

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

N° 107 - jan-fév-mars 2023



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

Bureau de dépôt Liège X P501232

FORUM
Santé
magazine

www.mambarvaux.be


maison
médicale
Barvaux



Hiver 2022-2023

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

Page 2 : Deux psychologues à la Maison médicale • **Page 3** : La Maison médicale et la Croix-Rouge s'associent contre la solitude - Le saviez-vous ?
• **Pages 4 à 7** : Déciffrer les étiquettes nutritionnelles - "Nénuphar" renaît
• **Pages 8 et 9** : Les violences intrafamiliales • **Pages 10 et 11** : L'aide alimentaire à Durbuy • **Page 12** : deux nouvelles têtes et un au revoir

... et tous nos voeux pour 2023

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



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

Deux psychologues à la Maison médicale

Il y a des
changements
au sein du
secteur
psychosocial
de la Maison
médicale

SC, psychologue

Depuis novembre 2022, la maison médicale a modifié les services psychologiques proposés aux patients.

Dorénavant, il y a deux psychologues qui y travaillent à mi-temps.

Louise Grévisse est la psychologue qui vient de nous rejoindre pour une période d'un an. Elle propose un travail de psychologue de 1^{re} ligne tel que présenté par la loi (<https://www.platformepsylux.be>). Elle s'adresse aux enfants et aux adolescents rencontrant des difficultés psychologiques légères ou aiguës. Elle peut également recevoir quelques adultes par semaine. Elle se présente p. 12.

Sophie Charlier continue son travail de psychologue avec les adolescents (12 ans et plus) et les adultes selon les mêmes modalités de travail que précédemment (*).

Les deux psychologues travaillent actuellement à la mise en place de groupes thérapeutiques qui seront proposés dès 2023 : les thèmes envisagés sont, par exemple, le carnet de deuils, le burn-out, etc.

Les renseignements seront communiqués en temps utile par les membres de l'équipe, sur le site internet et renseignés dans les salles d'attente : n'hésitez pas à les consulter régulièrement.

Les consultations psychologiques s'adressent à :

- ▶ Toute personne, quel que soit son âge, qui sera orientée vers l'une ou l'autre des psychologues. Les patients ayant déjà rencontré l'une d'elle ne pourront pas être reçus par l'autre, ceci afin de rendre accessible ce service au plus grand nombre.

- ▶ Toute personne qui souffre ou qui risque de souffrir d'une problématique psychologique "légère" ou "modérée". Ce service ne s'adresse donc pas a priori à des personnes en situation chronique (ces per-

sonnes sont orientées vers d'autres services).

- ▶ Toute personne qui est en ordre de mutuelle.

(* **Les modalités pratiques** à suivre pour pouvoir rencontrer l'une ou l'autre psychologue sont :

- ▶ Contacter directement l'accueil de la Maison médicale (086 212752) et y laisser votre message ou demande.

- ▶ La psychologue concernée vous recontactera pour fixer un premier rendez-vous non payant.

- ▶ À cette occasion, elle déterminera avec vous le nombre de séances dont vous pourrez bénéficier et la modalité financière d'intervention. Le nombre de séances est dorénavant limité à 8 entretiens.

- ▶ Les soins psychologiques pourront se donner sous différentes modalités :

- Soit au sein de la Maison médicale ou à domicile selon les possibilités du patient.

- Soit en individuel ou en séance de groupe (les 2 ne sont pas cumulables).

- Exceptionnellement par « Visio » (plutôt réservé aux situations comme celles de la crise sanitaire du Covid 19).

Le **coût** des consultations est de :

- ▶ 11 € par séance individuelle ou 4 € si vous avez un statut BIM,
- ▶ 2,50 € pour les séances de groupe.

Après ces séances, la psychologue vous réorientera vers un(e) collaboratrice du réseau en santé mentale si votre besoin de prise en charge est toujours présent et nécessite une continuité dans le travail psychothérapeutique. Quelques rares exceptions de prises en charge en interne pour les adultes existent quand l'orientation vers le réseau est compliquée. Le coût de la consultation est alors dorénavant de 20 € par séance.

Solitude



À l'issue de ces deux dernières années qui ont vu notre quotidien chamboulé, la Croix-Rouge met l'accent sur les actions de lien social.

Depuis plus de 15 ans déjà, des centaines de volontaires Croix-Rouge vont à la rencontre de personnes qui souffrent de solitude en portant une attention particulière à nos aînés par des visites de courtoisie, l'organisation de moments conviviaux ouverts à toutes et tous en collaborations avec des maisons de repos et d'autres partenaires.

