

**Maison
Médicale de
Libin**

Gazette sante

Septembre 2023

N° 15

Bienvenue

Sommaire :

- Notre Maison Médicale
- Mode d'emploi de votre médecin généraliste
- Sevrage progressif aux benzodiazépines
- Les tiques
- Nos projets santé
- Recette santé
- Le coin lecture
- Jeux
- Notre équipe

La Maison Médicale de Libin traverse actuellement une situation inédite dont nous tenons à vous informer.

Cela fait de nombreuses années que nous nous investissons à vos côtés avec la volonté de vous offrir des soins de qualité et de répondre au mieux à vos demandes. Nous sommes aujourd'hui à un tournant de notre histoire.

Vous avez remarqué que l'équipe des médecins a bien changé au cours des dernières années, mais aujourd'hui ce sont plusieurs **départs qui s'annoncent** :

- ⇒ **Le Dr HENIN** et **le Dr CLAUS** terminent leur assistantat le 1er octobre 2023.
- ⇒ **Le Dr BARTIAUX** a pris la décision de quitter notre structure pour poursuivre son activité seul dès le mois d'octobre 2023, mais toujours à Libin.
- ⇒ **Le Dr DEBUCQUOIS** quitte la Maison Médicale de Libin le 4 décembre 2023 et **le Dr DE MUYLDER**, le 1^{er} avril 2024, pour s'investir tous les deux dans un autre projet.
- ⇒ **Le Dr DELVAUX** va prendre un repos bien mérité début 2024.

Dans les bonnes nouvelles, car il y en a :

- ⇒ Les **PARAMEDICAUX** maintiendront leurs activités comme précédemment.
- ⇒ Nous avons la chance de pouvoir accueillir **le Dr BONNET** en janvier 2024 pour un temps partiel. Nous nous réjouissons de cette arrivée qui, cependant, ne compensera pas les départs à venir.

Resteront également parmi l'équipe des médecins : les **Dr JAVAY**, **Dr VAN MIGEM** et **Dr CHARPENTIER**

Vous le savez sans doute, nos régions sont depuis plusieurs années déjà en **situation de pénurie médicale** et, malheureusement, la commune de Libin n'y échappe pas.

Nos recherches pour compléter l'équipe médicale sont laborieuses et ce depuis de nombreux mois déjà. Cette pénurie s'étend depuis peu aux assistants, en raison de la limitation à l'accès aux études de médecine.

Dès lors, si la Maison Médicale de Libin a toujours pu compter sur l'aide précieuse de 1 à 3 assistants par an, nous n'avons, comme ailleurs, reçu aucune candidature pour l'année à venir.

Nous avons toujours fait de notre mieux pour que vous restiez une patientèle privilégiée, si l'on se compare à d'autres régions proches où il est déjà presque impossible d'obtenir un rendez-vous dans la semaine.

Cependant, une équipe médicale réduite n'aura plus la capacité d'accueillir le même nombre de patients, ni d'offrir la possibilité à chacun d'être reçu dans des délais aussi brefs.

Sachez que nous nous sentons concernés par vos situations et sommes sincèrement désolés de la tournure que prennent les choses.

Toutefois, nous devons préserver les prestataires médicaux qui restent, dans le but que cette présence perdure. Pour cela, la maison médicale se retrouve forcée à changer fondamentalement son fonctionnement. Cette nouvelle organisation nous et vous obligera à mettre la priorité sur l'essentiel.

Notre objectif est évidemment de tout mettre en œuvre afin de **recruter de nouveaux prestataires impliqués et motivés** pour continuer à prodiguer les meilleurs soins possibles à chacun d'entre vous. En attendant, nous risquons de vivre, vous comme nous, une période difficile.

Nous sommes conscients que nous vous amenons beaucoup de questionnements et peu de réponses via cette lettre.

Malheureusement, nous ne disposons nous-mêmes pas encore de ces réponses.

