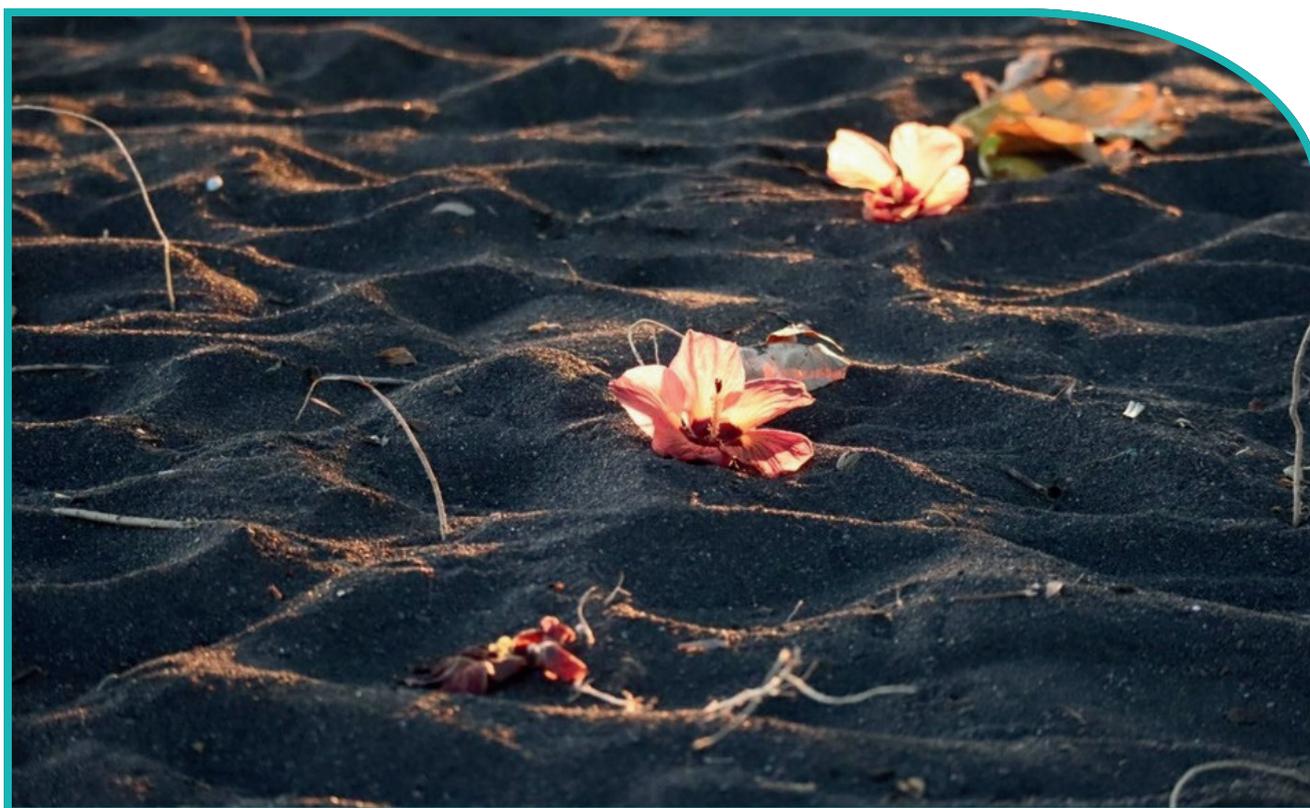


La petite Gazette santé de la maison médicale



Passerelle Santé

Rue du Val-Saint-Lambert 10, 1348 Louvain-La-Neuve
010/68.89.80



Fleurs de lumière, Ahmed, Bali, août 2024.

*“Voici que la saison décline,
L’ombre grandit, l’azur décroît,
Le vent fraîchit sur la colline,
L’oiseau frissonne, l’herbe à froid. (...)”*

Victor Hugo, Dernière gerbe

**A la maison médicale, on discute, votre santé, notre mission.
Dans cet hiver qui arrive, son froid, ses volutes
Voici le temps chaleureux de la narration.**

