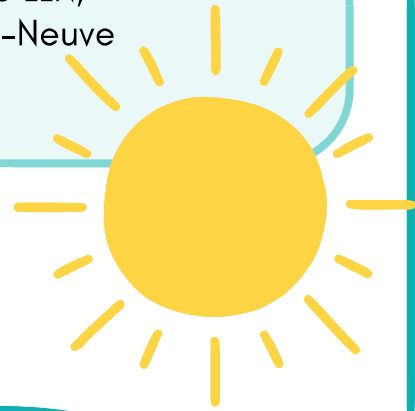


Juillet 2025



La petite Gazette Santé

De votre Maison médicale Passerelle Santé LLN,
Rue du Val-Saint-Lambert 10, 1348 Louvain-La-Neuve
010/68.89.80



Voici la gazette de l'été, longuement attendue ;-)

Bienvenu·e à vous pour une lecture enrichissante,
instructive et divertissante!

Chèr·es patient·es,

L'été s'installe chaudement, et avec lui l'envie de vous partager quelques nouvelles de votre maison médicale.



Ces derniers mois, nous sommes confronté·es à un défi important : comme beaucoup d'autres structures de soins en Belgique, notre équipe subit les effets de la pénurie de médecins généralistes. Dans ce contexte, nous devons faire face au départ de deux collègues que beaucoup d'entre vous connaissaient bien : La **Dre Méndez Yépez** qui va se consacrer à son projet artistique, et tournera en francophonie avec sa pièce de théâtre "Recordar", elle nous tiendra informée des dates où elle se produira dans notre région. Quant à la **Dre Mogenet**, elle nous quittera à la fin du mois de septembre pour d'autres projets sur Bruxelles, nous lui souhaitons beaucoup de succès. Leur engagement et leur présence chaleureuse nous manqueront beaucoup, à nous comme à vous, et nous les remercions sincèrement pour tout ce qu'elles ont apporté à la maison médicale.

Malgré ces départs, notre équipe reste pleinement mobilisée pour assurer la continuité de vos soins, avec le même engagement, la même bienveillance et la même accessibilité pour tou·tes les patient·es inscrit·es.

Plusieurs consœurs se sont montrées enthousiastes pour renforcer la maison médicale et vous garantir, avec la plus grande attention, la continuité de vos soins médicaux.

Nous remercions déjà chaleureusement la **Dre Amandine Grégoire**, la **Dre Alyssia Ferrarese**, la **Dre Marisel Méndez Yépez** ainsi que le réseau des médecins généralistes de la région de venir nous soutenir périodiquement.

Nous avons aussi la chance d'accueillir une nouvelle collègue : la **Dre Valérie Dinh**, arrivée mi-juin chez nous. Nous sommes ravi·es de l'intégrer à notre équipe. Vous pourrez d'ailleurs faire un peu plus connaissance avec elle dans ce numéro, à travers une petite interview.

Enfin, nos accueillantes Laurie, Charlotte et Louise ainsi que nos étudiant·e.s Sarah, Julie, Luna, Célestine et Jonathan, fidèles au poste, restent disponibles pour répondre à toutes vos questions et demandes, que ce soit par téléphone, par e-mail ou en présentiel. Vous pouvez les joindre du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30.

Nous mettons tout en œuvre pour continuer à renforcer notre équipe et vous offrir des soins de qualité, proches, humains et adaptés à vos besoins.

Nous vous souhaitons un bel été en santé, et vous remercions pour votre confiance et votre fidélité.

L'équipe de votre maison médicale



Nos activités de Santé Communautaire



Le 23 mai dernier, notre maison médicale a ouvert ses portes aux professionnel.les du secteur Social-Santé de LLN, une 30 aine de travailleur.euses ont répondu présent.e.s Ce fut un moment convivial pour mieux se connaître et donc, mieux collaborer. A refaire!



Pendant l'été, nos activités de santé communautaire seront quelque peu adaptées.

Laurie, notre accueillante, vous propose un gouter/papote/jeux de société le 12/8/2025 de 15h30 à 17h00

Bérengère, notre infirmière, vous accueillera pour une soupe estivale le 22/8 de 12h à 13h.

Nous vous concoctons également un joli programme avec quelques nouvelles activités inédites pour la rentrée !



Interview de la Docteure Valérie Dinh



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

Bonjour !

J'ai été diplômée en médecine à l'université de Liège en 2012, et en médecine générale en 2014. Suite à cela, j'ai suivi une formation en médecine tropicale et santé internationale à Anvers. J'ai ensuite eu l'opportunité de travailler pendant quelques mois dans un dispensaire à Mayotte puis en Guyane. De retour en Belgique, j'ai travaillé de fin 2016 jusqu'en 2024 dans une maison médicale à Anderlecht.

Comment en êtes-vous venue à devenir médecin généraliste ?

