

Aout 2024

# La petite Gazette sante

De la Maison Médicale Passerelle Santé  
Rue du Val-St-Lambert 10, 1348 Louvain-la-Neuve

## Au menu

Intro

Table des Matières

Activités à la maison médicale

Zoom sur...

Interview

Articles santé

Tribune de nos patient·e·s

Découvertes (Livres, Bd, film,site...)

Recettes

Jeux

Vos annonces



# « Va mollo », « va molle eau » ... l'été est bien avancé mais on ne va pas se presser

*Introduction entre argot italien et expression de la marine française, n'est-ce pas estival ?*

*Notre gazette arrive un peu plus tard qu'à l'accoutumée car notre quotidien à la maison médicale est bien rempli et nous avons décidé que cet exercice devait rester un plaisir et non une source de stress.*

*La voici donc cette fameuse Gazette Santé de votre maison médicale préférée (de toute façon vous ne pouvez en choisir qu'une !) et ce numéro est un peu spécial.*

*Je me doute que vos yeux aguerris l'auront décelé bien avant d'arriver à cette ligne de texte.*

*La présentation change, au revoir à notre attendrissant amateurisme de mise en page et de présentation, bienvenue à l'aide de Sylvie, patiente à la maison médicale, graphiste, jeune retraitée généreuse.*

*Dans ce numéro vous trouverez nos bons plans habituels, des infos santé, l'implication d'une patiente qui tend la main, les interviews de nos nouvelles collègues qui agrandissent encore un peu l'équipe... Bref, la vie de votre maison médicale.*

*En espérant que cela vous plaise,*

*Votre binôme pour ce numéro,*

**Fabian et Marisel (...et Sylvie bien sûr...)**



## Activités à la maison médicale

Pour vous inscrire :

- 010 68 89 80
- [accueil@passerellesantelln.be](mailto:accueil@passerellesantelln.be)

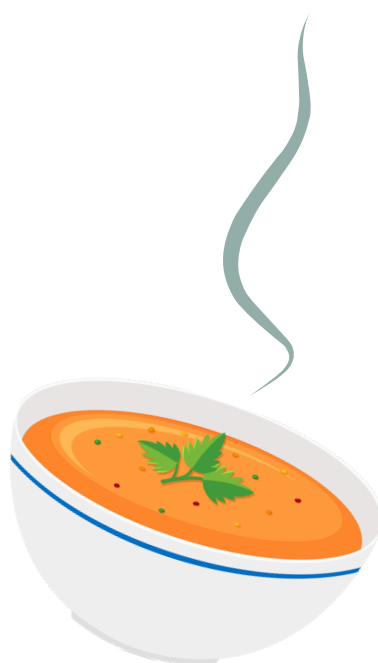


## Marche douce

- 10/09/24 15h-17h
- 16/10/24 13h-15h
- 22/11/24 13h-15h

## Soupe

- 18/09/24 11h30 – 13h
- 04/10/24 11h30 – 13h
- 06/11/24 11h30 – 13h



## Soupe de Noel

- 17/12/24 12h30 - 14h30



## Zoom sur ...

Maison Arc-en-Ciel du Brabant wallon asbl est une association à destination des personnes LGBTQIA+ : lesbienne, gay, bisexuel·le, transgenre, queer, intersexe·le, aromantique et plus, située à Ottignies (rue des deux ponts n°15).



La Maison Arc-en-Ciel propose des rendez-vous confidentiels et gratuits à Ottignies ou à Nivelles (ou ailleurs si nécessaire) pour toute personne concernée de près ou de loin par les questions LGBTQIA+. Nous sommes disponibles pour un moment d'échange bienveillant.

Nous essayons de proposer des pistes de solution et tentons de répondre du mieux possible à chaque demande. Nous sommes également disponibles pour échanger par écrit.

Nous proposons des activités communautaires à destination des personnes LGBTQIA+. L'objectif est de se rencontrer, de créer du lien, éventuellement de briser l'isolement et de créer un sentiment de communauté. Chaque personne est libre d'arriver et de repartir quand elle le souhaite (sans inscription et gratuit). Ces espaces sont sans alcool.

Ces activités rassemblent entre 8 et 15 personnes en moyenne.

## Quand et où ?

Chaque 1er mardi de 18h à 21h30 à Nivelles (rue de Mons n°10) et chaque 4e jeudi de 18h à 21h30 à Ottignies (rue des deux ponts n°15).

D'autres activités ont lieu à la Maison Arc-en-Ciel : un atelier d'écriture chaque 2e lundi (sur inscription) ou encore un vide dressing gratuit le jeudi 22 août (appel aux dons !).

Pour connaître tout le programme des activités et des permanences, consultez notre site [macbw.be](http://macbw.be).

Nous sommes facilement joignables via nos différents canaux de communication. Pour toute question ou réflexion, n'hésitez pas à nous contacter.