C'est dans cet esprit que la Maison Croix-Rouge Ourthe et Aisne a signé un protocole d'accord avec le Plan de Cohésion Sociale de Durbuy, le CPAS de Durbuy, le Plan Habitat permanent et la Maison médicale de Barvaux.

Être isolé.e n'est pas qu'un manque de compagnie mais parfois aussi une absence de soutien au quotidien dans tous les aspects pratiques de la vie.

Dans un monde de plus en plus digitalisé, particulièrement pour les personnes isolées ou victimes de la fracture digitale, il convient de créer ou de rétablir un véritable tissu social basé sur des actions concrètes et des rencontres physiques.

Si vous souhaitez :

- en savoir plus sur nos actions de proximité;
 - recevoir la visite régulière d'un.e de nos Volontaires;
 - rejoindre notre équipe de Volontaires;
- n'hésitez pas à nous contacter de la manière suivante :

Maison Croix-Rouge Ourthe et Aisne
Chainrue, 71 à 6940 Barvaux
Tel : 0498/ 308071
dmachiels0401@hotmail.com
bernadette.laruelle@hotmail.com



La Maison médicale de Barvaux et la Maison Croix-Rouge Ourthe et Aisne **associent leurs efforts** pour rendre visite aux personnes **souffrant de solitude**

Le saviez-vous ?

ID, soignante



Certains aliments et vitamines sont capables de colorer ou de modifier l'odeur de nos urines. Par exemple, avez-vous déjà remarqué qu'en mangeant des betteraves, vous aurez des urines (et/ou des selles) rouges ? Ce phénomène provient des pigments contenus dans la betterave (les betalaines) et n'est aucunement dangereux. L'odeur caractéristique des urines après avoir consommé des asperges provient du même phénomène, c'est l'élimination du méthyl-mercaptan, un produit soufré dans l'urine. On obtient le même résultat avec les oignons, les poireaux et l'ail. Ces phénomènes sont naturels et sans danger pour la santé.



Déchiffrer les étiquettes nutritionnelles

Le 15 septembre dernier, Emmanuelle Franco, diététicienne à la Maison du Diabète de Barvaux, est venue animer dans nos locaux deux ateliers sur les étiquettes nutritionnelles. Le matin, nous étions 6 curieux autour d'une table parsemée d'étiquettes de produits alimentaires en tous genres : de boîtes de biscuits, de produits laitiers, de boissons non-alcoolisées, de céréales pour le petit-déjeuner... il y avait de quoi nous mettre l'eau à la bouche ! Mais comment nous y retrouver, dans tous ces produits, pour veiller à une alimentation saine et équilibrée ?

La liste des ingrédients

Parmi les mentions obligatoires sur les emballages figure la liste des ingrédients. Ils suivent toujours le même ordre : de la plus grande quantité de produit à la plus faible. Par exemple, pour un chocolat noir intense et un chocolat au lait, nous pouvons voir que le premier ingrédient mentionné, soit celui présent en la plus grande quantité, est la pâte de cacao pour le chocolat noir et le sucre pour le chocolat au lait. Les ingrédients suivants vont par ordre décroissant.

Chocolat noir

Ingrédients : pâte de cacao¹, sucre, beurre de cacao¹, émulsifiant (lécithines de soja), arôme naturel de vanille. Chocolat noir : cacao: 60% minimum. Peut contenir des traces du lait, du gluten d'orge et des noisettes.

Chocolat au lait

Ingrédients : sucre, poudre de lait entier, beurre de cacao¹, pâte de cacao¹, émulsifiant (lécithines de soja), vanilline. Chocolat au lait : 32% minimum. Peut contenir des traces du gluten d'orge et des noisettes.

La liste des ingrédients présente plusieurs avantages :

- Elle renseigne sur le degré de transformation du produit : plus le produit est transformé, plus il y a d'ingrédients (des conservateurs, des colorants, etc. qui ne sont pas forcément mauvais mais pas forcément bon non plus).
- Elle renseigne sur la proportion des différents ingrédients et permet de **comparer** les produits (quelle est la place du sucre ? 1er ingrédient ? 3ème ?)
- Elle renseigne également sur la présence d'allergènes, qui sont mis en **gras** dans la liste. Sur les photos ci-dessous, vous pouvez comparer la liste des ingrédients d'un brownie industriel et d'un brownie maison.

© Gâteaux au chocolat (5%), chocolat au lait du pays alpin (9%), chocolat au lait (2,5%) et aux pépites de chocolat au lait du pays alpin (9%). Ingrédients : Sucre, œufs, huile de palme, farine de blé, huile de colza, pâte de cacao, beurre de cacao, sirop de glucose, humectant (glycérol), beurre pâtisserie en poudre, lait écrémé en poudre, émulsifiants (E492, lécithines de soja, E476), lait écrémé concentré sucré, lactosérum (carbonates de sodium, diphosphates), arômes. Peut contenir fruits à coque et sésame. Une exposition à la chaleur ou au soleil peut entraîner d'un voile blanc à la surface du chocolat.