**Sarah Lambotte,
Dernier jet**



Chères patientes, chers patients,

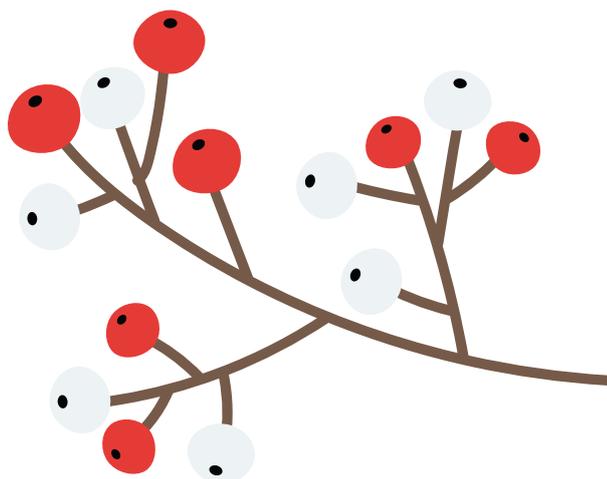
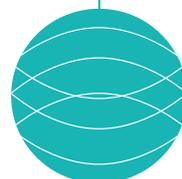
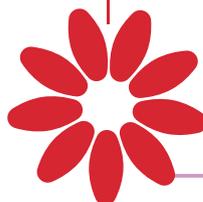
Vous êtes un peu moins de 1000 inscrit.es au sein de notre maison médicale.

Nous voudrions souhaiter la bienvenue aux nouveaux et nouvelles venu.es, et remercier toutes les personnes présentes depuis de nombreuses gazettes déjà.

Presque 1000 inscrit.es, c'est autant de personnes et leur histoire. Autant de personnalités, de vies, de projets, d'envies, d'énergies. A un niveau individuel, mais aussi plus collectif, nous nous enrichissons de tout ce qui se dépose. Nous tentons de proposer des soins et des activités de santé communautaire cohérents et en phase. Nous faisons au mieux pour nous repenser, nous adapter, évoluer et si possible progresser.

Cette maison médicale vit grâce à vous et pour vous. En tant qu'acteurs et actrices majeurs, sentez-vous légitimes, à tout moment, de nous faire part de propositions en lien avec la communauté (animation ou suggestion d'activité de groupe, de débat, idée d'article pour la Petite Gazette, témoignage, bonnes adresses,...). Nous apprenons à vous connaître et c'est lorsque vous interagissez également entre vous que nous sommes convaincu.es de plus de profondeur et de richesse.
Merci pour ça.

**Nous aimerions
profiter de cette
occasion pour vous
souhaiter une
excellente année
2025**



Notre soupe de Noël 2024

Comme chaque année, nous avons organisé notre traditionnelle « Soupe de Noël », moment de rencontre chaleureux.

Merci à toutes les participant·e·s et à l'année prochaine...

PS : entre-temps, venez quand-même à nos activités de santé communautaire!



Actualités



La docteure Lise Fostier est absente depuis septembre 2024 pour raisons personnelles et familiales. Elle se réjouit de vous retrouver début 2025 ! Elle est remplacée par la docteure Alyssia Ferrarese, qui avait déjà travaillé avec nous, jusqu'à son retour.

La docteure Sarah Lambotte cessera de travailler à la maison médicale à partir de janvier 2025 pour des raisons personnelles et familiales également. En effet, elle déménage dans le Hainaut. Elle vous remercie chacun et chacune pour ce que vous lui avez apporté durant ces 4 années de parcours professionnel à Passerelle Santé.

Nous lui souhaitons bonne route et beaucoup de succès pour la suite de sa vie professionnelle !

Nous sommes d'ores et déjà à la recherche d'un.e médecin qui partage nos valeurs et notre vision pour la remplacer.

* * *



Notre interview du mois : Vincent Dehin, support à la coordination de Passerelle Santé

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

Salut la Gazette ! :)

Niveau formation, j'ai une licence en droit. Si j'ai plutôt bien aimé le côté pluridisciplinaire de mes études (surtout au début), j'aime moins le droit pur. J'ai travaillé plus d'une dizaine d'années dans le secteur socioculturel, pour la fédération des Centres culturels et aussi pour la confédération de tout le secteur socioculturel. Ce secteur fait partie des secteurs non-marchands, comme le secteur de la santé ou de l'aide à la jeunesse par exemple. Dans ces deux jobs précédents, ma fonction mêlait conseils aux membres, défense du secteur auprès des administrations et des cabinets ministériels, représentation et négociation avec syndicats, etc. J'ai aussi fait un passage de 4 ans dans le service juridique d'un secrétariat social.

