



Maison médicale de  
Barvaux  
www.mmbarvaux.be

## Qui fait quoi à la Maison médicale ?

JCL, patient



Parfois on nous demande combien il y a de soignants à la Maison médicale ou encore combien de personnes y travaillent. Question bien embarrassante car il faut faire le compte mentalement et on en oublie toujours l'un ou l'autre. Alors, voici la liste au 1<sup>er</sup> avril 2019 !  
Petit jeu : vous en connaissez combien ?

**Les accueillantes :** Anne Van Nerum, Michèle Wegnez, Yvette Lienard.

**Les médecins :**

Alexandra Gatin, Christine Lambotte, Manoëlle Cassiers, Olivier Dozin, Morgane Ravet (assistante), Stéphane Debanterle et Thibaut Wautier. Jeune pensionné, Jean Laperche devient notre référent "tabac" en assurant les consultations Tabac et en animant le groupe d'entraide Tabac.

**Les kinés :**

Fabienne Lesire, Nathalie Sevrin et Stéphanie Camus.

**Les infirmier(e)s :**

Jérôme Cleseur, Laetitia Schynts, Valentine Mercier, Laurence Devillers et Raphaël Gerlache. Aide soignante : Isabelle Rouchet

**La psychologue :** Sophie Charlier.

**L'assistante sociale :** Dominique Petit.

**Les gestionnaires :** Anita Bernard et Soline Neve.

**L'animatrice en santé communautaire :** Céline Remy.

Le magazine des patients  
et des soignants de la  
Maison médicale de  
Barvaux.

Distribué exclusivement  
aux patients inscrits, aux  
soignants et aux  
associations partenaires.

### La Maison médicale bientôt en travaux...

**Quelques habitudes vont changer !  
Voyez notre article page 6**





# Mamy tricot

## VOILÀ UNE CHOUETTE INITIATIVE !

CR, animatrice

**G**inette est une mamy... une mamy extraordinaire et dynamique ! Elle est aussi une mamy Tricot ! Mais qu'est-ce donc que ce titre glorieux ? À quelles pratiques Ginette a-t-elle donc été initiée ? Où se rend-t-elle chaque samedi après-midi, mystérieusement accompagnée de son cabas et d'autres mamys tout aussi tricot qu'elle ? Eh bien au tricot pardi !

### – Ginette, qu'est-ce donc que ce rendez vous hebdomadaire ?

– Les samedis avec les mamys tricot sont un moment important de la semaine, un peu comme une sortie entre copines où on sait qu'on va passer un bon moment, pouvoir parler de tout et de rien et surtout sortir de la solitude.

Nous nous réunissons régulièrement pour tricoter. Nous payons 2 euros 50, cela nous permet de prendre ensemble un bon petit goûter et de financer une sortie au resto quand nous avons économisé assez. En général, tous les 4 mois.

Le groupe est très soudé. On raconte les anecdotes vécues pendant la semaine ou une bonne blague (oui, nous avons des spécialistes) et nous échangeons beaucoup au sujet des modèles et points de tricot.

### – D'où vient cette initiative ?

– Le groupe mamys tricot a été formé en septembre 2006 par Éric, gérant du magasin de laines de Bomal. Il avait une mezzanine au-dessus du magasin et il souhaitait la rentabiliser. L'affiliation coûtait 7 euros pour 1 an et de plus on avait 10 % sur l'achat des laines. Nous étions 9 au début et souhaitions rencontrer d'autres tricoteuses afin d'échanger notre expérience du tricot. Chacune travaillait pour soi.

Chaque samedi, Éric nous proposait ses nouveaux arrivages et les ventes allaient bon train. Lorsqu'il n'était pas occupé au magasin, il venait tricoter et papoter avec nous autour d'une petite tasse de café. Puis il a dû déménager et nous avons été obligées de changer de local, car toutes avaient envie de continuer cette belle aventure, nous étions devenues des amies.