Brownie

250g chocolat
150g beurre
3 œufs
150g sucre
60g farine
Sucre vanillé ou amande en poudre ou noix, etc.

La déclaration nutritionnelle : nos fameuses étiquettes

Elles se présentent le plus souvent sous forme de tableau (plus lisible) et selon un ordre précis, toujours le même : énergie – matières grasses – glucides – protéines et sel. Elles sont toujours notées pour 100 gr. ou 100 ml. afin de faciliter les comparaisons. C'est une mention obligatoire pour le fabricant qui peut, par ailleurs, ajouter la

comparaison par « portion », par exemple pour **un** biscuit ou **un** bol de soupe.

Information nutritionnelle / Voedingswaarde-informatie			
	100 g	25 g	%* / 25 g
Energie	2286 kJ / 548 kcal	572 kJ / 137 kcal	7 %
Matières grasses / Vetten	34,0 g	8,5 g	12 %
dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	16,0 g	4,0 g	20 %
Glucides / Koolhydraten	49,0 g	12,0 g	5 %
dont sucres / waarvan suikers	48,0 g	12,0 g	13 %
Fibres alimentaires / Vezels	4,1 g	1,0 g	-
Protéines / Eiwitten	8,8 g	2,2 g	4 %
Sel / Zout	0,28 g	0,07 g	1 %

*Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).

Les matières grasses


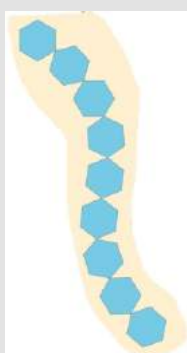
Il existe deux sortes de graisses : les saturées et les insaturées. Les acides gras saturés sont ce que l'on appelle les « mauvaises graisses », celles qui favorisent le mauvais cholestérol et bouchent les artères. Le tableau nutritionnel mentionne à la fois la totalité des graisses présentes dans le produit et, juste en-dessous, la quantité d'acides gras saturés (« dont acides gras saturés »). L'idée est d'en consommer le moins possible, et donc de comparer les produits. Par exemple, une graisse liquide contient beaucoup moins d'acides gras saturés qu'une graisse solide (l'exemple ci-dessous compare une huile de friture liquide et solide).

Voedingswaarden	
Valeurs nutritionnelles	Per/Par 100 ml
Energie / Énergie	3400 kJ / 820 kcal
Vetten / Matières grasses	91 g
waarvan verzadigde / dont saturées	12 g
Koolhydraten / Glucides	<0,5 g
waarvan suikers / dont sucres	<0,5 g
Eiwitten / Protéines	<0,5 g
Zout / Sel	0,01 g

Voedingswaarden	
Valeurs nutritionnelles	Per/Par 100 g
Energie / Énergie	3700 kJ / 900 kcal
Vetten / Matières grasses	100 g
waarvan verzadigde / dont saturées	58 g
Koolhydraten / Glucides	<0,5 g
waarvan suikers / dont sucres	<0,5 g

Les glucides

Comme pour les graisses, on distingue deux sortes de « sucres ». Les sucres « simples » et les sucres « complexes ». Ils se distinguent par leurs structures chimiques : simples (1 à 2 molécules) et complexes (par exemple, l'amidon, constitué de nombreuses molécules). Le but de la digestion est de « découper les sucres » pour aboutir à la formation de glucose, qui sera absorbé au niveau intestinal.

Sucres simples Petites molécules	Sucres complexes Longues molécules
	
Goût sucré	Pas de goût sucré
Lactose, glucose, fructose et saccharose	Amidons et maltodextrines (sucre industriel)
On les trouve dans les fruits, les légumes, le lait, le miel, le sucre de table et les sirops industriels	On les trouve dans le pain (50% de sucres), les pâtes, le riz, les céréales, la farine et les légumes secs. Exemple : Il y a 20% de sucre dans les pommes de terre

Sur les tableaux nutritionnels, la quantité totale de glucides est mentionnée (simples et complexes à la fois). Juste en-dessous, « dont sucres » représente la part de sucres simples, qu'ils soient naturellement présents ou ajoutés au produit. Par exemple, dans une compote, « dont sucre » tient compte de l'ensemble des sucres des fruits (glucose, fructose et saccharose) et du sucre ajouté (saccharose). L'idéal, pour des produits transformés tels que des biscuits, serait que le « dont sucre » représente moins de la moitié des sucres totaux.