À bientôt !

### Pour nous contacter :

- Par e-mail : [info@macbw.be](mailto:info@macbw.be)
- Par téléphone
- par SMS

ou via les applications

- WhatsApp
- Signal
- Rose (elle) : (+32) 478 15 45 79
- Tookie (elle) : (+32) 486 60 75 17

Via la messagerie de notre page Facebook ou de notre page Instagram.



# Dre Valentine Mogenet

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

J'ai été diplômée de médecine fin 2017, et de médecine générale fin 2019. J'ai toujours travaillé en maison médicale, principalement à Bruxelles. J'avais d'ailleurs effectué fin 2020 un remplacement de deux mois et demi ici, à Passerelle Santé LLN !

Lors de l'année académique 2021-2022, j'ai suivi tous les vendredis une formation interdisciplinaire en victimologie et psychotraumatologie, suivie d'un stage d'une dizaine de jours au total sur une thérapie de groupe à destination de personnes avec psychotrauma complexe, à l'hôpital Brugmann.

Parallèlement à mon début à la maison médicale ici comme 4e médecin, j'ai commencé à travailler au Lama, une ASBL bruxelloise qui accompagne au niveau médical et psychosocial des personnes usagères de drogues.

### **Comment en êtes-vous venue à devenir médecin généraliste ?**

J'ai choisi d'être médecin par intérêt pour les sciences, et pour exercer un métier utile au quotidien. Je n'avais pas une spécialité en tête en commençant les études, et c'est mon stage en médecine générale qui m'a le plus plu, pour sa diversité, le rythme des consultations et la richesse des échanges avec les patient·es.

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

J'aime le côté interdisciplinaire des maisons médicales, et l'émulation que permet le fait de travailler avec d'autres médecins.



Nous avons par exemple chaque semaine une réunion clinique juste entre médecins (en plus de la réunion d'équipe) pour discuter de cas médicaux et nous tenir au courant de ce que l'une ou l'autre aurait appris en congrès comme nouveauté thérapeutique.

Je suis revenue à Passerelle Santé (suite à mon remplacement fin 2020) parce que j'ai une totale confiance en l'équipe tant au niveau médical que structurel, et que c'était un critère majeur pour moi.

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

Escalade en salle, lectures diverses et écoute de podcasts, randonnées en nature,... Et bien sûr passer du temps avec mes ami·es et ma famille !

Dre Valentine Mogenet

---

## Charlotte Maryns



**Charlotte, nous avons le plaisir de vous compter parmi nous à partir du mois de mai comme nouvelle accueillante. En quelques mots, pouvez-vous nous retracer votre parcours professionnel ?**

J'ai fait des études en anthropologie et j'ai ensuite toujours travaillé dans le social ou la promotion de la santé, principalement dans le milieu associatif bruxellois. J'ai notamment travaillé dans un projet de cohésion sociale, comme animatrice communautaire ; avec ATD Quart Monde, dans un projet de bibliothèques de rue et d'éducation permanente ; ou encore dans les consultations pour enfants de l'ONE.

En 2018, je me suis formée en tant que « doula », cela veut dire que j'accompagne les femmes et les couples qui attendent un bébé. C'est un soutien émotionnel, un espace d'écoute et d'information pour permettre de poser des choix conscients et éclairés autour de la grossesse, la naissance et le postpartum. Je suis également conseillère en Fleurs de Bach, je prépare donc des synergies d'élixirs floraux.

**Qu'est-ce qui vous plaît dans la fonction d'accueillante et qui vous semble essentiel ?**

J'aime être en contact avec des gens très différents et essayer d'accéder à leurs demandes. J'aime cette idée que « l'accueil fait soin ». Je pense traiter les personnes comme j'aimerais qu'on me traite: avec douceur, empathie, bienveillance et avec le sourire.

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

Depuis que j'ai pris connaissance du système des maisons médicales, j'ai trouvé ça génial. Je suis heureuse de travailler dans une organisation qui milite pour un système de soins où le·a patient·e est considéré·e comme expert·e et acteur·ice de sa santé. Un lieu chaleureux où on peut aussi rencontrer d'autres personnes autour d'activités qui relient (la santé communautaire). Chez Passerelle Santé LLN, j'apprécie l'engagement et la bonne ambiance dans l'équipe.

**Si vous deviez vous décrire en quelques mots ? Peut-être, mise à part votre profession, avez-vous des centres d'intérêts ? Des passions, des loisirs ?**

J'adore la montagne, la forêt et la nature en général. J'aime aussi beaucoup danser et chanter. Je fais des ateliers théâtre depuis quelques années et ça m'éclate beaucoup aussi ! On devrait tous·tes pouvoir nourrir notre âme via l'art, non? Je suis maman de deux petites filles et je vis dans un habitat groupé à Beauvechain, c'est le bonheur.

