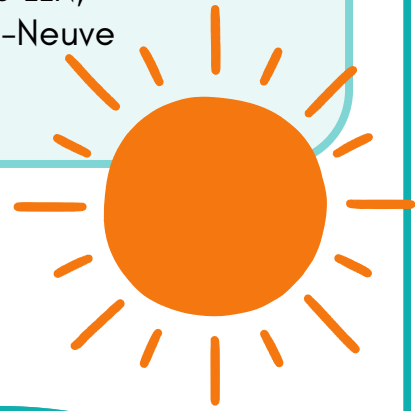




La petite Gazette Santé

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



***Voici déjà la dernière petite gazette santé de cette
année 2025...***

***Nous espérons que cette lecture vous sera
enrichissante, instructive et divertissante!***

Quelques news en vrac...

Depuis octobre, l'équipe de la Passerelle rafraîchit votre maison médicale pour encore mieux vous accueillir ! 😊

Deux cabinets médicaux ont été repeints, une nouvelle table d'examen a été acquise et un espace dédié aux activités de santé communautaire a été aménagé. Tout prochainement, la salle d'attente sera également repeinte et ses chaises seront remplacées.

Voilà de quoi bien terminer 2025 et bien débuter 2026 !

Suite au succès de la première édition au mois de mai, l'équipe a réédité son initiative de rencontrer les professionnel·les des secteurs "social et santé" de LLN (centres de kinés, centres de médecins généralistes, planning familial, service cohésion sociale de la Ville, CPAS, coordination de soins à domicile...).



L'idée de ces rencontres est de tisser et de renforcer les liens entre professionnel·les actif·ves sur le territoire de Louvain-la-Neuve.



Fin novembre, la docteure Sarah Lambotte est venue rendre visite à ses ancien·nes collègues pour nous présenter son petit Vassili. La maman et le petit se portent super bien ! 😊



Fin novembre, la docteure **Céline Vinel** a rejoint notre équipe de médecins. Avec la docteure Valérie Dinh et la docteure Emmanuelle Vanelslander, le secteur médecin est désormais au complet. 😊



Nous profitons de l'occasion pour remercier tous·tes les médecins remplaçant.e.s qui sont venu·es nous prêter main forte au cours de l'année : la docteure Alyssia Ferrarese, la docteure Amandine Grégoire, la docteure Alix Wéry, le docteur Louis Boulvin et la docteure Aurélie Debande. Nous remercions également la maison médicale de la Thyle, le centre Medivoie et MediLouvain pour leur soutien.



Le 20 novembre dernier, notre équipe (et une partie de la patientèle que nous avons repérée dans la salle 😊) s'est rendue au Spott pour acclamer la docteure Marisel Méndez Yépez lors de la représentation de sa pièce *Recordar, c'est vivre à nouveau*, jouée et co-écrite avec son frère, David Méndez Yépez.

Cette pièce sensible, belle et pleine d'espérance vient questionner la mémoire familiale, les luttes sociales et collectives au travers des yeux d'un frère et de sa sœur.

Après une tournée au Québec et au Pérou, la pièce reviendra en Belgique pour quelques dates supplémentaires à partir d'avril. Toutes les dates sont disponibles sur www.chicosymendez.com/recordar. On vous la recommande chaudement!



Nos activités de Santé Communautaire

Un petit retour en image sur certaines activités de ces derniers mois. Ateliers cuisine, ateliers créatifs, mouvement, marches,... cela se diversifie depuis septembre à la Passerelle et on s'en réjouit !
Ci-dessous, de quoi rappeler de bons souvenirs à certain·es et peut-être donner envie à d'autres de se joindre à nous ;-)



Interview de la docteure Emmanuelle Vanelslander



En quelques mots, peux-tu nous retracer ton parcours professionnel ?

