

**Maison
Médicale de
Libin**

Gazette santé

Mars 2025

N°18

Sommaire :

- Quelques rappels indispensables
- Nos projets santé
- Recette santé
- Coin lecture
- Quelques articles santé
- Notre équipe

Au printemps

Au printemps, on est un peu fou.
Toutes les fenêtres sont claires,
Les prés sont pleins de primevères,
On voit des nouveautés partout.

Oh ! Regarde, une branche verte !
Les feuilles sortent de l'étui.
Une tulipe s'est ouverte,
Ce soir, il ne fera pas nuit.

Les oiseaux chantent à tue-tête,
Et tous les enfants sont contents.
On dirait que c'est une fête...
Ah ! Que c'est joli, le printemps !

Lucie Delarue-Mardrus



M AISON
EDICALE
L IBIN

Editeur responsable :

Maison Médicale de Libin asbl
Rue du Curé 16A, 6890 Libin
0839134627

1) Quelques rappels indispensables



1.1 **Prise de rendez-vous**

Elle se fait uniquement via l'accueil de la Maison Médicale.

Remarque : Veuillez noter que tout rendez-vous peut être modifié si une urgence se présente.

1.2 **Motif à l'accueil**

Nous vous demandons de bien vouloir communiquer **BRIEVEMENT** (2-3 mots) le motif de votre consultation.

Voici quelques raisons qui justifient cette demande :

- > Un rendez-vous au plus tôt dans la journée si vous devez faire une prise de sang à jeun.
- > Un rendez-vous avant le passage du laboratoire si un prélèvement doit être analysé rapidement.
- > Un rendez-vous plus long, s'il y a une petite intervention (exérèse, etc.)
- > Un rendez-vous plus long, si vous avez besoin d'une oreille attentive.
- > Un rendez-vous adapté à vos besoins (préparation du matériel, du vaccin demandé, etc.).

Remarque : tout motif qui se révèle erroné pourra mener à un report de la consultation.

1.3 **Un rendez-vous = un patient = un motif**

Afin de pouvoir répondre correctement à chacun de vos problèmes, il est impératif de lui accorder le temps nécessaire.

« C'est juste une petite question, docteur »

« Il faudrait juste faire une attestation pour le sport de mon fils »



« Pourriez-vous aussi faire la prolongation de certificat pour ..., docteur »

« C'est juste pour regarder dans ses oreilles »

Autant de « petites phrases » que vous rajoutez en fin de consultation.

Il y a autant de « petites » réponses possibles qu'il existe de patients sur Terre.

Pour pouvoir répondre à chacune de vos demandes, aussi petites soient-elles, nous devons :

1. Vous poser des questions pour préciser la problématique
2. Bien souvent, vous examiner, ce qui implique de vous déshabiller et de vous rhabiller
3. Vérifier votre dossier, vos antécédents, les derniers rapports de spécialistes
4. Vérifier vos traitements (effets secondaires, interactions, nouveautés)
5. Sur base de tout ça, vous proposer une prise en charge
6. Faire les documents permettant de mettre en place la proposition (prescriptions de médicaments, d'examens complémentaires, certificats, coordonnées d'un spécialiste et lettre de référence pour celui-ci)

Et ceci, doit être fait pour chacun des motifs pour lesquels vous venez en consultation y compris des résultats de prise de sang ou d'imagerie, un renouvellement d'ordonnances ou un document administratif.

Il en va de la qualité de la prise en charge de VOTRE santé.

Il s'agit également de respecter le patient suivant qui attend en salle d'attente.

Dès lors, le médecin vous invitera à reprendre un rendez-vous.

1.4

Se présenter à l'accueil

Vous devez vous présenter à l'accueil à votre arrivée.

Pourquoi est-il important de vous arrêter au secrétariat ?

- Nous vérifions si tout est correct : l'heure de votre rendez-vous, le nom du médecin, ...
- Nous complétons vos données administratives si besoin : un changement d'adresse, un nouveau n° de GSM, une nouvelle carte d'identité ? ...
- Nous vous prévenons d'un éventuel retard du médecin.
- Nous signalons votre arrivée au médecin
- Nous vous indiquons où se situe le cabinet.

Remarque : si nous sommes au téléphone quand vous arrivez, patientez quelques instants, nous serons bientôt à vous.

Il vous est demandé de rester en salle d'attente jusqu'à ce que le médecin vienne vous chercher.



1.5

Absence et retard

Toute absence non prévenue entrainera un report de la consultation de minimum une semaine.