Charlotte Maryns

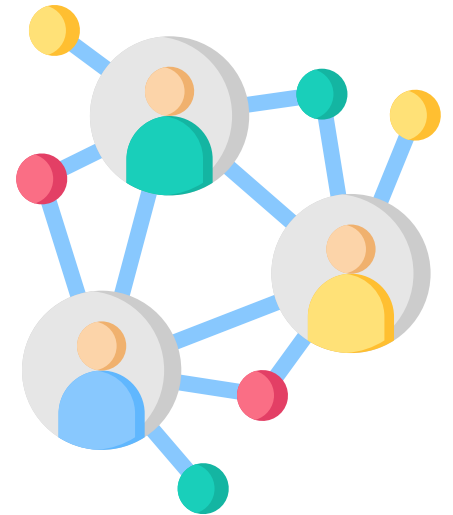


### Le sumher

(SUMarized Electronic Health Record)

#### Le sumehr - résumé de santé

Lorsque vous vous inscrivez à la maison médicale ou lors d'une consultation, on vous a peut-être demandé si vous souhaitiez que certaines informations de santé soient partagées sur les réseaux de santé (ce sont des réseaux informatiques sécurisés) tels que le réseau de santé Wallon ou Bruxellois (qui sont rassemblés sur la plateforme e-health). Et si on ne vous l'a pas explicitement demandé, c'est sans doute parce que vous y étiez déjà inscrit-e. En effet, cette inscription est souvent réalisée lors d'une consultation en milieu hospitalier.



Dans tous les cas, n'hésitez pas à aborder ce sujet en consultation et à demander de partager – ou non – des informations via ces réseaux. C'est important pour nous de respecter votre choix par rapport à cela donc n'hésitez pas à nous en parler.

Sachez que vous aussi, vous pouvez avoir accès aux documents qui se trouvent sur la plateforme e-health via le site internet

<https://www.masante.belgique.be/>

#### Qu'est-ce qui est partagé sur la plateforme e-health ?

Le plus souvent, les informations sont partagées par des prestataires de soins externes à la maison médicale : l'existence de ces réseaux informatiques sécurisés nous permet d'y avoir accès, ce qui peut s'avérer utile en consultation. Il s'agit des rapports de médecins spécialistes, des rapports d'imagerie (radiographies, échographies...), des résultats d'analyses (sanguines, urinaires...).

Du côté de la maison médicale, seules les médecins généralistes peuvent partager des informations sur e-health.

Et nous pouvons uniquement partager deux éléments : votre **sumher** (pour **SUMarized Electronic Health Record**, c'est à dire votre résumé de santé) et votre schéma de médication qui reprend votre traitement.

En effet, votre dossier médical informatisé avec les notes des consultations, les documents scannés... est uniquement accessible pour les soignant·e·s de la maison médicale et n'est pas partagé sur les réseaux de santé.

### **Que peut contenir le sumher ?**

- les coordonnées d'une personne de contact
- les coordonnées de votre médecin généraliste
- vos problèmes de santé
- vos traitements
- vos allergies
- vos intolérances à certains médicaments
- vos vaccinations
- vos volontés par rapport aux transfusions de sang, la réanimation, l'intubation, l'euthanasie, le don d'organe, etc.

-> Il est possible de remplir seulement certaines parties du sumher (c'est d'ailleurs souvent le cas).

-> Il est possible de demander de ne pas noter certains éléments de votre santé lors de la création du sumher. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

### **Quel est l'objectif du sumher ?**

L'objectif du résumé de santé est de permettre aux prestataires de soins qui vous rencontrent pour la première fois, par exemple lors d'une garde ou d'une consultation aux urgences, d'avoir accès à des éléments de votre « histoire médicale » qui peuvent être utiles pour vous soigner.

### **Qui a accès au sumher ?**

En théorie (dans la pratique tous·te·s les soignant·e·s ne le consultent pas), les infirmier·ère·s, médecins, pharmaciens, dentistes, sages-femmes, kinés ont accès en totalité ou en partie à votre sumher.

L'accès est différent selon les prestataires de soins : un·e médecin, sage-femme ou infirmier·ère a accès à tout, alors qu'un·e pharmacien.ne ou un.e dentiste n'a pas accès aux problèmes de santé mais bien aux allergies par exemple.

De plus, certain·e.s soignant·e.s (logopèdes, diététicien·ne.s, ergothérapeutes, podologues, technicien·ne.s de radiologie, technicien·ne.s de laboratoire) ont accès uniquement au nom de votre « personne de contact » et de votre médecin généraliste.

