90 à 1,40 €)
 - en copeaux (± 0,75 à 1,60€)
 - en paillettes, plus rapide à dissoudre (± 1,80 à 2€)
- 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse ou tea-tree pour désinfecter
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande pour parfumer (ou autres parfums au choix).

Matériel

- 1 casserole de 5L minimum
- 1 récipient de 5L avec une large ouverture et un couvercle : seau, ancien contenant de lessive...
- 1 balance
- 1 petite louche (environ 60 ml pour les pointilleux)

Préparation

Faire bouillir 5 L d'eau.

Pesez et déposez tous les ingrédients au fond de votre récipient.

Ajoutez-y progressivement l'eau bouillante tout en mélangeant quelques minutes pour bien faire fondre le savon de Marseille.

Voilà, c'est prêt !

Il vous reste à touiller de temps en temps jusqu'à ce que votre produit devienne plus ou moins gélatineux. Perso, je dépose mon seau dans la cuisine et chaque fois que je passe à côté, je touille !

S'il reste des grumeaux malgré tout, passez le mélange au mixer... Et n'oubliez pas de bien le rincer avant de l'utiliser pour vos soupes, conviviales ou pas !

Au moment de lancer votre machine, retouillez encore un coup dans votre produit pour qu'il soit bien fluide. Déposez votre mixture (magique) dans le bac où vous mettez habituellement votre produit (pourri). Si, malgré tout, des grumeaux bouchent le bac, ce n'est pas très grave : vous devrez alors chipoter avec vos doigts pour déboucher le trou et ensuite vous laver les mains. Je vous rassure: on survit à cette opération ! Cela ne m'est arrivé que rarement.

Conseils

Quantité : pour une machine, il faut compter une petite louche donc question ci-dessus (60 ml). Mais à vous de tester et d'adapter la dose à votre machine, à la dureté de votre eau et à votre linge. L'expérience vient vite et vous pourrez dorénavant partager cette recette miracle avec ceux que vous aimez ! L'important est que vous maîtrisiez vous-même le processus !

Suggestion

Pour diminuer encore le prix, rien de tel qu'un achat groupé auprès d'une des rares drogueries proposant encore du stock. Cela nécessite un peu de coordination entre nous... Qui a envie de s'en charger ? N'hésitez pas à me contacter via la maison médicale !

Fabienne

ZOOM SUR...

Le Pissenlit² ça, ça se mange, et oui ;-)

Diurétique et bon pour l'estomac, le pissenlit a tout pour finir dans votre assiette.

Ne vous êtes-vous jamais demandé d'où venait ce nom (étrange) de pissenlit ? Eh bien, il ne faut pas chercher plus loin que ce que l'on entend : « pisse-en-lit ». Un nom qu'il doit à ses vertus diurétiques. Comme quoi, du jardin à l'estomac, il n'y a qu'un plat.



² <https://www.perledunord.com/le-mag/legumes/les-vertus-secretes-du-pissenlit/>

Ennemi des jardiniers (il faut dire qu'il pousse partout), le pissenlit est depuis toujours le meilleur ami des phytothérapeutes. Reconnu comme un diurétique naturel, il augmente en effet la production d'urine et favorise l'élimination d'eau. La médecine traditionnelle le recommande en cas de rétention hydrique, d'insuffisance rénale ainsi qu'aux personnes sujettes aux calculs rénaux ou aux infections urinaires. On comprend mieux la signification de son petit nom.

On peut le consommer sous forme de gélule mais ce pouvoir lui vient de ses feuilles et de ses racines. Autrement dit, il est bon de se le mettre sous la dent, directement !

Le pissenlit est aussi apprécié pour son pouvoir digestif. Il stimule en effet la sécrétion de bile et facilite son évacuation vers l'intestin. Résultat, il aide à la digestion et devient particulièrement efficace contre les problèmes digestifs mineurs. Diurétique, il est aussi très bon pour l'estomac.

Pissenlit, une plante zéro gâchis

Dans le pissenlit, tout se mange, rien ne se perd. Fleurs, racine, feuilles : vous pouvez le consommer de la tête aux pieds.

Les fleurs sont infusées dans du sucre pour donner le miel de pissenlits appelé cramailote. Les racines, séchées, sont quant à elles infusées dans de l'eau bouillante, et bues en tisane. Enfin, les feuilles se dégustent en salade, tout juste blanchies (eau bouillante et salée), poêlées ou en soupe.

A noter : le pissenlit se trouve bien sûr dans votre jardin mais feuilles, fleurs et racine ne se récoltent pas à la même saison. On ne cueille que les fleurs et les feuilles au printemps, et on conserve les racines pour les récolter au début de l'automne.