### – Que tricotez-vous et pour qui ?

– Au début donc, notre travail était personnel, puis nous avons eu des demandes de homes pour des ponchos pour enfants, des châles pour les seniors, des pulls, bonnets et écharpes pour les réfugiés... À présent, nous tricotons pour le relais social de Verviers qui vient se ravitailler lorsque notre réserve est pleine.

Nous acceptons les demandes pour les démunis mais ne tricotons pas pour les particuliers.

Nous ne faisons pas payer nos travaux et ne voulons pas qu'ils soient vendus. Une seule exception, chaque année nous faisons partie des artisans du Fourneau Saint Michel et là nous vendons nos plus beaux tricots de 50 centimes à 10 euros afin d'acheter de la laine moins dépareillée que celle que nous recevons. Nous nous dirigeons alors vers les commerçants qui déstockent ou liquident leurs laines.

N'importe qui peut venir voir ce que nous faisons ou demander des conseils concernant un travail au tricot ou au crochet.

Actuellement, le groupe est complet. Pour toute question ou demande, vous pouvez téléphoner à Marie-Ange Jadin (0477 66 78 32) ou Geneviève Jadin (0475 51 34 85).

Et vous, voulez-vous partager votre passion de groupe ? Racontez-la nous ...

# La campagne assuétudes fait place à

## la campagne tabac

CR, animatrice

**D**ERNIÈREMENT, les murs des salles d'attentes se sont colorés de nouveaux jargons : assuétude, dépendance, addiction...

La cellule Prévention en collaboration avec le groupe Salle d'attente - deux activités organisées par des patients et des soignants de la Maion médicale - ont cherché à attirer votre attention sur la place que pouvaient prendre certaines « habitudes » dans le quotidien.

Classiquement, quand on parle d'addiction, nous pensons tout de suite à l'artillerie lourde : l'alcool, la cigarette, l'ecstasy, la cocaïne et tous les autres « ines »,... Nous avons souhaité aborder la question de manière plus large : Qu'est-ce qui vous fait plaisir ? Qu'est-ce qui vous détend ? De quoi ne pouvez-vous pas vous passer ?

Il y a de nombreuses réponses possibles : le jeu, la télévision, les réseaux sociaux, le chocolat, le cannabis, le shopping, ... Il ne s'agit pas de juger si c'est bien ou mal. Même s'il est évident et prouvé que certaines substances ou pratiques sont clairement nocives pour la santé. La question n'est pas tellement là, elle est plutôt dans l'équilibre de la vie au quotidien : mon habitude est-elle source de bonheur ? Mon habitude commence-t-elle à poser problème ? Est-ce que cette habitude est une assuétude qui demande une prise en charge ?

*Quand une habitude devient une assuétude,*

*c'est qu'il y a un stûûût... (dixit une patiente).*

Pour qu'une habitude devienne problématique, il faut la rencontre de 3 conditions :

- le produit ou la pratique (comme le jeu, par ex.),
- le contexte (la mode, faire comme les autres...) et
- les caractéristiques de la personne (dépendance physiologique plus rapide chez certains).

Ainsi, pour agir sur une addiction il est important de prendre en compte ces différentes facettes, ces 3 angles de vue.

C'est ce que nous avons essayé de vous transmettre dans cette campagne sur les assuétudes.

Dès le mois d'avril, sera de retour une campagne que vous connaissez sans doute mieux : la campagne TABAC et la constitution d'un **groupe d'entraide TABAC**.

L'idée est de réunir des personnes concernées par la cigarette et qui sont en réflexion par rapport à un arrêt ou une diminution de leur consommation. Que vous soyez convaincu ou hésitant, fumeur pratiquant ou abstiné, homme ou femme, vieux ou jeune, nous vous invitons à vous inscrire pour la première séance d'information du Groupe d'entraide tabac qui aura lieu le **18 avril à 18 heures 30 à la Maison citoyenne** à Barvaux.