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

Je n'avais aucune expérience dans le secteur des maisons médicales, ni même dans le secteur de la santé avant de commencer à Passerelle santé. Lors de mon travail au secrétariat social, je m'occupais notamment de suivre la réglementation des secteurs de la santé, et cela m'a attiré. Et vu que je ne me voyais pas m'engager professionnellement en dehors des secteurs non-marchands, et que je me retrouvais aussi dans les valeurs portées par les maisons médicales, j'ai commencé à chercher du boulot dans ce secteur.

Un des critères pour moi était de pouvoir faire mes trajets domicile-travail en vélo (j'habite Ottignies), donc Passerelle santé cohabitait plein de critères et j'ai postulé ! :)

Quels sont vos atouts pour la maison médicale ?

Avec ma formation de juriste, je pense pouvoir aider à la gestion des ressources humaines, que ce soit au niveau des contrats, de la bonne information des membres du personnel, ou des instances concernant les réglementations à respecter. Au niveau de l'organisation, je pense aussi pouvoir apporter des choses au niveau du fonctionnement de la maison médicale, et apporter du soutien à mes collègues.

En dehors de votre métier de soutien à la coordination, quels sont vos centres d'intérêt ?

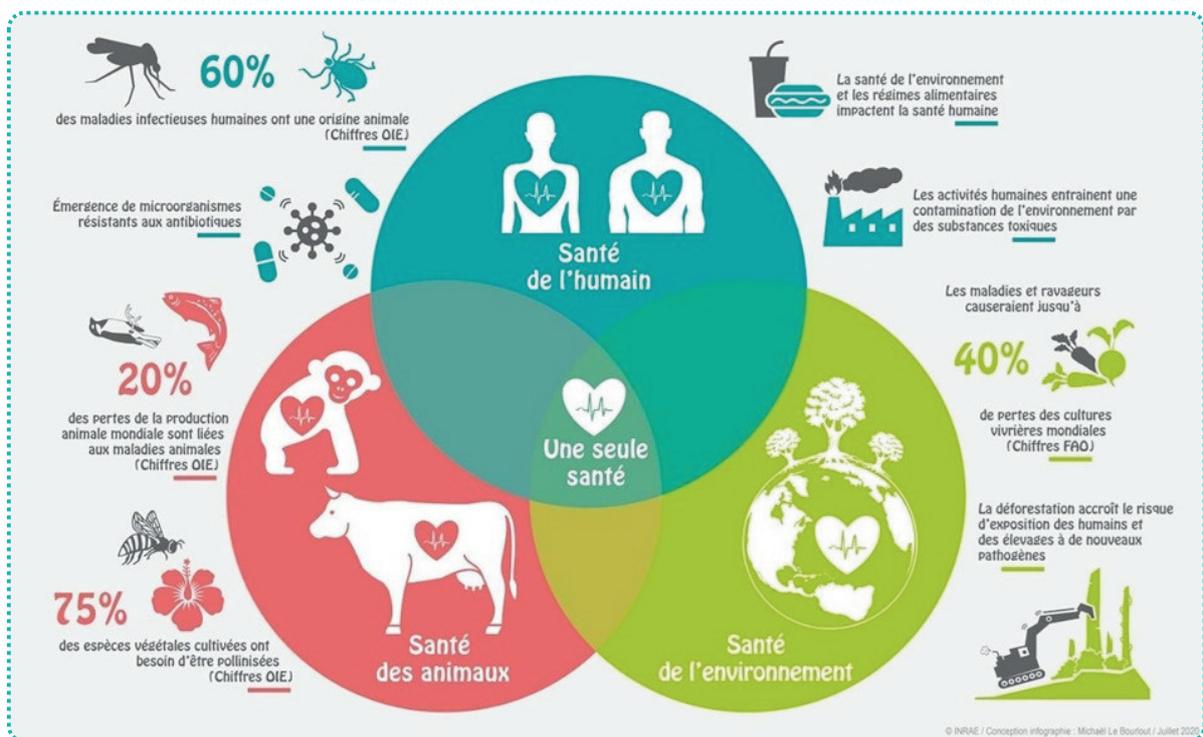
Mon centre d'intérêt principal tourne autour de la musique, tant pour l'écouter à la maison, pour la vivre en allant voir des concerts, mais aussi d'en faire car je joue de la batterie depuis mes 14 ans. J'ai joué dans plusieurs groupes (de rock), et avec mon groupe actuel on essaie encore de définir notre style dans l'idée de proposer quelque chose de cohérent. A côté de la musique, je suis aussi attiré depuis toujours par tout ce qui vole (probablement mon envie de m'évader ou de rêver). J'ai une petite expérience en vol à voile (planeur) et en vol libre (parapente). A côté de ça, la famille prend aussi du temps, avec nos trois enfants !