J'ai choisi des études de médecine car je voulais exercer un métier qui me permette d'aider les autres. J'ai aimé la médecine générale car elle permet de voir une grande variété de situations cliniques et permet de suivre une patientèle très diversifiée. J'apprécie particulièrement la proximité que l'on développe avec les patient.e.s.

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

J'ai toujours adoré le concept de Maison Médicale par son côté pluridisciplinaire, ainsi que les valeurs véhiculées : des soins de santé globaux, intégrés, continus et accessibles.

J'ai déménagé récemment sur Ottignies. J'ai donc cherché une maison médicale plus proche de chez moi.

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

J'adore les voyages, partir à l'aventure, les treks, le vélo, le football, la nature. J'aime aussi passer du temps avec ma famille et mes amis.

**Les mouvements sociaux
et les grèves de ces
dernières semaines, on
vous en parle !**



Si vous êtes passé.e.s à proximité ou dans nos locaux ces 31 mars et 29 avril derniers, vous aurez noté quelques changements: banderoles, pin's, tracts, personnel de la maison médicale qui informe la patientèle ...



Vous l'aurez compris, toute l'équipe soutient le mouvement de lutte contre les mesures gouvernementales.

Nous avons choisi de le faire sans interrompre nos activités.

Vous trouverez, ci après, une communication de notre Fédération qui reprend nos positions en la matière.





Mais pourquoi soutenir ces mouvements de grève? Voici la réponse de **Fanny Dubois, secrétaire générale de la Fédération des maisons médicales.**

"Les réformes d'austérité du gouvernement De Wever auront un impact négatif sur les conditions d'existence des citoyen·nes. Pire, elles font craindre un recul historique de nos droits sociaux fondamentaux ainsi qu'une précarisation de la société. Avec, en bout de course, des dommages en cascade pour la santé de tous et toutes.

Nous défendons :

- Un accompagnement de qualité des malades de longue durée** et non une remise à l'emploi forcée et prématurée assortie de sanctions à l'égard des médecins et des mutualités
- Un équilibre vie professionnelle / vie privée** et non une flexibilisation plus accrue du travail
- Des conditions de vie décentes pour chacun.e** et non la précarisation d'une frange supplémentaire de la population via la perte de droit aux allocations de chômage, des économies sur les pensions, la limitation de l'accès aux aides sociales,...
- Une politique d'accueil humaine** et non la mise en place d'une politique de non accueil et de contrôle permanent des personnes en situation de migration
- Des mesures ambitieuses pour répondre aux enjeux climatiques et environnementaux** et pour **limiter leurs répercussions sur la santé.**

Soutenir cette grève, c'est aussi soutenir le personnel du secteur de la santé et du non-marchand. Sous-effectif, surcharge de travail, précarité, coupes budgétaires et dégradation des conditions de travail : ces manquements perdurent, mettant en péril non seulement la santé des travailleur·se·s du secteur social-santé, mais aussi celle de toute la population. La précarisation de notre société, associée à la dégradation du système de santé, prive les travailleuses et travailleurs des moyens nécessaires pour exercer correctement leur métier et compromet gravement l'accès aux soins pour celles et ceux qui en ont besoin.

Face à ces urgences, il est impératif de lutter en front commun ! Mobilisons-nous ! Que ce soit en participant à la grève ou à la manifestation, en profitant de ces journées pour discuter politique avec les collègues et les patients ou en participant à d'autres actions."



Fanny Dubois

Secrétaire Générale de la Fédération des Maisons Médicales

Recette groumande

Verrine à la fraise vegan

Les ingrédients

- 400 g de fraises
- 250 g de crème coco
- 60 g de sucre glace
- 1 citron jaune
- 30 g de biscuits secs type Petit Brun
- sirop d'érable
- feuilles de verveine (facultatif)



Préparation

1. Placer la crème de coco au frais pendant plusieurs heures avant de réaliser la crème fouettée.
2. Laver les fraises et en réserver 4 pour le dressage. Couper les autres.
3. Mixer les fraises coupées avec le jus de la moitié du citron.
4. Prélever la crème de coco (la partie qui s'est solidifiée), et réserver le jus pour une autre recette. La fouetter avec le sucre glace.
5. Écraser les biscuits, ajouter le jus de l'autre moitié du citron et un soupçon de sirop d'érable.
6. Dresser la verrine (ici 6 x 6 cm) en commençant par le biscuit écrasé.
7. Verser ensuite le coulis de fraise, puis la crème fouettée.
8. Terminer avec une fraise fraîche et une feuille de verveine (optionnel).



Arpentages féministes & écologistes



Voici quelques ouvrages proposés par la ligue des familles



***Le Cœur sur la table* par Victoire Tuaillon**

Ce livre jette les bases d'une vraie révolution romantique : témoignages, éclairages d'expert·es et expériences vécues interrogent les façons dont on s'aime aujourd'hui... et dont on pourrait s'aimer demain.