Nous ne manquerons pas de vous tenir informés lorsque cette perspective sera plus claire et espérons pouvoir compter sur votre compréhension et votre soutien dans ces moments difficiles.

L'équipe de la Maison Médicale de Libin

Mode d'emploi de votre médecin généraliste

Comme vous pouvez le constater progressivement, la médecine générale n'est plus celle « de papa » que beaucoup d'entre nous ont connue, avec des médecins disponibles à toute heure du jour et de la nuit pour répondre sans délai aux moindres préoccupations de leurs patients.

Est-ce à déplorer ?

Ou est-ce une opportunité pour mieux se prendre en charge personnellement ?

Quoi qu'il en soit, c'est une réalité incontournable et l'objet de cet article est une réflexion sur la meilleure manière de « faire avec ».



La première manière de prendre sa santé en main est **préventive** :

- Une alimentation saine et naturelle et l'exclusion de toxiques connus de tous
- Une activité physique quotidienne (30 minutes de marche)
- Une alternance de périodes d'activité et de détente, un sommeil suffisant
- Une bonne hygiène bucco-dentaire
- Une attention au fonctionnement de son corps, à l'apparition de modifications

Tout cela étant, on peut se demander **quand consulter son médecin traitant** (ni trop, ni trop peu)

En routine :

- * En dehors de toute maladie à partir de la cinquantaine, il peut être utile de rencontrer son médecin une fois par an pour un examen général après avoir réalisé une prise de sang chez l'infirmière.
- * S'il existe une histoire évocatrice de pathologie familiale ou héréditaire, ce peut être plus tôt en âge ou plus souvent.
- * Pour les patients chez qui on a détecté une pathologie chronique (diabète, hypertension, maladie cardiaque...) la fréquence des contrôles sera définie en concertation avec le médecin traitant.

En cas de problème :

De nombreux symptômes et problèmes peuvent être traités à la maison, par exemple la majorité des rhumes et autres infections virales banales, sans atteinte importante de l'état général.

Beaucoup de petites blessures, coupures, peuvent faire l'objet d'un nettoyage à l'eau et au savon, puis d'un pansement avec antiseptique (Iso-Betadine...)

D'autres pathologies vont nécessiter l'avis d'un médecin dans un délai de quelques jours (si elles n'ont pas naturellement disparu à ce moment !) :

- Le mal-être de type anxiété, état dépressif, insomnie, fatigue...
- Les douleurs chroniques, récurrentes, atténuées par le Paracetamol
- Les troubles digestifs divers
- Toutes les pathologies récurrentes pour lesquelles on a déjà consulté et reçu un traitement spécifique que l'on peut reprendre en attendant (allergies, problèmes dermatologiques, migraine...).



Une consultation rapprochée est souhaitable pour les patients fragilisés par certaines pathologies (p.ex. asthme, BPCO, diabète, chimiothérapie...) qui voient leur état s'aggraver brutalement.

Ces raisons de consultation rapide seront souvent évoquées anticipativement avec le médecin. En cas de doute, il est toujours possible de demander conseil.

Par ailleurs il existe de réelles situations d'urgence pour lesquelles les heures, voire les minutes, peuvent compter :

- Les signes d'une crise cardiaque (douleur constrictive à la poitrine, le haut du ventre, le bras, essoufflement brutal, étourdissement...)
- Les signes d'un Accident Vasculaire Cérébral (faiblesse musculaire brutale d'un côté, troubles d'élocution, trouble brutal de la vision, perte d'équilibre ou de coordination des mouvements)
- Difficultés respiratoires
- Saignement important, de quelque origine que ce soit
- Brûlure sévère ou étendue, blessure assez profonde, intoxication...
- Réaction allergique sévère
- Signes de «shock» tels qu'une association de vertige, confusion, pâleur, peau froide et moite...
- Douleur soudaine, intense et persistante, quel qu'en soit l'endroit
- Aggravation soudaine et sévère d'une maladie chronique grave, comme l'asthme ou le diabète

Dans ces situations, quand le médecin n'est pas joignable, n'hésitez pas à faire appel au :

1733 Poste médical de garde

Numéro pour l'aide médicale non urgente, à contacter si vos problèmes médicaux ne peuvent pas attendre une consultation chez votre médecin

⇒ Du lundi au vendredi de 18h à 8h

⇒ Le week-end

112 Urgences

⇒ 24h/24



Programme de sevrage progressif aux benzodiazépines

Somnifères, décontractant musculaire, anxiolytiques ...