Le sel :

On considère un aliment « salé » dès qu'il contient plus d'un gramme de sel par 100 mg. de produit. Par ailleurs, il est recommandé de consommer maximum 5 gr. de sel par jour. Les aliments transformés contiennent souvent beaucoup de sel. Dans l'alimentation cuisinée, le sel peut facilement être remplacé par des aromates : persil, ciboulette, etc.

Pages suivantes :
Quelques exemples pratiques.

En pratique, comparons

Ci-dessous, de haut en bas, le taux de glucides entre un soda, un jus d'orange industriel et une eau aromatisée au citron :

PER/POUR:	100ml
Energie:	180kJ/ 42kcal
Vetten/Matières grasses:	0g
waarvan verzadigde vetzuren/ dont acides gras saturés:	0g
Koolhydraten/Glucides:	10.6g
waarvan suikers/dont sucres:	10.6g
Eiwitten/Protéines:	0g
Zout/Sel:	0g

Energie	185 kJ / 43 kcal
Vet / Fat	<0.5 g
Suikers / waarvan of which saturates	<0.1 g
Koolhydraten / Carbohydrate	9.0 g
Suikers / of which sugars	9.0 g
Eiwitten / Protein	0 g

Matières grasses:	0g
van verzadigde vetzuren/ acides gras saturés:	0g
Koolhydraten/Glucides:	0g
van suikers/dont sucres:	0g
Eiwitten/Protéines:	0g
Zout/Sel:	0g

Les matières grasses entre un fromage à pâte dure, un fromage frais et un yaourt nature :

pour 100 g	pour 100 g
Energie	1312 kJ (317 kcal)
Matières grasses / Vet	28 g
acides gras saturés / van verzadigde vetzuren	19 g
Koolhydraten	< 0,5 g
sucres / waarvan suikers	< 0,5 g
Eiwitten	19 g

Pour/per/ pro 100g	en % des AQR/in % van ADH/% des E	Pour/per/pro 20g
Valeurs énergétiques	851kJ - 205kcal	
Energiewaarde/Energiewert		
Matières grasses/Vetten/Fett	17,8g	
dont acides gras saturés/waarvan verzadigd/davon gesättigte Fettsäuren	13,2g	
Glucides/Koolhydraten/Kohlenhydrate	3,0g	

VALEURS NUTRITIONNELLES/ VOEDINGSWAARDEN	Pour/Per 100g
Energie (kJ/kcal)	188/44
Matières grasses/Vetten (g)	1,0
dont acides gras saturés/waarvan verzadigd (g)	0,6
Glucides/Koolhydraten (g)	5,1
dont sucres/waarvan suikers (g)	5,1

Le taux de sel entre des flocons d'avoine et des « Spécial K » :

100 g	3
Energie	1566 kJ / 372 kcal
Matières grasses/Fett	7,0 g
van verzadigde vetzuren/dont acides gras saturés/davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Koolhydraten/Glucides/Kohlenhydrate	59 g
van suikers/dont sucres/davon Zucker	0,7 g
Fibres alimentaires/Ballaststoffe	10 g
Protéines/Eiwit	14 g
Zout/Sel	0,02 g

	/100g%AR/RI*
Energie / Energie	1660kJ / 392kcal
Matières grasses / Vetten	1.3g
dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	0.3g
Glucides / Koolhydraten	84g
dont sucres / waarvan suikers	15g
Fibres alimentaires / Vezels	6.0g
Protéines / Eiwitten	8.0g
Sel / Zout	0.84g

Les matières grasses entre un boudin blanc et un jambon blanc :

MOYENNES - GEMIDDELTE VOEDINGSWAARDE - DURCHSCHNITTliche WERT	
Energie	1233 kcal
Matières grasses / Vetten / Fett	18 g
dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren - davon gesättigte Fettsäuren	6,7 g
Glucides / Koolhydraten	1,1 g
dont sucres / waarvan suikers - davon Zucker	1,1 g
Fibres alimentaires	<0,5 g
Protéines / Eiwitten / Eiweiß	11 g
Sel / Zout / Salz	

R NUTRITIONNELLE MOYENNE PAR / ISCHNITTLICHER NÄHRWERT PRO	100 g
Energie	553 kJ / 131 kcal
Matières grasses/Fett	4,4 g
van verzadigde vetzuren/dont acides gras saturés/davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g
Koolhydraten/Glucides/Kohlenhydrate	0,8 g

Les glucides entre une confiture, une confiture allégée à 30% et une compote :

