

Exp. : Maison médicale,
rue du Ténimont, 35
6940 Barvaux-sur-Ourthe
086 212752

N° 112 avril-mai-juin 2024



PB-PP | B-06940
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau de dépôt Liège X P501232

FORUM Santé magazine

www.mmbarvaux.be



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. : JC Lesire,
vieux chemin de Wéris, 12
6940 Durbuy



Nous pourrions bientôt voter. Profitons-en !

Printemps 2024

**Des patients et des soignants de la Maison médicale
partagent leurs expériences, leurs connaissances,
leurs lectures.**

Pages 2 et 3 : Votez, c'est bon pour la santé • Pages 4 et 5 : les centres de
la douleurs • Pages 5 et 6 : Un projet "lombalgie" à la Maison médicale •
Pages 6 et 7 : Douleurs chroniques : deux patients témoignent • Page 7 :
Lu pour vous • Page 8 : exercice d'assoupissement du dos.



Avec le soutien du Fonds européen agricole pour le développement
rural. "L'Europe investit dans les zones rurales".

Votez, c'est bon pour la santé !

JCL, patient



Pourquoi voter

- En votant, nous participons à la démocratie et nous protégeons nos libertés. Nous faisons entendre notre voix.
- C'est un devoir de contribuer à la vie de notre pays, de notre région et de l'Europe le 9 juin, et ensuite à la vie de notre commune et de notre province le 13 octobre. Notre vote influencera les décisions futures qui nous concernent.
- Nous avons la possibilité de choisir les représentants qui défendront le mieux nos valeurs. Si nous ne votons pas, nous acceptons que les autres choisissent pour nous.
- Le droit de vote a été obtenu après un long combat, depuis le 19e siècle. Actuellement, de nombreuses populations, notamment celles qui subissent une dictature, n'en bénéficient pas ou alors, les résultats des élections sont truqués.

Le vote est secret et obligatoire

- Le vote est personnel et secret. Nous évitons ainsi d'être influencé par notre entourage.
- Chez nous, le vote est obligatoire. L'origine de cette obligation est historique. À partir de 1893, de nouveaux partis émergent : les Libéraux et le Parti ouvrier. Le Parti catholique, lui, était largement dominant. Ce parti a eu peur que ses électeurs les plus modérés n'aillent pas voter, ce qui aurait pu renforcer le Parti ouvrier, déterminé à jouir de ce nouveau droit. La solution fut de rendre le vote obligatoire. Actuellement, cette obligation est remise en question par certains, mais d'autres craignent que cela ne fausse les résultats car ils pensent que les personnes les plus défavorisées iront moins voter.

La santé dans les programmes des partis

Défi, Écolo, les Engagés, le MR, la NVA, le PS et le PTB (cités dans l'ordre alphabétique !) ont chacun établi une liste de leurs priorités dans le domaine de la santé.

Dans ces programmes « santé », on trouve énormément de thèmes. Cela va

En votant, nous
protégeons nos
libertés

du burn-out, au remboursement des frais hospitaliers en passant par l'usage du cannabis ou par l'amélioration des conditions de travail du personnel médical.

Certains insistent même sur l'importance des centres de santé ou des maisons médicales (tiens, tiens...) !

Un même thème est abordé aussi bien par un parti dit « de gauche » que par un parti dit « de droite » ou « du centre », mais chacun a sa recette pour l'application. Par exemple, tous sont d'accord pour prôner une agriculture de qualité, car une alimentation saine est essentielle pour notre santé. Mais pour certains, cela passe par la fin de l'utilisation des pesticides (1) et pour d'autres, cela passe par une diminution des pesticides (2).

Comment s'y retrouver ? En allant voir derrière les belles intentions quelle est la philosophie qui sous-tend ces propositions. Qu'est-ce qui est réaliste et qu'est-ce qui tient du slogan ? C'est notre travail et notre responsabilité de citoyen. Cela demande un effort de recherche et d'information, mais notre futur en dépend.