L'utilisation de benzodiazépines sur une longue période entraîne de la **dépendance** et de la **tolérance** (nécessité d'augmenter le dosage pour obtenir le même résultat) ainsi que de nombreux autres effets néfastes :

- * Augmentation du risque de chute
- * Somnolence
- * Difficulté de concentration
- * Troubles de la mémoire
- * Diminution de la qualité du sommeil
- * Diminution de l'acuité visuelle

Un nouveau programme de sevrage a été créé par l'INAMI pour vous accompagner au mieux. Les doses de votre médicament vont ainsi être réduites progressivement afin que vous puissiez vous y habituer.

Pour ce faire, votre pharmacien va préparer des gélules parfaitement adaptées à vos besoins sur base d'un accord et des prescriptions de votre médecin traitant. Vous avez le choix entre différents paliers de dégression.



€

Vous ne devez payer que votre boîte de médicaments habituelle qui sera utilisée par le pharmacien pour préparer les gélules qui contiendront une dose de plus en plus faible de médicaments.

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à en parler à votre pharmacien ou votre médecin généraliste.

Article rédigé par le Dr Hannah Claus

Sources : Sevrage_BENZO_Courrier d'information médecin_FR.pdf (apb.be)

Les tiques

Comment éviter une morsure ?

- Eviter de vous balader dans les buissons et herbes hautes.
- Porter des vêtements couvrant les bras et les jambes, des chaussures fermées et mettez le pantalon dans les chaussettes.



Remarque : lorsqu'il fait chaud, cette recommandation est difficilement applicable, dans ce cas, vous pouvez utiliser un répulsif type DEET 30 à 50% sur votre peau en évitant le visage et les mains.

L'application du répulsif doit être renouvelé toutes les 2 à 3 heures.

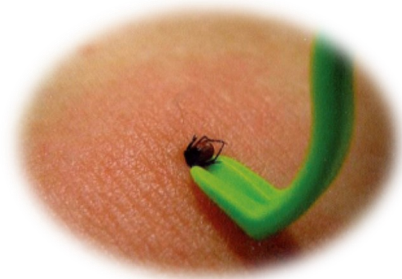
Il faut être particulièrement attentif aux tiques de mars à octobre.

Les tiques se retrouvent essentiellement dans des endroits ombragés envahies par les broussailles, les fougères, les herbes hautes,...

La plupart des morsures de tique surviennent donc lors d'une promenade en forêt mais également dans des prairies, des dunes et dans les jardins.

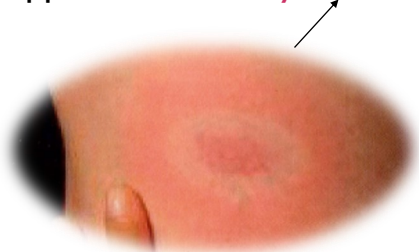
Après une balade, jardinage, vérifier qu'aucune tique ne se soit fixée sur votre peau. Vous devez vérifier sur tout le corps en insistant sur les zones de plis, la tête, derrière les oreilles et le cou, en particulier chez les enfants.

Si vous repérez une tique sur votre peau, vous devez la retirer le plus rapidement possible avec une pince à tique que vous positionnez le plus près possible de la peau sans comprimer le corps de la tique.



Attention : ne pas utiliser d'éther ni d'alcool ou vaseline !

La zone de morsure doit être surveillée pendant 30 jours afin d'exclure l'apparition d'un érythème migrant.