Santé globale ou One Health

Le concept One Health (« une seule santé » en français) est une approche de santé globale qui part du principe que tous les organismes vivants (êtres humains, mais aussi animaux, plantes...) et leurs différents écosystèmes sont entremêlés et connectés les uns aux autres et que leur santé dépend donc, par des liens plus ou moins complexes, des uns et des autres également.

Concrètement, cela signifie que prendre soin de son environnement (individuel mais aussi collectif) permet de façon plus ou moins directe de prendre soin de sa santé et de celle des autres. Et vice versa.



(source : <https://www.inrae.fr/alimentation-sante-globale/one-health-seule-sante>).

Exemple de la vie de tous les jours :

Vous utilisez un savon pour le corps ou une crème qui comporte des perturbateurs endocriniens (substances qui perturbent potentiellement les fonctionnements des hormones dans votre corps) : non seulement vous pouvez perturber certaines de vos fonctions hormonales, mais en plus, si ces produits sont rincés dans la douche ou aux toilettes (idem si vous utilisez des produits ménagers toxiques) et partent dans vos canalisations, ces mêmes perturbateurs peuvent finir par contaminer certains organismes vivants et animaux présents dans les eaux naturelles où vos canalisations s'écouleraient in fine (s'ils n'ont pas été filtrés avec efficacité par les stations d'épuration) et les rendre malades.

A l'inverse, on sait que certaines maladies humaines infectieuses ont une origine animale. C'est le cas avec les virus Zika et Ebola, la grippe aviaire...

Des déséquilibres écologiques et/ou climatiques favorisent aussi l'émergence de ces maladies zoonotiques.

Il s'agit donc de responsabilités et d'enjeux politiques, mais aussi individuels pour qu'un maximum de vivants soient en bonne santé. Il s'agit de cercles vertueux.

Au niveau collectif, soutenir des actions gouvernementales qui s'assurent par exemple de la bonne gestion du traitement des eaux ou de la limitation de produits chimiques sur les terres a un intérêt.

Au niveau individuel, il existe par exemple des applications gratuites qui permettent de scanner le code barre de vos produits cosmétiques ou ménagers et de s'assurer de la sécurité de leur composition, ou non (*est ce que mon gel douche ou ma crème contient des perturbateurs endocriniens ?*), et de trouver des alternatives. YUKA est une application française populaire et gratuite qui a fait ses preuves à ce sujet. L'application INCI Beauty cible, elle, en particulier les produits cosmétiques, d'hygiène et de petite pharmacie.



A la maison médicale, les médecins sont sensibles à ces questions de santé globale. C'est notamment dans cette optique que nous essayons toujours de vous prescrire le moins de médicaments possibles. Non seulement parce que leur composition et/ou leur fabrication, et leur destruction ou excrétion (urines, selles, sueur...) n'est pas toujours bonne pour l'environnement, et ce pour la plupart d'entre eux par ailleurs... Mais aussi parce que prescrire trop d'antibiotiques par exemple, peut induire des résistances de certaines bactéries qui pourraient alors causer des infections plus virulentes et/ou qui ne seraient plus traitables.

N'hésitez pas à interpeller les médecins à ce sujet, elles seront ravies de partager leurs expériences et connaissances avec vous.

(Source : <https://www.anses.fr/fr/content/one-health-une-seule-sante-pour-les-etres-vivants-et-les-ecosystemes>).

Prenez soin de votre corps. C'est le seul endroit où vous êtes obligés de vivre.
Jim Rohn

12 MOIS
12 ACTIONS

Illustration Agence Les Deux Dardanis | Texte : Lidia Pascal, Clara Hiboux, Johanna Sommer

QUALITÉ DE L'ALIMENTATION

Notre assiette a un impact considérable sur la planète et sur notre santé. À l'échelle mondiale, 30 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) sont attribuables à notre alimentation.¹ Réduire la consommation de produits d'origine animale est crucial, car cette catégorie représente près de la moitié des émissions alimentaires de GES en Suisse. Parmi les autres mesures utiles : opter pour des aliments locaux et de saison² ou encore privilégier une alimentation biologique.



Les végétaux

Riches en **fer** : légumineuses, céréales complètes, oléagineux, légumes verts.