Tout retard écourtera, voire annulera la consultation afin d'assurer une prise en charge de qualité pour vous et le patient suivant. Ne pas poser de lapin à son médecin, c'est aussi respecter les autres patients qui auraient pu être soignés plus rapidement en prenant votre place.



Si vous ne savez pas honorer votre rendez-vous, veuillez toujours à le décommander minimum 24h à l'avance (sauf circonstances particulières bien sûr).

Le médecin se réserve le droit de facturer 20€ (non remboursés par la mutuelle) si une annulation n'a pas été signalée au moins 24h avant.

1.6 Demande d'ordonnances

=> Parce que, qui dit traitement, dit **effet secondaire** potentiel (parfois grave). Il est important pour nous de les surveiller avec vous.

=> Parce que, qui dit médicament, dit **maladie** (chronique souvent). Il est donc nécessaire de suivre avec vous cette maladie ou ce problème de santé (diabète, épilepsie, hypertension, goutte, douleur chronique, fibrillation, infarctus, insuffisance cardiaque, AVC, allergie, asthme ou "bronchite chronique", dépression ou problème de sommeil, problème digestif,...).

Chacune d'entre elles/chacun d'eux nécessite un suivi clinique (examen au cabinet : tension, rythme du cœur, poids, saturation, auscultation cardiopulmonaire, surveillance des œdèmes,...) et souvent un suivi complémentaire (avis spécialisé, prise de sang, test urinaire, frottis du col, imagerie, épreuves respiratoires ou cardiaques,...).

=> Parce qu'un traitement n'est **jamais anodin** (même une contraception) et que c'est l'occasion de voir avec vous si le traitement que vous prenez est toujours bien **adapté** à votre situation, qui change incessamment (par exemple, certaines contraceptions doivent être arrêtées à un certain âge/ certains médicaments pour la tension doivent être adaptés au vieillissement du rein/...).



1.7 Agressivité

Aucune forme d'agressivité, qu'elle soit verbale ou physique, par téléphone, mail, courrier ou sur place, ne sera tolérée envers un membre de la Maison Médicale.

Le non-respect de ces consignes pourrait mettre fin à votre suivi au sein de la Maison Médicale.

2) Nos projets santé

* La permanence alcool (en partenariat avec les AA)



⇒ Elle se déroule le deuxième jeudi de chaque mois de 18h30 à 19h30, sans rendez-vous.

A cette permanence :

- ◆ Vous recevez des explications sur la manière dont fonctionnent les AA, comment certaines personnes sont sorties de l'enfer de l'alcool grâce à eux.
- ◆ Vous recevez une enveloppe d'accueil dans laquelle se trouve déjà de la littérature d'approche AA .
- ◆ Vous êtes dirigé, si vous le désirez, vers un groupe de rétablissement.

* Le projet joëlette

La joëlette permet à des personnes moins valides de pouvoir faire des "balades nature", au rythme des autres promeneurs.

Pour les personnes valides, c'est l'occasion de faire partager sa passion pour la marche, la course ou la nature "en prêtant ses jambes".

La Maison Médicale dispose d'une joëlette.

Si vous êtes intéressé(e) par ces balades, n'hésitez pas à prendre contact avec le secrétariat de la Maison Médicale afin de pouvoir l'emprunter.



* La gym équilibre



Cours de gym équilibre

Pour seniors

Intéressé(e) ?



-  0478/59 79 87
-  Maison médicale de Libin
-  augugillet@hotmail.com
-  Prix : 6 € /la séance
-  Quand ?
 - Mercredi 10h30
 - Mercredi 14h30
 - Vendredi 10h30

Gillet Augustin

* **Les p'tits marcheurs du vendredi** (en partenariat avec le complexe sportif, la commune et le plan de cohésion sociale de Libin)

LES P'TITS MARCHEURS

du vendredi

LIBIN

Prendre le temps de marcher
et de se promener avec un
groupe bienveillant dans un
esprit convivial.

10h30 - 11h30

1er et 3è vendredi du mois (hors congés scolaires)

Accessible à tous (3 à 5km en fonction du groupe)

Dates des prochaines sorties :

17/01- 7/2, 21/2, 21/3, 4/4, 18/4, 16/5, 6/6, 20/6

1€ la séance - collation offerte

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE
CAR LES LIEUX DE DÉPART VARIENT**

☎ 061/260.819, 0494/80.36.28, 061/41.26.36



* Le projet alimentation dans les écoles

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

Poursuite du projet d'hygiène alimentaire et diététique dans les écoles.

