

FORUM Santé magazine

Maison médicale de
Barvaux
www.mmbarvaux.be



Le vaccin contre la grippe, c'est comme le Beaujolais nouveau...

MC, soignante

... ça revient chaque année!

Nous vous encourageons encore plus à vous faire vacciner en cette période de coronavirus.

Un changement se présente cette année :

La vaccination se fera en 2 phases correspondant à 2 publics : un public dit "à risques" et l'autre pas.

Dans le **groupe à risques** il y a :

- les personnes de plus de 50 ans
- les femmes enceintes
- les personnes vivant en institution
- les personnes atteintes de maladie chronique (ex: diabète, bronchite chronique, cancer, etc.)
- les personnes vivant avec les personnes citées ci-dessus
- et le personnel soignant

Toutes ces personnes sont prioritaires et il est recommandé pour elles de se faire vacciner entre le 15 octobre et le 15 novembre. Le vaccin est moins cher à partir du 1er octobre et est remboursé grâce à une indication spécifique du médecin sur l'ordonnance.

Pour toutes les **autres personnes**, la vaccination est possible entre le 15 novembre et le 15 décembre mais n'est pas remboursée.

Nous attirons votre attention sur le fait que le vaccin de la grippe ne protège pas contre le COVID-19. Par contre, il est certain qu'il vaut mieux éviter le cumul de ces deux infections qui pourrait compliquer d'autant plus la guérison de l'une et de l'autre et pourrait engorger les cabinets des généralistes et les hôpitaux.

Préparons-nous un automne et un hiver souriants.

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

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

Édit. resp. : J-C Lesire,
vieux chemin de Wéris,
12 6940 Durbuy

Constuisez avec nous votre nouvelle Maison médicale !
Rendez-vous en dernière page.



Climat et santé

TW, soignant

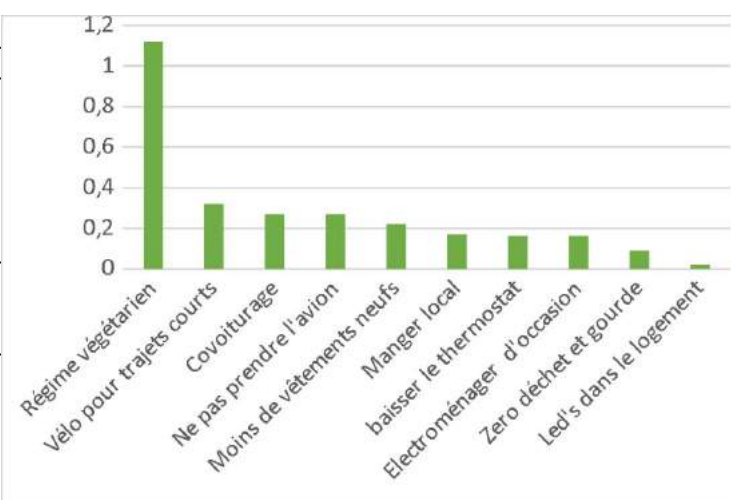
L'omniprésence du COVID-19 dans l'espace public, politique et médiatique depuis des mois, nous ferait presque oublier qu'il existe toujours d'autres problèmes de santé publique. La gestion de ces problèmes nécessite pourtant tout autant notre attention et nos ressources. Citons, par exemple, quelques enjeux bien connus de santé publique : les assuétudes (tabac, alcool, ...), les facteurs de risques cardiovasculaires (diabète, obésité, hypertension...), toutes les formes de précarité psychosociale (comme l'isolement) et les maladies chroniques (respiratoire, cardiaque, rénale, ...). Un autre enjeu de santé publique qui semble occulté par la crise du coronavirus est celui lié au changement climatique. Un article de 2018¹ de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) montre pourtant comment les modifications climatiques ont, de plus en plus, un impact négatif sur les déterminants sociaux et environnementaux de la santé (air pur, eau potable, nourriture en quantité suffisante, sécurité du logement). L'OMS s'attend, entre 2030 et 2050, à ce que le changement climatique entraîne près de 250 000 décès supplémentaires par an. Parmi les grands fléaux que le réchauffement favorise, on peut citer :

- ▶ La malnutrition, car l'augmentation de la température et les aléas des précipitations entraînent des pertes de production agricole ;
- ▶ Les infections dont la transmission dépend des conditions climatiques (comme la malaria) ;
- ▶ La diarrhée, car les inondations favorisent la contamination des sources d'eau douce ;
- ▶ Les vagues de chaleur qui favorisent les décès chez les personnes qui présentent une maladie cardiaque ou respiratoire.