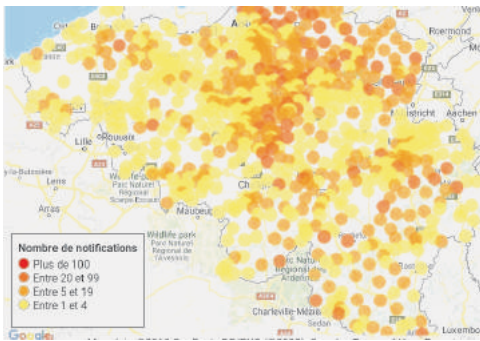
# Tiques et maladie de Lyme

## le Centre fédéral de recherches, le SCIENSANO, vous remercie !

DL, patiente

**L**E PROJET TiqueNet du Service d'épidémiologie des maladies infectieuses de l'Institut de Santé Publique a remporté un succès au-delà de ce qui était espéré (voir Forum Santé Magazine n°86). Vous avez été nombreux à signaler les morsures de tiques et à envoyer les tiques dont vous avez été les victimes.

### Résultats de la surveillance des morsures de tiques en Belgique en 2017



Tiques collectées en 2017

Toutes les provinces sont concernées. Les plus touchées sont Anvers, le Limbourg et le Brabant flamand.

La Flandre a connu plus de morsures au total (il y a plus d'habitants).

Par contre, la Wallonie a connu plus de morsures pour 100.000 habitants surtout dans le Luxembourg, le Brabant wallon et Namur.

Dans la majorité des cas, la morsure a eu lieu dans un rayon de 10 km autour du domicile.

La plupart des morsures sont signalées entre mars et octobre, surtout en mai, juin et juillet. Le nombre de morsures est très réduit en hiver.

Le nombre de morsures a baissé de 17 % en 2017 par rapport à 2016.

Les mois de mai et juin assez chauds peuvent l'expliquer.

L'envoi des tiques qui vous ont mordu en 2017 et 2018 a été fructueux (plus de 3.700 tiques

envoyées en 2017).

En 2017, 1.599 tiques ont été analysées. Seules les tiques en bon état qui avaient mordu un humain et dont le lieu de la récolte était bien renseigné ont été retenues.

Presque toutes les tiques (99 %) qui ont mordu appartenaient à l'espèce *Ixodes ricinus* (ou tique du mouton). Les 4/5<sup>èmes</sup> étaient à l'état de nymphes qui ont de grands besoins pour atteindre le stade adulte. Le reste comprenait beaucoup de femelles adultes et six mâles adultes. Les larves sorties de l'oeuf (84 récoltées) sont rarement infectées.

En moyenne, 14 % de ces 1.599 tiques étaient infectées par la bactérie susceptible de causer la maladie de Lyme, autant en Wallonie qu'en Flandre. D'autres bactéries ont aussi été détectées.

### Pour en savoir plus sur les tiques...

Une tique est un acarien parasite de 3 à 6 millimètres.

Pour se développer, la tique a besoin du sang de ses proies : on dit qu'elle est hémophage.

Au cours de son développement qui dure 2 à 3 ans, elle passe par 4 stades : oeuf, larve, nymphe et adulte.

Elle attend sa proie animale ou humaine au sommet des herbes hautes ou des arbustes. Elle se laisse tomber, s'accroche et recherche un endroit approprié chaud et humide sur le corps de sa proie.

Elle aspire le sang et régurgite de la salive pendant plusieurs jours.

Ensuite, repue, l'abdomen gonflé de sang, elle se laisse tomber sur le sol et continue son développement en attendant la prochaine proie.

L'humain est souvent un hôte accidentel pour les tiques, les mammifères et les rongeurs étant leurs proies privilégiées.

### La présence des tiques dépend :

→ *du climat* : doux et humide avec des saisons variables comme en Belgique. Des températures d'au moins 10 à 12 degrés comme de mars à octobre sont favorables au développement des tiques.