Notre recette : « La cramailote » :³

Avec l'arrivée du printemps, les pissenlits fleurissent nos campagnes. Profitez-en pour confectionner une délicieuse cramailote, cette confiture de grand-mère à base de fleurs de pissenlit. Partagez un moment convivial en plein air et au soleil, avec vos proches. Partez à la cueillette entre 12h et 15h, lorsque les fleurs sont les plus épanouies. Privilégiez les zones éloignées des champs et des bords de route, pour récolter des pissenlits avec le moins de traitements possibles en provenance de leur environnement. Préparez alors vos pissenlits immédiatement pour en conserver toutes les saveurs.

³ <https://www.cuisineaz.com/recettes/cramailote-confiture-de-fleurs-de-pissenlit-28860.aspx>

Ingrédients :

- 365 fleurs de pissenlits
- 2 oranges
- 1 Kg de sucre
- 1.5 l d'eau
- 2 citrons

Préparation :

Préparation : 1 h Cuisson : 1 h 45 min



1. Choisissez des fleurs de pissenlit bien ouvertes. Lavez-les à l'eau claire. Ôtez les tiges et retirez la base verte pour ne conserver que les pétales. Faites-les sécher quelques heures, au soleil si vous pouvez.
2. Lavez les agrumes et prélevez leur zeste. Coupez ensuite les oranges et les citrons en rondelles.
3. Placez les fleurs dans une bassine à confiture avec l'eau, les morceaux d'agrumes et les zestes. Faites cuire durant 1 heure après les premiers frémissements.
4. Filtrez la préparation et ajoutez-y le sucre. Faites cuire 45 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la cramailotte épaississe pour avoir une consistance assez proche de celle du miel.
5. Vérifiez la cuisson en utilisant la méthode de la goutte. Déposez une goutte de confiture sur une petite soucoupe. Attendez quelques secondes et pivotez la soucoupe à la verticale. Votre confiture est cuite si la goutte a gélifié rapidement et ne s'étale pas. Au besoin, poursuivez la cuisson jusqu'à obtenir la bonne texture.
6. Versez la préparation dans des pots en verre que vous aurez préalablement ébouillantés. Fermez-les et retournez-les immédiatement pour stériliser la confiture. Remplacez les pots de cramailotte à l'endroit lorsqu'ils seront complètement refroidis. Conservez-les à l'abri de la lumière.

Bientôt l'été, c'est le pied !!

Parlons-en d'ailleurs, de nos petits petons que nous gardons trop souvent bien cachés dans nos chaussures.

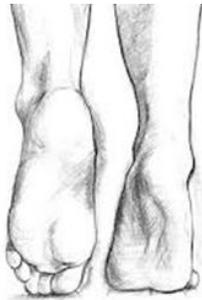


Saviez-vous qu'ils sont composés de 26 os, 16 articulations, 107 ligaments, 20 muscles différents, et 7200 terminaisons nerveuses. Ensemble, ils œuvrent à soutenir le poids de notre corps, mais aussi à garder notre équilibre, et nous permettre de marcher bien sûr en nous propulsant en avant, mais aussi d'appréhender le sol sur lequel nous mettons les pieds⁴.

Mais oui, vous avez bien lu, nous avons sous chacun de nos pieds 7200 terminaisons nerveuses !! Les grand chatouilleux des pieds ne nous dirons pas le contraire, cela fait de la voute plantaire une zone qui peut être très sensible.

Il serait dommage de ne pas faire honneur à cette magnifique complexité en laissant nos pieds s'endormir sous notre bureau ou devant la TV.

MARCHER dans la nature est, comme vous le savez très bienfaisant⁵.



Pourquoi ?

- Cela stimule notre cerveau en libérant des endorphines
- Nos pas renforceront l'action de pompe des petites valves veineuses qui propulsent le sang du bas des jambes vers le haut du corps. (évitant ainsi la sensation de jambes lourdes, oedèmes, etc)
- La marche prévient les maladies cardiovasculaires, améliore la capacité respiratoire, la circulation lymphatique, l'immunité et renforce les os, les articulations et les muscles.