Ce projet avance bien et suscite un intérêt chez les enfants, particulièrement en classe de 3ème maternelle, où ils sont plus attentifs et réceptifs aux informations partagées.

Récapitulatif de l'animation de la pyramide alimentaire en maternelle

1. L'eau

L'eau, c'est super important pour notre corps ! Elle nous aide à rester bien **hydratés** et à **éliminer les déchets**.

L'eau, c'est ce qui permet de bien fonctionner, comme une machine qui a besoin d'huile. Il faut boire souvent pour ne pas avoir soif et rester en bonne santé.

2. Les fruits et les légumes

Les fruits et légumes, c'est délicieux et bon pour la santé !

Ils nous apportent **des vitamines** pour être en pleine forme et ont **des fibres** pour aider notre ventre à bien fonctionner.

Il est important de manger des fruits et légumes de toutes les couleurs (par exemple, une pomme rouge, une carotte orange, etc.) et de varier chaque jour. On en a besoin pour être en **bonne santé** et pour bien faire **caca**.

3. Les féculents

Les féculents, comme les pâtes, le riz, le pain, les pommes de terre, ce sont des aliments qui nous donnent **de l'énergie**.

C'est comme si notre corps était une voiture qui a besoin d'essence pour rouler ! Il est important de les prendre en version complète, intégrale pour **les fibres**.

Les féculents sont importants pour avoir de l'énergie **pour bouger**, courir, jouer, et pratiquer du sport !

Il faut bouger au moins **1 heure par jour**, que ce soit à la maison, à l'école, ou à la gym. C'est super important pour nos muscles, notre cœur et nos poumons et pour avoir une bonne endurance.



4. Les protéines

Les protéines, c'est ce qui aide notre corps à **se renforcer (avoir des muscles) et à se réparer** quand on se blesse (comme un super pansement à l'intérieur de notre corps). Elles viennent de la viande, du poisson, de la volaille, des œufs, mais aussi des produits laitiers comme le fromage, le yaourt ou le lait (de vache ou végétal).

Les produits laitiers sont aussi très bons pour **nos dents et nos os** grâce au **calcium** qu'ils contiennent. Pour avoir des os solides, il est aussi important de prendre de la **vitamine D** (qui vient du soleil).

N'oubliez pas de vous **brosser les dents deux fois** par jour pour bien prendre soin de votre sourire !



5. Les graisses

Les graisses sont très importantes pour notre **cerveau**. C'est le "bon gras" qu'on trouve dans des aliments comme **les huiles et les noix**. Cela aide notre cerveau à bien réfléchir et à apprendre à l'école.

Mais attention, il faut les manger avec modération, pour que notre corps fonctionne bien sans en avoir trop.

6. Les extras

Les bonbons, les gâteaux et les boissons sucrées, c'est super pour se faire **plaisir**, mais il ne faut pas en manger tout le temps. C'est comme un petit cadeau pour notre bouche, mais on doit en manger avec modération et bien choisir ce qu'on mange pour être en bonne santé.

Ce récapitulatif est un rappel des grandes lignes à expliquer aux enfants pour les sensibiliser à une alimentation saine et équilibrée.

Vous pouvez aussi proposer un exercice de **pleine conscience** pour aider les enfants à se concentrer sur leurs sensations pendant qu'ils mangent

Qu'est-ce que la pleine conscience ?



Bouche

Textures, mouvements,
saveurs, :
Sucré salé acide amer umami



Oreille

Craquant, pétillant,
croustillant, crépitant



Nez

Odeur, arômes, parfums



Estomac

Creux, gargouillis, crampes,
envie de remplir plus ou
moins son estomac



Cellules

Envies d'aliments spécifiques
dont le corps a besoin :
protéines, lipides, glucides,
fibres, minéraux, vitamines ...



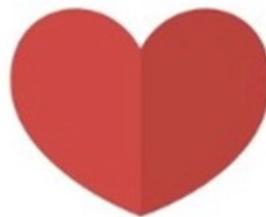
yeux

Couleurs, aspect,
présentation, contenu de
l'assiette



Esprit

Je devrais manger ceci, je
mérite de manger cela, il faut
que je mange de ceci, ceci est
mauvais pour la santé.



Coeur

Besoin de réconfort,
d'intimité, de douceur



Toucher

Sentir la chaleur, la texture
avec les mains, la langue, la
bouche

**Les neuf sortes de faim
en pleine conscience**

La pleine conscience implique d'être pleinement ancré, ici et maintenant.

Appliquée à l'alimentation, il s'agit d'être à l'écoute de ses sensations avant, pendant et après les prises alimentaires, notamment au travers des cinq sens, et de ses indices physiques comme l'appétit, le rythme naturel et la satiété.