→ *du milieu naturel* : on trouve les tiques dans les forêts, les réserves naturelles, les dunes, les prairies, les espaces verts urbains,...., rarement dans les jardins privés. La diminution des prédateurs (musaraignes, oiseaux, taupes, hérissons, certaines guêpes et fourmis, poules en liberté, lézards, crapauds, bactéries et spores,...) pourrait expliquer leur plus grand nombre.

→ *du type de végétation* : bois, végétation basse, endroits ombragés couverts d'une litière épaisse ou de broussailles, de fougères, d'herbes hautes,...

→ *de la présence d'hôtes disponibles* : rongeurs, gibier, bétail.

Le réchauffement climatique ainsi que l'utilisation de pesticides et de fongicides pourraient être responsables de leur dissémination plus importante actuellement.

### La morsure

Elle est souvent inoffensive. Une réaction locale est temporaire : rougeur et démangeaison. Parfois, si la tique est porteuse de virus ou de bactéries, ceux-ci peuvent être transmis à l'hôte par la salive de la tique.

La morsure n'est pas ressentie parce que la tique, futée, injecte un anesthésiant quand elle mord. Pas de panique !

Toutes les morsures ne sont pas infectantes : surveillez la zone de la morsure dans les semaines qui suivent. Un anneau rouge grandissant ou de la fièvre, des

douleurs articulaires ou musculaires nécessitent un rendez-vous chez le médecin.

Une tique infectée ne transmet pas nécessairement la maladie.

La maladie de Lyme peut être traitée efficacement par des antibiotiques.

### Comment se protéger

Rester sur les chemins et éviter les contacts avec des buissons ou des herbes hautes.

Porter des vêtements couvrants et clairs (pour mieux repérer les tiques: un pantalon dans les chaussettes et des chaussures fermées, de longues manches,...).

Il est important de s'inspecter le corps entier avec minutie après chaque exposition et de retirer la tique dès que possible. Faites-vous aider pour les endroits difficiles à observer soi-même ou utilisez un miroir. Recommencez le lendemain, la tique éventuellement présente sera plus visible, son abdomen ayant grossi.

Ses endroits préférés sont le cuir chevelu, les oreilles, le nombril, l'aîne, les aisselles, le creux du genou, les fesses, les zones génitales, entre les orteils.

Certains répulsifs existent, mais ces produits peuvent pénétrer dans la peau... Demandez conseil !

D'autres produits comme des huiles essentielles pourraient être utiles, mais ils ne sont pas encore validés par des études scientifiques...

Attention, sur l'Internet on trouve divers tests, machines, produits qui abusent de la crédulité des gens. Votre médecin et les spécialistes sont vos meilleurs conseillers.

### Comment retirer la tique ?



Dès que possible en utilisant un tire-tique disponible en pharmacie et chez les vétérinaires.

Ne pas utiliser de produits et ne pas comprimer l'abdomen de la tique pour ne pas

aggraver le risque de régurgitation de bactéries par la tique.

Calmement, placer le tire-tique entre la peau et la tique. Retirer la tique

en respectant le mouvement conseillé (une légère rotation).

Désinfecter.

N'écrasez pas la tique, mais brûlez-la !

### La maladie de Lyme

Cette maladie tient son nom de la petite ville de Old Lyme dans l'état du Connecticut (USA) où la maladie a été observée pour la première fois scientifiquement en 1975.

La bactérie responsable a été détectée en 1982 : la *Borrelia burgdorferi*.

Aussi appelée Borréliose de Lyme, la maladie est transmise lors d'une morsure de tique infectée par cette bactérie.

Le risque d'infection dépend de la durée d'attachement de la tique : entre 12 et 24 heures, le risque semble faible.

Après une morsure, on considère que le risque de développer la maladie est d'environ 1 à 3 %. Parfois, un érythème migrant peut apparaître entre 2 et 30 jours, souvent entre le 7ème et le 14ème jour.