L'OMS s'attend également à un surcoût (de 2 à 4 milliards de dollars par an, d'ici à 2030) lié aux dommages sanitaires du changement climatique.

Nous avons pourtant une marge de manœuvre pour limiter ce réchauffement climatique et ses effets. Des experts français² ont évalué l'impact sur la réduction de CO₂ (en tonnes, par personne et par an) de différents gestes individuels (tableau ci-contre).

Ils estiment que si tous les citoyens adoptaient ces comportements, la baisse des émissions de CO₂ atteindrait -25%. Ils concluent, d'une part, que les efforts individuels ont un réel impact. D'autre



part, que cet impact n'est pas suffisant pour arriver aux objectifs fixés par les Accords de Paris (qui demandent de réduire de 80% les émissions actuelles). « La part restante de la baisse des émissions relève d'investissements et de règles collectives qui sont du ressort de l'État et des entreprises ».

Ces changements politiques nécessitent une revendication collective. Il faut donc continuer à faire une place, dans l'espace public et médiatique, à cet enjeu de taille.

1- Changement climatique et santé : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>

2- César Dugast, Alexia Soyeux. 2019. Faire sa part ? Pouvoir et responsabilité des Individus, des entreprises et de l'état face à l'urgence climatique. En ligne sur le site de carbone4 : <https://www.carbone4.com/wp-content/uploads/2019/06/Publbone-4-Faire-sa-part-pouvoir-responsabilite-climat.pdf>

La chauve-souris n'est pas responsable !

DL, patiente

Le virus SARS-CoV-2 (Covid 19) proviendrait de la chauve-souris, via un hôte intermédiaire qui serait le pangolin. Cela n'est pas encore vérifié aujourd'hui. Que cela vienne d'une infection d'origine animale, oui, mais par quel chemin ?

Victimes de préjugés sans fondements (vieilles superstitions, contes transmis à travers les siècles...), les chauves-souris sont parfois détestées. Contrairement aux bruits qui courent, elles ne s'accrochent pas dans les cheveux ...
En Europe, les chauves-souris coexistent avec la population humaine depuis des siècles, sans que cela ne pose le moindre souci de santé publique.
La chauve-souris évite les humains et les autres animaux.

Sa vue n'est pas des plus performantes. Mais elle se dirige avec beaucoup de sûreté en évitant les obstacles. **Elle peut vous frôler, mais pas vous toucher.** Pour cela, elle émet des ultra-sons que nous n'entendons pas. Ces sons sont réfléchis par les obstacles et captés par les pavillons de ses oreilles. Elle émet 10 cris par seconde au repos, 30 cris par seconde en vol. Les ultra-sons sont renvoyés par les obstacles : pas d'écho, donc pas d'obstacle. S'il y a plusieurs chauves-souris au même endroit, elles émettent des ultra-sons différents.

Elle n'est pas agressive, mais elle a des griffes et de petites dents pointues. **Comme pour tout animal sauvage, il faut porter des gants pour la manipuler.** Ainsi, le risque de blessure et donc d'infection est nul (en cas de doute, contactez l'Institut de santé publique à Bruxelles qui vous donnera les meilleurs conseils).

Chasser ou exterminer ces petits mammifères volants pourrait même avoir des conséquences néfastes pour l'écosystème et donc pour nous.

Avoir des chauves-souris dans notre environnement est même un bon signe. Cela indique que l'endroit est favorable à la vie de tous.