La Fédération des Maisons médicales

La Fédération des Maisons médicales fait trois constats :

- La pandémie, la crise énergétique puis l'inflation qui a suivi ont renforcé la dégradation des conditions de vie et les inégalités sociales.
- On assiste à une marchandisation des systèmes de soins de santé. Notre système de santé est encore trop gouverné par des principes de marché économique plutôt que de santé publique.
- L'accessibilité des soins et des services est malmenée. En Wallonie et à Bruxelles, plus d'une personne sur trois déclarent avoir renoncé à des soins pour des raisons financières en 2022.

À partir de ces constats, elle fait 10 recommandations à destination des mandataires publics. On peut les consulter ici : www.maisonmedicale.org, rubrique *plaidoyer*

D'autres organismes et médias peuvent nous aider dans nos choix

La RTBF va lancer en avril un outil, le Test électoral : « En répondant à une série de questions, le Test électoral vous indiquera les partis qui portent vos idées, ceux dont vous êtes le plus proche. Une version inédite de ce dispositif a été créée à destination des jeunes électeurs » (www.rtbef.be/article/de-quel-parti-etes-vous-le-plus-proche-faites-le-test-electoral-10186191).

Le Bureau du Plan, quant à lui, va analyser et chiffrer les mesures prioritaires avancées par les partis. C'est un bon moyen de vérifier si les promesses des partis sont réalistes, notamment sur le plan budgétaire. Les résultats de cette analyse seront publiés à partir du 7 mai (www.plan.be).

Bon vote !

1- <https://ecolo.be/wp-content/uploads/2024/02/2024-Programme-consolide-final.pdf>
2- <https://www.mr.be/wp-content/uploads/2024/02/PROGRAMME-GEN-2024-1.pdf>

Vous trouverez les programmes des partis sur leur site web :

Défi : www.defi.be/nos-idees

Écolo : www.ecolo.be/idees

les Engagés : www.lesengages.be

le MR : www.mr.be

la NVA : <https://francais.n-v.a.be>

le PS : www.ps.be

le PTB : www.ptb.be/programme

Plus d'une personne sur trois déclarent avoir renoncé à des soins pour des raisons financières



Les centres de la douleur

CG, patiente

Pour une
approche
globale de la
douleur

« La douleur est ce que la personne dit qu'elle est... »

Vous ressentez une douleur importante depuis longtemps ? Les centres de la douleur peuvent vous aider.

Il existe, dans de nombreux hôpitaux et parfois dans des associations, des *centres de la douleur*, où le patient peut bénéficier d'une approche globale et multidisciplinaire de sa douleur.

Il y a en Belgique 35 centres reconnus par le Service public fédéral sous l'appellation CMTDC c'est à dire Centre multidisciplinaire pour le Traitement de la Douleur chronique.

Ces centres reçoivent donc des moyens et un cadre légal qui permet de pouvoir bénéficier de soins (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychothérapeutes) en étant remboursés par la mutuelle.

Pour qui ?

Pour des patients souffrant de douleurs chroniques (plus de 6 mois) ou transitionnelles (douleurs entre 2 et 6 mois). Le patient doit venir sous la prescription d'un médecin généraliste ou spécialiste. Un dossier doit être rempli pour évaluer si toutes les pistes connues ont déjà été investiguées.

En effet, le centre de la douleur n'est pas un centre de diagnostic, chaque patient doit avoir effectué tous les examens et toutes les thérapies conventionnels, sans amélioration.

Les centres de la douleur sont là pour aider les patients à diminuer leur douleur mais surtout à améliorer leur qualité de vie. Contrairement aux idées reçues qui pourraient exister, le public est varié en âge, en sexe, en profession... Les pathologies rencontrées varient également : mal de dos, douleurs post opératoires, fibromyalgie, douleurs neuropathiques...

