

**Maison
Médicale de
Libin**

La gazette santé

2016

N°2

Bienvenue

Chers patients, chers lecteurs,

Voici la nouvelle année...

Et voici notre nouvelle gazette santé,
nos articles, nos news,...

Nous sommes très heureux de
pouvoir vous présenter cette
nouvelle édition.

Avant toute chose, nous vous souhaitons une heureuse année
2016, une bonne santé pour vous et vos proches, de la prospérité
et de la passion dans vos activités mais également de l'amour
autour de vous durant toute l'année.

Nous allons à nouveau aborder plusieurs thèmes. L'équipe de la
maison médicale tient à vous tenir au courant et à vous donner
des renseignements sur les différentes facettes de votre santé via
cette gazette.

Dans cette édition, nos logopèdes vous présentent leur métier.
Nous abordons également la problématique du tabac en vous
présentant notre nouveau projet santé, des conseils et remèdes
pour résister aux petits maux de l'hiver mais aussi la
« permaculture », une nouvelle façon de jardiner.

Alors, prenez quelques minutes de votre temps et plongez sans
attendre à travers les lignes qui suivent.



Sommaire :

- Bienvenue
- Flash sur la logopédie
- Le tabac
- La permaculture
- Les petits maux de l'hiver
- Humour et détente
- Recette santé
- Rappels
- Infos pratiques

Flash spécial sur la logopédie

Qu'est-ce que la logopédie ?

La logopédie est une thérapie paramédicale qui assure la prévention, l'évaluation et le traitement de pathologies touchant la communication, le langage, les fonctions cognitives ainsi que celles de la sphère ORL.

Quel est le rôle du logopède ?

Le logopède est avant tout le rééducateur du langage et de la communication orale et écrite chez l'enfant ou l'adulte.

Il procure à l'enfant en difficulté d'apprentissage, les outils nécessaires pour assimiler la parole, l'articulation, la lecture, l'écriture et l'orthographe, sans oublier les mathématiques.



Quels sont les domaines d'intervention chez l'enfant et l'adolescent ?

- Troubles oro-myofonctionnels : respiration buccale, déglutition,...
- Troubles de la parole : articulation, bégaiement,...
- Troubles du langage oral : absence de langage, retard de langage, dysphasie,...
- Troubles du langage écrit : dyslexie, dysorthographe
- Troubles du raisonnement logico-mathématiques : dyscalculie
- Troubles neuromoteurs : dyspraxie,...

Quels sont les domaines d'intervention chez l'adulte et la personne âgée ?

- Troubles de la déglutition : dysphagie, presbyphagie
- Troubles du langage : aphasie,...
- Troubles de la voix : dysphonie,...
- Troubles de la parole : bégaiement,...
- Maladies neurodégénératives : Parkinson, Sclérose Latérale Amyotrophique,...

En pratique

Toute demande d'intervention logopédique fera l'objet d'une **prescription préalable d'un médecin spécialisé** (ORL, neurologue,...)

Ensuite, le logopède réalisera un **bilan au moyen de tests étalonnés**.

Un **dossier complet**, reprenant ce bilan ainsi que les prescriptions médicales (bilan et séances) sera **envoyé à la mutuelle en vue d'un remboursement**, après examen du dossier par le médecin-conseil de la mutuelle.

Source : Fascicule du logopède, UPLF, 2015

Nos logopèdes à la Maison Médicale

Anne-Frédérique Stoffen



Véronique Philippot



Anne-Frédérique: 0473/21.87.16

Véronique: 0479/57.89.12

Notre projet tabac



Cette année, nous allons aborder, au sein de notre maison médicale, un nouveau projet santé : le tabagisme. Nous avons choisi ce thème car il s'agit d'un problème de santé publique bien présent dans notre province. En effet, le tabagisme concerne une tranche importante de la population mondiale et a de nombreux effets négatifs sur la santé.

Quelques chiffres effrayants (le monde.Fr/2014)

- 1,3 milliard de fumeurs dans le monde
- 6 millions de morts/an (un chiffre en croissance constante)

A qui s'adresse le projet ?

Les jeunes non-fumeurs à sensibiliser, les fumeurs, les ex-fumeurs en questionnement ou en difficulté par rapport à leur sevrage, quel que soit leur âge, sexe et stade dans leur consommation de tabac. Le public cible est celui de la patientèle de la maison médicale.

Quels sont nos objectifs ?