Riches en **calcium** : soja, amandes, haricots blancs, choux, figues séchées.³



Fruits et légumes¹



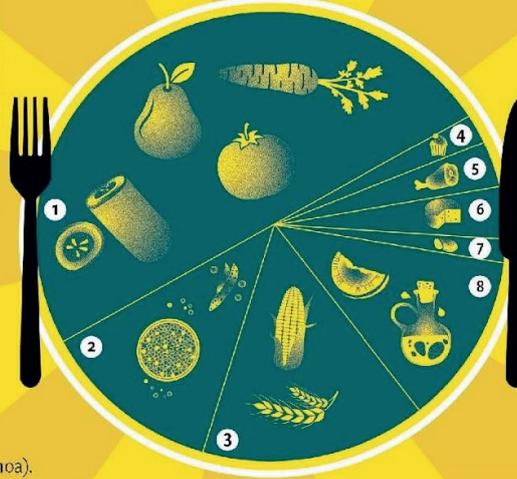
Protéines végétales²

(par ex. haricots, lentilles, pois et autres légumineuses).



Céréales complètes³

(par ex. blé, avoine, riz, maïs, quinoa).



Sucres ajoutés⁴

(par ex. sucreries, produits ultra-transformés).



Protéines animales⁵

(par ex. viande rouge : maximum 98 g/semaine).



Produits laitiers⁶



Légumes féculents⁷

(par ex. pomme de terre, manioc).



Graisses saturées⁸

(par ex. produits d'origine animale, huiles de coco/ de palme).

Privilégier des graisses insaturées (par ex. huile d'olive/ de colza, noix, noisettes, poisson gras).

LES BONS RÉFLEXES

- ✓ Réduire la consommation de produits d'origine animale en faveur d'aliments d'origine végétale
- ✓ Diminuer sa consommation de fast-food et de nourriture ultra-transformée
- ✓ Réduire les plastiques
- ✓ Manger bio⁴
- ✓ Privilégier les produits locaux et de saison

ASSIETTE Saine et Durable⁵ : QU'EST-CE QUE CELA APORTE ?⁴

- ✓ Diminution du risque d'obésité (IMC* : -1,4 kg/m²) et d'hypercholestérolémie (cholestérol non-HDL : -0,5 mmol/l).
- ✓ Diminution de 28% du risque de maladie coronarienne par l'ingestion réduite de graisses saturées⁶
- ✓ Diminution de 59% du risque de diabète grâce à une alimentation globalement moins riche en calories et à l'effet protecteur des fibres⁶

AVANTAGES POUR LA PLANÈTE



Biodiversité (↘ déforestation, pesticides)



Émission de gaz à effet de serre (↘ N₂O dû aux engrais, ↘ méthane lié aux ruminants)



Utilisation d'eau (par ↘ élevage, surtout bovin)

LA PRESCRIPTION DURABLE

- ◆ Végétaliser son alimentation
- ◆ Privilégier les produits peu transformés, locaux et de saison.
- ◆ Manger avec modération.

Quand aborder la question de la qualité de l'alimentation ?

Notamment avec toutes les personnes en situation de surpoids ou d'obésité, en cas de maladies métaboliques, facteurs de risque cardiovasculaires, personnes ayant eu un cancer, douleurs chroniques et maladies inflammatoires.

*IMC = poids (kg)/taille (m)²

RÉFÉRENCES



1. Senn N, Gaïlle M, del Río Carral M, Gonzalez Holguera J (dirs). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Édition RMS, 2022. PDF téléchargeable gratuitement. Voir notamment le chapitre 33.

2. Macdiarmid JI. Seasonality and dietary requirements: will eating seasonal food contribute to health and environmental sustainability? Proceedings of the Nutrition Society. Août 2014;73(2):368-75.

3. <https://emangevegetal.fr/>

4. Hyland C et al. Organic diet intervention significantly reduces urinary pesticide levels in U.S. children and adults. Environmental Research, 2019; 171: 568-575

5. Résumé de la commission EAT-Lancet destiné aux professionnels de santé (PDF téléchargeable gratuitement) [cité le 21 janvier 2024]. Disponible sur : <https://eatforum.org/lancetcommission/healthcareprofessionals/>

6. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2 févr 2019;393(10170):447-92.



Les médicaments gratuits

Rire

Le sexe

Apprendre

Boire de l'eau

Un bon sommeil

La lumière naturelle

Une alimentation équilibrée

Passer du temps dans la nature

S'émerveiller du beau, de l'art, de ...