Le CMTDC de Libramont

Il s'agit du seul centre officiel en Province du Luxembourg. Il se situe à l'étage -1 de l'hôpital et partage les couloirs avec le centre de révalidation. Un plateau multidisciplinaire rassemble les cabinets des médecins, infirmiers, kinésithérapeute et ergothérapeute afin de permettre une collaboration constante et souple.

Lorsqu'un patient rentre son dossier de demande, il est invité à une séance d'informations qui a lieu tous les mois dans le centre. Cela permet à l'équipe de présenter le but et les moyens du centre et cela permet au patient de se

Douleur et maux de dos

rendre compte si cela répond à ses attentes. Le message est clair, il ne s'agit pas de supprimer les douleurs ! Mais bien de les diminuer et de vivre le mieux possible avec.

Une fois lancé, se met en place un programme individualisé adapté aux besoins du patient qui se fait à l'hôpital avec des « devoirs » à appliquer à la maison. Il n'y a généralement pas d'hospitalisation dans ce cadre.

En dehors de cette procédure, il est également possible de consulter de manière ponctuelle le médecin du centre.

Les autres centres reconnus fonctionnent de manière similaire, c'est à dire avec les mêmes types de professionnels et les mêmes remboursements, mais il existe des différences dans les approches, les priorités, les modes de fonctionnement. Un Centre n'est quand même pas exactement un autre.

Certains hôpitaux développent également des projets plus ponctuels. C'est la cas, par exemple, de la Citadelle à Liège qui a ouvert le « Spine Center » (c'est le 4ème en Belgique et le 1er en province de Liège), sorte de task force (groupe d'intervention) de l'hôpital qui se réunit une fois par mois pour discuter des dossiers des patients et proposer des solutions dans une vision multidisciplinaire.

La douleur n'est donc pas une fatalité. Parlez-en à votre médecin traitant, il est le plus compétent pour vous orienter. Renseignez-vous auprès de lui.

Merci à Marjorie Fontaine, psychologue et au Dr Magottaux de nous avoir expliqué le fonctionnement du centre de Libramont.

Quels sont les principaux types de douleurs ?

La douleur nociceptive : douleur aiguë due à un excès d'influx douloureux dans le système nerveux provoqué par une lésion sur un muscle ou une glande. Exemples : arthrose, polyarthrite rhumatoïde, douleurs cancéreuses...

La douleur neuropathique : conséquence de lésions ou du coincement de nerfs périphériques.

La douleur centralisée : habituellement associée à des lésions. Les symptômes habituels sont des douleurs avec des pertes de sensations.

Ces douleurs chroniques sont influencées par de très nombreux facteurs : sédentarité, troubles du sommeil, dépression, stress, mauvaise alimentation... Elles ne sont pas ou plus nécessairement en lien avec une lésion.



Consciente du nombre important de patients souffrant de douleurs lombaires (dans le bas du dos) chroniques, la Maison médicale a mis sur pied, chaque année depuis 2022, un **atelier lombalgie**.

La dernière version du projet était composée de 3 séances. Il s'agit en effet de bien comprendre les douleurs chroniques, plus précisément la lombalgie. Que faire pour mieux gérer les douleurs afin de mieux bouger et donc de gagner en qualité de vie au quotidien.

Cet atelier comporte 3 séances : une théorique, une pratique sur la mobilité et une pratique axée sur le renforcement musculaire. Un moment de méditation en pleine conscience est ajouté à la fin de l'atelier théorique.

Pourquoi un atelier lombalgie ?

- Parce que les douleurs au dos font partie des douleurs chroniques les plus répandues.
 - Parce que la lombalgie est également la principale cause d'invalidité dans le monde.
 - Parce qu'une lombalgie peut survenir à tout âge, et la plupart des personnes en souffriront au moins une fois dans leur vie.
- Pourtant, la lombalgie est commune dans 90 % des cas. Commune, c'est à dire sans facteur de gravité.

Pour qui ?

Pour tout le monde ! Autant pour les patients lombalgiques chroniques que pour les patients sains désireux de prévenir des maux de dos.

