

Folder n°5 – Janvier 2024

# MIMEcriture



Rédigé par les patients et l'équipe de la Maison Médicale Evere dans le cadre du projet de santé communautaire : "écriture" [ecriveznousmme@gmail.com](mailto:ecriveznousmme@gmail.com)

## *Table des matières*

1/ Edito

2/ Horaires de la maison médicale

3/ Les conseils-santé

4/ Ateliers de santé communautaire

5/ Idées, entre-aides, partages, propositions d'activités

6/ Le coin des lecteurs et des auteurs

## **1) EDITO**

L'hiver s'est installé et avec lui l'envie de vous partager des idées de sorties, balades, conseils, recette et histoires de saisons.

Nous voici déjà au cinquième numéro de notre folder .

Ce folder que vous tenez entre vos mains (ou au bout de votre souris) est un projet de la maison médicale d'Evere faisant partie des différentes activités de santé communautaire permettant de créer du lien.

Lien entre les patients et l'équipe à travers des partages, des histoires, des anecdotes mais aussi des informations pratiques, etc...

Ce projet de créer le lien à travers l'écriture est ouvert à tous (habitué ou débutant ayant l'envie de se lancer) : il vous suffit de nous partager vos écrits, dessins, poèmes, recettes, etc...à l'adresse mail suivante ([ecriveznousmme@gmail.com](mailto:ecriveznousmme@gmail.com)) et vous aurez peut-être le plaisir d'être publié :)

Belle lecture et au plaisir de vous lire pour les prochains numéros !

## ***2) HORAIRES DE LA MAISON MEDICALE***



**Les horaires ci-joint sont susceptibles de changer dans les prochaines semaines étant donné les retours ou congés de nos soignants.**

### **Dr de Rouffignac Ségolène**

Congé de maternité

### **Dr Juliette De Smedt**

Rendez-vous

Mardi, jeudi, vendredi : matin

Lundi, mercredi : après-midi

### **Dr Mathilde Decoster**

Rendez-vous :

Lundi, mercredi, vendredi : matin

Mardi, jeudi : après-midi

### **Dr Fanny Gaye**

Rendez-vous

Mardi, mercredi : matin

Vendredi : après-midi

### **Dr Diane Pirotte**

Rendez-vous

Mardi, mercredi, jeudi : matin

Lundi, vendredi : après-midi

### **Dr Julie Twite**

Rendez-vous

Lundi, mardi, mercredi, jeudi : après-midi

### **Dr Muriel Vandergoten**

Rendez-vous

Lundi, jeudi : matin

Mardi, mercredi, jeudi, vendredi : après-midi

**En cas d'urgence en dehors de nos heures d'ouverture, la nuit et le week end :**

CML	Avenue Hippocrate 57A à 1200 Woluwé-Saint-Lambert (bâtiment sur le parking des urgences de Saint-Luc))	De 9h à 17h	Téléphoner au 02/764.57.87
Garde bruxelloise			Téléphoner au 1733
Centre de garde	Chaussée de Haecht, 579 à 1030 Schaebeek (en face du brico)	A partir de 19h	Téléphoner au 02/201.22.22
Medinuit	Boulevard du Jubilé, 93 à 1080 Bruxelles	Lundi au vendredi de 19h à minuit WE et jours fériés de 8h à minuit	
SOS médecin	A domicile		02/513.02.02

**Sarah Delaunoit**

Kinésithérapeute

Rendez-vous:

Mardi, jeudi: toute la journée

Vendredi: matin

**Nathan Martin**

Kinésithérapeute

Rendez-vous

Lundi, mercredi : toute la journée

**Pauline Monfils**

Kinésithérapeute

Rendez-vous

Mardi, vendredi : matin

Mardi, mercredi, vendredi : Après-midi

**Hélène Bayet**

Diététicienne

Consultations sur rendez-vous (secrétariat) : jeudi toute la journée

**Julia Bero**

Psychologue clinicienne

Consultations sur rendez-vous le mercredi

Renseignements et prise de rendez-vous: 0472/85.41.91

### **3) LES CONSEILS-SANTE**

#### **Le dépistage du cancer du sein :**

##### Le Mammotest

- Pour qui ? Toutes les femmes de 50 à 69 ans, tous les 2 ans
- C'est quoi ? Une radiographie des seins, aussi appelée mammographie
  - Soit c'est négatif : les seins sont en bonne santé
  - Soit c'est positif : on pratique d'autres examens (échographie, ponction,...)
- Le but ? Détecter le plus précocement les cancers du sein
- C'est gratuit

Le mammotest n'est pas pour vous et vous devez suivre un dépistage particulier :

- si vous avez un risque familial ou génétique
- si vous avez déjà eu un cancer du sein il y a moins de 10 ans

Si vous avez constaté un changement récent et inhabituel de vos seins (écoulement, inflammation, boule, peau déformée, ganglions,...) : consultez rapidement votre médecin !

