

juillet 2026

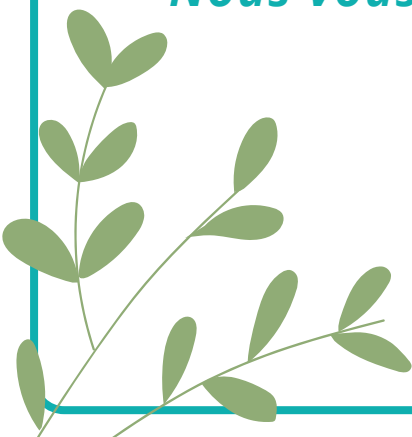


La petite Gazette Santé

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



***Voici la seconde petite gazette de cette année 2026.
Nous vous en souhaitons une belle lecture et un bel
été, lumineux et joyeux !!!***



Quelques news en vrac...

Vous l'avez peut-être remarqué, ces derniers mois, votre maison médicale a fait peau neuve : tout d'abord les cabinets médicaux, puis ensuite le bureau de l'accueil et la salle d'attente ont retrouvé une seconde jeunesse.

Malgré les grosses chaleurs du mois de juin, des personnes de l'équipe se sont retrouvées le week-end pour aménager et repeindre les locaux, et le résultat est chaleureux et coloré ! Quelle équipe, bravo et merci à elle.



Ce mois-ci, nous vous proposons une petite présentation de la docteure Amandine Grégoire, qui n'est pas une médecin fixe, mais que vous avez peut-être déjà croisée.

La Dre Grégoire a son activité principale en médecine scolaire. Elle vient régulièrement, depuis maintenant 2 ans et demi, faire des remplacements à Passerelle Santé, pendant les congés scolaires.

Elle viendra encore ponctuellement en août et septembre, pour remplacer nos médecins fixes qui prendront quelques vacances. Elle apprécie l'équipe, les objectifs et les valeurs de la maison médicale.

Ses activités favorites sont la natation, la lecture et la nature.

Merci Amandine!



Clôture du défi Objectif Lune



Début juillet, les docteurs Dinh et Vanelslander ont participé à la remise des trophées du défi sportif **Objectif Lune**. Les 68 maisons médicales participantes et leur patientèle ont parcouru, en 3 mois, 714.160km : la distance Terre-Lune a largement été dépassée!

Au niveau de Passerelle Santé, pour notre première participation au défi, la mobilisation de la patientèle et de l'équipe a été réelle: nous avons reçus 3 trophées!!!

- 🏆 Médaille d'or pour la plus forte mobilisation de la patientèle dans la catégorie des 30-65 ans ;
- 🏆 Médaille d'or des meilleur·es marcheur·euses ;
- 🏆 Médaille de bronze pour la distance totale parcourue dans la catégorie des petites maisons médicales (16.020km).



Félicitations à toutes et tous!!! Rendez-vous pour l'édition 2027!!!

Nos activités de Prévention et Santé Communautaire

Nos activités de santé communautaire ont la pêche !

Qu'on se le dise, l'équipe est toujours motivée à vous concocter des activités variées et conviviales, pour bouger, créer, cuisiner, papoter, se ressourcer, rencontrer, découvrir,... le programme est bien ficelé, et vous êtes un nombre de plus en plus grand à y participer, que du bonheur !

Petit rappel et non des moindres: il est essentiel de vous inscrire aux activités, par mail ou par téléphone à l'accueil, afin que nous puissions garantir le maintien de l'activité et prévoir le matériel adéquat aux nombre d'inscrit·es. Une activité pourra être annulée si elle recueille moins de 3 participant·es.

Le programme des activités du mois d'août sera envoyé prochainement via la newsletter "santé communautaire".

Si vous n'êtes pas inscrit·e à nos newsletters et que vous souhaitez l'être, vous pouvez demander à remplir le formulaire disponible à l'accueil.

Quelques images de nos dernières activités :



Prévention des pics de chaleur et d'ozone

Avec les périodes de chaleur intense que nous avons vécues en juin et en juillet et leurs conséquences parfois dramatiques, la vigilance de chacun·e est primordiale, d'autant que ces épisodes sont voués à se reproduire plus fréquemment.

Afin de garantir la santé et le bien-être de toutes et tous, nous vous rappelons les bons réflexes à adopter en cas de chaleur intense:



Je bois au moins **1,5 L d'eau** ou thé, tisane, bouillon froid...



J'évite l'**alcool** et les **boissons sucrées**.



Je ferme les fenêtres, tentures, stores et volets **pendant la journée** et j'**aère la nuit** aux heures les plus fraîches.



Je cherche l'**ombre** et me **protège** avec un chapeau, des lunettes, de la crème.