Dans un monde qui confond trop souvent amour, violence et dominations en tous genres, nous avons besoin de nouveaux modèles pour vivre des relations affectives



***Tu seras un homme - féministe - mon fils !* Manuel d'éducation antisexiste pour des garçons libres et heureux par Aurélie Blanc**

S'appuyant sur des études scientifiques et sur les témoignages de professionnels de l'enfance, Aurélie Blanc décortique les stéréotypes et rassemble tous les outils pour aider les parents à élever leurs garçons de manière antisexiste.



***Choisir d'être mère* par Renée Greusard**

Choisir d'être mère s'adresse aux futures mères ainsi qu'à toutes les femmes qui s'interrogent sur la maternité. Sur un ton léger, à la première personne, la journaliste et jeune mère Renée Greusard propose un portrait tout en nuances des mois et des premières années qui suivent l'accouchement, en explorant en profondeur les tabous de cette vie nouvelle (l'ennui profond que l'on peut ressentir au parc, les toilettes qui deviennent un havre de paix, le couple qui peut exploser) tout en évoquant les joies insoupçonnées qu'offrent un enfant. Comme pour son premier livre (Enceinte, tout est possible), l'autrice enrichit le récit de son expérience personnelle par des interviews de femmes, de médecins et de chercheur·se·s.

Fortes Chaleurs et pic d'ozone

Que faire en cas de forte chaleur ? voici les dernières recommandations de l'AVIQ:

- **S'hydrater** : buvez environ 1,5l d'eau par jour (eau, thé, tisanes, potages...) mais évitez les boissons alcoolisées, le café et les boissons sucrées ;
- **Se protéger de la chaleur** : restez le plus possible à l'intérieur aux moments les plus chauds de la journée (au moins de 11h à 15h), fermez les fenêtres et les rideaux des façades exposées au soleil tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure et ne les ouvrez que lorsque la plus grosse chaleur est passée. Si vous devez quand même sortir ou aller travailler, essayez d'éviter autant que possible d'être exposé durant les périodes les plus chaudes.
- **Limitez autant que possible les efforts physiques** (les activités sportives, par exemple) et si cela n'est pas possible, faites régulièrement une pause et buvez suffisamment ;
- **Protégez votre peau du soleil** : pour ce faire, utilisez à intervalle régulier une crème solaire à indice de protection élevé. Demandez éventuellement conseil à votre pharmacien ou à votre médecin traitant ! N'oubliez pas de porter un chapeau ou une casquette et des lunettes de soleil ;
- **Mangez régulièrement et en suffisance**, surtout des fruits et des légumes de saison ;
- **Pensez à prendre régulièrement des nouvelles de vos proches plus fragiles.**

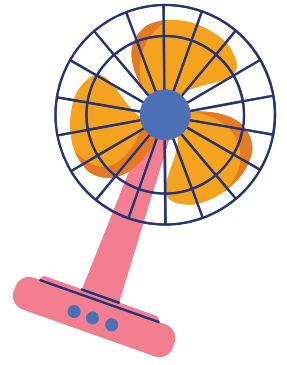
Quels sont les publics les plus fragiles ?

Tout le monde est concerné par les troubles qui surviennent en cas de forte chaleur. Les risques sont toutefois plus élevés pour des personnes plus sensibles telles que les enfants en bas âge, les personnes âgées et les personnes isolées socialement. Ces personnes méritent dès lors une attention particulière lors de telles périodes de chaleur.



Les risques et les bons réflexes pour les bébés et les enfants:

Les enfants en bas âge courent un risque très important parce que leurs réserves de liquide sont limitées. L'exposition au soleil ou le séjour, même bref, dans un espace confiné et trop chaud (voiture, chambre sans aération...) peuvent aboutir rapidement à une déshydratation et à un coup de chaleur. Les enfants souffrant de troubles tels que la diarrhée (qui peut à elle seule provoquer rapidement une déshydratation) ou la fièvre courent un plus grand risque.



- **Donnez régulièrement et abondamment à boire aux enfants**, si possible de l'eau (évitez les boissons sucrées) : les bébés et les enfants en bas âge, tout comme les jeunes qui fournissent des efforts, doivent donc, en plus de leur alimentation habituelle, être hydratés en suffisance durant ces périodes.
- **Habillez-les légèrement** (vêtements en coton, clairs) ;
- **Limitez les temps de jeu et d'exposition au soleil** ;
- Protégez-les en leur faisant porter un chapeau et des lunettes de soleil et appliquez-leur toujours une crème solaire haute protection lorsqu'ils sont exposés aux rayons du soleil.