Et si de temps à autres vous marchez pieds nus, cela vous apportera encore plus de bénéfices⁶ :

⁴ [https://fr.wikipedia.org/wiki/Pied_\(anatomie_humaine\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pied_(anatomie_humaine))

⁵ <https://www.alternativesante.fr/os/prenez-vos-pieds-en-mains>

⁶ <https://www.passeportsante.net/magazine/sante?doc=marcher-pieds-nus-bon-mauvais-sante-pieds>

1. Un renforcement des muscles des pieds, chevilles et jambes. Car les muscles des pieds absorbent les chocs et permettent de s'adapter à la surface du sol. Une étude publiée en 2021 a révélé que le fait de marcher pieds nus pendant 6 mois conduit à une augmentation de la force des pieds de près de 60 %! La chaussure minimaliste est par ailleurs souvent conseillée aux personnes qui se font régulièrement des entorses.
2. Une augmentation de la mobilité des articulations. Enfermés dans la chaussure les pieds n'ont pas la possibilité de bouger correctement.
3. Une stimulation des différentes terminaisons nerveuses de la plante du pied, avec tous les avantages révélés en réflexologie plantaire. En 1930, Eunice Ingham, physionomiste américaine ainsi que d'autres de ses collègues ont cartographié toutes ces terminaisons nerveuses ainsi que leur lien avec toutes les parties et organes du corps. De là est née la réflexologie plantaire. Discipline qui va par une manipulation précise de certaines zones du pied envoyer une stimulation nerveuse au cerveau via la moelle épinière et puis vers les organes concernés. C'est « l'arc réflexe. » Le reflexologue va donc ramener un équilibre, libérer des tensions au niveau des différents organes du corps. ⁷
4. Un meilleur équilibre, une meilleure proprioception du sol sous nos pieds. Ce qui aide non seulement à éviter les chutes mais aussi à se sentir bien stable et ancré.

Alors, profitez des beaux jours pour marcher 30 minutes à 1h par jour

Bichonnez vos pieds, Vous y trouverez surement douceur, forme et bonne humeur !

Bérengère Boucquey



⁷ <https://www.bio-infos-sante.fr/la-reflexologie-plantaire-la-sante-passe-aussi-par-les-pieds/>

*Nos patient.e.s ont du talent :

Récit de Paul, un patient de la Maison Médicale

Les premiers mois de Louvain-la-Neuve. À votre santé !

Il y a 52 ans, à l'automne 1972 les premiers habitants qu'on appelait « pionniers » s'installaient à Louvain-la-Neuve. Près du restaurant universitaire (le Galilée) il y a une supérette appelée Épécé, un café, pas de boucherie ni de boulangerie. Et la santé ? Comment s'organiser ? La maison médicale du Biéreau est en aménagement. La population est jeune. Il y a 2 personnes de plus de 60 ans ! Les étudiants et étudiantes sont de futurs ingénieurs, mathématiciens, physiciens. Ils ont déjà fait 2 ans d'études à Louvain ou ailleurs. Des ménages habitent près de la ferme du Biéreau que le fermier Roussel ne veut pas quitter.

L'animation se concentre dans le haut de la rue des Wallons. 3 banques sur 90 mètres ! 2 cercles étudiants et au coin actuel de la rue des Wallons (actuellement un coiffeur) il y avait une pharmacie, tenue par une ancienne pharmacienne du quartier Nord à Bruxelles. Au-dessus de la Maison des Sciences il y a 4 familles. L'une des familles attend un bébé et la clinique la plus proche se trouve près de la gare d'Ottignies. Une nuit le bébé est annoncé. Fausse alerte, on dit au papa de rentrer chez lui pour se reposer mais en pleine nuit on rappelle le papa. Somnolent il part en voiture et fait un accident. Les 2, les 3, se retrouvent dans la même clinique et on échange des messages : « c'est un garçon ! » « L'accident n'est pas trop grave » ! Tout continue bien et comme il n'y a pas encore de chapelle à Louvain-la-Neuve le bébé sera baptisé sous un arbre qui se trouve encore rue des Wallons à l'entrée de la Maison des Sciences, près de la peinture qui montre un trou dans un mur. Pendant le baptême on chante « comme un arbre dans la ville ».

Pas de voiture dans les rues. Les rues appartiennent aux enfants. Pour trouver du sable ils enlèvent quelques pavés devant la bibliothèque actuelle et on reprendra le slogan de 1968 : « sous les pavés la plage ».

Anecdote médicale. Je me trouve dans la rue. Des enfants arrivent en courant. « un docteur vite ». Un autre enfant arrive « on n'a plus besoin du docteur, c'est le pouce, l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire ». L'enfant avait juste besoin d'un petit rappel sur son anatomie C'est le début de Louvain-la-Neuve alors on improvise. Y aura-t-il un service de santé particulier pour les étudiants, pour le personnel UCL, ... ?

Univers Santé se préoccupe de la jeunesse et comme les premiers habitants ont réussi à imposer la mixité dans la ville nouvelle il y aura bientôt les questions liées aux relations sexuelles. Mais déjà une évidence. La place énorme donnée à la bière depuis les débuts de LLN, même avant sur le site de l'UCL à Leuven. Les brasseurs

financent la plupart des activités estudiantines mais financeront-ils les dégâts de l'alcool ?

