

Avril 2026



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 première gazette de cette année 2026...

*Nous vous en souhaitons une belle lecture ainsi qu'
un printemps plein de vitalité.*



*Comme vous le voyez, toute l'équipe se met en mouvement,
n'hésitez plus à nous rejoindre pour accumuler les kms ;-)*

DU 20 MARS AU 20 JUIN

2026



OBJECTIF LUNE



Marche • Nage • Cours • Pédale • Rame

Comment participer ?

- Mets-toi en mouvement
- Note tes kilomètres
- Partage-les chaque semaine à ta maison médicale



**Objectif : faire gagner ta maison
médicale en cumulant un max de
kilomètres !**

**Au printemps, en mouvement
pour ta maison médicale !**

Quelques news en vrac...

Les jours s'allongent, la nature se réveille et l'énergie revient peu à peu. C'est aussi un bon moment pour prendre soin de soi et de sa santé.

Dans cette gazette de début de printemps, l'équipe de la maison médicale est heureuse de partager avec vous quelques informations utiles, des conseils santé et les actualités de Passerelle Santé.

Depuis le 11 décembre 2025, nous accueillons Cécile Herbeuval, assistante sociale.

Avec Sophie Damien, notre secteur social est à présent complet.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous en cas de besoin de soutien ponctuel ou pour un accompagnement social à plus long terme.



Dans le cadre de remplacements ponctuels, nous avons pu à nouveau compter sur le support de la docteure **Amandine Grégoire** et de la docteure **Alix Wéry**. Immense merci à elles!



Nos activités de Prévention et Santé Communautaire

Un petit retour en image sur certaines **activités** de ces derniers mois: soupe conviviale, atelier créatif *Bulle d'Art*, tournée minérale, démarrage d'*Objectif Lune*, ramassage des déchets,... Celles-ci rencontrent de plus en plus de succès.

Depuis janvier, nous nous réjouissons de planifier 4 activités par mois. Celles-ci sont accompagnées à tour de rôle par les membres de l'équipe. N'hésitez pas à rejoindre la liste de diffusion afin d'être informé·e mensuellement.

Nous vous rappelons qu'une série de **groupes de soutien** s'organise dans la région dans le cadre du Réseau 107 et de ses psychologues conventionnées. Les thématiques abordées y sont diverses.

N'hésitez pas à consulter le site: <https://reseau107bw.be>, ou à en faire part à l'équipe.



Nos activités de Prévention et Santé Communautaire

Une fois par trimestre, nous proposons une rencontre entre des représentant·es de l'équipe et les patient·es intéressé·es. Ces moments sont des occasions pour vous rencontrer, répondre aux éventuelles questions ou craintes, recueillir de nouvelles idées, faire évoluer la maison médicale ENSEMBLE.

Voici quelques sujets abordés lors des dernières rencontres.

Aucun sujet tabou, aucune question idiote, toute participation est la bienvenue. L'équipe s'engage à offrir un espace sécurisé et bienveillant où le dialogue sera garanti!



Souhait de maintenir une rencontre trimestrielle d'une heure en début de soirée



Idée de trouver une collaboration privilégiée avec un·e nutritionniste de confiance



Volonté de rappeler la commune pour les abords extérieurs de la maison médicale



Comment garantir un bon suivi médical quand il y a une pénurie de médecins?



Quel est l'état des finances de la maison médicale et quelles sont ses priorités?



Souhait d'espaces d'information autour de la fin de vie ou sur les difficultés numériques

PROCHAINE RENCONTRE :
Le 3 juillet, de 17h30 à 18h30

Interview de Céline Vinel, médecin généraliste



Son parcours professionnel?

Céline a entamé ses études à l'UCL et poursuit avec un master en santé publique. Elle a travaillé en médecine générale dans une clinique psychiatrique pendant 3 mois, puis en cabinets et maisons médicales à Bruxelles.

Pendant deux ans, elle s'est installée dans le Namurois en pratique semi-rurale, avant de rejoindre l'équipe de Passerelle Santé LLN.

Elle est également engagée aux côtés d'Espace P à Namur dans l'accompagnement médical des travailleur·euses du sexe et donne quelques heures académiques en complément.

Pourquoi la médecine générale?

Céline a souhaité devenir médecin en fin du secondaire. Même si elle s'imaginait une pratique hospitalière au départ, elle a très vite ressenti son intérêt pour le suivi au long cours des patient·es, la continuité des soins et l'approche globale, qui l'ont menée à la médecine générale.

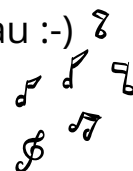
Pourquoi Passerelle Santé?

Pour l'aspect interdisciplinaire, le projet social fort et prendre soin ensemble au travers des déterminants de la santé. Ensuite, une réponse à une annonce sur les réseaux et séduite par l'équipe et le projet, elle a rejoint Passerelle Santé.

Ses centres d'intérêt

Céline apprécie la course à pied, le vélo, promener son chien, le domaine créatif et les bons moments avec les copains.