Les objectifs

- Il s'agit de déconstruire les fausses croyances. Avant on disait : « *Mal au dos ? Aie aie aie surtout ne bougez pas. Repos ! Nous n'avons qu'un dos, il faut y faire attention !* » Maintenant, le discours médical a totalement changé.
- Reconstruire de bons réflexes en donnant une base théorique pour mieux comprendre la douleur et son mécanisme.
- Traiter et prévenir les douleurs lombaires pour donner les outils nécessaires aux patients lombalgiques afin répondre à leurs besoins.

Les dates pour le prochain atelier ne sont pas encore fixées, **si vous êtes intéressé parlez-en à votre soignant (le nombre de places est limité).**

Deux patients témoignent

Il y a quelques années, j'ai souffert de douleurs dans le bas du dos, vers la gauche. Cette douleur s'est régulièrement accentuée. Même assise sur une chaise, c'était difficile à supporter. Envoyée en radiologie, le verdict est tombé : Mon bassin avait latéralement basculé de 14 millimètres. Le remède : Des semelles orthopédiques, celle de gauche plus épaisse que celle de droite. Il y a eu un mieux, mais il n'a pas duré. Un peu plus tard, j'ai eu la chance de rencontrer un ostéopathe auquel j'ai expliqué mon problème. Il m'a conseillé de retirer les semelles. J'ai suivi les séances d'osteopathie durant un peu plus de 3 mois, au terme desquels mon bassin avait retrouvé une position normale. Depuis lors, j'ai choisi de ne plus porter que des chaussures avec un léger soutien plantaire toujours avec un talon un peu plus épais, donc jamais totalement plates. Actuellement, je n'ai plus mal.

Ben voilà : je souffre depuis des années de problèmes de dos, dûs à un tassement des vertèbres et hernies discales. Je crois avoir utilisé toute la pharmacopée des anti-douleurs et anti-inflammatoires existants. D'où je suis passé au centre de la douleur dans un hôpital où j'ai subi une thermoablation, opération qui consiste à "brûler" la tête des nerfs endoloris.

Soulagement immédiat !!! Un bonheur !!! Mais, comme me l'a expliqué le chirurgien, cette opération ne guérit rien !!! Elle soulage, mais il faut rester très prudent pour ne pas risquer des aggravations !!!

Ces douleurs ne sont pas une fatalité !

Douleur et maux de dos

L'opération concernait mon côté gauche, et puis, au bout de 2 ans, mon côté droit a commencé à avoir des signes de douleurs; mais avant d'effectuer une deuxième opération, je suis passé chez un chirurgien orthopédiste qui a diagnostiqué de sévères défauts à mes pieds et m'a fait une ordonnance pour des semelles orthopédiques.

Depuis que je les ai, mes douleurs, lombalgies ont disparu !!!!

Comme quoi, de simples semelles peuvent venir à bout de douleurs dorsales, simplement, car elles modifient la façon dont vous vous tenez....

Lu pour vous

Où vont les larmes quand elles sèchent

Baptiste Beaulieu



Jean a 36 ans, est médecin généraliste et ne sait plus pleurer. Ce n'est pas qu'il ne ressente plus rien, bien au contraire. Ça grouille dans sa tête et dans son cœur. Même que ça fait beaucoup de bruit et que, parfois, ça l'empêche de dormir. Mais le robinet des larmes a un défaut et Jean ne sait pas comment s'y prendre pour le réparer.

À défaut de larmes, Jean dépose des mots. Il partage sans tabou ses colères, ses doutes, ses peines, ses joies, ses espoirs, et aussi, bien sûr, des bribes d'histoires de vie de ses patient.e.s. Dans ce roman, il y a un peu de lui, un peu de vous, un peu

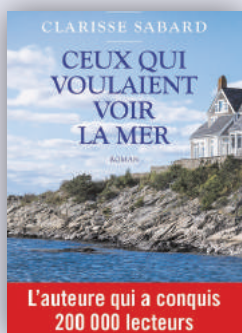
de nous. Un peu de toi et un peu de moi. Un peu du médecin et surtout beaucoup de l'humain.