Il s'agit d'un anneau rouge qui se développe progressivement à partir de l'endroit de la morsure, avec souvent une zone claire au centre. Il n'est pas douloureux et disparaît par la suite. On peut ne pas s'en apercevoir.

Une fièvre modérée, de la fatigue, des douleurs musculaires et des maux de tête peuvent apparaître dans 25% des cas.

En l'absence de traitement, la bactérie peut migrer vers d'autres parties du corps, principalement vers les articulations et le système nerveux, plus rarement vers le cœur. Dans certains cas, des manifestations tardives apparaissent des semaines ou des mois après la morsure : arthrite, atteintes neurologiques, ...

### Comment diagnostiquer la maladie de Lyme ?

Parfois difficile, le diagnostic repose sur l'observation de symptômes compatibles avec la maladie (érythème migrant, fièvre...), la connaissance d'un risque d'exposition (une morsure, des promenades en forêt,...) et sur l'élimination par analyses d'autres pathogènes responsables d'autres

maladies (mononucléose,...).

Des tests peuvent être demandés en cas de doute, après quelques semaines, afin de rechercher des anticorps.

D'autres tests plus fiables sont en cours d'étude.

### Traiter la maladie

La prévention, l'inspection du corps, l'enlèvement des tiques et la détection des signes d'infection sont primordiaux.

Une prise d'antibiotiques administrés rapidement pendant 2 à 4 semaines est efficace. Prendre des antibiotiques préventivement n'est pas recommandé.

Il n'y a pas d'immunisation, donc on peut être infecté plusieurs fois.

### Le syndrome post-Lyme

Le syndrome post-Lyme concerne les patients pour lesquels un diagnostic de la maladie de Lyme a été posé et traité, mais qui gardent durablement des symptômes dont la cause n'est pas encore connue: fatigue, douleurs musculo-squelettiques, troubles neurologiques, troubles de concentration et de mémoire, maux de tête. Ils pourraient découler de dommages aux tissus et au système immunitaire à la suite de l'infection plutôt que d'une persistance de la bactérie...

Il reste encore beaucoup de progrès à faire pour améliorer les connaissances sur la maladie de Lyme, les analyses et les traitements...

N'envoyez plus les tiques, mais continuez à signaler les morsures sur <https://tiquesnet.wiv-isp.be> Et surtout, ne vous privez pas de sorties dans la nature !

Source : [www.sciensano.be](http://www.sciensano.be)



# Le forfait

## à la Maison médicale

### La Maison médicale de Barvaux fonctionne au forfait. Qu'est-ce que ça signifie ?

Vous ne payez plus directement les soignants (médecins, infirmier(e)s, kinés). C'est votre mutualité qui les paie en versant une somme forfaitaire à la Maison médicale. Cette somme est la même, que vous soyez malade ou en bonne santé, que vous ayez besoin de soins réguliers ou que vous ne voyiez jamais votre médecin.

Ce système a été rendu possible depuis 1982 par un accord entre toutes les mutualités et certaines maisons médicales. Il porte sur trois services :

- les soins de médecine générale,
- les soins de kinésithérapie,
- les soins infirmiers.

**Cet accord se concrétise par un contrat que vous passez avec la Maison médicale et votre mutuelle :**

- La Maison médicale s'engage
  - à vous soigner,
  - à organiser des actions de prévention et de promotion de la santé,
  - à tenir à jour votre dossier médical.
- Vous vous engagez
  - à être en ordre de mutuelle,
  - à vous faire soigner uniquement par les praticiens de la Maison médicale pendant les heures de disponibilité,
  - à prévenir la Maison médicale si vous déménagez ou souhaitez mettre fin au contrat.
- Votre mutuelle s'engage
  - à verser un montant forfaitaire à la Maison médicale pour les soins de médecine générale, de kiné ou infirmiers (ce montant est fixé par l'INAMI)

Si vous consultez un généraliste, un(e) infirmier(e) ou un(e) kiné extérieurs à la Maison médicale, les frais seront à votre charge. Ni la mutualité ni la Maison médicale ne pourront vous rembourser sauf si

vous faites appel à un service de garde (vous payerez le ticket modérateur, c'est à dire la part non couverte par la mutuelle).

