Envie de faire bouger les choses dans votre maison médicale ? Envie de faire partie d'un comité de patients pour mettre en place des projets ? N'hésitez pas à compléter ce talon et d'indiquer si vous souhaitez rejoindre d'autres citoyens partageant ces envies ! Nous attendons toutes vos réponses pour le **mercredi 15 avril** dans notre boite aux lettres du sas.

Nom :
Prénom :
N° de Tél :

Je veux rejoindre le comité : **Oui** - **Non**
Les projets pour lesquels je souhaiterais m'investir à la maison médicale :

Maison Médicale "Les Genêts" A.S.B.L.

Rue Bois des Cloches 52A, 6010 Couillet
Tél : 071/43.52.14 - Fax : 071/47.29.92
De 08h00 à 19h00
www.mmlesgenets.be

Consultations et visites à domicile
Par téléphone à partir de 08h00

Prescriptions
Par téléphone après 10h00
Disponibles après 48h

Dispensaire
Du lundi au vendredi de 12h00 à 13h00 sur RDV

Prise de sang
Du lundi au vendredi de 08h00 à 09h00 sur RDV

Envie de donner un coup de pouce à votre maison médicale ? N'hésitez pas à laisser une note sur sa page Google !

Exp. Maison Médicale "Les Genêts" ASBL
Rue Bois des Cloches 52A-6010 Couillet

Périodique trimestriel Edition mars 2022

bpost
PB-PP|
BELGIE(N)-BELGIQUE
Bureau de Charleroi X - N° d'agrément P919420

L'écho des Genêts

Le voici, le voilà : l'écho des Genêts renait de ses cendres.

Après une pause longue de plusieurs mois, l'équipe de la maison médicale est fière de pouvoir vous présenter son 22ème numéro.

Au programme : présentation de vos kinésithérapeutes et leur projet ainsi que du reste de votre équipe, les bienfaits de la marche et le mois des fiertés !

Profitons donc du retour du printemps en méditant sur ce proverbe :

*"**Quand on marche seul, on va vite, quand on marche à deux, on va plus loin**."*

-Proverbe africain

Les Genêts
MAISON MÉDICALE

Chers membres de la maison médicale,

Nous l'attendions toutes et tous avec grande impatience, le soleil nous fait à nouveau l'honneur de mettre à disposition ses rayons bénéfiques et, avec lui, votre petit journal est bien décidé à revenir vous accompagner durant cette période.

De nombreux changements ont eu lieu depuis sa dernière édition, mais nous allons revenir dessus progressivement au fur et à mesure de celle-ci.

A l'heure actuelle, la situation du COVID-19 est redevenue gérable,en atteste la couleur jaune du baromètre corona. Ainsi, depuis le 07 mars 2022, les assouplissements permettent entre autre de ne plus devoir porter le masque **sauf** dans les transports en commun et dans les secteurs de soin (dont votre maison médicale).
N'oubliez donc pas que le COVID-19 n'a pas entièrement disparu et qu'une vigilance reste de mise.

Vous les avez sans doute déjà aperçues, la maison médicale a récemment pu compter sur l'intervention de deux nouvelles kinésithérapeutes : Vanille Gotteaux et Samantha Teheux. Celles-ci ont depuis peu lancé un projet : présentons donc tout cela.

Une équipe en constante évolution !

Vanille GOTTEAUX

Fraîchement diplômée au Parnasse-Isei à Bruxelles, elle a commencé par travailler en maison de repos. Appréciant le travail en équipe pluridisciplinaire, elle s'est tournée vers le monde des Maisons Médicales et est arrivée aux Genêts en décembre 2021.
Au niveau de sa profession, elle pratique la kiné générale. Elle pourra donc vous prendre en charge dans une approche globale et centrée sur le patient. Elle a suivi également une formation sur la thérapie par ventouse. De plus, passionnée de sport, elle n'hésitera pas à vous faire bouger !

Elle pourra vous accueillir du mardi au vendredi !