Je suis médecin généraliste depuis 2018. J'ai d'abord pratiqué à Marchienne-au-Pont (région de Charleroi). J'ai toujours rêvé de faire de la médecine tropicale et j'ai suivi une formation dans le Sud de la France. Par la suite j'ai eu l'opportunité de partir en mission à Mayotte, une île près de Madagascar. J'ai connu la première vague COVID là-bas. C'était une expérience très enrichissante pour moi. J'ai découvert une autre pratique et rencontré de supers collègues. J'ai donc décidé de poursuivre des missions en pays tropicaux. J'ai refait des missions en Guyane à plusieurs reprises dans des milieux très isolés en Amazonie. Entre mes différentes missions, j'ai commencé à faire des remplacements dans différentes maisons médicales des environs.

Comment en es-tu venue à devenir médecin généraliste ?

Depuis très longtemps, j'avais envie de devenir médecin pour faire de l'humanitaire. La médecine générale est très variée et riche en rencontres humaines et c'est ce qui m'anime particulièrement. Je trouve très enrichissant de soigner des patient·es de tout âge. La médecine générale est très vaste et nécessite de se tenir au courant, ce qui je trouve est passionnant, on en apprend tous les jours.

Qu'est-ce qui t'as amené à souhaiter travailler en maison médicale, et plus particulièrement chez Passerelle Santé LLN ?

J'ai découvert les maisons médicales quand j'ai commencé à faire des remplacements. Je trouve que c'est très agréable de travailler en équipe. Cela permet d'avoir une approche pluridisciplinaire et c'est très précieux en médecine générale. L'équipe de Passerelle Santé est très dynamique et pleine de ressources pour s'adapter au mieux à la pénurie de médecins qui sévit actuellement en Belgique.

En dehors de ton métier de médecin généraliste, quels sont tes centres d'intérêt ?

J'adore cuisiner, plus récemment je me suis mise à faire du pain au levain et c'est très réjouissant. Je suis également une grande adepte des voyages et toujours partante pour faire des randos en montagnes ou autre. J'aime également beaucoup la musique et les romans.

Petit rappel/

**Contre les
virus
hivernaux,
adoptons
les gestes
barrières !**



Quiz santé :

Testez vos connaissances en matière de dépistage !

 Répondez au quiz en cochant la/les bonnes réponses ou en reliant les propositions !



Cancer du sein

1) À partir de quel âge le dépistage est-il recommandé ?

☐ 40 ans ☐ 65 ans ☐ 50 ans

2) À quelle fréquence est-il proposé gratuitement ?

☐ tous les 10 ans ☐ tous les 5 ans ☐ tous les 2 ans

Réponse : Le mammotest est proposé gratuitement à toutes les femmes entre 50 et 69 ans, tous les 2 ans. (consultez votre médecin en cas d'antécédents familiaux)



Cancer colorectal

3) Le dépistage concerne les personnes de :

☐ 45 à 65 ans ☐ 50 à 74 ans ☐ 55 à 80 ans

4) Le test se fait au moyen de/d'un·e :

☐ prise de sang ☐ échantillon de selles ☐ échographie

Réponse : C'est un test de selles qui permet le dépistage. Il est recommandé de le faire tous les 2 ans chez toute personne âgée de 50 à 74 ans.

Il est possible de se procurer un kit de dépistage via sa pharmacie ou directement en ligne sur le site <https://www.depistagecancer.be/kit/>

Cancer du col de l'utérus

5) Le frottis/test HPV est recommandé tous les...

☐ 2 ans ☐ 3 ans ☐ 5 ans

6) Le dépistage débute généralement à partir de :

☐ 20 ans ☐ 25 ans ☐ 30 ans

Réponse : Les 2 dernières réponses sont possibles pour ces 2 questions. Je m'explique :

Pour les femmes de 25 à 29 ans, le frottis de col est recommandé tous les 3 ans.

Pour les femmes entre 30 et 64 ans, un test HPV (recherche de la présence du Human Papilloma Virus, principal facteur de risque de ce cancer) est recommandé tous les cinq ans. Il se fait dans le cadre d'un examen gynécologique en consultation chez le gynécologue, en planning familial ou chez votre médecin traitant.