Actuellement, elle chante dans une chorale a capella « Dreaming Voices ». A ce propos, n'hésitez pas à venir voir le concert le 25/4 à la Ferme du Biéreau :-)



BON A SAVOIR!

Le programme Sport sur Ordonnance s'adresse à tous·tes les habitant·es de la commune d'Ottignies-LLN atteint·es de maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension artérielle, les douleurs lombaires, l'ostéoporose ou le cancer.

Ce dispositif offre la possibilité de pratiquer une activité physique régulière encadrée par un moniteur qualifié.

Le programme comprend 12 séances hebdomadaires de 90 minutes chacune, adaptées aux participant·es, pour un coût total de 85 euros.

Les participant·es peuvent être remboursé·es d'un certain montant grâce à leur affiliation en club sportif via leur mutuelle. Chaque mutuelle possède des modalités qui lui sont propres.

Les séances ont lieu au centre sportif Jean Demeester (rue de l'Invasion 80, 1340 Ottignies) chaque mardi de 18h à 19h30, avec l'ajout, dès janvier 2026, d'une seconde séance le jeudi de 10h45 à 12h15.

Infos sur : <https://sport-sur-ordonnance.be/communes-adherentes/brabant-wallon/ottignies-lln/>



Gare aux tiques!

Les balades au grand air, flâner dans la nature, profitons-en en veillant au retour des tiques en ce début de printemps.



LE SAVIEZ-VOUS ?
La plupart des morsures de tiques surviennent lors d'une promenade ou activité en forêt, dans des prairies, des dunes, des espaces verts, des jardins....

AVANT

Prévenir



COMMENT ÉVITER UNE MORSURE ?

- ✓ Portez des vêtements couvrant les bras et les jambes.
- ✓ Restez sur des sentiers battus lors d'une promenade.
- ✓ En période estivale, utilisez un répulsif pour insectes de préférence de type DEET (30-50%).

APRÈS

Inspecter



Inspectez méticuleusement tout le corps de haut en bas et particulièrement les zones de plis, dans le cou et derrière les oreilles.

ATTENTION !
Les tiques sont très petites.

EN CAS DE MORSURE

Réagir



Enlevez la tique avec une pince ou une carte adaptée sans lui comprimer le corps.

BON À SAVOIR
Vous pouvez signaler la morsure de la tique sur le site Internet tiquesnet.sciensano.be



PENDANT 30 JOURS

Surveiller



Désinfectez la zone de la morsure et surveillez-la pendant 30 jours.

En cas d'érythème migrant (rougeur grandissante) ou de symptômes grippaux :

CONSULTEZ UN MÉDECIN GÉNÉRALISTE



AVIQ



Ed. responsable : F. Luyckx | Rue de la Providence 21/0901 Charleroi - Numéro de dépôt légal D/2022/79

Vous avez plus de 65 ans?

Nos médecins recommandent a minima un contact par an avec votre médecin généraliste. Même si vous êtes en bonne santé, cela vous permettra malgré tout d'aborder des questions préventives et d'assurer la bonne tenue de votre dossier médical.

A la demande des membres participant·es à la rencontre patientèle, nous avons créé la petite carte ci-dessous reprenant les docteurs titulaires actives à la maison médicale et leur numéro INAMI. Vous pouvez en demander une à l'accueil ou découper celle-ci, ceci vous facilitera les choses au niveau des secrétariats spécialistes et des hôpitaux.



Nos médecins généralistes

- Dre **Valérie Dinh**
Num inami: 1-68953-21-003
- Dre **Emmanuelle Vanelslander**
Num inami 1-78800-68-004
- Dre **Céline Vinel**
Num inami 1-02719-76-006

La Maison médicale
Passerelle Santé LLN
Rue du Val Saint Lambert 10
1348 Louvain-la-Neuve
010/68 89 80
accueil@passerellesantelln.be

MAISON
MEDICALE
PASSERELLE SANTE
LOUVAIN
LA-NEUVE



La mise en lien et en activités nous tient à coeur, cela fait partie du soin et d'un meilleur vivre ensemble.

Ce trimestre, nous avons souhaité mettre en avant [la Maison du Quartier de Lauzelle](#) : un lieu ouvert à toutes et tous.

À deux pas de la maison médicale, la Maison de Quartier de Lauzelle est un lieu vivant, ouvert à toutes et tous, où se rencontrent les habitant·es autour d'activités variées, conviviales et à petit prix (max. 5€).

Adresse : Rue Charles de Loupoigne 27 à 1348 Louvain-la-Neuve, au rez-de-chaussée du bâtiment.

Au programme : ateliers d'écriture, école des devoirs, groupes de parole, cours d'alphabétisation,... Il y a toujours quelque chose à découvrir !

Un projet en tête ? Envie de lancer une activité ? L'équipe est là pour vous écouter, vous accompagner et construire avec vous de nouvelles initiatives pour le quartier.