Sentir l'eau monter à la bouche et les papilles frémir ; entendre sa faim avant de s'installer à table ; détecter les différents goûts et s'en délecter ; jouir d'être rassasié après quelques bouchées...

Manger en pleine conscience, c'est ça. C'est écouter ses sensations, faire confiance à son corps, laisser parler son instinct et, de l'entrée au dessert, chasser les pensées parasites...

Comment manger en pleine conscience ?

Il faut tenir compte de chaque personne et de leur quotidien pour donner des conseils. Pour manger en pleine conscience, il est conseillé :

- De couper les écrans : *"Éteindre la télévision, ne pas être sur son téléphone... Cela permet d'être concentré sur les aliments sans être déconcentré."*
- De manger lentement pour se connecter à ses sensations.
- De prendre du plaisir. *"Réaliser de belles assiettes pleines de couleurs et de saveurs permet de ressentir du plaisir et de combler les sens. Si on a du plaisir, on mangera moins."*

Les 3 étapes de la dégustation

1) Avant la mise en bouche :

La vue

Le toucher

L'odorat

2) Pendant la mise en bouche :

L'ouïe

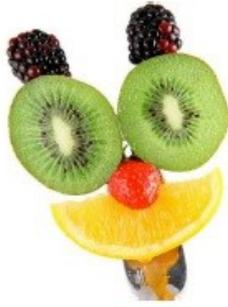
Le goût ou la gustation

3) Après :

L'arrière-goût de la dégustation



Sources : Article rédigé par Emmanuelle Coulon, notre diététicienne



AVRIL

24

Jeudi

20h00

SEANCE D'INFORMATION



L'alimentation saine pour l'enfant



Emmanuelle COULON, diététicienne-nutritionniste

Dr Caroline BONNET – L'importance du sommeil

Simon LECHAT – Les cantines durables (Projet Green Deal)

**LIBIN** - Maison de Village (Quartier Latin)

061/41.26.36

OUVERT
A TOUS

Et

GRATUIT

CPAS Libin
CENTRE PUBLIC D'ACTION SOCIALE DE LIBINMANGER
DEMAIN
LIBIN

3) La recette santé

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



Poêlée de légumes de printemps

Ingrédients pour 10 personnes :

- * 2 paquets d'asperges vertes
- * 2 paquets d'asperges blanches
- * 1 paquet de fèves
- * 4 échalotes
- * 1 paquet de champignons bruns
- * 2 artichauts
- * 1 tête d'ail
- * 2 citrons verts



- Éplucher les asperges et les échalotes.
- Précuire à la vapeur les légumes, environ 10 minutes têtes vers le haut pour les asperges vertes, 20 minutes pour les blanches, 40 minutes pour les artichauts.
- Faire revenir l'ail et les échalotes dans l'huile d'olive.
- Y ajouter les fèves et les asperges coupées en 3.
- Saler, poivrer et ajouter le jus de citron vert.
- Servir avec du saumon ou des œufs cuits durs.

Bon appétit



Les bienfaits de l'asperge :

Riche en fibres alimentaires ; excellente source de vitamines B9 et K ; favorise le drainage et l'élimination rénale ; contribue au bien-être digestif.

Les bienfaits de l'artichaut :

Il possède un effet détoxifiant, il soutient l'activité et favorise le bon fonctionnement du foie. L'artichaut stimule également le flux des sucs digestifs.

4) Le coin lecture

« Guide des parents d'aujourd'hui » de Caroline Goldman

Ce livre, écrit par une psychologue spécialisée en enfance et adolescence, guide les parents sur des thèmes clés de la parentalité : bonheur, équilibre familial, gestion quotidienne, limites éducatives, fragilités parentales et défis de l'adolescence.



5) Quelques articles santé

5.1) Parlons antibiotiques

Quand les bactéries résistent aux médicaments.



Les antibiotiques, indispensables pour traiter de nombreuses infections, sont menacés par la Résistance aux Anti-Microbiens (RAM), phénomène où les micro-organismes développent une résistance aux traitements auparavant efficaces.

Cette résistance est aujourd'hui l'une des plus grandes menaces pour la santé publique mondiale. La RAM entraîne une augmentation des hospitalisations, des coûts des soins de santé, ainsi qu'une mortalité accrue. L'Union européenne enregistre 33.000 décès annuels dus à la RAM, tandis qu'en Belgique, environ 533 décès sont imputables chaque année à cette résistance.