À la belle saison, la chauve-souris chasse son mets favori le soir et la nuit. Lors de son vol, elle happe des insectes dans sa bouche largement ouverte. Elle est guidée vers les insectes par son ouïe exceptionnelle grâce à ses grandes oreilles qui recueillent les moindres vibrations émises par ses proies. Elle détruit de nombreux insectes nuisibles, dont les moustiques qui nous ennuiant tant en été. L'hirondelle et le martinet nous rendent le même service pendant le jour.

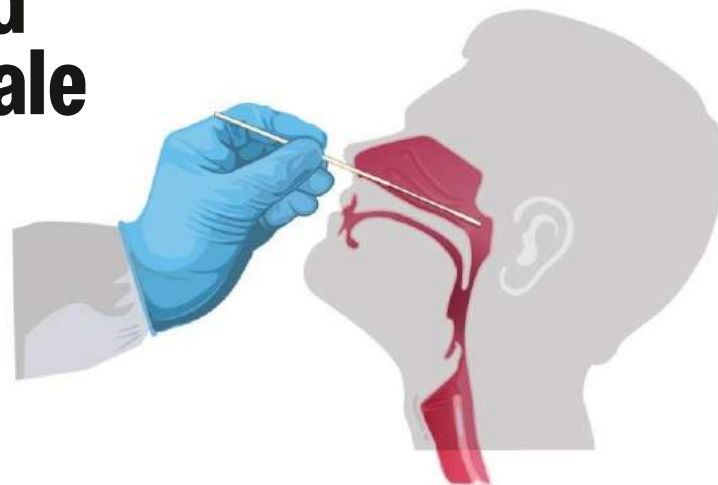
Elle est donc un « pesticide » naturel non polluant : elle peut avaler plus que son propre poids d'insectes. En une nuit, elle peut, par exemple, manger une douzaine de hannetons, une soixantaine de mouches et/ou jusqu'à 5000 moustiques. La chauve-souris est un insectivore.

Deux cents chauves-souris par hectare suffiraient à protéger les cultures des insectes nuisibles. En plus, leurs excréments, appelés guano, constituent un excellent engrais. Mais les insecticides, l'urbanisation, l'élevage plus intensif, la disparition de ses abris, ... réduisent leur nombre.

Si vous avez des problèmes de cohabitation avec des chauves-souris, vous pouvez contacter le service « SOS chauves-souris » mis en place par la Région wallonne depuis 10 ans, assuré par Plecotus de Natagora. Des bénévoles sont prêts à vous aider. (www.natagore.be/plecotus/index.php?id=709).

Pour information, les seuls animaux de compagnie infectés par le covid-19, l'ont été par l'humain. La chauve-souris est protégée par la loi.

Le dépistage Covid à la Maison médicale



Ce dépistage COVID, appelé aussi PCR, consiste à prélever le virus à l'endroit où il se multiplie, c'est-à-dire dans les voies respiratoires. Le test se réalise donc au niveau naso pharyngé. Il est plus fiable par le nez, mais il est possible de le réaliser en frottant le fond de la gorge puis les narines.

Ce test vous dit donc si vous avez le virus COVID-19 dans votre organisme au moment du prélèvement. En fonction de son résultat, vous devrez ou pas vous mettre en "quarantaine".

La Maison médicale a décidé de mettre en place un dépistage qui fonctionne sur rendez-vous.

Souvent l'histoire commence ainsi :

Il était une fois un patient qui se sentait malade et qui souhaitait voir son médecin. Il téléphone donc à la Maison médicale où la douce voix de l'accueillante lui pose des questions sur sa toux, son mal de tête... Elle lui dit alors que le médecin va le recontacter... Zut alors, se dit Mr le Patient, je voulais voir mon médecin moi, dis-donc... Après 3 longues heures d'attente... DRING DRING, c'est le médecin !