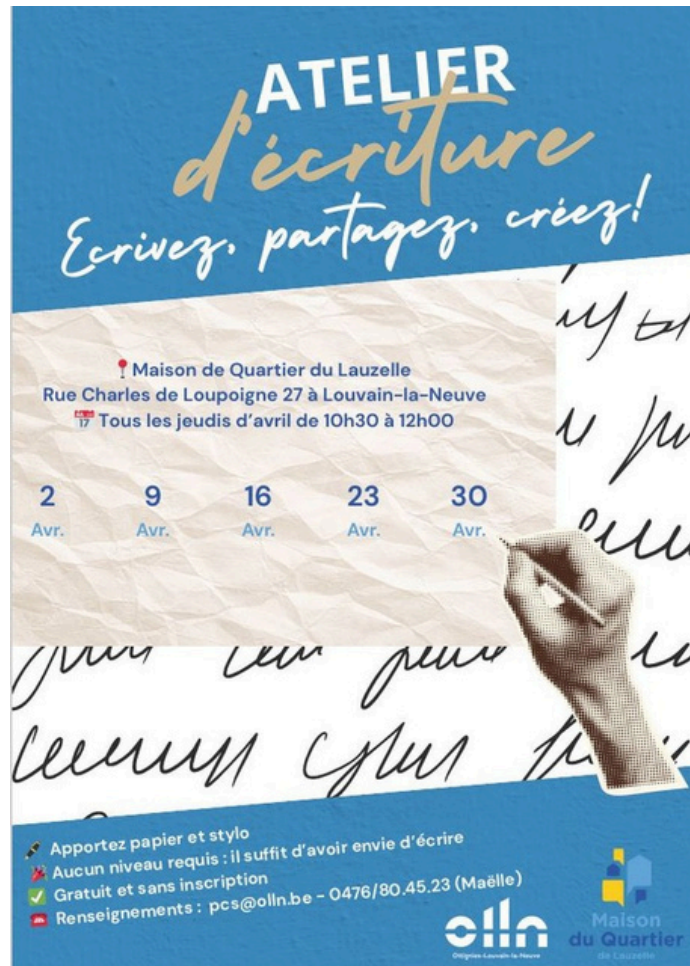
Il est aussi possible de louer les espaces (pour locataires publics et associations).

👉 Toutes les infos pratiques et horaires sont sur le site de la Ville : <https://www.olln.be/fr/vivre-a-olln/cohesion-sociale/cohesion-prevention-sociales/maisons-quartier>

👉 Les nouveautés et événements sont à suivre sur Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=61577771847983>

Et ce n'est pas tout : 4 autres Maisons de Quartier vous attendent également à Ottignies-Louvain-la-Neuve !

Contact : **Maëlle Van der Linden**, chargée de projets pour la Maison de Quartier de Lauzelle (0476/80.45.23 | maelle.vanderlinden@olln.be)



Un atelier sans pression : juste le plaisir d'écrire, d'explorer son imaginaire, de se laisser surprendre par sa propre créativité... et de découvrir celle des autres.

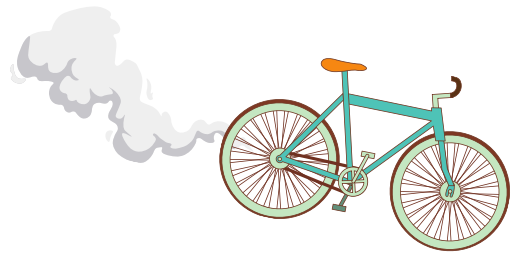
Un moment pour soi , mais aussi un espace de partage : écrire, écouter, s'inspirer, ouvrir de nouvelles portes grâce aux textes des participant·es.

Que vous soyez débutant·e ou habitué·e, vous êtes chaleureusement les bienvenu·es.

- **Quand?** : le jeudi de 10h30 – 12h00
- **Où?** Maison du Quartier de Lauzelle - Rue Charles de Loupaigne 27, LLN
- **Gratuit** – sans inscription



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 en questionnant directement l'accueil.

Jeu d'ambiance et conseil lecture de Sophie

Le jeu **Crack List**



Crack List est un jeu de cartes d'ambiance convivial. Adapté pour 2 à 8 joueur·euses dès 10 ans, le but est de se débarrasser de ses cartes lettres en trouvant des mots correspondant à un thème, tout en pimentant la partie avec des cartes actions.



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





**Oyez Oyez,
appel aux dons de matériel
pour nos ateliers !**

Dans le cadre de nos ateliers, nous recherchons activement:

- du matériel de jardinage : du terreau, des graines, des plantes
- du matériel créatif: fils, aiguilles à tricoter, laine, papiers dessin, pinceaux, aquarelle, acrylique, écoline, crayons, feutres, bloc de terre, machine à coudre fonctionnelle...

Si vous avez des choses dont vous n'avez plus l'utilité, tout cela pourrait bien trouver une seconde vie dans votre maison médicale .