Je mange **régulièrement** et en **quantité suffisante**.



Si je dois fournir des **efforts intenses**, je les prévois de préférence **tôt le matin** ou le soir **après 20 heures**.



Je prends régulièrement des nouvelles de mes **proches plus fragiles**.



Je **reste à l'intérieur** aux heures les plus chaudes (de 11h à 15h).



Je ne laisse jamais une personne et/ou un animal dans **ma voiture en stationnement**.



J'**hydrate** et **protège** les personnes vulnérables (bébé, senior, etc.) de mon entourage.

**JE VOIS QUELQU'UN
FAIRE UN MALAISE
J'APPELE LE 112**

Interview de Cécile Herbeuval, assistante sociale



Cécile Herbeuval, nous avons le plaisir de te compter parmi nous depuis le mois de décembre 2025, comme assistante sociale. Tu as aussi augmenté ton temps de travail chez Passerelle Santé récemment et tu fais également quelques heures d'accueil. En quelques mots, peux-tu nous retracer ton parcours professionnel ?

En 2022, j'ai commencé mon parcours professionnel en travaillant pour l'ASBL Un Toit Un Cœur à Louvain-la-Neuve. Pendant plus de deux ans et demi, j'ai accompagné les sans-abris dans leurs problématiques sociales. Cette expérience a été humainement enrichissante et m'a apprise à saisir les enjeux de l'exclusion sociale dans notre société.

En juin 2025, je décide de partir de là-bas pour découvrir d'autres aventures. Je commence donc à travailler pour le Projet Lama, une ASBL spécialisée dans la prise en charge et l'accompagnement des personnes souffrant de toxicomanie et d'addictions. Ce public me tenait à cœur, je souhaitais mieux comprendre les parcours de vie de chacun et les impacts sociaux liés à la consommation de substances. Aux côtés de médecins, psychologues, infirmières, psychiatre et assistants sociaux, j'ai développé davantage mes compétences d'écoute, de compréhension, d'empathie et de non-jugement.

Parallèlement à ce mi-temps, j'ai rejoint l'équipe de Passerelle Santé et pendant plusieurs mois, j'ai combiné ces deux emplois. Ensuite, j'ai eu une opportunité de CDI 32h/semaine ici. J'ai donc démissionné de mon travail à Bruxelles et je me suis installée définitivement à Louvain-la-Neuve. Désormais, je suis à vos côtés toutes les semaines du lundi au jeudi. Vous pouvez me solliciter pour une consultation sociale dès que vous en avez besoin.

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

Dans le cadre de mon travail à ASBL Un Toit Un Cœur, j'ai eu la chance de collaborer avec la Passerelle Santé. En effet, la majorité de nos usagers étaient suivis médicalement là-bas et j'ai eu des contacts réguliers avec l'équipe pluridisciplinaire. Le dynamisme de l'équipe professionnelle ainsi que leur bienveillance envers leur patientèle m'ont donné envie de travailler à Passerelle Santé.

Comment en es-tu venue à devenir assistante sociale ?

En 2018, j'ai commencé des études en psychologie à l'UCL à Louvain-la-Neuve. Les cours me plaisaient beaucoup mais le système universitaire ne me correspondait pas totalement. J'ai donc rapidement bifurqué en assistante sociale à Cardijn en 2019. J'ai directement accroché aux cours de ce bachelier. L'idée d'aider les autres et de les accompagner dans leurs difficultés de vie était une vraie motivation pour moi de réussir mes études.

Si tu devais te décrire en quelques mots, quels seraient-ils ? Mis à part ton domaine professionnel, as-tu des centres d'intérêts, des passions, des loisirs ?

Je suis une personne à l'écoute, empathique et proactive. En dehors de mon travail, je pratique régulièrement du sport, plus particulièrement du vélo et de la musculation. J'aime passer des moments de qualité avec mes amis et faire des sorties (cinéma, restaurant, festival, etc).



Une recette gourmande et réconfortante:

"Le délice coulant"

Ingrédients:

- 2 grandes tranches de pain complet
- 1 avocat bien mûr
- 2 œufs
- 80 g de saumon fumé
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Quelques brins d'aneth ou de ciboulette (facultatif)
- Graines de sésame ou de pavot (facultatif)



Préparation:

1. Préparer l'avocat: écraser l'avocat dans un bol avec le jus de citron, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
2. Griller les tranches de pain
3. Pocher les œufs: Porter une casserole d'eau à frémissement. Casser chaque œuf dans un petit bol puis le glisser doucement dans l'eau et rabattre les filets de blancs autour du jaune avec une cuillère. Cuire 2 à 3 minutes pour obtenir un jaune coulant. Récupérer délicatement l'œuf poché avec une tamisette ou une cuillère.
4. Assembler les tartines: étaler la purée d'avocat sur le pain grillé. Ajouter les tranches de saumon fumé.
5. Ajouter l'œuf : déposer un œuf poché sur chaque tartine assemblée.
6. Décorer, parsemer d'aneth ou de ciboulette et éventuellement de graines de sésame ou de pavot.