— *Oui Mr le Patient. Compte tenu de vos symptômes, il est préférable de réaliser un test PCR.*
 — *Un quoi ? Je n'ai pas besoin d'ordinateur moi !*
 — *Non Monsieur, vous devez réaliser un test COVID. Venez aujourd'hui à 13h avec votre voiture derrière la Maison médicale, vous pourrez passer le test.*

Mr le Patient se rend donc dans sa voiture au drive-in de la Maison médicale... Il préférerait être au drive-in du Quick, c'est quand même vachement mieux que d'attendre cet astronaute qui va venir pointer son grand coton tige dans sa petite narine frémissante ! Mais voilà... Mr le Patient est courageux, se détend les sinus, passe son test... Dans les 48 h, il reçoit un SMS qui lui dit : « test négatif » ... Hourra !

Certes, pour Mr le Patient c'était une aventure et il est vrai que son rhume est passé tout seul... Deux fois tant mieux ! Sinon, il aurait demandé une consultation après le résultat du test. Cette petite histoire pour expliquer que de l'autre côté du rideau, il y a de l'organisation et du travail :

- * Le travail des accueillantes qui doivent poser des questions sur les symptômes;
- * Le travail du médecin qui doit rappeler Mr Patient. Vu que Mr Patient n'avait pas du tout envie de faire le test, il aura bien fallu 15 minutes pour expliquer les tenants et aboutissants;
- * Le médecin qui se harnache en cosmonaute, prépare le matériel, prend un risque de contamination, réalise le test et l'envoie au labo.
- * Le collègue qui aide le médecin pour éviter les risques de contamination lors des manipulations des papiers et des frottis.
- * Enfin le travail de communication lorsque le résultat est positif ou s'il est mal compris.

Tout ceci peut paraître bien normal, après tout, c'est notre job !

Oui c'est vrai... Et la Maison médicale estime aussi que ça l'est.

Tout patient de la Maison médicale peut librement choisir là où il se fait tester (moyennant une prescription) mais nous avons décidé de vous offrir une possibilité plus proche, plus accessible. Cela nous demande du temps et du travail supplémentaire.

Merci d'avoir une petite pensée pour cela, lorsque vous attendez un peu longtemps dans votre voiture ou que l'on vous recontacte plus tard que ce que vous n'auriez voulu.

Quelles sont les **conditions** pour se faire **dépister** ?

Si vous désirez vous faire dépister à la Maison Médicale, la règle est simple : contactez le médecin. Il existe différentes situations nécessitant un dépistage.

1- Les cas dits « administratifs »

Il existe des cas où un test peut être demandé sans qu'un réel risque ait été encouru :

- ▶ Un départ dans un pays qui l'exige
- ▶ Une opération prochaine
- ▶ Une exigence de l'employeur

Ces situations a priori sans risque peuvent faire l'objet

d'une procédure particulière et peuvent être à charge du patient.

2- Les cas dits « symptomatiques »

Pour les personnes symptomatiques, un test est recommandé dans les cas suivants :

- ▶ Si vous souffrez **d'un symptôme majeur** sans autre cause évidente
- ▶ Si vous souffrez de **deux symptômes mineurs** sans autre cause évidente

Symptômes majeurs	Symptômes mineurs
fièvre (pour les enfants)	fièvre (pour les adultes)
toux	fatigue
difficultés respiratoires	rhinite (encombrement ou écoulement nasal)
douleur thoracique	maux de gorge
perte de goût et/ d'odorat	douleurs musculaires
	maux de tête
	perte d'appétit
	diarrhée aqueuse

3- Les cas dits « contacts étroits »

Vous avez eu un contact étroit avec une personne diagnostiquée COVID. Par contact étroit, il faut entendre :

- ▶ Une personne avec un contact d'au moins 15 minutes à une distance de < 1,5 m, face à face. Cela comprend, entre autres, les cohabitants
- ▶ Une personne qui a eu un contact physique direct avec un cas COVID-19
- ▶ Une personne qui a eu un contact direct avec des

excrétions ou fluides corporels d'un patient COVID-19

- ▶ Une personne qui a voyagé avec un patient COVID-19 pendant plus de 15 minutes, dans n'importe quel moyen de transport, assis à deux sièges de distance (dans n'importe quelle direction) du patient
- ▶ Un voyageur revenant d'une zone rouge

Pour les contacts dits « **à faible risque** » (plus de 1,5 m ou moins de 15 min.), le dépistage n'est pas nécessaire.