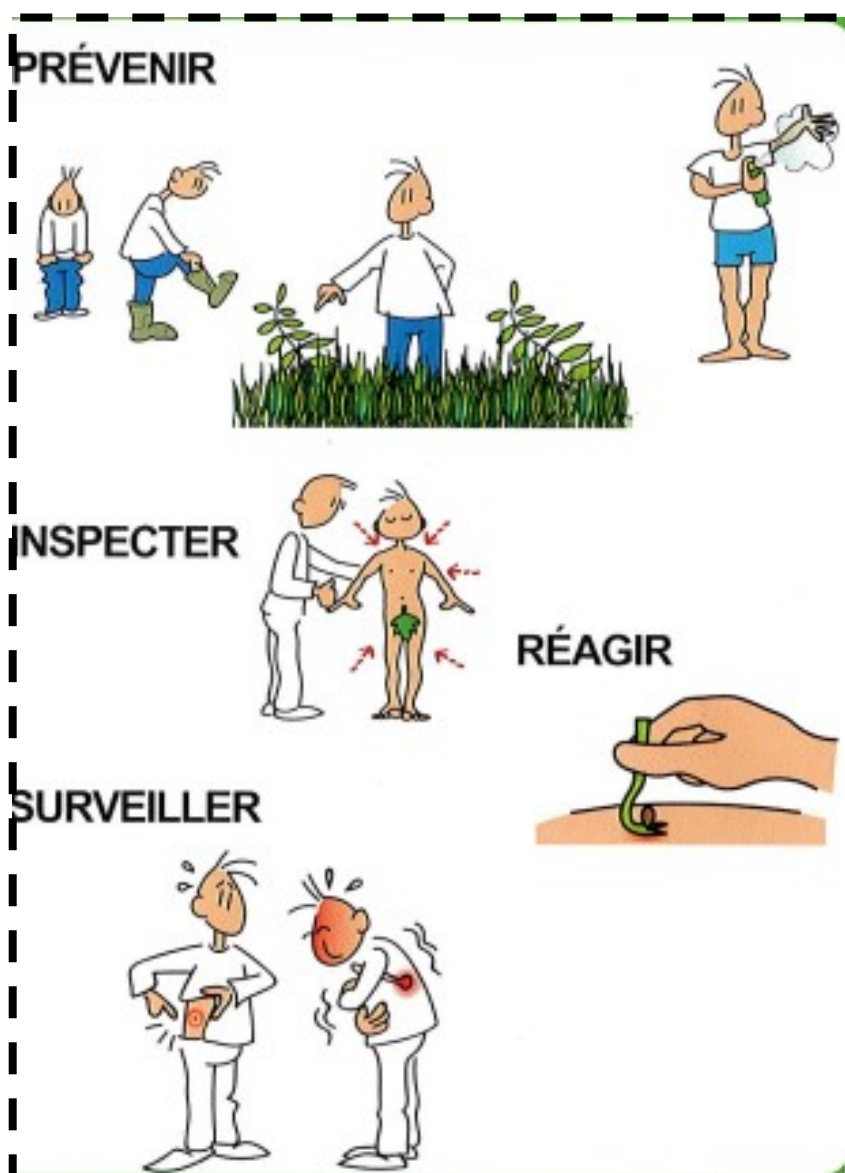
Vous devez **contacter rapidement votre médecin traitant** si vous n'avez pas su **retirer correctement la tique** ou si vous constatez l'apparition d'un **érythème migrant** ou des **symptômes grippaux**.

Que peut-il se passer si vous vous faites mordre ?

Les tiques peuvent être porteuses de la **maladie de Lyme** et donc vous la transmettre.

Mais sachez que :

- * Toutes les tiques ne sont pas porteuses de maladie ;
- * Une tique infectée ne transmet pas nécessairement la maladie et le risque est quasi nul si on la retire rapidement ;
- * La maladie de Lyme peut être traitée de manière efficace avec des antibiotiques.