Samantha TEHEUX

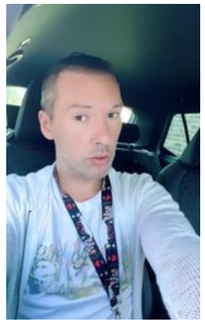
Sortie en 2017 de l'ULB, elle a travaillé deux ans comme indépendante, spécialiste des mâchoires, avant de se découvrir une passion pour le secteur mère-enfant lorsque elle est elle-même devenue maman.

Depuis deux ans, elle a découvert l'univers des maisons médicales, un milieu qui l'a séduit car il permet une prise en charge réellement humaine et juste des patients à ses yeux.
Aujourd'hui elle est employée à temps plein sur deux maisons médicales et se forme en parallèle sur les troubles sphinctériens et les pathologies pédiatriques.

Elle est disponible aux Genêts les lundis, mardis et jeudis !

Amandine CHARLES

Bonjour, je m'appelle Amandine, j'ai 19 ans, et je suis nouvelle dans l'équipe depuis le 1er juillet 2021 !
Je suis là en tant qu'apprentie (d'où mon jeune âge) et j'aime déjà énormément mon travail. Une belle opportunité qui s'est présenté à moi et me voilà pour un bon moment ! Ayant fait mes études uniquement dans le social, je suis à l'écoute, motivé, mature et très sociable. J'espère que ma présence au sein de la maison médicale vous plaira. A bientôt !



Allan STEENBERGHS

Fraichement diplômé de l'IESCA Sainte Thérèse, en tant qu'infirmier breveté,
j'ai directement commencé à travailler en maison médicale.
Ce sont les possibilités de travail en équipe, le suivi des soins pour les patients qui ont été pour moi un véritable déclic pour me diriger vers ce secteur.
Aimant le contact avec les patients et les gens en générale, je suis engagé récemment en CDI je fais actuellement un week-end sur deux.

La maison médicale est sans cesse en train de chercher à s'améliorer et a besoin de vous pour le faire.
N'hésitez pas à compléter cette enquête et à la déposer dans la boite aux lettres située dans le sas pour le **mercredi 15 avril.**

	☺	😐	☹
Médecine générale			
Soins infirmiers			
Kinésithérapeute			
Pôle psycho-social (service social, psychologue, logopède, violences conjugales)			
L'accueil			
La circulation des informations			
Que pouvons-nous faire pour nous améliorer ?			

Horaire des consultations médicales

/!\ ce tableau représente une base. Ces horaires sont susceptibles de changer en cas d'imprévus (congés, maladie...)

	Dr.Vanzeveren	Dr.Gonzalez	Dr. Tchana
Lundi	Consultation : 08-12h Visite à domicile : 13-17h	Consultation : 13-18h Visite à domicile : 11-12h	Consultation : 13-17h Visite à domicile : 08-12h
Mardi	Consultation : 14-17h Visite à domicile : 09-12h	Consultation : 14-18h Visite à domicile : 11-12h	Consultation : 08-12h Visite à domicile : 14-17h
Mercredi	Consultation : 15-18h Visite à domicile : 09-12h	Consultation : 09-15h Visite à domicile : 16-17h	
Jeudi	Consultation : 08-12h Visite à domicile : 14-17h	Consultation : 14-17h Visite à domicile : 09-11h	Consultation : 14-18h Visite à domicile : 08-11h
Vendredi	Visite à domicile : 08-12h	Consultation : 09-12h Visite à domicile : 14-15h	Consultation : 13-18h Visite à domicile : 08-11h

Coin détente

Source : https://www.pinterest.com/dguidykouakou/dessins-de-p%C3%A2ques/

N'hésitez pas à ramener ce lapin colorié pour décorer votre maison médicale !

Focus sur la carotte

Inutile de vous la présenter, vous la connaissez-déjà ! Bonne pour la santé, la carotte peut se vanter d'être une alliée de celle-ci : remplie de bêta-carotènes, elle va permettre de ralentir le vieillissement de la peau, de protéger du soleil et d'améliorer la vue. Et elles ne s'arrêtent pas là ! Diminution des maladies chroniques, alliée du foi et rendant les cheveux et les ongles plus solides, pourquoi s'en priver ?