Passer du temps avec les personnes qu'on aime

Écouter ses besoins physiques, ses besoins émotionnels

Rencontrer de nouvelles personnes, même juste par un sourire

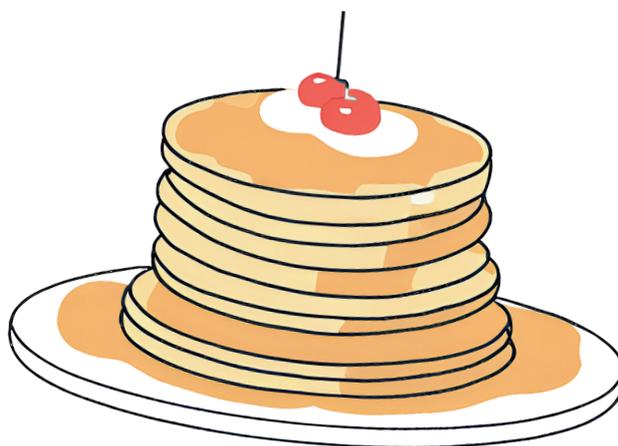


Recettes

Crêpes faciles et anti-gaspi :

Saviez-vous que vous pouvez utiliser vos pains et baguettes fatigués ou rassis pour en faire des crêpes ?

C'est facile et bluffant !



Pour 100 g de pain rassis:

- 400 ml de lait (végétal comme du lait de soja, voire à la vanille pour faire des crêpes sucrées).
- 2 œufs (ou 2 càs de compote de pommes non sucrée ou 1 càs de fécule de maïs pour les vegan).
- 20 g de beurre fondu.
- 1 càs de sucre (de coco, sirop d'agave ou miel d'acacia pour abaisser l'index glycémique), dans le cas d'une pâte à crêpe sucrée.

Mixez au blender quelques minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.

Comme le pain avait levé au préalable, pas besoin de temps de pause. Pas besoin non plus de retourner la crêpe. Pour une cuisson réussie, faites cuire votre crêpe à feu plutôt fort au début et ensuite passez à feu à moyen jusqu'à ce qu'elle se décolle. Cela prendra 2-3 minutes de plus que pour une crêpe classique.

Vous pouvez choisir de garnir directement dans la poêle avec les ingrédients de votre choix avant de replier les 4 bords et de déguster, façon crêpe bretonne, ou de réserver pour plus tard.

Bon appétit !

Granola maison :

Mélangez 100 g d'amandes concassées, 200 g de flocons d'avoine et 70 g de graines de tournesol. Assaisonnez d'épices (vanille, cannelle), 2 càs d'huile de coco et de 3 càs de sirop d'érable. Enfouez pendant 30 min en remuant à mi cuisson.

La recette du bonheur, ce n'est pas de faire toujours ce que l'on veut mais de vouloir toujours ce que l'on fait.

Léon Tolstoï



Suggestion lecture

Americanah - Chimamanda Ngozie Adichie

« En descendant de l'avion à Lagos, j'ai eu l'impression d'avoir cessé d'être noire. »
« Ifemelu quitte le Nigeria pour aller faire ses études à Philadelphie. Jeune et inexpérimentée, elle laisse derrière elle son grand amour, Obinze, éternel admirateur de l'Amérique qui compte bien la rejoindre.

Mais comment rester soi lorsqu'on change de continent, lorsque soudainement la couleur de votre peau prend un sens et une importance que vous ne lui aviez jamais donnés ?

Pendant quinze ans, Ifemelu tentera de trouver sa place aux États-Unis, un pays profondément marqué par le racisme et la discrimination. De défaites en réussites, elle trace son chemin, pour finir par revenir sur ses pas, jusque chez elle, au Nigeria.

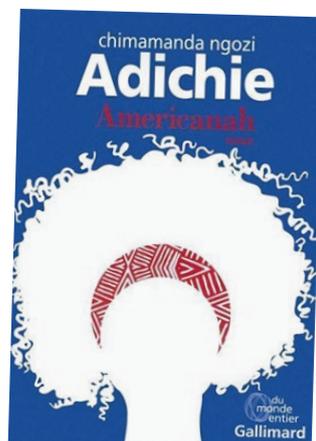
À la fois drôle et grave, doux mélange de lumière et d'ombre, *Americanah* est une magnifique histoire d'amour, de soi d'abord, mais également des autres ou d'un autre. De son ton irrévérencieux, Chimamanda Ngozi Adichie fait valser le politiquement correct et les clichés sur la race ou le statut d'immigrant, et parcourt trois continents d'un pas vif et puissant ».