Suggestion: Ajouter concombre, radis ou fromage frais pour plus de fraîcheur.

Idéal pour brunch, déjeuner léger ou repas rapide.

Régalez-vous ;-)

Rencontre avec la MAC BW et partage de lectures



Au courant du mois de juin, l'équipe de Passerelle Santé a eu le plaisir de rencontrer Tookie et Rose, travailleuses sociales de la Maison Arc-en-Ciel du Brabant wallon. Les deux associations entretiennent un partenariat depuis 2023 et Passerelle Santé est récemment devenue membre de l'Assemblée générale de la MAC BW.

Mais qu'est ce que la MAC BW au juste?

Il s'agit d'une association qui a pour mission d'accueillir, soutenir et informer les personnes LGBTQIA+ ainsi que leurs proches, sur le territoire du Brabant wallon. Basée à Ottignies, elle est un lieu d'écoute, de rencontre et de sensibilisation ouvert à toute personne concernée par les questions d'orientation sexuelle, d'identité ou d'expression de genre.

Voici une petite sélection de lecture partagé par la MAC BW.

Les albums jeunesse LGBTQIA+ :

- *"Je m'appelle Julie"* de Caroline Fournier et Laurier The Fox, à partir de 3 ans (coup de coeur, car il aborde le ressenti d'une petite fille transgenre).
- *"Papita"* de Chloé Vivarès et Lucie Dessertine (cette histoire parle d'une grand-mère transgenre), à partir de 3 ans.
- *"L'Amoureuse de Simone"* de Elsa Kedadouche et Amélie-Anne Calmo (cette histoire parle d'une petite fille amoureuse d'une autre petite fille), à partir de 3 ans.
- *"Le camping-car de mon papy"* de Harry Woodgate, à partir de 3 ans (cette histoire parle d'un grand-père qui était en couple avec un homme).
- *"Le rose, le bleu et toi"* d'Elise Gravel (un vrai coup de coeur pour nous, car il explique ce que nous vous avons expliqué lors de la sensibilisation, mais ce livre est adapté aux enfants à partir de 6 ans).

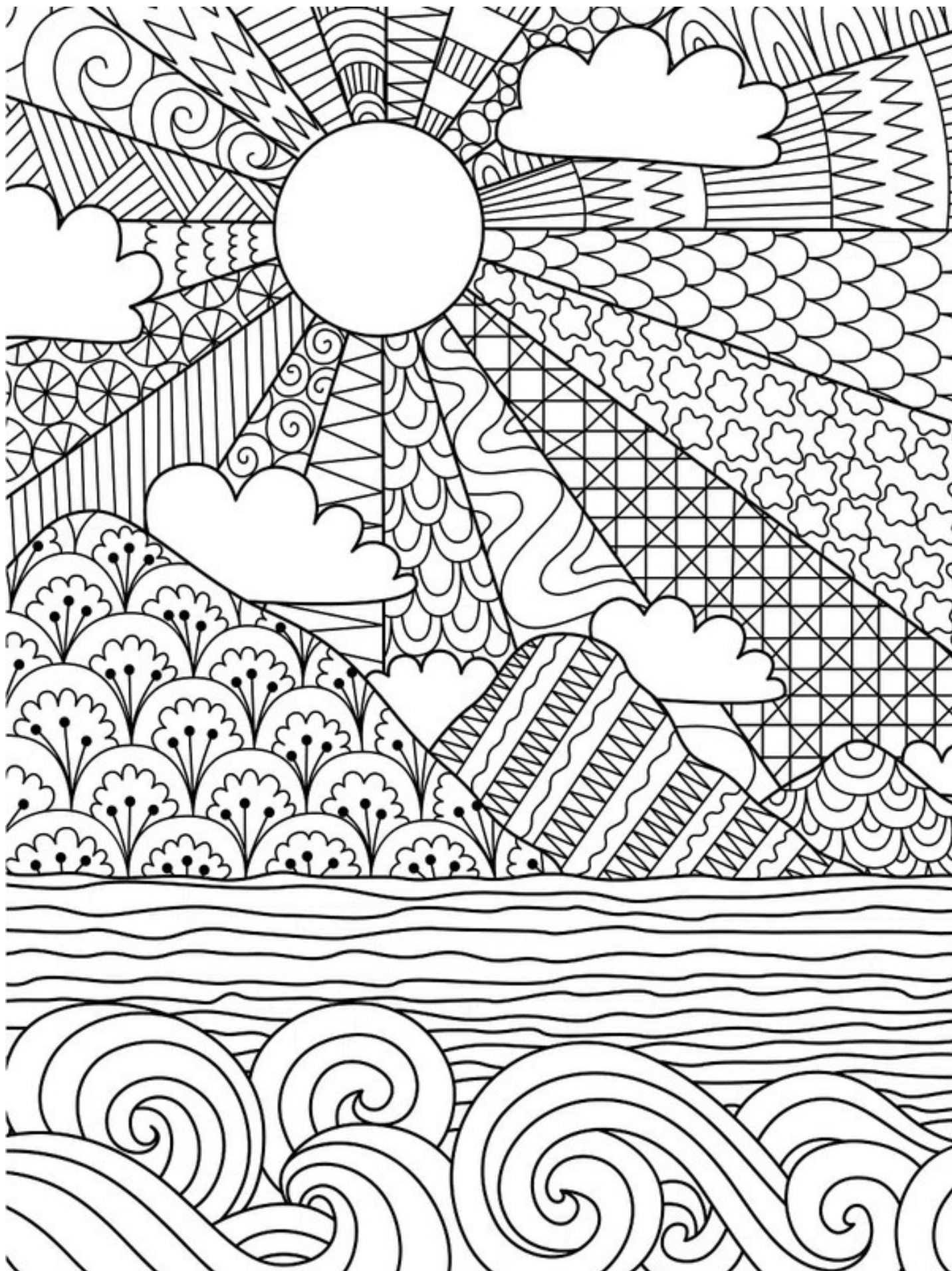
- Le roman graphique *"Genre queer : Une autobiographie non binaire"* de Maia Kobabe, à partir de 9 ans.
- *"Heartstopper"* de Alice Oseman, bande dessinée jeunesse à partir de 12 ans (histoire d'amour entre deux garçons).