Pour les spécialistes, les dentistes, les analyses médicales et les médicaments, vous payez et vous continuez à être remboursé par votre mutuelle. Pensez à interroger la Maison médicale si vous vous faites soigner à l'extérieur.

Il est question ici d'argent : qui paie quoi. Mais n'oublions pas que la Maison médicale souscrit d'abord à des valeurs telles que **la solidarité, la justice sociale, l'autonomie des patients**. Le fonctionnement au forfait est un moyen parmi d'autres pour mettre ces valeurs en pratique.

Voir aussi le site de la Fédération des maisons médicales : [www.maisonmedicale.org](http://www.maisonmedicale.org) et le site de la Maison médicale de Barvaux [www.mmbarvaux.be](http://www.mmbarvaux.be), rubrique Le forfait.

JCL, patient

## BIENTÔT DES TRAVAUX À LA MAISON MÉDICALE !



Oyez oyez, patients de la maison médicale, votre attention s'il-vous plaît, voici une information de très haute importance... !

La nouvelle a déjà circulé, elle vous est même peut-être déjà parvenue : la Maison médicale est à la veille d'un gros chantier immobilier !!!

Les bâtiments dans lesquels nous nous trouvons actuellement seront considérablement rénovés, transformés et agrandis pour se doter de locaux plus fonctionnels et confortables, pour vous patients comme pour nous soignants !

Pendant ces gros travaux, nous devons

temporairement déménager nos activités...

A partir du 11 juin 2019, la Maison médicale sera localisée à Bomal, dans les anciens bâtiments du Vlan, juste à côté de la voie de chemin de fer (Route de Tohogne, 3) !

Nous essaierons de vous y accueillir du mieux possible pendant cette période transitoire qui devrait durer au minimum un an et au maximum, on l'espère, deux ans... !

D'avance, nous vous remercions de votre compréhension et de votre soutien !

# Je pédale pour ma forme !



**Le vélo, ce n'est plus de mon âge ! À Durbuy, ça monte trop ! Le vélo, c'est pour les sportifs ! J'ai peur des voitures ! Je n'ai plus touché à un vélo depuis des années !**

Et pourtant ... rien de plus facile que de se remettre en selle avec nos coaches.

Venez redécouvrir votre commune et le plaisir du vélo grâce à un encadrement sur mesure avec des coaches passionné.e.s et spécifiquement formé.e.s.

## Comment ça marche ?

En groupe de 10 à 16 personnes, vous serez encadré.e.s par deux coaches afin de parcourir progressivement des circuits de plus en plus longs et compliqués. L'objectif final : 30km !

## En pratique :

→ Pour qui ? Les Durbuysiens et Durbuysiennes et autres habitant.e.s d'une commune du GAL Pays de l'Ourthe (Groupe d'Action locale Erezée, Hotton, Houffalize, La Roche-en-Ardenne, Manhay et Rendeux),

voire d'un GAL partenaire comme notre voisin, le GAL Romana (Rochefort, Marche-en-Famenne et Nassogne)

→ Où ? Une programmation est prévue dans chaque commune du GAL !

→ Quand ? Entre les mois d'avril et de juin 2019

→ Quel type de vélo ? Tous types de vélos, y compris le vélo électrique.

→ Prix ? 20 € pour le programme (8 séances de 2 h.)

Pas de vélo ? Le GAL s'associe aux acteurs locaux afin de vous permettre d'essayer un vélo à assistance électrique lors de notre première sortie et de le louer pour la suite à un prix avantageux.