Ça faisait longtemps que je n'avais plus lu un « bon livre ». Je rends visite cet été à une amie de longue date et je lui demande si elle n'en aurait pas un à me prêter, sans plus de détails. Clémentine me tend ce roman et je le lui rends quelques mois plus tard, ravie.

C'est la première fois que je lis un roman qui parle de racisme à travers les yeux sensibles, intelligents et plein d'humour d'une personne concernée. J'ai aussi eu l'impression de connaître un peu mieux le Nigeria et ses habitant·e·s en le refermant, ainsi que d'être retournée aux USA mais sans polluer :)).

Un beau voyage comme je les aime : novateur, riche de sens et de profondeur, confrontant, que je vous recommande si tout ce qui précède résonne en vous.

Sarah



Névralgie intercostale : une pathologie bénigne pas si rare

La névralgie intercostale veut dire douleur (*-algie*) des nerfs, entre les côtes. Elle inquiète souvent des patient·es, qui se demandent si cette douleur vient de leur cœur. Je rappelle d'emblée que toute douleur évocatrice d'un infarctus (voir page suivante) nécessite d'appeler une ambulance, et pas d'attendre de voir son médecin généraliste le lendemain ! Chaque cardiologue vous dira préférer qu'un·e patient appelle 10 fois une ambulance pour une douleur qui s'avère ne pas être un infarctus, que de passer à côté d'un infarctus. Ou d'une autre pathologie grave aux symptômes assez similaires à première vue : embolie pulmonaire, dissection aortique,...

Une **névralgie intercostale est bénigne**, et est souvent le résultat d'un faux mouvement, parfois passé inaperçu comme une toux, ou d'une chute, d'un choc, d'une contracture due au stress ou au sport, parfois d'une chirurgie, etc. Une fêlure de côte - une fine fracture - peut parfois l'accompagner, pour laquelle on ne prescrira pas systématiquement de radio, car elles peuvent être invisibles au début et qu'il n'y a pas de traitement (il n'existe pas de plâtre de thorax, il faut bien que les gens respirent...).

Qu'est-ce qui caractérise une **névralgie intercostale** ?

--> Elle est **très localisée**, même si elle peut irradier le long d'une côte. Le/la patient·e peut **pointer du doigt** l'endroit précis de la douleur.

Lors d'un infarctus, cette douleur est plus diffuse et le/la patient·e met la main sur sa poitrine, sans pouvoir identifier de point précis.

--> Elle est **dépendante de certains mouvements**, que ce soit un mouvement du buste, du bras, ou même simplement respiratoire, mais elle s'apaise souvent au repos. C'est une douleur de la paroi thoracique, habituellement **reproductible à la palpation** de la zone douloureuse ou lors du mouvement déclencheur.

A l'inverse, une douleur d'infarctus est constante et ne s'arrête pas à l'immobilisation, même si elle est parfois déclenchée par un effort physique (monter des escaliers, courir après son bus,...). Elle n'est pas reproductible à la palpation puisque interne.

--> La douleur est très spécifique. On utilise d'ailleurs le terme de **douleur neuropathique** pour une douleur qui affecte les nerfs. Les patients vont décrire « **des aiguilles** », « **un coup de couteau** », « **un électrochoc** ».

Une douleur d'infarctus est elle rapportée comme une sensation d'écrasement, d'être pris·e en étau. La douleur peut aussi irradier dans les bras ou juste le bras gauche, ou dans les mâchoires.

--> La névralgie **ne s'accompagne pas d'une altération de l'état général** (sudations, tremblements, vertiges, nausées,...). La personne peut au pire respirer moins vite ou moins amplement si ça diminue ses douleurs.

*Un infarctus s'accompagne au contraire d'une flopée d'autres symptômes et d'un malaise général ! Attention, chez les femmes, plus à risque vers 60-70 ans, la « triade » de l'infarctus peut être exempte de douleur thoracique franche * et ressembler à une gastrite aiguë, avec nausées, fatigue intense et soudaine (essoufflement), et transpiration. Dans le doute... Faites le 112 !*

** c'est le cas aussi chez les personnes âgées et diabétiques, parfois moins sensibles à la douleur.*

Quel(s) traitement(s) pour une névralgie intercostale?

Massage, étirement, application de chaleur locale si contracture ou de froid si blessure, magnésium en cas de crampes, gel anti-inflammatoire, ...

Une névralgie intercostale légère part d'elle-même en quelques jours voire quelques semaines. Si elle persiste au-delà, n'hésitez pas à consulter - et même dès le début, puisque cet article ne vise pas à remplacer une consultation médicale, mais bien à vous donner quelques clés de compréhension.