Pour les adolescent·es / adultes :

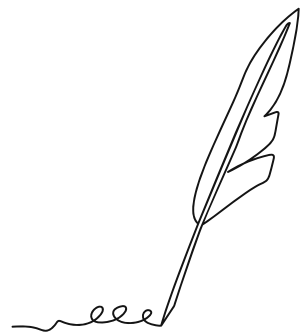
- Le roman *"En apnée"* de Meg Grehan, traduit par Aylin Manço (il met en lumière le vécu d'une petite fille de 9 ans qui est amoureuse d'une fille de sa classe et qui n'ose pas en parler à sa maman).
- Le manga *"Numéro invalide"* de Lost Memory (qui parle d'intersexuation, de "normalisation des corps" et de violences médicales), à partir de 15 ans (coup de cœur également).
- La Bande dessinée *"Reconnaitrans"* de Laurier The Fox (l'âge minimum varie sur les plateformes, parfois 11 ans, parfois 15 ans/ coup de cœur également).
- *"Un psaume pour les recyclés sauvages : Histoires de moine et de robot"* de Becky Chambers (ce roman visibilise une personne non-binaire/ recommandation d'une personne concernée).
- *"Delilah Green Doesn't Care"* de Ashley Herring Blake (Romance lesbienne/bisexuelle).
- *"Les transidentités expliquées à mes parents (et à tous les autres)"* de Victoriæ Defraigne.



Colorie-moi



Petite rubrique : la plume



Nos patient·es ont des talents cachés! Voici un petit texte de Ginou qui aime manier les mots, mais aussi les pinceaux. ;-)
N'hésitez pas vous aussi à nous partager vos créations, quelles qu'elles soient pour la prochaine gazette !

Quelle famille !

Habillée comme dans les années où l'on s'éclairait à la bougie. Elle est très ancienne et jeune à la fois.

Quand elle vient à la maison; elle prend son balluchon dans sa voiture décapotable de collection. Haaa, avec ma cousine, on fait les quatre cents coups. Elle a vraiment beaucoup d'humour!

Mais son père, toujours masqué et part souvent parmi les étoiles. Toujours habillé en noir de la tête aux pieds. Je crois que je n'ai jamais vu sa figure! Il est vraiment bizarre quand il avoue qu'il est son père.

Son deuxième père est un flibustier des mers. Il est sans pitié et voleur de trésors.

Je me demande encore comment ils se sont rencontrés ces deux-là.

Haaa quelle famille, quand on se rassemble, c'est un vrai méli-mélo, une vraie basse cour.... c'est sans compter sur la vieille tante qui chante fort. c'est une vraie casserole.

Quelle famille de fous !

Comme on dit toujours " on choisit ses amis, mais pas sa famille !"

Ginou