- Action préventive
- Interpeller les patients sur la question du tabac
- Susciter une réflexion sur la consommation de tabac
- Augmenter la motivation à arrêter de fumer
- Soutenir les tentatives multiples d'arrêt du tabac
- L'arrêt du tabac en suscitant la réflexion chez le fumeur
- Positionner les professionnels de la maison médicale comme des partenaires privilégiés dans l'accompagnement d'un sevrage tabagique.

Qu'allons-nous mettre en place ?

- Création d'un parcours didactique dans la salle d'attente au cours duquel, vous pourrez recevoir plusieurs renseignements sur le tabac à savoir : quels sont les composants nocifs de la cigarette ? Leurs répercussions sur votre organisme ? Les effets de dépendances ? Comment les industries du tabac manipulent ? Quel est le taux de tabagisme dans le monde ? Les bénéfices de l'arrêt du tabac, tant d'un point de vue santé qu'économique ? Comment les membres du personnel de notre Maison Médicale peuvent vous aider à arrêter ?, ...
- Affiches et brochures dans la salle d'attente

Quand ? Pour l'été 2016

Qui collabore au projet ?

- *Collaborations internes*: un groupe de professionnels de la maison médicale chargé de coordonner les projets en santé communautaire composé de deux médecins généralistes, de deux kinésithérapeutes, d'une infirmière et de deux accueillantes. Mais aussi, le reste de l'équipe qui est associée au projet et y prend une part active.
- *Collaborations externes*: des structures extérieures nous apportent une aide précieuse: les étudiants de l'ISJ de Carlsbourg, section infographie et le centre local de promotion de la santé.



-Nicolas a décidé d'arrêter de fumer, et sa tentative est très sérieuse cette fois !

Nous souhaitons rendre le thème du tabac accessible, compréhensible et visible par tous les bénéficiaires fréquentant la maison médicale.

Nous voulons créer une atmosphère agréable, ludique en salle d'attente.

Ne prenez plus ce temps d'attente pour une « perte de temps » mais bien comme un moment pour aborder votre santé au sens large.

Alors si vous êtes concerné directement ou dans votre entourage par la problématique du tabac, prenez quelques minutes pour suivre notre parcours et vous informer.

La permaculture



Malgré le froid toujours présent, les journées rallongent de minutes supplémentaires quotidiennes. Le mois de février arrive bientôt et il annonce la fin proche de l'hiver, et le jardin va bientôt renaître. *Amis jardiniers, bienvenue pour une nouvelle saison.*

Nous souhaitons vous présenter une autre approche du jardinage: *la permaculture*. Le concept de « *permaculture* », c'est un potager qui imite un écosystème en équilibre, où les légumes se ressèment à leur gré, où tout pousse dans une joyeuse pagaille. Le principe est de travailler avec la nature et non contre elle.

La forêt en est une illustration: elle se suffit à elle-même.

Son sol est équilibré, riche d'une faune, d'une flore et de champignons. Elle absorbe les pluies sans érosion et il y règne une fraîcheur agréable en été. La forêt nourrit ses habitants.

En *permaculture*, on essaye toujours d'utiliser des matériaux présents dans le jardin :

- Des tontes de pelouse
- Du foin séché, de la paille
- Des feuilles d'ortie
- Toute plante « indésirable » retirée



Un potager classique présente plusieurs inconvénients : limaces, sols épuisés, bêchage, arrosage, maladies.

En *permaculture*, on limite fortement ces problèmes :

- Les légumes vivaces résistent bien mieux aux limaces et aux escargots que les jeunes plants repiqués.
- Les légumes étant tous mélangés, il y a beaucoup moins de risques de maladies ou d'épuisement du sol.
- Le sol sera recouvert en permanence de paillage (matériaux organiques et minéraux) pour le nourrir et le protéger.
- Le paillage permettra de limiter les arrosages et d'éviter le développement des mauvaises herbes.
- On tirera profits des auxiliaires (poules, hérissons, grenouilles,...) pour lutter contre les envahisseurs trop gourmands.

Un potager communautaire à la maison médicale !

Nous profitons de ce petit article sur la « permaculture » pour vous rappeler qu'un potager communautaire est situé derrière notre maison médicale. Celui-ci a été inauguré le 31 août 2014.

Il s'agit d'un espace vert mis à votre disposition.

L'objectif est d'y faire pousser des légumes, d'agrémenter le site avec des fleurs, de se promener.

Un compost est déjà en place et nous récoltons les eaux de pluies pour les arrosages.

Ce potager a aussi été créé pour devenir un endroit de convivialité, où les utilisateurs se rencontrent, s'échangent des informations, astuces.

Si vous avez envie de vous investir, d'être responsable d'une parcelle pour mettre la main à la terre mais aussi faire des rencontres et prendre un bon bol d'air, n'hésitez pas à nous rejoindre.