#### **Le dépistage du cancer du col de l'utérus :**

- Où ? Chez le gynécologue ou votre médecin traitant ou dans un planning familial
- C'est quoi ? Une petite brosette qui recueille les cellules du col de l'utérus qui sont ensuite envoyées au laboratoire pour analyse
  - Résultat négatif : le résultat est normal
  - Résultat positif : des examens complémentaires seront nécessaires afin de préciser l'anomalie
- Le frottis est gratuit mais la consultation ne l'est pas
- Quand ça ? Tous les 3 ans
- Pour qui ? Toutes les femmes entre 25 et 64 ans

## **Le dépistage du cancer colorectal :**

### **Le Colotest**

- C'est quoi ? C'est un examen de laboratoire à faire sur un échantillon de selles, qui détecte la présence de sang (donc d'un possible cancer colorectal à son début)
  - Si c'est positif : votre médecin vous prescrira une coloscopie pour trouver la cause du saignement.
- Quand ? C'est à faire tous les 2 ans à partir de 50 ans
- C'est gratuit pour les hommes et les femmes de 50 à 74 ans
- Où ? Il peut être demandé dans toutes les pharmacies bruxelloises et est à faire à la maison

Attention, le colotest n'est pas pour vous si :

- vous avez des hémorroïdes qui saignent
- un membre de votre famille proche (mère, père, frère, sœur, enfant) a ou a eu un cancer colorectal
- vous souffrez d'une maladie inflammatoire du côlon (maladie de Crohn, colite ulcéro-hémorragique)
- vous avez déjà eu un cancer colorectal ou des polypes adénomateux
- vous avez un risque connu de cancer héréditaire.

Dans ce cas parlez-en à votre médecin traitant pour faire un dépistage spécifique.

Consultez votre médecin si :

- vous avez des maux de ventre qui persistent
- vous maigrissez sans explication
- vous avez des saignements de sang frais ou des selles noirs

Source pour les différents dépistages :

<https://www.bruprev.be/>

<https://www.depistagecoluterus.be/cancer-col-uterus.html>

<https://www.ccref.org/old/contexte-col.php>

## Les différentes vaccinations :



N'oubliez pas non plus d'être en ordre de vaccinations.

Voici quelques rappels utiles.

### **Pour la grippe :**

En Belgique, le Conseil Supérieur de la Santé définit des groupes de population prioritaires qui devraient être vaccinés contre la grippe. On y retrouve trois grandes catégories de personnes :

- Les personnes à risque de développer une forme grave :
  - les femmes enceintes
  - toute personne âgée de plus de 6 mois présentant une affection chronique
  - toute personne âgée de plus de 65 ans
  - les personnes séjournant en institution
  - les enfants âgés de plus de 6 mois sous thérapie à l'aspirine au long cours
- Les personnes vivant sous le même toit que des enfants de moins de 6 mois ou que les personnes à risque de développer une forme grave
- Le personnel du secteur médical ou social. Les prestataires de soins, lors d'une épidémie, sont fortement touchés puisqu'ils côtoient des malades atteints de grippe.

### **Pour le COVID :**

Le rappel automnal est fortement recommandé pour:

- les plus de 50 ans
- les femmes enceintes
- les personnes souffrant de problèmes immunitaires
- les soignants

Les personnes qui ont déjà reçu un rappel au cours des mois précédents peuvent se faire vacciner à nouveau cet automne, s'il reste un délai de 3 mois entre le rappel précédent.

La vaccination de rappel chez les enfants en bonne santé âgés de 5 à 17 ans n'est pas recommandée par le CSS, mais peut être proposée sur demande individuelle.

### **Pour le pneumocoque :**

La vaccination est recommandée pour les :

- Adultes présentant un risque accru d'infection pneumococcique
  - Adultes présentant un trouble immunitaire
  - Adultes présentant une asplénie anatomique et/ou fonctionnelle, une drépanocytose ou une hémoglobinopathie.
  - Adultes présentant une fuite du liquide céphalo-rachidien ou porteurs d'un implant cochléaire.
- Adultes avec comorbidité
  - souffrance cardiaque chronique
  - souffrance pulmonaire chronique ou fumeurs
  - souffrance hépatique chronique ou abus d'alcool
  - souffrance rénale chronique
  - maladies neurologiques ou neuromusculaires chroniques à risque d'aspiration
  - diabète
- Personnes en bonne santé de 65 ans et plus