Avec son franc-parler, son humour et son humanité tout entière, Baptiste Beaulieu nous emmène en voyage à travers nos histoires. Et les voyages forment la jeunesse, c'est bien connu ! Vous embarquez ?

Si l'aventure vous a plu et que vous souhaitez poursuivre le voyage, Baptiste Beaulieu, médecin généraliste et romancier, est actif sur plusieurs réseaux sociaux. Recherchez les mots-clés "Alors Voilà". LD, soignante

Ceux qui voulaient voir la mer

Clarisse Sabard



« L'essentiel, chacun sur nos chemins solitaires, c'est de croiser d'autres perdus de la vie et de se réchauffer quelques instants les uns contre les autres. » (Gilles Legardinier)

Le hasard d'une rencontre dans un parc et voici Aurore, une dame d'un âge certain, une personne qui attend l'amour de sa vie. Elle croit qu'Albert viendra la chercher. Lilou l'observe et va faire sa connaissance. Elle deviendra sa confidente et une complicité va naître.

Aurore n'est que bienveillance et tendresse. La vie n'a pas été facile pour elle, mais elle a surmonté les épreuves. Aujourd'hui, elle souhaite qu'on écrive son histoire pour sa petite-fille et Lilou entamera des recherches qui la mèneront vers

une vérité bien compliquée. L'auteure nous décrit New-York de manière magistrale, on sent les odeurs, on vit le rythme effréné, on vibre. C'est là-bas que vont se nouer et se dénouer les fils de la vie d'Aurore.

Clarisse Sabard est sensible, généreuse et son écriture est de qualité. Il est particulièrement difficile de fermer le livre. Je vous le recommande pour la chaleur, la douceur et la bonté.

La fin est surprenante, inattendue et pourtant la vie suivra son cours, un renouveau pour certains, la paix pour d'autres. Un autre parc, un autre banc, regardez autour de vous, peut-être qu'une nouvelle Aurore n'attend que vous.

CG, patiente

Assouplir le dos

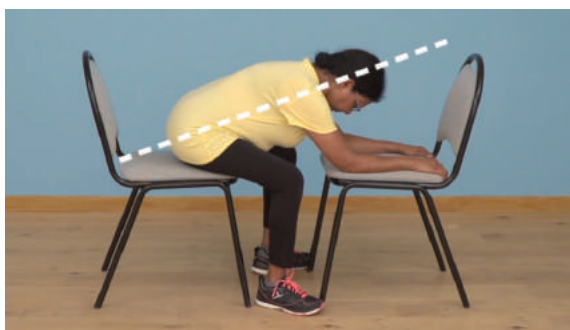
exercice pour prévenir et soulager les douleurs dorsales



1 Placez deux chaises légères et face à face.



2 • Asseyez vous sur une des deux chaises.
• Écartez vos jambes d'une distance plus grande que la largeur de votre bassin.



3 • Penchez vous en douceur vers l'avant, et allez déposer vos avant bras sur la chaise d'en face.
• Maintenez votre tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
• Respirez librement et gardez vos jambes immobiles tout au long de l'exercice.



4 • Inspirez, puis en expirant lentement, éloignez, avec vos mains, la chaise située devant vous afin d'étirer votre colonne vertébrale.
• Cherchez à incliner votre buste à l'horizontal, les bras tendus et le regard dirigé vers le sol.
• Tenez la position durant 20 secondes.

Il est normal de ressentir que les muscles de votre dos et de vos flancs tirent.
Cependant, l'exercice ne doit pas être douloureux, donc inutile de trop éloigner la chaise.



5 • Retournez lentement en position de base pour marquer une pause d'environ 20 secondes.

Puis, reprenez l'exercice une seconde fois.
Maintenez une respiration régulière : vos expirations doivent être plus longues que vos inspirations.