Sources : « Tiques : Prévenir et Réagir » - Brochure de l'AVIQ - Ed. Responsable : A. Baudine – Juin 2017

Nos projets santé

* Je marche pour ma santé

Environ 1h de marche chaque mardi à 19h30 de fin avril à fin septembre.

Encadré par Colette, infirmière à la Maison Médicale - Gratuit

* Gym équilibre (en partenariat avec la commune et le CPAS de Libin)

A la Maison Médicale de Libin (salle de revalidation), chaque mercredi de 9h30 à 10h30 (hors vacances scolaires)

Elle s'adresse aux plus de 65 ans ou à ceux qui ont un risque de chute.

Les exercices sont spécifiques afin de minimiser le risque de chute à domicile et sont proposés par Barbara Maes, ergothérapeute.

Remarque: le groupe est complet, il est possible de s'inscrire sur une liste d'attente.

* Les permanences alcool/assuétudes (en partenariat avec les AA et Solaix)

A la Maison Médicale de Libin :

- Les Alcooliques Anonymes (AA), sans rendez-vous, le 2ème jeudi du mois entre 18h30 et 19h30

- Solaix, avec ou sans rendez-vous, le 4ème vendredi du mois entre 13h et 16h

Remarque: en novembre la permanence aura lieu le 3ème vendredi du mois !

* Ciné-débat (débat autour d'un film à thème)

Dans le cadre de la semaine des Aidants-Proches qui a lieu du 2 au 6 octobre, nous proposons un ciné-débat avec la projection du film "L'alarme de Louizette".

Ouvert à tous, aux aidants,
aidés et professionnels

Lundi 2 octobre 2023

De 14h à 16h30

A Libin (Maison de village,
Quartier Latin, 1)

GRATUIT

Inscription obligatoire :

⇒ 061/26.08.19

⇒ pcs@libin.be

AIDANTS-PROCHES : COMMENT ACCOMPAGNER ?

CINÉ - DÉBAT

Projection du film
**L'ALARME DE
LOUISETTE**
de Marie-Sophie
TELLIER

QUAND :

Lundi 2 octobre 2023
de 14H à 16H30
(accueil dès 13H30)

Organisé dans le
cadre de la
Semaine des
Aidants proches

OÙ :

Maison de village
Quartier Latin, 1
à LIBIN

GRATUIT

Inscription obligatoire
au 061/26.08.19
pcs@libin.be pour le 26
septembre 2023

Ouvert aux
aidants, aidés et
professionnels

L'ALARME DE LOUISETTE




* Projet alimentation dans les écoles

Ce projet porté par la Maison Médicale de Libin a pour but de faire découvrir la nourriture autrement et de soutenir les efforts des instituteurs et institutrices face à la difficulté de maintenir des collations saines auprès des enfants et de leurs parents.




Plusieurs actions sont proposées :



⇒ Mise à disposition d'une *charte sur l'alimentation saine* pour les maternelles et leurs parents

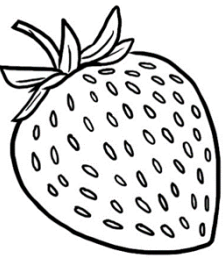
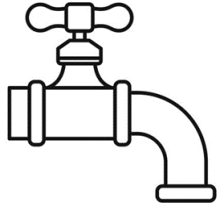
« L'eau  c'est la plus forte des boissons, elle porte même les bateaux  »

« Un fruit  par jour, en forme toujours  »

« Nous sommes les petits pois , petits mais costaux »

« Un de nous trois à chaque repas    et dans tous les sens tu courras »

« Un produit laitier  dans la journée, pour des os  en bonne santé »



⇒ *Ateliers découverte d'un petit déjeuner sain et équilibré* auprès des 2 et 3èmes maternelles. Ces ateliers débuteront dès octobre 2023 dans les écoles de la commune de Libin.