### **Quand est-ce qu'on rédige un sumher ?**

On peut rédiger un sumher à tout moment, même si vous n'avez pas de gros problèmes de santé et que vous ne prenez pas de traitement habituellement. Pour un·e enfant on peut notamment partager uniquement les vaccins dans le sumher. Ou juste les allergies. De plus, un sumher évolue : on peut le mettre à jour lors d'un changement de traitement ou d'un nouveau diagnostic. On peut également le modifier à votre demande, y compris pour retirer des éléments. On peut même le révoquer.

### **Sumher et prime de pratique intégrée**

La prime de pratique intégrée est un montant forfaitaire payé chaque année par l'INAMI à la maison médicale, pour chaque médecin généraliste. Elle a pour but de soutenir le fonctionnement de la pratique de médecine générale et l'utilisation des e-services.

Le montant de cette prime dépend de certains paramètres, dont la publication de sumhers sur la plateforme e-health : pour que ce critère soit rempli, il faut qu'au 31 décembre 2024, nous ayons publié un sumher pour 60 % des personnes inscrites à la maison médicale.

Nous vous donnons cette information sur la prime pour que vous sachiez pourquoi on risque de vous parler plus souvent du partage d'informations sur la plateforme e-health d'ici la fin de l'année. Certainement pas dans une tentative d'influencer votre décision concernant ce partage de données.

## Partager ou non un résumé de santé ?

Pour nous il est important que vous puissiez décider librement et en toute autonomie du partage – ou non – d'informations médicales sur la plateforme e-health.

Nous vous invitons donc à nous informer de votre souhait de partager – ou non – un résumé en toute tranquillité et sans besoin d'aucune justification. N'hésitez pas non plus à nous communiquer quelles informations vous souhaitez – ou non – partager.

Marisel Méndez Yépez pour les médecins de la maison médicale

---

## Passer du temps dans la nature... un cadeau pour votre santé



Saviez vous que notre santé est principalement influencée par des facteurs externes au système des soins de santé ? En fait, comme soignant-e-s à la maison médicale, on a un impact très limité sur votre santé. Et ce même si on fait de notre mieux :-) Et oui, ce qui a le plus d'influence sur notre santé, c'est ce qu'on appelle les déterminants non médicaux de la santé : les conditions de vie et de travail, les habitudes de vie (alimentation, exercice, sommeil, temps passé dans la nature...), les réseaux sociaux et communautaires, les conditions socioéconomiques, culturelles et environnementales ...

Ces déterminants de la santé sont en interaction constante les uns avec les autres, tout au long de la vie. Et selon le contexte, les circonstances et les moments de la vie, il est possible d'agir sur ces déterminants de santé : de manière individuelle, collective ou politique. Ce n'est pas toujours simple, ce n'est pas toujours de notre ressort, ce n'est pas toujours le moment, on n'a parfois pas toutes les clés en main pour agir sur ces déterminants de santé, même si on en a envie. Et parfois on peut se sentir découragé.

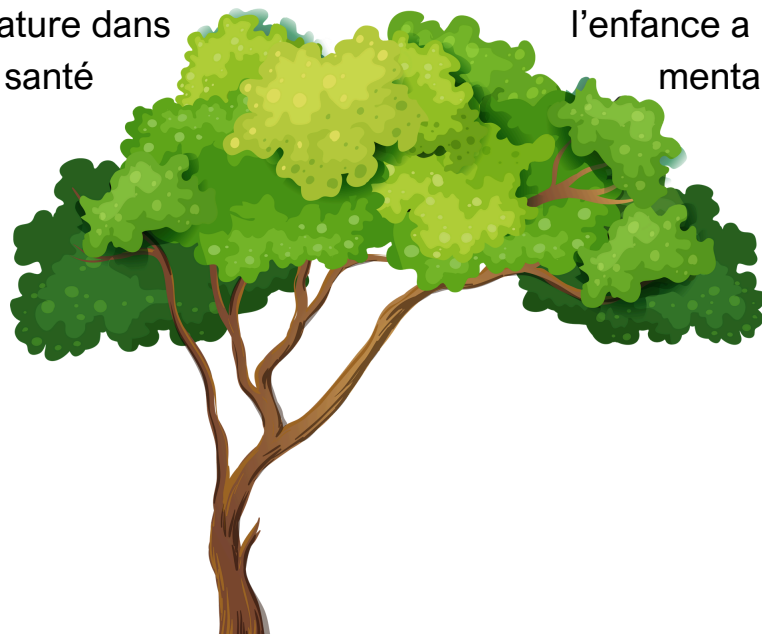
Du coup, aujourd'hui, j'ai envie de vous parler d'un déterminant de la santé sur lequel il est possible d'agir à tout âge : le contact avec la nature.