Source : <http://www.vaccination-info.be>

# CALENDRIER DE VACCINATION 2023-2024

	Nourrissons			Enfants et adolescents			Adultes					
	8 sem. (2 mois)	12 sem. (3 mois)	16 sem. (4 mois)	12 mois	15 mois	5-6 ans	7-8 ans	13-14 ans	15-16 ans	Femmes enceintes	Tous les 10 ans	65 ans
Poliomyélite	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Diphtérie	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tétanos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Coqueluche	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>Haemophilus influenzae</i> de type b	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Hépatite B	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rougeole				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rubéole				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Oreillons				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Méningocoques ACWY				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pneumocoques	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rotavirus (vaccin oral)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Papillomavirus (HPV)								✓	✓	✓	✓	✓
Grippe (Influenza)								✓	✓	✓	✓	✓

- ✓ Recommandé à tous et gratuit
  - ✓ Recommandé à tous
  - Vaccin combiné (une seule injection)
- ① Pour les bébés nés avant 37 semaines de grossesse, une dose supplémentaire de vaccin contre le pneumocoque est recommandée à 3 mois, et les vaccins prévus à 15 mois seront administrés à 13 mois (hexavalent et méningocoques ACWY).
- ② Depuis septembre 2020, la deuxième dose du vaccin RRO est administrée à 7-8 ans. Les enfants plus âgés qui n'ont pas encore reçu la vaccination peuvent être vaccinés à 11-12 ans.
- ③ En 2 ou 3 doses en fonction du vaccin administré.
- ④ Vaccination en 2 doses à 6 mois d'intervalle (minimum 5 mois d'écart)
- ⑤ À partir de 24 semaines et idéalement avant 32 semaines de grossesse.
- ⑥ Pendant la saison grippale, quel que soit le stade de la grossesse.

**Hexavalent :** Vaccin qui confère une protection contre 6 maladies

Ce calendrier est susceptible d'être modifié au fil des ans. Votre médecin pourra éventuellement l'adapter à votre enfant, n'hésitez pas à discuter vaccination avec lui.

Pour plus d'infos :  
Consultez votre médecin traitant ou le site  
[www.vaccination-info.be](http://www.vaccination-info.be)



## 4) ATELIERS DE SANTE COMMUNAUTAIRE

*Vous êtes les bienvenus!*

Les ateliers de santé communautaire sont présents à la maison médicale d'Evere afin de favoriser le lien, les échanges, le mouvement : n'hésitez pas à vous joindre à nous.

Pour tous renseignements concernant ceux-ci, vous pouvez vous adresser à notre coordinatrice Wivine au secrétariat ou par mail.



**Marche Nordique** : ponctuellement, les jeudis matin à 9h30 (dates affichées dans la salle d'attente. Circuit de 7-8KM dans Evere (activité gratuite, bâtons fournis, inscription obligatoire)



**Gymnastique douce** : séances organisées par nos kinés (dates affichées dans la salle d'attente, inscription obligatoire)



**Ateliers de diététiques** : à venir



**Projet écriture** : participation libre au folder de la maison médicale. N'hésitez pas à vous joindre à nous et à partager vos recettes, textes, idées, anecdotes, dessins, etc... via l'adresse mail [ecriveznous@gmail.com](mailto:ecriveznous@gmail.com).

## **5) IDEES, ENTRE-AIDES, PARTAGES ET ACTIVITES**

### **SOUVENIR DE VOYAGE**

Sur les falaises de la Côte d'Albatre, une des merveilles de la Normandie, s'étend un jardin, avec des compositions topiaires de grande ampleur ayant pour but de former un espace architectural agrémenté de sculptures de " visages émotions ".

Les Jardins d' Etretat offre une vue panoramique sur les falaises qui sont entrées dans l'histoire grâce au grand nombre de peintres qui l'ont admirées et ont puisé leur inspiration pour peindre.

Claude Monet, Edouard Manet,  
Eugène Delacroix, J.Baptiste Corot, sont passés dans ce lieu



Août 2023  
MaMa



## **6) LE COIN DES LECTEURS ET DES AUTEURS**

*...petites histoires, morceaux de vie, réel ou irréel, le plaisir surtout de se plonger dans la lecture des écrits de nos patients.*

### **Lettre à ma Mémoire**

*Ces derniers temps, je zappe pas mal de trucs. Je me suis dit... quoi déjà ? Je ne sais plus... Ah oui, qu'il fallait alors écrire un mot à ma chose, là... Euh, comment s'appelle-t-elle encore ? Je l'ai sur le bout de ma langue... Bah, ça me reviendra bien. Enfin, je crois. En attendant, je vais l'appeler Alphonsine. Je ne risque pas d'oublier un tel prénom ! Mais écrire... non, je vais plutôt utiliser un dictaphone.*

« Chère Léontine,

J'espère que tu ne vas trop mal. Il ne faut pas que tu flanches ! En tout cas, je te souhaite un prompt et rapide rétablissement !