Formation Premiers Secours

*Dispensée par Yves Burgraff,
infirmier urgentiste*



Formation « Adultes »

- Massage cardiaque
- Ventilations
- Utilisation d'un défibrillateur
- Position latérale de sécurité

Jeudi 5 octobre 2023 de 18h à 20h

Prix : 15 euros (à l'inscription)

Formation « Bébés-enfants »

- Mêmes éléments que pour les adultes
- Technique de désobstruction (manœuvre de Heimlich)

Mercredi 25 octobre 2023
de 14h à 17h

Prix : 22 euros
(à l'inscription)



Lieu :

Maison Médicale de Libin
Rue du Curé 16A, 6890 Libin



Inscription :

Au secrétariat

** Les formations sont non remboursables, sauf si un minimum de 10 personnes n'est pas atteint.*

Recette santé

Recette santé proposée par notre diététicienne, **Emmanuelle COULON**

Une tarte aux oignons rouges, des lamelles de bacon, moutarde, épices, herbes et de la mozzarella. Le tout sur la pâte feuilletée et mettre cuire à 180 degrés pendant 40 minutes.

⚠ Les bienfaits de l'oignon rouge :

L'oignon rouge est meilleur pour la santé; ce sont en effet les pigments qui lui donnent son aspect: ceux-ci sont riches en anti-oxydants. Par conséquent, on préférera consommer des oignons rouges, ou éventuellement des oignons jaunes si on est à la recherche de ces vertus.

Bonne dégustation !

Emmanuelle Coulon

0498/10.23.58

Libramont - Libin - Steinfort – Bouillon



Le coin lecture

Le charme discret de l'intestin de Giulia Enders

Résumé :

Surpoids, dépression, diabète, maladies de peau... Et si tout se jouait dans l'intestin ?

Au fil des pages de son brillant ouvrage, Giulia Enders, jeune médecin allemande, plaide avec humour pour cet organe qu'on a tendance à négliger, voire à maltraiter. Après une visite guidée de notre système digestif, elle présente, toujours de façon claire et captivante, les résultats des toutes dernières recherches qui révèlent le rôle du "deuxième cerveau" sur notre bien-être.

C'est avec des arguments scientifiques qu'elle nous invite à changer de comportement alimentaire, à éviter certains médicaments et appliquer quelques règles très concrètes en faveur d'une digestion réussie.

Dans cette nouvelle édition augmentée, l'auteur fait état des recherches récemment publiées, notamment celles qui précisent l'influence du microbiote sur notre bonne ou mauvaise humeur.

Elle recommande également la fermentation de certains légumes : encore une chose dont notre microbiote raffole.

Irrésistiblement illustré par la sœur de l'auteur, la graphiste Jill Enders, voici un livre



Jeux

Offrez ce coloriage



L'équipe de notre Maison Médicale

Médecins généralistes :

Dr Vincent Bartiaux, Dr Pascaline Charpentier, Dr Laure Debucquois, Dr Jean Delvaux,
Dr Bruno De Muylder, Dr Anaëlle Javay, Dr Virginie Van Migem,
Dr Hannah Claus (assistante), Dr Claire Henin (assistante)

Acupuncture et Mésothérapie :

Dr Gaston Guiot

Accueillantes :

Florine Chavériat, Mireille Dupont, Céline Otjacques et Dorothee Volvert

Gestionnaire :

Fabian Prévot

Kinésithérapeutes :

Ophélie Boclinville, Françoise Louis et Guillaume Martinet

Logopède :

Anne-Frédérique Stoffen

Diététicienne :

Emmanuelle Coulon

Psychologue :

Aline Haterte

Sexologue :

Sarah Debouche

Pédicure médicale:

Isabelle Rousseaux

Infirmières indépendantes :

Emilie Castagne, Carol Dero, Maureen Javay et Stéphanie Thiry

Infirmières ASD :

Lucie Ansiaux, Wendy Bodet, Catherine Duchêne et Colette Vincent

Présidente de l'ASBL :

Barbara Maes

Editeur responsable : Barbara MAES, Maison Médicale de Libin asbl

Rue du Curé 16A, 6890 Libin

0839134627