### **Qu'est-ce qu'on entend par un contact avec la nature ?**

Par nature on entend aussi bien un parc avec quelques arbres ou autres plantes, qu'une forêt comme le bois de Lauzelle ou le bois des rêves, un potager, la campagne, les rives des cours d'eau... En effet, les études montrent que les bienfaits sur la santé sont observés dès qu'on a l'impression d'avoir un contact significatif avec la nature, que ce soit assis sur un banc dans un parc ou dans une rue bordée de verdure, lors d'une promenade, en s'occupant de plantes ou en jouant. Pas besoin d'aller loin, un petit espace vert suffit ! Pas besoin d'être sportif.ve, un temps assis c'est très bien aussi !

### **Quels sont les bénéfices sur la santé du contact avec la nature ?**

De plus en plus d'études sont réalisées par rapport aux bénéfices sur la santé du contact avec la nature. Elles sont parfois difficiles à comparer entre elles, parce que ce qu'elles considèrent par « nature » ou « contact » peut être différent. Cependant, elles convergent globalement vers un bénéfice pour la santé physique et mentale. Certaines études montrent même qu'une exposition à la nature dans l'enfance a un effet bénéfique sur la santé mentale... à l'âge adulte.



Dans certains pays (Japon, Nouvelle Zélande, Canada...) des médecins prescrivent de la nature aux patient.e.s, comme on peut prescrire des médicaments. Des projets pilotes de prescription de la nature commencent à voir le jour en Belgique (à Anvers, Courtrai et Liège).

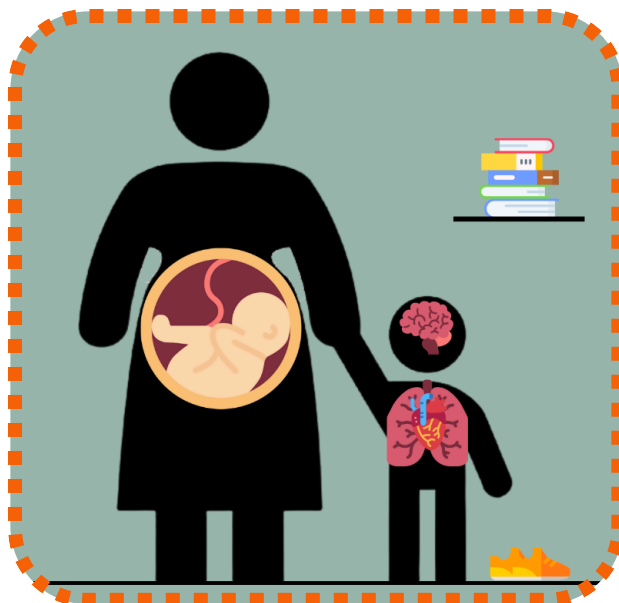
## Quelques effets du contact avec la nature sur la santé des adultes



Source : *Prescri-Nature : Une Prescription de Temps Passé en Nature - Pourquoi la Nature ?* Consulté le 19 juillet 2024.

1. 90 % des gens se disent plus heureux lorsqu'ils sont à l'extérieur. Le niveau de l'hormone du stress (cortisol) baisse considérablement après seulement 20 minutes assis en forêt.
2. Augmenter le temps passé dans la nature réduit le risque de développer des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension artérielle ou du diabète.
3. Passer du temps dans la nature stimule la mémoire, la créativité et la satisfaction au travail.
4. Passer du temps dans la forêt fait baisser l'inflammation et le stress chez les adultes atteints de maladie pulmonaire obstructive chronique et réduit le risque d'infection pulmonaires.
5. L'exposition à la nature améliore le bien-être des patients atteints de cancer et active les cellules tueuses naturelles (cellules NK) de tumeur.
6. Les personnes âgées qui vivent à proximité d'espaces verts accessibles à pied vivent plus longtemps.

## Quelques effets du contact avec la nature sur la santé des enfants



Source : Prescri-Nature : Une Prescription de Temps Passé en Nature - Pourquoi la Nature ? Consulté le 19 juillet 2024.

1. Les mères qui vivent à proximité des espaces verts ont tendance à avoir des bébés dont le poids à la naissance est plus sain.
2. Les jeunes qui passent du temps dans la nature sont plus résilients et souffrent moins de symptômes anxieux et dépressifs.
3. Les enfants ayant accès à des espaces verts de proximité, que ce soit à la maison ou à l'école, obtiennent de meilleurs résultats scolaires.
4. Une promenade de 20 minutes dans un parc peut améliorer la concentration des enfants atteints de TDAH à des niveaux similaires à ceux observés lors de la prise de médicaments prescrits pour le TDAH.
5. Les enfants qui vivent à proximité de rues bordées d'arbres ont un taux d'asthme plus faible.
6. Les enfants qui jouent à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur atteignent mieux les cibles d'activités physiques recommandées et ont un poids corporel plus sain.

### **Combien de temps passer dans la nature pour avoir un effet sur la santé ?**

Certaines études ont proposé une « dose de nature » qui serait nécessaire pour induire un impact positif sur la santé : les personnes passant au moins 2 heures par semaine en nature, minimum 20 minutes à la fois, rapportent un meilleur état de santé et de bien-être que les personnes peu exposées à la nature.