061/41.26.36

Je n'aime pas trop m'y frotter ! Cependant, très polie, voire mondaine, je porte des gants pour lui dire bonjour: que voulez-vous, cette grande dame est la meilleure amie de mon jardin !

Si vous avez beaucoup de place dans votre potager, vous pouvez laisser prospérer la touffe d'ortie qui s'est installée toute seule afin de la récolter.

Des orties récoltées peuvent être ajoutées au tas de compost, pour l'enrichir. Après les avoir laissé faner 1 ou 2 jours, des poignées d'orties mises au fond du trou de plantation, des fleurs, des petits fruits et des légumes donneront force et vigueur aux plantations.

L'ortie est utilisée pour le traitement :

- des douleurs rhumatismales,
- du lumbago,
- de la sciatique,
- pour nettoyer les reins et le foie,
- pour soigner l'anémie,
- pour redonner des forces aux personnes fatiguées.
- contre l'acné et l'eczéma,
- ...

**L'ortie a aussi des effets
sur notre bien-être!**



Les petits maux de l'hiver

Eternuements, nez qui coule, mal de gorge, toux,...

Et oui l'hiver est bien là avec son lot d'affections.

On prend souvent son mal en patience et on attend que ça passe équipé d'un paquet de mouchoirs et d'une boîte de bonbons pour la gorge.



Nous connaissons bien les affections hivernales les plus fréquentes à savoir : le rhume, la toux, les maux de gorge, l'angine, l'otite et bien entendu la grippe.

Les petits maux de l'hiver peuvent être prévenus et soulagés.

Voici une liste de cinq comportements simples à adopter pour prévenir ces vilains petits maux :

- 1) Vous devez bien entretenir votre système immunitaire. Attention au stress, au manque de sommeil, au tabac, à la carence en vitamines.
- 2) Afin de ne pas véhiculer les microbes, veillez à vous laver fréquemment les mains, le toucher étant le principal vecteur de transmission.
- 3) Veillez également à aérer de temps en temps, chacune de vos pièces (au minimum 10 minutes/jour)
- 4) Ne surchauffez pas, l'air sec agresse les muqueuses des voies aériennes et les rend plus sensibles aux agents infectieux.
- 5) Enfin, faites du sport. Même la marche, vous permettra de stimuler votre état général et d'éliminer les toxines ainsi que le stress.

Si vos maux persistent, prenez rendez-vous chez votre médecin. Et si vous êtes mis au repos forcé, une bonne infusion de thym, miel et citron ne vous fera que du bien.



Nous espérons que ces quelques lignes vous permettront de passer au mieux le cap de l'hiver et de bien commencer l'année 2016.

Humour et détente

- Docteur, docteur, j'ai des pertes de mémoire, que puis-je faire ?
- Eh bien, payez-moi d'avance !

Un homme fait les cents pas dans le couloir de la maternité. Enfin, l'infirmière vient lui annoncer :

« Monsieur, vous voilà l'heureux papa de cinq beaux bébés ! »

« Cinq bébés ? Mais comment est-ce possible d'avoir cinq enfants d'un coup ? »

« Dans votre cas, Monsieur, il y a plusieurs facteurs... »

Le père ne lui laisse pas terminer sa phrase :

« Ah, ces cochons de facteurs... Ils ne perdent rien pour attendre ! »



-Georges, il est temps d'aller faire changer tes verres de lunettes !

Un homme consulte un médecin car il a mal au côté gauche de la poitrine. Le praticien lui fait une radio et conclut :

« Vous avez l'œsophage décalé. Une petite intervention de rien du tout est nécessaire pour le remettre en place. »

Un mois après l'opération, le patient fait sa visite de contrôle et se plaint :

« Docteur, je vais bien, mais j'ai tout le temps très chaud maintenant ! »

« C'est normal : maintenant, vous avez l'œsophage central... »

Recette santé

Notre diététicienne, Emmanuelle Coulon, nous présente une recette diététique: **gratin de courgettes au filet de poulet.**

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400g de poulet
- 2 tomates
- 2 oignons
- 1 courgette
- 30 g de fromage râpé allégé
- 2 c à s de chapelure
- Herbes de Provence



Préparation :

Couper la courgette en tranches et la faire dorer au grill ou à la poêle avec des herbes de Provence.

Faire revenir les oignons dans un peu d'eau.

Couper les tomates en petits dés.

Dans un plat, disposer les courgettes, les oignons, les tomates et le jambon en couches alternées.