D'ici 2050, ce chiffre pourrait atteindre 22.500 si aucune action n'est entreprise.

Ce problème concerne aussi bien les humains que les animaux, les végétaux et l'environnement. Pour lutter contre la RAM, une approche multidimensionnelle, cohérente, collaborative et durable est nécessaire, notamment en utilisant les antibiotiques de manière responsable.

Pour cela, il est recommandé de :

- **Prendre les antibiotiques uniquement lorsqu'ils sont prescrits par un professionnel de santé.**
- **Ne jamais interrompre un traitement sans avis médical,**
- **Favoriser des mesures préventives comme l'hygiène et la vaccination**

Sources : Revue, « C'est l'AVIQ ! » Trimestriel N°32-Hiver 2024, rubrique actus,

5.2) Mon enfant fait de la fièvre, que dois-je faire ? (enfant de > 3mois).

La fièvre correspond à une température > 38,5°C mesurée en intrarectal.

Quels médicaments peut-on donner ?

- ⇒ Paracétamol = Perdolan = Dafalgan
- ⇒ Ibuprofen = Nurofen = Perdophen



En pratique :

En alternance toutes les 4h si $T^{\circ} > 38,5^{\circ}$



Pas d'ibuprofen < 6 mois

Pas d'ibuprofen pendant la varicelle

Pas d'office pendant plus de deux jours sans consulter votre médecin

Les petits moyens :

- * Dêvêtir l'enfant (en body ou en t-shirt)
- * Donner un bain tiède (1° de moins que la température de l'enfant)
- * Faire boire de l'eau à votre enfant, privilégier l'eau sucrée

A surveiller :

1 heure après avoir reçu une dose de paracétamol ou ibuprofen idéalement orale, l'enfant doit être moins abattu, doit paraître plus en forme et la température doit avoir diminué de 1°C par rapport à la température mesurée de façon initiale.

Quand consulter ?

Si la fièvre dure plus de 48h ou si vous êtes inquiet par l'état général de votre enfant. Si des boutons apparaissent ou si votre enfant vomit et présente des maux de tête, consultez un médecin ou venez aux urgences.

Sources : CHU de Liège - Service de pédiatrie - Bruyères - professeur M-C SEGHAÏE

5.3) Réseaux sociaux... Restez vigilants !



Il est malheureusement connu que les réseaux sociaux peuvent mener à certains drames.

Dernièrement, il était question de « **Paracetamol Challenge** ».

Touchant majoritairement les adolescents, ils sont incités à un surdosage de paracétamol (= Dafalgan, Doliprane) pour voir qui peut rester le plus longtemps à l'hôpital.

Nous attirons votre attention sur le fait que le paracétamol est un médicament. Comme tous les autres, il a des effets secondaires et toxiques.

A fortes doses, il peut entraîner de sévères lésions du foie, nécessitant parfois une transplantation ainsi que des lésions rénales, des troubles du fonctionnement cérébral et même la mort.

Pour rappel, les doses de paracétamol sont :

- **Adultes > 60kg : 1g par dose, MAX 4 doses par jour, 6h d'intervalle entre chaque prise.**
- **Enfants : 15mg/kg/dose, MAX 4 doses par jour, 6h entre chaque prise.**

Chers parents, soyez vigilants ! En cas de doute sur une ingestion abusive de paracétamol, vous pouvez appeler le centre antipoison au 070/245.245 ou vous présentez au service des urgences le plus proche.



Sources : Article rédigé par le Dr Claus Hannah



L'équipe de notre Maison Médicale

Médecins généralistes :

Dr Caroline Bonnet, Dr Annie Champion (1x/sem en renfort), Dr Hannah Claus,
Dr Anaëlle Javay, Dr Virginie Van Migem, Dr Pauline Gaillard (assistante)

Accueillantes/ secrétaires :

Florine Chavériat, Mireille Dupont, Céline Otjacques et Dorothee Volvert

Gestionnaire :

Fabian Prévot

Kinésithérapeutes :

Françoise Louis et Guillaume Martinet

Logopède :

Anne-Frédérique Stoffen

Diététicienne :

Emmanuelle Coulon

Psychologue :

Aline Haterte

Sexologue :

Sarah Debouche

Infirmières indépendantes :

Emilie Castagne, Carol Dero, Maureen Javay et Stéphanie Thiry

Infirmières ASD :

Lucie Ansiaux, Wendy Bodet, Catherine Duchêne et Colette Vincent

Technicienne de surface :

Ophélie Fanuel

Présidente de l'ASBL :

Barbara Maes