Pourquoi minimum 20 minutes ? Les données suggèrent que la baisse de cortisol (l'hormone du stress) la plus significative se produit entre 20 et 30 minutes d'exposition à la nature.

## Quelques conseils pour commencer

- Intégrez la nature dans votre routine : prenez votre pause de midi dans un parc, faites du sport dans la forêt au lieu qu'à la salle de sport, donnez rendez-vous à un·e ami·e sur un banc, méditez en plein air, faites un petit détour ou une petite pause nature sur votre chemin pour aller faire les courses... Il y a plein de façons d'augmenter le contact avec la nature sans que ça prenne trop de temps ou d'efforts... mais pas de stress si vous n'y arrivez pas : changer les habitudes, ça peut prendre du temps !
- Planifiez le temps passé en nature : inscrivez-le dans votre agenda – quand on écrit quelque chose, il y a plus de chances de le réaliser
- Parlez-en autour de vous : à un·e ami·e, un·e membre de votre famille, un·e proche, un·e collègue, un·e soignant·e... Ensemble ça peut être plus simple de changer ses habitudes !
- Participez aux marches de la maison médicale : au début de cet article je disais qu'en tant que soignant·e-s à la maison médicale on avait un impact limité sur votre santé... alors on essaye d'agir également sur des déterminants non-médicaux de la santé en proposant également des activités de promotion de la santé, comme les promenades ! Et si vous avez d'autres idées d'activités à faire dans la nature avec la maison médicale, n'hésitez pas à nous en faire part :-)

A bientôt... dans la nature ?

Marisel Méndez Yépez



Sources :

- Bantuelle Martine, « Agir sur les déterminants de la santé », *Santé conjugée* n°97, décembre 2021, sur le site de la Fédération des Maisons médicales *Agir sur les déterminants de la santé - Fédération des maisons médicales* ([maisonmedicale.org](http://maisonmedicale.org)) , consulté le 18 juillet 2024.



- Bowler DE, Buyung-Ali LM, Knight TM, Pullin AS., « A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments », *BMC Public Health*. 2010 Aug 4;10:456. doi: 10.1186/1471-2458-10-456. PMID: 20684754; PMCID: PMC2924288.
- Dessard Pauline , « Et si les médecins vous prescrivaient... de la nature », sur le site internet de Canopea : *Et si les médecins vous prescrivaient... de la nature ?!* – Canopea, publié le 16 janvier 2024, consulté le 19 juillet 2024.
- Li D, Menotti T, Ding Y, Wells NM., « Life Course Nature Exposure and Mental Health Outcomes: A Systematic Review and Future Directions. », *Int J Environ Res Public Health*. 2021 May 12;18(10):5146. doi: 10.3390/ijerph18105146. PMID: 34066287; PMCID: PMC8152056.
- Prescri-Nature Canada, *Prescri-Nature: Une Prescription de Temps Passé en Nature* , site internet consulté le 18 juillet 2024.
- White, M.P., Alcock, I., Grellier, J. et al., « Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing ». *Sci Rep* 9, 7730 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3> , consulté le 18 juillet 2024

## Infos médicales pratiques

Avant un départ à l'étranger, vous vous demandez quel(s) vaccin(s) faire ? Quels médicaments prendre avec, à quoi faire attention ? Si c'est une zone à risque de malaria ?

La réponse se trouve sur ce site officiel ! Il suffit d'indiquer le pays de destination.



Pour rappel : un vaccin se fait idéalement au moins deux semaines avant le départ, le temps de fabriquer des anticorps et d'avoir une immunité protectrice. Le vaccin contre la fièvre jaune (pour l'Afrique centrale, l'Amérique centrale et du sud) est le SEUL qu'il faut faire en service de médecine tropicale, à l'hôpital ; les autres peuvent être prescrits et administrés à la maison médicale.

Plus d'infos sur : [www.wanda.be/fr](http://www.wanda.be/fr)

Vous avez des questions sur les tiques ? Vous avez été mordu par une tique et vous demandez s'il faut faire quelque chose ? Vous voulez aider à monitorer les morsures de tiques en Belgique ?

C'est sur ce site : [tiquesnet.sciensano.be/](http://tiquesnet.sciensano.be/)



Dre Valentine Mogenet

### TFSB, un groupe de solidarité par et pour les personnes transfems



Le genre est un sujet qui peut être simple comme compliqué en fonction du milieu social, de l'époque, les événements vécus voire, tout simplement, de la chance. Certaines personnes ne questionnent jamais leur appartenance au groupe des hommes ou à celui des femmes. Et c'est très bien comme ça. Mais, pour d'autres, les choses ne sont pas aussi évidentes qu'elles le paraissent.