	Contact étroit	Faible risque	Contact d'un contact
Quarantaine	Min. 7 jours après le contact	-	-
Test	J5 après l'exposition + en cas de symptômes	En cas de symptômes	En cas de symptômes
Contacts sociaux	Éviter pendant 7 jours + limiter 7 jours suivants	Limiter pendant 14 jours	Règles normales
Surveillance état santé	14 jours	14 jours	-

Pour tous ces cas de figure, demandez une prescription médicale. Il se peut que dans certains centres de dépistage, un code QR ou un sms suffise, mais ce système n'est pas toujours au point. Le document du médecin vous garantit le test.

Et les enfants dans tout ça ?

En ce qui concerne les enfants, ces règles y font référence également mais l'obligation de faire un test dépend de l'âge (on évite de tester les enfants de moins de 6 ans), de l'état général, de la situation de la classe, etc... Ici aussi, demandez conseil à votre médecin.

Si un enfant est diagnostiqué COVID, l'ensemble de la

classe est considéré comme **contacts à faible risque** sauf exception. Il ne sera donc pas exigé de tester son enfant si un élève est malade. Par contre, à partir de deux enfants par classe, toute la classe sera testée. Les quarantaines varient entre 7 et 14 jours et dépendent du diagnostic avéré ou pas, des symptômes et de l'isolement effectif.

Il n'est donc pas simple de s'y retrouver dans tous ces cas de figures médicaux et administratifs. En outre, ces règles peuvent changer... Votre médecin traitant reste la personne de contact privilégiée. Les informations officielles sont relayées sur www.info-coronavirus.be et sur www.sciensano.be

Assistant(e) médical(e), qu'est-ce que c'est ?

Le point de vue de **Séphora, assistante**

Pour ceux qui ne me connaissent pas, je m'appelle Séphora Pollet, je suis assistante en médecine générale à la Maison médicale depuis le mois d'avril. J'ai fait une première apparition dans la dernière édition de Forum Santé Magazine. Je profite de ces quelques lignes pour vous présenter ce qu'est le statut d'assistant en médecine.

En effet, avec le mois d'octobre, vient la période du renouvellement des assistants. Pour bon nombre d'entre vous, cette définition n'est pas claire et certains nous ont demandé de revenir sur cette notion. Qui sommes-nous au juste ? médecins ? assistants ? stagiaires ? La formation d'un médecin est un cheminement au cours duquel se succèdent différentes étapes. Tout d'abord, avant d'acquérir notre tant attendu diplôme, nous occupons le rôle d'étudiant et de « stagiaire ». L'activité principale du stagiaire est de découvrir le fonctionnement du monde médical. Nous rencontrons pour la première fois de vrais patients. Les pathologies décrites dans nos syllabi se concrétisent. Au fil des mois, nous intégrons différents services hospitaliers. Nous passons de la chirurgie, à la médecine interne, de la gynécologie à la pédiatrie, de la dermatologie à la psychiatrie, ... sans oublier la médecine générale ! Ainsi, lors d'une de vos consultations avec votre médecin généraliste ou avec un spécialiste à l'hôpital,

peut-être avez-vous déjà été surpris par la présence d'une personne supplémentaire. Il s'agit souvent d'un jeune à qui on a assigné une petite place à côté du bureau (généralement un tabouret pas très confortable). Une grande partie du travail du stagiaire consiste à observer, mais il peut aussi, sous la direction de son Maître de stage, être conduit à effectuer quelques actes techniques.