Tu me manques comme tu ne peux pas imaginer. Vivre sans toi ne présente qu'un seul avantage : chaque jour, chaque instant est une découverte. Au réveil, je rencontre de nouveaux inconnus. Certains ont l'air exaspéré – le stress de la vie, sans doute. Aucun visage familier ! En tout cas, personne qui m'ait laissé un souvenir quelconque. C'est à croire que les gens ne restent pas en place. Je suis donc en renaissance perpétuelle, ce qui me donne un coup de vieux parce que c'est épuisant d'apprendre à connaître tant de choses et de gens au quotidien.

Aujourd'hui, j'étais en rue. Pourquoi ? Ça va me revenir. Toujours est-il que je suis tombé sur un groupe de personnes très âgées qui posaient une couronne de fleurs devant un monument à la mémoire de disparus. Il paraît qu'il y a eu un long conflit, du temps de leur jeunesse. Je le sais, parce qu'un des vieillards à béret frappé d'un insigne me l'a dit avec un air surpris – irrité, même. Il m'a dit que je devais quand même bien le savoir, puisque moi aussi je portais le même béret que lui et que je venais de l'aider à déposer les œillets. Que c'était un devoir de mémoire. J'ai vite noté tout ça dans mon carnet. Vois-tu, Séraphine, entre nous, je n'étais absolument pas au courant de ces faits et cela m'a un peu dérangé. Surtout de passer pour un vieux con. Je lui ai répondu « Mais, oui. Bien sûr. Évidemment que je le sais ! Vous me prenez pour qui ? C'était pour rire ! »

Il n'y a que toi qui puisses me remettre les idées en place. Je ne sais pas quand je te l'ai déjà dit car je n'ai pas la mémoire des dates (je ne suis même pas certain de l'avoir jamais eue) mais je pense avoir une vague souvenance de t'en avoir fait part.

Je ne comprends pas pourquoi tu ne te manifestes pas – ou plus. Ai-je fait quelque

chose de mal ? Il est des choses qui gagnent à être oubliées, tu sais. Des mauvaises pensées, peut-être ? Cela ne me dit rien. J'ai beau me creuser, je ne vois pas pourquoi tu m'as déserté. Nous sommes-nous querellés ? Il n'y a sans doute pas lieu de se prendre la tête car tout est relatif. Tu finiras par te raisonner et tu reviendras à moi : je te sais fidèle et cela n'est sans doute qu'un moment d'égarement. J'irais bien à toi, mais sans connaître le lieu où tu te réfugies, c'est impossible.

Au fond, connais-tu encore le chemin du retour ? L'un ou l'autre détail ne s'est-il pas gravé dans toi lors de ta fuite ? Car tu as fui ! Pas en une fois, certes. Cela a été un fin ruissellement jusqu'à ce que tu laisses un grand vide.

Enfin, tout ça pour dire... quoi donc ? Zut, ça m'a échappé...

J'espère que tu ne tarderas pas, Amandine !

Bien à toi,

Comment déjà ? »

F. Straelen

### **Tout au moins**

La nuit tombe  
Le ciel aussi

Sur mes épaules  
Le monde  
Tout au moins  
Le mien

La nuit tombe  
Les étoiles aussi

Dans ma tête  
Le fracas  
Tout au moins  
Le mien

Z.H

## ***Vous voulez nous rejoindre pour la prochaine édition ?***

Nous voici déjà à notre cinquième numéro de « MMEcriture » et nous espérons que sa lecture vous a donné envie d'y participer.

Nous nous ferions un plaisir de publier vos recettes, dessins, poèmes, récits ou souvenirs dans le prochain folder (tous les textes sont les bienvenus pour autant qu'ils respectent la limite d'une feuille format A4).

Il n'est pas nécessaire d'être un expert en écriture ou incollable en orthographe : le plaisir de partager et de créer du lien à travers l'écriture est l'objectif du projet MMEcriture.

Cette brochure réunissant les écrits de chacun : patients et équipe de la Maison Médicale.

N'hésitez pas à vous adresser au secrétariat si vous avez des questions sur le projet, des propositions ou si vous désirez vous joindre à nous.

Vos écrits peuvent être déposés au secrétariat ou transmis par mail à l'adresse :

[ecriveznousmme@gmail.com](mailto:ecriveznousmme@gmail.com)

Au plaisir de vous lire !