Gratin de carottes léger

Pour 4 personnes :

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Pelez et coupez les carottes (600 gr.) en fines rondelles et faites-les cuire à la vapeur ou dans de l'eau bouillante.
3. Faites chauffer le lait (350 ml.) jusqu'à ébullition dans une casserole puis ajoutez la maïzena (3 c. à soupe), la noix de muscade (1 pincée), le sel et le poivre et remuez pendant 5 min jusqu'à ce que le mélange épaississe.
4. Déposez une couche de carotte d'environ 2 cm dans un plat à gratin, recouvrez d'une fine couche de béchamel, puis recommencer l'opération.Parsemez de parmesan (40 gr.)
5. Enfournez 10 minutes et dégustez le gratin de carottes léger bien chaud.

Source de l'image : https://img.mesrecettesfaciles.fr/wp-content/uploads/2018/09/gratindecarottesleger-1000x500.webp

Un objectif ambitieux

Trônant fièrement au sein de notre sas et près de notre accueil, vous n'êtes sans doute pas passés à côté de cette affiche aux couleurs estivales.

Ce projet porté par nos deux kinésithérapeutes a pour but de fêter le retour du printemps de manière active et dans la bonne humeur, le tout pour nous conscientiser à nous mobiliser pour la santé !

Il s'agit d'une compétition entre toutes les maisons médicales de Belgique francophone.
Le patient ou travailleur de la maison médicale ayant effectué le plus grand nombre de kilomètres (marchés/ courus/ ramés confondus) entre le 21 mars et le 20 juin 2022 se verra offrir le trophée !

Envie de vous dépasser ? Sachez que le Télévie organise aussi une marche à Fontaine L'Évêque le samedi 09 avril !

Nous invitons tous les patients à venir nous dire à l'accueil les kilomètres qu'ils parcourent entre ces dates (facile, la plupart des GSM les calculent de manière automatique !) et à se joindre à nous lors de diverses activités qui seront programmées pour l'occasion et affichées sur la page Facebook. N'hésitez donc pas à nous faire part de vos kilomètres et à participer aux marches organisées par la maison médicale !

DATES DES MARCHES ORGANISÉES PAR LA MAISON MÉDICALE :

Départ aux Genêts :

- 4 avril à 17h00
- 2 mai à 17h00
- 12 mai à 16h30
- 30 mai à 17h00

Départ à la maison médicale de Damprémy :

- 15 avril à 17h00
- 26 avril à 17h00
- 24 mai à 17h00
- 10 juin à 17h00

Merci de vous inscrire à l'accueil pour une meilleure organisation !

Les bienfaits de la marche à pied

Au-delà d'être une compétition, le projet du tour du monde permet également de se rendre compte de l'importance et de l'impact que peut avoir la marche à pied sur notre santé.
Accessible à tous, c'est une activité qui a l'avantage de pouvoir s'adapter à vous : elle nécessite peu d'équipement et constitue une solution de réhabilitation pour les personnes ayant subi une blessure.

Marcher régulièrement permet d'agir directement sur les appareils circulatoire et locomoteur : elle réduit le risque de maladie du cœur et d'AVC, fait baisser la tension artérielle, diminue le cholestérol sanguin et soulage les maux de dos.

Marcher quotidiennement pour des durées de 30 minutes permet de contrôler votre poids : si vous marchez pendant 30 minutes, vous parcourez une distance d'environ 2km et brûlez environ 125 calories. Si cela vous semble modeste, sachez qu'en marchant 5 jours par semaine pendant un an, vous dépensez 32.000 calories, brûlant ainsi l'équivalent de 5kg de graisse !

Activité douce où les risques sont minimes, il convient néanmoins de commencer doucement et de ne pas la pratiquer de manière intensive, surtout après une période d'inactivité pour éviter toute blessure inutile. Pour éviter cela, veillez à préparer votre corps :
Il n'est pas obligatoire de pratiquer un échauffement d'athlète mais plutôt de solliciter de manière progressive l'ensemble des muscles et des articulations concernés pendant l'effort. Pour commencer, si vous venez tout juste de vous lever ou que vous êtes assis depuis quelques temps, restez en position debout pendant quelques minutes. Ensuite, mettez-vous en marche progressivement et à votre rythme pendant 5 minutes pour stimuler votre corps.
Si vous souhaitez marcher au-delà de 30 minutes, n'oubliez pas de veiller à votre hydratation !