Après 10 à 16 mois de stages (selon les Universités et après avoir réussi des sessions d'examens fort appréhendées, l'étudiant-stagiaire obtient son diplôme. Il devient « assistant ». Cette fois-ci, il est médecin et mène des consultations seul. Il a quitté son fameux tabouret pour un siège plus confortable. Cependant, il ne possède pas encore l'expérience que la pratique complexe de la médecine requiert. L'assistantat lui permet de développer progressivement son autonomie avec la possibilité de faire appel à l'aide de médecins plus expérimentés et en particulier de son Maître de Stage lorsqu'il est confronté à des situations plus compliquées. La durée de l'assistantat varie selon la spécialité choisie, à savoir 3 ans pour les médecins généralistes. Au cours de cette période, pour enrichir notre pratique, nous avons la possibilité de changer de lieu de stage, c'est pourquoi vous pouvez observer des renouvellements au sein de l'équipe médicale.

Le point de vue de **Stéphane, maître de stage**

La Maison médicale accueille depuis très longtemps des assistants et des stagiaires.

D'ailleurs, cinq des six médecins titulaires exerçant à la Maison médicale sont venus d'abord en tant qu'assistants et sont restés.

Je pense que la Maison médicale de Barvaux est reconnue pour être un bon lieu de stage et j'en suis assez fier.

C'est une chance pour nous de pouvoir amener de jeunes médecins, pas toujours originaires de la région, dans une province qui, faut-il le rappeler, compte plusieurs communes en pénurie.

Nous essayons de leur proposer un lieu de stage qui allie à la fois une autonomie dans leur pratique et un encadrement par les médecins plus expérimentés.

Pour nous qui les supervisons, c'est l'occasion de remettre nos connaissances à niveau car si nous avons l'avantage de l'expérience, les stagiaires et les assistants nous apportent un vent de fraîcheur et nous aident à

découvrir de nouvelles manières de faire, de nouvelles connaissances...

A côté de cela, ils nous aident beaucoup dans notre travail quotidien, ils sont capables de s'adapter très rapidement à une situation nouvelle comme ils l'ont récemment démontré au cours de la crise covid.

Pour les patients, je me dis que cela doit parfois être difficile de devoir s'adapter à de nouvelles têtes et en même temps, je me dis que moi aussi, j'ai été assistant et je me rappelle la satisfaction ressentie lorsqu'un patient m'avait accordé sa confiance.

Je pense qu'il est important d'avoir un médecin de référence qui peut suivre l'évolution du patient au cours de sa vie, mais il y a aussi de la place pour d'autres à certains moments. Cette relation médecin-patient ne devrait pas être exclusive.

Quoi qu'il en soit, accueillir ces jeunes médecins (et futurs médecins) est pour moi source de belles rencontres et de belles expériences humaines.

Pour rappel, les patients de la Maison médicale ont un médecin de référence. Si la demande est urgente, la Maison médicale ne peut pas toujours donner un rendez-vous avec le médecin de son choix. Elle doit, par contre, vous permettre de parler à un médecin, quel qu'il soit, endéans les 48 heures. Le travail en équipe et le partage des dossiers entre professionnels vous garantit un suivi de qualité pour votre santé.

Les nouvelles têtes...

Lucas Ansay, kiné



Je viens d'être diplômé en kinésithérapie en juin 2020. Enthousiasmé par une première expérience en maison médicale durant le mois d'août, c'est avec entrain et motivation que je rejoins l'équipe de la Maison médicale de Barvaux.

Après un premier parcours dans la construction, je me suis reconverti dans le domaine de la kinésithérapie où j'exerce maintenant mon métier avec passion.

Intéressé par le sport en général, je pratique tant bien le CrossFit que la course à pied, en passant par le surf et le snowboard.

Ouvert d'esprit, jovial et à l'écoute, je serai ravi de faire votre connaissance et de vous accompagner dans votre rééducation.

Marie-Émilie Nicolas, médecin assistante



Je suis la nouvelle médecin assistante de l'équipe.

J'ai déjà réalisé deux stages à la Maison médicale donc vous m'avez peut-être déjà croisée ou nous nous sommes même peut-être déjà rencontrés lors d'une consultation !

Vous vous demandez sûrement pourquoi et comment j'ai atterri ici...