Parsemer de fromage râpé allégé et de chapelure puis faire cuire au four 10 minutes à 210°C

Les bienfaits du Curcuma

N'hésitez pas à abuser de cette épice dans vos plats car:

Il soulage les articulations, les troubles de la digestion et prévient le vieillissement des cellules ainsi que les pathologies dégénératives.

Placez le désormais à côté du sel et du poivre.



L'ortie en cuisine

Le jeunes feuilles fraîches se consomment comme les épinards: en légumes d'accompagnement, en soupe, en gratin, en purée avec des pommes de terre.

C'est une bonne source de vitamines et d'oligoéléments.

Comme pour beaucoup de légumes feuilles, vous pouvez faire des conserves d'ortie ou la congeler, préalablement ébouillantée et soigneusement égouttée.



Quelques rappels



Demandes d'ordonnances par téléphone :

Les médecins voudraient remettre quelques éléments au clair concernant les demandes d'ordonnances par téléphone qui sont de plus en plus nombreuses. Sachez que le principe des ordonnances demandées par téléphone est d'éviter des consultations « inutiles » et de faire gagner du temps à tout le monde MAIS :

- 1) Veillez à demander vos ordonnances lorsque vous venez en consultation (ex. pour 3 mois). N'hésitez pas à faire une liste avant de venir (vérifier vos stocks).
- 2) Certains médicaments ne sont pas prescrits par téléphone (ex. antibiotiques).
- 3) Il est important de venir régulièrement en consultation afin que le médecin vous examine et revoit avec vous votre suivi médical et votre traitement.
- 4) Vous êtes responsable de la gestion de vos médicaments. Pensez à vous inquiéter AVANT la fin de la boîte. Seuls vos médicaments chroniques peuvent être renouvelés.
- 5) Les demandes d'ordonnances par téléphone ne sont pas un « droit » mais uniquement un service de dépannage à utiliser comme tel.

Modifications administratives du patient :

Dans le but bien précis d'avoir votre dossier administratif à jour, nous tenons à rappeler qu'il est important de prévenir l'accueil de la maison médicale de tout changement :

- De coordonnées personnelles (adresse, numéro de GSM ou fixe);
- Dans la composition de la famille (naissance, cohabitation ou autre);
- Tout changement relatif à votre mutualité (ex. statut B.I.M)

Inscriptions à l'accueil :

De 8h à 18h, vous devez toujours vous arrêter auprès de l'accueil.

En effet, vous devez l'avertir de votre présence au RDV ou à la consultation libre afin que l'accueillante puisse vous inscrire.

En cas de non inscription, le médecin risque de ne pas vous appeler!



**LES INFOS
PRATIQUES**

Les événements de la maison médicale à venir :

Mars :

- Reprise de l'édition printemps de « je cours pour ma forme » en partenariat avec le complexe sportif de Libin
- Marché aux semences à la maison médicale et relance de notre potager communautaire

Avril :

- Reprise de « je marche pour ma santé » les mardis
- Salon du social en collaboration avec le CPAS de Libin sur le thème de la santé et l'immigration avec la projection d'un film

Juin :

- Début de la campagne anti-tabac dans notre maison médicale

Le réseau Santé Wallon :

Il permet un échange informatique très sécurisé d'éléments importants présents dans le dossier médical (vos antécédents, votre traitement, résultats d'examen, rapports médicaux, courriers, etc.) entre les médecins intervenant dans la prise en charge du patient concerné. Seul les médecins ayant un lien thérapeutique avec le patient peuvent avoir accès à ces données, ce qui en garanti la confidentialité. Le patient lui-même peut avoir accès à certains éléments de ce dossier s'il le désire. Le grand intérêt de ce dossier informatisé est le fait qu'il sera accessible à toute heure, partout en Belgique, pour peu que le soignant ai accès à internet.

Un exemple pratique d'utilité de ce dossier : vous partez en vacances à la mer, et faites un malaise. L'hôpital à la côte connaîtra vos soucis de santé, votre traitement, les examens déjà pratiqués récemment. Cela évitera au patient les risques d'interactions médicamenteuses, d'examens répétés, d'allergie à certains produits,...

Pour vous inscrire, parlez en à votre médecin traitant. Si vous êtes déjà inscrit (souvent proposé par les hôpitaux en cas d'hospitalisation), signalez le à votre médecin généraliste et aux spécialistes que vous consultez, afin qu'ils pensent à étoffer votre dossier.

Attention, le réseau santé wallon est bien différent du dossier médical global (DMG), le DMG visant simplement à centraliser toutes vos données médicales auprès d'un unique médecin généraliste (ou d'une unique maison médicale) et permet d'avoir de meilleurs remboursements auprès de votre mutualité.