Dre Valentine Mogenet

Pour aller plus loin : Fazekas D, Doroshenko M, Horn DB. Intercostal Neuralgia. [Updated 2023 Aug 14]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560865/>

Prévention: signes de l'infarctus

Les (pires) ennemis de nos artères

Tabac, diabète, excès de cholestérol, pression artérielle élevée, sédentarité, consommation excessive d'alcool, alimentation trop riche en graisse (acides gras saturés en particulier) et en sucre, surpoids.



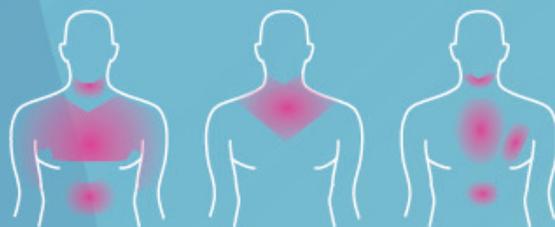
planète
santé

Expert : Pr Olivier
Muller, chef du
Service de
cardiologie du CHUV

Etre attentif aux signes avant-coureurs !

- Intense douleur dans la poitrine irradiant vers la mâchoire et le bras gauche
- Nausées
- Malaise
- Sueurs froides
- Fatigue inhabituelle
- Essoufflement à l'effort
- Douleur au milieu du dos
- Etc.

Chez les femmes, les symptômes peuvent être moins typiques et retarder le diagnostic.



Jeux... pour les plus "jeunes"



EN AVANT LA MUSIQUE!



1 Complète la bulle avec les notes de musique : RÉ, MI, FA, LA, SI.

MA [] VOI [] [] [] VÉ [] TION
 DE [] [] [] LLE
 [] BIEN [] MOIS
 ET DE [] !



Solution : MAMIE, VOICI (ou VOILÀ) LA RÉVÉLATION DE LA FAMILLE : FABIEN, SIX MOIS ET DEMI !

2 Rends aux instruments les objets qui permettent d'en jouer !



Solution : 1-D (Triangle-mallet), 2-A (Tambour-baquettes), 3-C (guitare-médiateur), 4-B (Violon-archet).

3 Détecte le détail qui apparaît trois fois dans la scène



Solution : le foulard bleu.

4 Remplace les lettres colorées pour que les phrases aient du sens et découvre le nom de cet instrument en lisant tes nouvelles lettres de haut en bas.



1	SOUFFLER DANS UNE FLÔTE À SEC	SEC > BEC	B
2	DOUCEMENT LES BOSSSES !	BOSSSES >	
3	SILENCE DANS LA SAULE !	SAULE >	
4	CHANTER ET DANSER AU BOL	BOL >	
5	AIE, UNE HAUSSE NOTE !	HAUSSE >	
6	PINCER LES CARDES D'UNE GUITARE	CARDES >	
7	JOUER D'UN INSTRUMENT À VERT	VERT >	

Solution : BALAFON (bec, basses, salle, bal, fausse, cordes, vent).

Jeux... pour les plus "grands"

Easy

9		8			7			5
			4				6	
	6	3					2	7
	5	6	8	7	4	9	1	
			2			3	8	
8	2	1		6	3	5	7	
6		2	5	4				
	9							8
				9	6		5	

Medium

3		8	4		5		2	6
4		9						8
5	6				8	3		
	8			7			1	3
				4			7	
	5	7	8	3				
			1		7		6	
		5	3	9				
1								

Hard

	7			4			5	
	6		9					2
	4			6				9
				1				8
6	1			5		2		
		7	4			8		
8		1						
	2		3					7

Expert

				2	7			
	4	2		1	5			
			6			5		
6							9	4
2			7				8	
	3							
			8					
	7		2			9		
	5	1		4			6	

Vos annonces



Envie de faire des ballades à vélo dans et autour de Louvain-La-Neuve? Pas envie de les faire seul? Sylvie, une de nos patientes, vous propose de la contacter à l'adresse mail suivante - sylvie.rouche59@gmail.com

Bonne route!



Envie de donner un petit coup de main (verte) à votre maison médicale préférée? Une de nos patiente est déjà partante pour nous aider dans notre jardin, si vous partagez cette envie, n'hésitez pas à vous manifester auprès de nos accueillantes.



Merci à vous

Pour soumettre vos demandes, propositions ou pour toute information complémentaire, faites le 010/68.89.80 ou demandez directement à l'accueil.