Comment commencer à marcher ?

Il n'y a pas de secret pour marcher, mais bien quelques conseils que vous pourriez trouver utiles :
-Adopter une bonne posture (tête et colonne vertébrale droites, ne pas se pencher, regarder droit devant soi sauf pour regarder aux obstacles sur le sol...).
-Respirer régulièrement (ne pas retenir son souffle ou respirer trop profondément).
-Si possible, veillez à marcher tous les jours : les bienfaits se feront sentir plus rapidement que si vous espaciez les promenades.
-Une marche commence à faire brûler les graisses à partir de 30 à 40 minutes d'activité.
-Ralentissez si cela devient trop difficile pour vous.

Comment choisir de bonnes chaussures ?

Il n'est pas nécessaire d'acheter des chaussures spécialisées dans la randonnée, mais veillez à ce que celles que vous utilisez répondent à certains critères :
-Avez-vous assez de place pour bouger vos orteils ?
-La chaussure est-elle bien à votre taille ?
-La semelle est-elle souple ?
Vous voilà désormais parés pour partir en randonnée ! Au plaisir de vous voir sur les pistes !

Juin, mois des fiertés

Le mois de juin peut sembler spécial pour de nombreuses personnes : c'est en effet la dernière ligne droite pour les étudiants aux prises avec leurs examens, le départ des premiers vacanciers... mais il est une catégorie de personnes pour qui le mois de juin est encore plus parlant : la communauté des LGBTQIA+. En effet, c'est durant cette période que se déroulent une myriade d'événements colorés ayant pour but de fêter leur diversité mais aussi de rappeler que la lutte pour l'égalité est toujours en cours. Focus sur un public encore trop persécuté aujourd'hui.

Un acronyme qui en dit long

Au fil du temps, le terme LGBT n'a cessé d'évoluer pour être le plus inclusif possible. D'abord utilisé pour désigner les populations homosexuelles, lesbiennes, bisexuelles et trans, l'acronyme s'est vu de plusieurs autres lettres par la suite :

- « Q » pour queer, désignant les personnes dont l'orientation sexuelle ou dont l'identité de genre n'est hétéronormée ou cisnormée,
- « I » pour intersexe, désignant les personnes dont les « caractéristiques sexuelles ne correspondent pas aux normes typiques et binaires masculines ou féminines » ,
- « A » pour asexuel, désignant les personnes n'ayant pas ou peu d'attirance sexuelle pour une autre personne ni/ou pour elle-même.
- Le « + »pour toutes les personnes étant en questionnement sur leur orientation sexuelle ou identité de genre ou n'étant pas repris dans l'acronyme.

Un mouvement entravé

Mais même si de nombreuses actions ont permis à cette population de pouvoir s'émanciper et vivre librement, il reste encore beaucoup trop d'insécurité au sein de notre pays et au-delà. Rien qu'en Belgique, près de 35% de la communauté reconnaissait avoir été harcelé ou agressé sur base de leur identité en 2012.
Dans une société où l'hétéronormativité est réelle, il est parfois difficile pour ces personnes de pouvoir se livrer, s'émanciper et être libre. À cela se rajoute des pressions supplémentaires quant à leur liberté religieuse, des stigmatisations et une liberté professionnelle qui, en 2022, donne encore beaucoup de travail à UNIA : rien que 109 dossiers ouverts en 2020. 109 dossiers de trop.

Violence conjugale et couples LGBT : une grande inconnue qui subsiste

La plupart de la population est encore enlisée dans des mythes concernant la violence conjugale ; la communauté LGBTQIA+ ne fait pas exception. Là où l'on considère à tort qu'une femme ne peut être autrice de violence conjugale envers un homme, il en va de même pour d'imaginer telles situations pour les couples homosexuels.

Pourtant, c'est bien là une réalité où l'existence de ce tabou témoigne d'une effrayante réalité. Outre l'absence de chiffres témoignant du phénomène, il devient primordial qu'une sensibilisation s'opère au sein de cette population que des solutions existent pour les accompagner dans leurs démarches de soins de santé, comme les maisons médicales ou des associations qui militent et luttent pour une meilleure inclusion de cette communauté comme les maisons arc-en-ciel.