Le dépistage n'est nécessaire que chez les personnes sexuellement actives.

Il existe un vaccin pour se protéger contre ce Human Papilloma Virus, il est vivement recommandé pour toutes les filles et les garçons de 9 à 14 ans inclus. La vaccination contre le HPV est plus efficace quand elle est réalisée avant les premiers rapports sexuels. Le vaccin ne protégera plus contre les types de HPV avec lesquels la jeune fille ou le jeune homme a déjà été en contact et qui auraient pu être évités grâce au vaccin.

Après un rapport sexuel à risque, quand et comment se faire dépister?

 Reliez chaque infection à son moment de dépistage et au type de test 

Infection

 a) VIH

 b) Hépatites A, B & C

 c) Syphilis

 d) Chlamydia / Gonocoque

Quand & comment se faire dépister ?

1.  Dès 6 semaines après le risque → Prise de sang

2. 1 à 2 semaines après la prise de risque → par le prélèvement d'urines ou frottis vaginal/anal

3.  6 semaines après le risque → Prise de sang ou autotest après 3 mois

4.  Respectivement 6-8 ou 12 semaines après le rapport à risque → Prise de sang

 Réponse : a→3, b→4, c→1, d→2

 Pour en savoir plus, parlez-en à votre médecin et consultez les sites www.depistage.be et www.vaccination-info.be

Une recette réconfortante



Les ingrédients (pour 2 tasses)

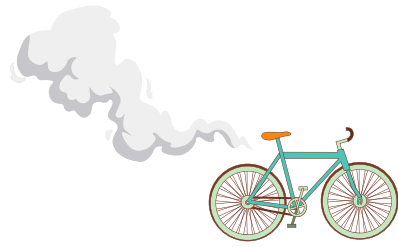
- 500ml de lait d'amande non sucré (ou lait de coco pour plus d'onctuosité)
- 1 cuillère à café rase de curcuma moulu de qualité (ou 2cm de racine fraîche râpée)
- 1/2 cuillère à café de cannelle de Ceylan
- 1 pincée de poivre noir moulu
- 1 noisette de gingembre frais râpé (ou 1/4 cuillère à café de gingembre moulu)
- 1 cuillère à café d'huile de coco vierge
- Optionnel : 1 gousse de cardamome écrasée, 1 cuillère à café de miel ou sirop d'érable

Préparation

1. *Éveiller les arômes* : Dans une casserole à fond épais, chauffez doucement le curcuma, le gingembre et la cannelle avec l'huile de coco 1 minute sans coloration.
2. *Émulsionner* : Versez le lait végétal en fouettant. Ajoutez le poivre et la cardamome. Portez à frémissements (85°C) sans ébullition pendant 5 minutes.
3. *Infuser* : Couvrez et laissez reposer hors du feu 7 minutes. La chaleur progressive libère les composés actifs.
4. *Filtrer et servir* : Passez au chinois fin. Moussez au mixeur plongeant 15 secondes avant de verser dans des tasses préchauffées.

Bonne dégustation!

Vos annonces et partages



Envie de faire des balades à vélo dans et autour de Louvain-la-Neuve? Pas envie de les faire seul.e? Sylvie vous propose de la contacter à l'adresse mail suivante - sylvie.rouche59@gmail.com - ou directement questionner l'accueil.

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.



Conseil lecture d'une patiente:

WANTED, de Philippe Claudel

Elon Musk propose à Donald Trump de donner un milliard de dollars à celui qui tuera Vladimir Poutine.

Belle satire dystopique de certains « grands » de ce monde, en ces temps troubles.

140 pages, 17€ - disponible en prêt aux bibliothèques de Wavre et d'Ottignies-Louvain-la-Neuve.



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



Colorie-moi !



Marie

Laurie

Louise

Emmanuelle

Charlotte

Vincent

Bérangère

Alyssia

Valérie

Chantal

Céline

Geneviève

Cécile

Sophie



Une affectueuse année 2026

De la part de toute l'équipe
de la maison médicale Passerelle Santé LLN.