## Inscription et informations complémentaires, contactez :

Carole Wery, chargée de mission « Mobilité pour tous ! »

c.wery@paysourthe.be

084/37.86.41 – 0494/12.90.54

Bardonwez, 2 6987 Rendeux

[www.jppmf.be](http://www.jppmf.be) ou [www.paysourthe.be](http://www.paysourthe.be)

## Festival Les 1<sup>er</sup> et 2 juin MAI'LI MAI'LO

Le Mois de mai c'est le mois des communions, des jours fériés, du soleil... c'est aussi le Mai'li Mai'lo !!! Enfin... cette année c'est en juin ! Le samedi 1<sup>er</sup> et le dimanche 2.

### KEZAKO ?

Il s'agit d'un festival des arts de la rue sur le site du Fourneau Saint-Michel.

Au programme : du burlesque, des jeux en bois, des contes, des carrousels, des acrobates, mais aussi des gourmandises, des ateliers créatifs, de la musique, des sourires, des rires, de la convivialité...

Bref ça a l'air drôlement bien !!!

A cette occasion, l'ASBL article 27 organise avec ses partenaires et donc avec la Maison Médicale une sortie collective à destination des personnes bénéficiaires du système article 27. Le trajet jusque-là se fait en bus au départ de Barvaux, le pique-nique est offert à chaque participant et tout est gratuit !

Bref, vous en avez déjà envie ! Il faudra patienter jusqu'au 1<sup>er</sup> juin 2019.

D'ici là, n'oubliez pas de vous inscrire auprès de Céline REMY à la Maison Médicale ou auprès des partenaires (CPAS et Maison citoyenne de Durbuy) car il est nécessaire de réserver.



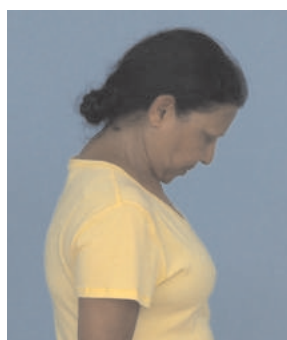
# BOUGEONS

Voici des exercices d'assouplissement des vertèbres cervicales pour personnes âgées mais... pas seulement !

JCL, patient

## Position de départ :

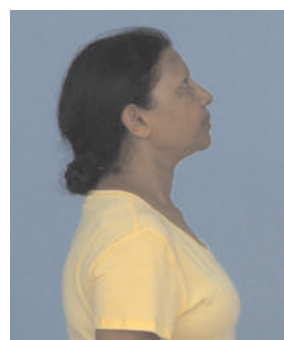
- jambes légèrement écartées
- dos droit. Lever la tête bien haut tout en rentrant le menton. Regarder devant soi.



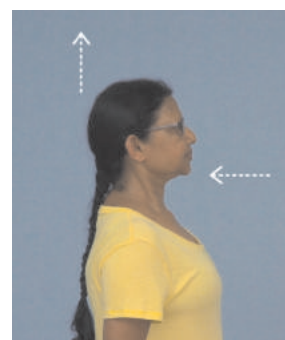
Baisser la tête sans forcer. Regarder le sol. Tenir la position 4 secondes.



Retour à la position de départ.



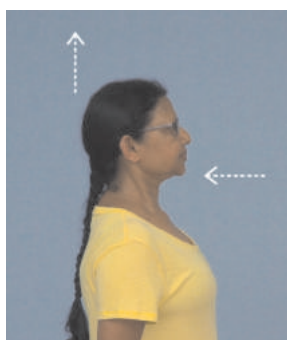
Tête en arrière sans forcer. Regarder le plafond. Tenir la position 4 secondes.



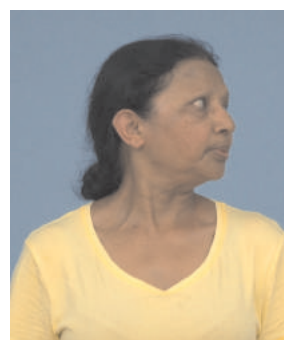
Retour à la position de départ.



Tourner la tête à droite. Tenir la position 4 secondes.



Retour à la position de départ.



Tourner la tête à gauche. Tenir la position 4 secondes.



Retour à la position de départ.