Il y a 2 ans, encore étudiante, je cherchais à réaliser un stage de médecine générale en région rurale.

Je suis tombée sur une annonce de la Maison médicale qui mettait en avant l'esprit d'équipe et les tartes à tous les anniversaires, cela m'a directement attirée ! De plus, ma grand-mère est originaire de Borlon et c'est donc une région qui me tient à cœur et qui me permet de me rapprocher de mes "racines". Enfin, j'adore être à la campagne et entourée de nature, n'y a-t-il pas un meilleur endroit que l'Ardenne pour cela ?

Ayant été très bien accueillie lors de mes stages précédents, autant par l'équipe que par vous, patients, je suis heureuse de rejoindre la Maison médicale pour une durée d'un an.

Ossama Mizar, médecin assistant



Je rejoins l'équipe de la Maison médicale en tant que médecin assistant en ce mois d'octobre.

Originaire de Liège et ayant fait toutes mes études à l'Université de Liège, on peut dire que j'ai passé presque toute ma vie près des grandes villes, et c'est pourquoi je suis très enthousiaste à l'idée de découvrir cette médecine rurale si particulière et si riche, cette belle région ainsi que ses habitants qui la font vivre.

J'ai hâte de pouvoir bientôt faire votre connaissance !

Lu pour vous et disponible à la bibliothèque de Barvaux !

La petite femelle

Philippe Jaenada

CG, patiente



L'auteur retrace la vie de Pauline Dubuisson qui a tué son ancien petit ami. Cela se passait dans les années 1950, dans une France bien pensante au sortir de la guerre, mais surtout portant encore les stigmates de l'épuration. Le procès qui suivit fut retentissant, mais il fut surtout un procès uniquement à charge avec des enquêtes où l'on pouvait relever mensonges, aveux interprétés et volonté évidente de broyer cette femme. Elle voulait être libre et sa façon de regarder droit dans les yeux dans une époque où les femmes étaient

soumises ne pouvait lui valoir que réprobation et méfiance.

Des humiliations du procès à l'emprisonnement, elle résiste jusqu'à ce qu'elle n'en puisse plus. Elle n'était sans doute pas le monstre qu'on présente. Avec Ph. Jaenada, on a envie de lui prendre la main pour l'aider à se relever, sans excuser son crime qu'elle doit payer. Personne ne souhaiterait vivre ce qu'elle a vécu.

Malgré quelques digressions et certaines longueurs, c'est un livre bien documenté où l'on découvre une autre époque, celle de nos parents et grands-parents..

Rue du Ténimont..

Les travaux avancent bien, rue du Ténimont à Barvaux.

Malgré une interruption due au COVID, la future nouvelle maison médicale grandit gentiment mais sûrement !

Cette maison de santé sera la vôtre, alors profitez-en pour dire comment vous l'imaginez.



Votre avis compte !



La Maison médicale recueille les réflexions des patients

Dans la perspective de la nouvelle Maison médicale qui pousse dans la rue du Ténimont, nous voulons nous donner l'occasion de nous remettre en question et de réfléchir à nos priorités, nos projets, nos orientations,... Alors lâchez-vous... **partagez avec nous vos idées, envies, réflexions** pour cette nouvelle Maison médicale qui sera la vôtre !

Voici quelques pistes de réflexion :

Qu'attendez-vous de votre nouvelle Maison médicale (aménagement des locaux, accueil, horaires,...) ? Que signifie pour vous des "soins de qualité" ? Quels sont les services auxquels vous souhaiteriez avoir accès à la Maison médicale ? etc., etc.

Exprimez-vous et déposez vos idées à l'accueil de la Maison médicale, ou par la poste (rue de Tohogne, 3 - 6941 Bomal). Vous pouvez aussi les envoyer par e-mail à l'adresse : **c.remy@mbarvaux.be**.

Vous pouvez le faire anonymement ou nous laisser vos coordonnées, c'est vous qui décidez.

Ensemble, créons la qualité de nos vies.