Paul Thielen

Le fabuleux destin de la feuille. Écrit par Kali

Je suis née en juillet dans une grande usine. Ma conception a fait l'objet de beaucoup de manipulations.

Pendant ma conception, il y avait un bruit infernal de machines et d'humains. Il m'était impossible de me détendre dans tout ce vacarme. Ceci dit, je savais qu'il n'était pas question de me détendre.

Je devais suivre tout un processus pour répondre aux besoins de ces machines et de ces humains.

Pendant ma conception, j'ai été malmenée, le chaud, le froid, l'humidité, l'écrasement, les odeurs, la dureté du métal. Bref, une horreur !

Me voilà sortie de cet enfer, enfin libre... Quelle n'est pas ma surprise quand des mains me caressent, me soupèsent, m'étirent en long, en large.

Cette manipulation est plutôt agréable et... contrôlante.

Vais-je correspondre aux critères de mes géniteurs, sont-ils fiers de moi ?

Je ne sais pas.

Me voilà emballée avec mes condisciples.

Nous sommes placées dans des caisses rigides sur des tapis roulants. Je suis secouée, paniquée par la vitesse, j'ai le mal de mer... Nous voilà arrivées dans un immense camion.

Le temps me paraît tellement long dans ce camion qui s'arrête régulièrement pour nous séparer une partie de mes condisciples et moi.

Viens mon tour de quitter cet univers.

Je suis à nouveau dans une usine, plus petite, cette fois.

Là aussi, il y a des machines bruyantes, des humains qui me manipulent à nouveau.

Je suis placée sur une étagère destinée à recevoir une impression, un décor bizarre...

Moi qui pensais que la texture et la blancheur de ma peau était belle pour mes géniteurs
!!!

En bien NON, il fallait beaucoup plus de motifs, de couleurs qui devaient sublimer ma peau selon eux et... à quel prix ! Je vous raconte ce passage obligé...

Me voilà repartir dans ces machines qui me manipulent et me font tourner et tourner dans ses rouleaux qui me piquent encore et encore.

Quand je peux sortir de tous ces méandres, je peux enfin respirer, me déposer, me détendre. Pas pour longtemps !

On m'enroule sur un carton rigide et ensuite on m'enferme dans un plastique qui m'empêche de bouger, de respirer.

Me voilà, une fois de plus, en partance dans un camion, plus petit cette fois.

Direction un magasin plein a craqué de couleurs, de musique d'humains qui déambulent dans les allées.

Je suis placée dans un rayon en compagnie de mes congénères. Elles ont été tatouées, comme moi, de différent dessins tribaux...selon moi !

Une petite fille tire sa maman par le main et lui dit : Maman, maman, c'est celui-là que je veux. Il est trop beau.

En fait, elle me choisit, elle me trouve belle !

Tout ce parcours pour vivre ce moment extraordinaire ; le bonheur et la voix chantante de cette petite fille ! Je ne regrette rien, je suis heureuse.

Me voilà embarquée par la petite fille.

Quand elle rentre à la maison elle se précipite vers son papa pour lui montrer le trésor que je suis à ses yeux.

On enlève le plastique qui m'empêche de bouger, de respirer. Je peux enfin me dérouler sur la table . Je me sens tellement bien, enfin libre... Pas pour longtemps.

On me découpe sans ménagement. On me plie et replie, encore et encore, autour d'une boîte. On me colle d'un côté et puis de l'autre.

Enfin on me dépose au pied d'un sapin...

Quelques jours plus tard, on me déchire, on fait de moi une grosse boule qu'on donne au chat !

Kali

* De quoi s'amuser ou passer le temps



Colorie-moi !

Printemps

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

abeille	bourgeon	cerf-volant	couleur
eclosion	equinoxe	fleur	herbe
migration	oiseau	oisillon	papillon
pluie	printemps	vert	

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 appeler le 010/68.89.80 ou demander directement à l'accueil.

Vous connaissez le Gang-des vieux en colère ? non ? Et bien c'est un mouvement citoyen indépendant, non partisan et transpartisan, qui, entre autres, se bat pour que les générations futures puissent vieillir dans la dignité. Intéressant n'est-ce pas ?



Il revendique plus de 10 000 membres et sympathisants, pensionnés, prépensionnés et autres personnes concernées par la problématique des pensions de retraite et les conditions de vie des Vieilles et des Vieux.

Voici leur site internet : <https://gangdesvieuxencolere.be/>

Il propose le journal OLD-UP, qui paraît aléatoirement, vous en trouverez des exemplaires dans notre salle d'attente, qu'on se le dise ;-) Merci à Fabienne pour ce super partage ! N'hésitez pas à nous partager vos coups de cœur, ou découvertes diverses, on en est toujours friand.