On appelle transgenre des personnes qui ne se retrouvent pas dans la catégorie qui leur a été associée à la naissance. Pour simplifier, il s'agit de gens à qui on a dit « tu seras un homme » ou « tu seras une femme » et qui ont répondu « non merci, je préfère l'autre ».

L'expérience de la transidentité – le fait d'être une personne transgenre – varie énormément d'une personne à l'autre. Mais bien souvent elle amène un lot important de questions, d'incertitudes et de craintes : Comment faire son coming out ? Comment se passe une transition ? Les hormones sont elles obligatoires ? Qu'est-ce que cela va changer ? Et... Et si je me trompais ?

Pour répondre à ces questions il est possible de s'adresser à des professionnels ou à d'autres personnes concernées. Créé en 2020, *Transfem Solidarity Belgium* est un groupe de femmes transgenres et personnes non-binaires transféminine dont les buts sont l'entraide et la solidarité.

Outre des informations sur les différents parcours de transition – qu'ils soient hormonaux, sociaux ou administratifs – ce groupe permet d'avoir des instants de socialisation avec des personnes qui savent ce que c'est d'être une personne trans.

Pour cela nous disposons d'un serveur discord et organisons des réunions régulières sur Bruxelles, Liège et Gent. Il se dit même qu'un covoiturage depuis Louvain La Neuve est possible pour se rendre aux réunions de Bruxelles.

Intéressée ? Intriguée ? Contactez l'accueil de la maison médicale qui vous renseignera sur la marche à suivre.

PS : Afin de ne pas les délaissier, nous précisons que les personnes transmasculines peuvent se tourner vers l'asbl *Face à toi-même*, qui a les mêmes objectifs que TFSB.

zoé

## Découvertes (Livres, Bd, film, site...)

### Le Chœur des femmes

**Martin Winckler**

**Dessin et scénario, Aude Mermilliod**

**Le Lombard**

Jean, major de promo et interne à l'hôpital, doit faire un stage en soins gynécologiques aux côtés du docteur Karma. Mais elle veut faire de la chirurgie, et non écouter des femmes parler d'elles-mêmes et de leur corps !

Elle se désespère de passer son temps auprès de ce médecin qui privilégie l'écoute à la technique. Contraception, maternité, violences conjugales, avortements... de consultations en témoignages, Jean pourrait bien pourtant changer sa vision de la médecine.



*Une adaptation sensible et puissante du roman culte de Martin Winckler.*

---

### Les gens sont beaux

**Baptiste Beaulieu**

**Illustrations, Qin Leng**

**Les arènes**



Toutes sortes de corps, toutes sortes de gens.

Médecin généraliste : c'est la profession de Baptiste Beaulieu et du héros de son histoire, surnommé Papou. Un homme à la retraite qui entreprend un beau matin de raconter à son petit-fils pourquoi les gens sont beaux...

## Guacamole aux légumes grillés

- Temps de préparation : 10 min.
- Temps de cuisson : 05 min.
- Durée totale : 15 min.

### Ingrédients

- 25 ml (2 c. à table) d'huile de canola, à diviser (et un peu plus pour badigeonner le gril) ;
- 1 petite courgette, coupée sur la longueur en 3 longues lanières ;
- 1 poivron rouge, évidé, épépiné, tranché en deux ;
- 1 avocat à peine mûr, pelé, tranché en deux ;
- ½ petit oignon rouge, tranché en deux ;
- Le jus d'une lime ;
- 50 ml (¼ de tasse) de coriandre, émincée.

### Explications

-> *Étape 1*

Préparer le gril en le badigeonnant d'huile de canola. Préchauffer le gril à feu moyen-élevé.

-> *Étape 2*

Badigeonner légèrement les deux côtés des légumes avec 15 ml (1 c. à table) d'huile de canola.

Faire cuire les lanières de courgette et les moitiés de poivron, d'avocat et d'oignon sur le gril pendant environ 3 à 4 minutes de chaque côté.



-> *Étape 3*

Retirer du gril. Trancher finement en dés la courgette, le poivron et l'oignon. Incorporer le tout dans un grand bol. Ajouter l'avocat et réduire en purée.

-> *Étape 4*

Incorporer le reste de l'huile de canola, le jus de lime et la coriandre. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

### **Valeur nutritive**

*par portion (50 ml / ¼ de tasse)*

Calories : 80

Protéines : 1 g

Sodium : 0 mg

Potassium : 185 mg

Lipides : 7 g

Lipides saturés : 1 g

Cholestérol : 0 mg

Glucides : 4 g

Fibres : 2 g

Sucres : 1 g

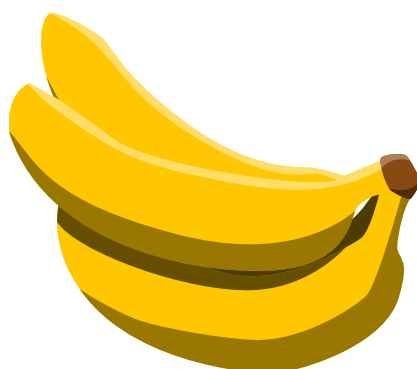
Sucres ajoutés : 0 g

---

## Dessert glacé aux bananes

A faire avec des des bananes un peu trop mûres, plutôt que de les jeter, on les coupe en rondelles et on les congèle.