Les risques et les bons réflexes pour les aînés

Les personnes âgées courent également un risque accru car la réaction d'adaptation de leur corps est moins rapide en cas de chaleur.

- Conseillez à nos aînés de **privilégier la pièce la plus fraîche** de leur habitation et assurez-vous qu'ils disposent d'une réserve suffisante de boissons, si possible d'eau ;
- **Dressez une liste des numéros de téléphone importants** et installez un téléphone à proximité de la personne ;
- Si la personne n'est pas en mesure de le faire d'elle-même, **dressez une liste toutes les informations importantes la concernant** et placez cette note à un endroit visible afin d'orienter les services de santé (en cas d'intervention médicale urgente). Si elle prend des médicaments, veillez à les lister ;
- **Si une présence continue est nécessaire** auprès de la personne âgée, informez son entourage (voisins, parents, médecin ou infirmière à domicile) lorsque vous vous absentez pour qu'elles puissent prendre le relais. Il est par ailleurs conseillé de donner un double des clés à une personne de confiance qui pourra entrer en cas d'urgence ;
- Enfin, **appelez régulièrement**.

Vos annonces et partages



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 - ou directement questionner l'accueil.

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



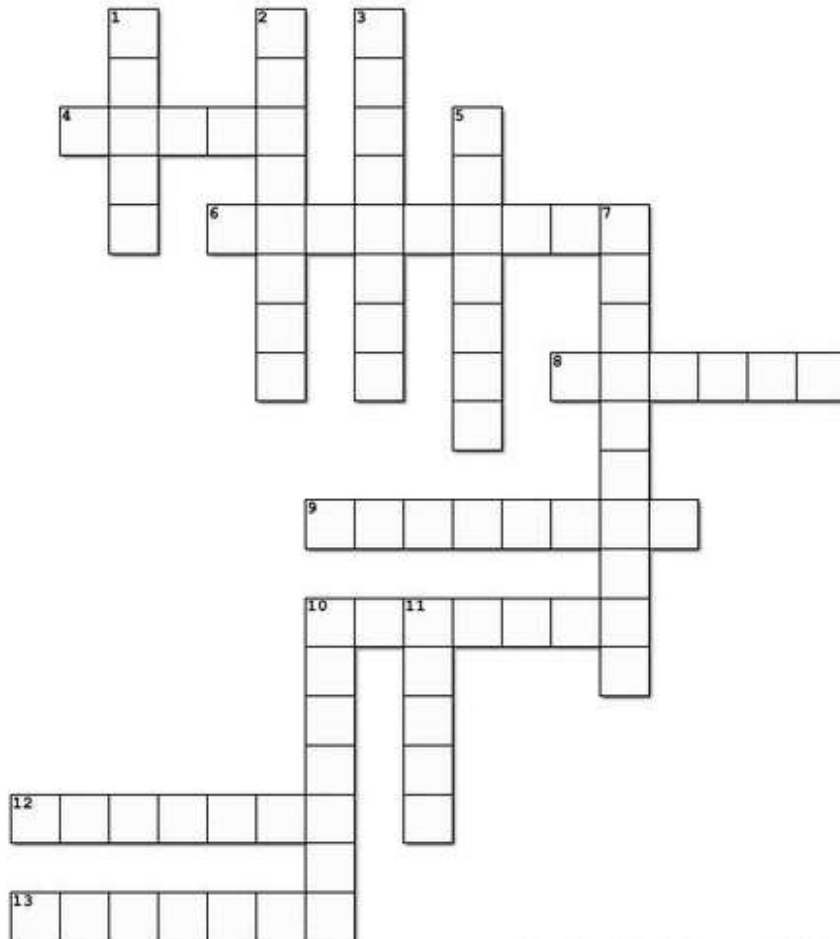
Merci à vous

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



Mots croisés de l'été

Remplis la grille avec les mots correspondant aux définitions numérotées.



Created using the Crossword Maker on TheTeachersCorner.net

Horizontal

- 4. se déplacer dans l'eau, verbe de la même famille que nageur
- 6. maillot de corps, nom de la même famille que marin
- 8. synonyme de glace aux fruits
- 9. objet servant à se rafraîchir, nom de la même famille que vent
- 10. sert à se protéger de la chaleur, nom de la même famille que soleil
- 12. synonyme de couvre-chef
- 13. bassin d'eau, dérivé du mot latin piscis (« poisson »)

Vertical

- 1. qui a une température élevée, adjectif de la même famille que chaleur
- 2. espace pour prendre l'air ou boire un verre, nom de la même famille que terre
- 3. personne qui visite un endroit, nom de la même famille que tourisme
- 5. verbe de la même famille que baignade
- 7. marqué par un beau soleil, adjectif
- 10. synonyme de herbe et gazon
- 11. arrêt de l'activité, verbe de la même famille que se reposer

Colorie-moi !