Ce qui permet de faire un en-cas givré auquel on ajoute quelques pépites de chocolat.



# Gâteau aux courgettes

## Ingrédients

- 4 œufs ;
- 150 ml de crème liquide ;
- 125 gr de farine de blé (ou pois chiche, maïs) ;
- sel, poivre ;
- 1 pincée de fleur de sel ;
- 3 courgettes ;
- 3 C. à soupe d'huile d'olive ;
- Eventuellement du fromage râpé.

## Explications

Avec une mandoline ou un couteau, couper en lamelles très fines les courgettes.

Casser les œufs et battre avec herbes de Provence et la fleur de sel

Ajouter de la crème.

Bien mélanger.

Ajouter de la farine et un trait huile olive.

Verser sur les courgettes, l'idée est que la pâte aille bien se mettre entre chaque tranche de courgette.

Verser la préparation dans moule à gâteau assez haut.

Ajouter du poivre et de l'huile d'olive

Et mettre au four à 180 ° pendant 45 min.

Démouler et laisser refroidir

*On peut éventuellement ajouter du curry dans la pâte.*

Source : <https://www.instagram.com/hervecuisine/>



# Jeux

## Mots croisés

LARGES COUTEAUX		BALLES DE SERVICE INTOU- CHABLES		PETIT MESSAGE		QUI NE SE LAISSE PAS FAIRE		CELA SERT À HÉLER		LE PAYS DE LA MAR- SEILLAISE
OUVRIER QUI RAPIÈCE DU LINGE		HURLE- MENTS		SCANDALISÉ		PLACES		TERME DE JUDO		LES HABITUDES
PERCERA									SOCIÉTÉ À ACTION- NAIRES	
JEU DE CARTES									PASSER LA MAIN	
					GARDA					MATÉRIAU DE CONSTRUC- TION
					POSTÉRIEUR					
TIBIA OU HUMÉRUS			USA D'ASTUCES					DÉBUT D'ALPHABET		
UN QUOTIENT			SAVEUR					CAPTIVÉS		
		FROID MORDANT				DONNÉE EN EXEMPLE				
		POINT DE SORTIE				ORGANE FILTRANT				
FAMEUX CARNAVAL				INTERPRÈTE DE LA MER						CHANSON QUI MARCHE
ENDOSSÉE				ART DU TOUBIB						
							ALLURE SUR UN HIPPO- DROME			
							MOYEN D'ACTION			
VILLE DES PYRÉNÉES	IMPRO- DUCTIF								PELÉ	
	RELATIF AUX PLANÈTES								CONNUT	
				REPAS						HABILLER
				DEUX-ROUES À MOTEUR						
PLANTÉE						FEMME DONT LE MARI EST DÉCÉDÉ				
ANCIEN DO						DON PAR TESTAMENT				
		OPHTAL- MOLOGUE								D'UN SEUL TON
		SAISON DES MOISSONS								
ENLEVÉES									POUR UN AMI	
LONG MORCEAU DE BOIS									ARTICLE CONTRACTÉ	
						VAURIEN, SCÉLÉRAT				
DÉFAVO- RISÉES							DEVENU AIGRE			



# Solution

I	R	U	S	S	E	E	S	E	L	DEFAVORABLES
N	I	D	E	R	G	N	O	T	A	BOIS LONGS
U	T	S	E	E	R	I	T	E	R	ENLEVES
E	V	E	T	S	I	L	U	C	O	OPTICIEL
B	S	R	E	V	E	E	M	E	S	ANCIEN DO
U	N	E	L	E	R	I	R	E	A	PLANTER
T	O	R	T	E	E	M	U	S	S	VILLE DES PYRENES
T	E	N	E	R	T	O	I	R	R	EMBOSEE
E	E	T	I	C	L	E	G	I	Q	FAMILIAUX
C	B	A	A	S	U	R	S	O	O	QUOTIENT
N	T	N	I	T	T	S	I	H	W	TIGRA OU
A	S	A	R	E	S	U	R	E	C	NUMERUS
R	U	E	D	O	M	M	O	C	A	TRAVAIL
F	H	C	A	S	P	S	A	H	R	CARNIVAL

# Vos annonces

Pas d'annonce cette fois-ci...

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 patient-e-s de la maison médicale.

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