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100 G / GEMIDDELTE VOEDINGSWAARDEN PER 100 G	
Energie	1024 kJ / 241 kcal
Matières grasses/Vetten	0,1 g
Dont acides gras saturés/waarvan verzadigde vetzuren	0 g
Glucides/Koolhydraten	59 g
Dont sucres/waarvan suikers	59 g

PER/PAR 100 G	
Energie / Energie	683 kJ / 161 kcal
Matières grasses / verzadigde vetzuren / dont acides gras saturés	0,1 g
Koolhydraten / Glucides / suikers / dont sucres	38,9 g
Fibres alimentaires	1,1 g
Eiwitten / Protéines	0,4 g
Zout / Sel	0,0 g

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE MOYENNE PAR PORTIE / ISCHNITTLICHER NÄHRWERT PRO	100 g
Energie	300 kJ / 71 kcal
Matières grasses/Fett	<0,5 g
van verzadigde vetzuren/dont acides gras saturés/davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g
Glucides/Koolhydraten	15 g
van suikers/dont sucres/davon Zucker	14 g
Fibres alimentaires/Ballaststoffe	1,6 g
Eiwitten/Eiweiß	<0,5 g

Les plats préparés sont souvent très salés. Ici, des tagliatelles au saumon et une sauce tomate pour pâtes.

GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER 100G
VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE PAR 100G
DURCHSCHNITTLICHER NAHRWERT PRO 100G
Energie kJ/kcal: 722/172 - Vetten/Matières grasses/Fett: 8,4 g - waarvan verzadigde vetzuren/dont acides gras saturés/davon gesättigte Fettsäuren: 3,6 g - Koolhydraten/Glucides/Kohlenhydrate: 16 g - waarvan suikers/dont sucres/davon Zucker: 2,2 g - Vezels/Fibres alimentaires/Ballaststof: 1,0 g - Eiwitten/Protéines/Eiweiß: 7,7 g - Zout/Sel/Salz: 0,90 g

Voedingselementen	Per 100g	Per portie (125g) (%)
Energie / Valeur énergétique	212kJ/50kcal	265kJ (3%) 63kcal (3%)
Vetten / Matières grasses	1.1g	1.4g (2%)
van waarvan verzadigde vetzuren / acides gras saturés	0.1g	0.2g (1%)
Koolhydraten / Glucides	8.5g	11g (4%)
van waarvan suikers / dont sucres	5.5g	6.9g (8%)
Vezels / Fibres alimentaires	1.1g	1.3g
Eiwitten / Protéines	1.1g	1.3g (3%)
Zout / Sel	1.7g	2.1g (35%)

Bien sûr, notre organisme a besoin de glucides et de lipides pour fonctionner. Même chez les personnes diabétiques. Comprendre les étiquettes et comparer les produits permet d'adapter les quantités nécessaires au bon fonctionnement de notre corps.

A vous de jouer !

- Choisissez un ou deux aliments que vous consommez régulièrement et déterminez votre objectif de comparaison avant d'aller faire vos courses
- Cuisinez ! Participer à des ateliers ou des cours de cuisine !

LD, soignante

Entraide cancer

Le groupe d'entraide Nénuphar renaît en 2023



Ce groupe a pour ambition de réunir des personnes atteintes, en rémission ou guéries du cancer. Le but est simple : partager...

Partager les expériences, les émotions, les peurs et les espoirs.

L'objectif ? Permettre à chacun de mieux vivre ce foutu cancer et de susciter une entraide réciproque.

Que peut apporter ce groupe? Une entraide, une écoute mutuelle, des échanges, de la tolérance, du non-jugement, de la compréhension, de la chaleur humaine...

Les séances auront lieu à la Maison médicale (horaire à confirmer). Pour toute question, n'hésitez pas... appeler Bernard au 0479 36 90 71 ou Nelly au 0498 67 68 95.

Les violences intrafamiliales

La **violence** au sein de la famille touche tous les **âges**, toutes les **cultures**, tous les **milieux**

BC, soignante

Nombre d'entre vous l'ont remarqué, en cette fin d'année 2022, dans nos salles d'attentes et sur les blouses de nos soignants sont apparus des rubans blancs ! Chaque année, entre le 25 novembre et le 6 décembre, des actions de sensibilisations pour alerter sur les violences faites aux femmes sont menées partout en Belgique. A l'occasion de cette campagne « Ruban blanc » nous avons envie d'élargir la discussion pour vous parler de la violence au sein de la famille et de sa complexité.

Quelques chiffres :

La violence intrafamiliale touche tous les âges, toutes les cultures et tous les niveaux socio-économiques. Chaque année en Belgique, plus de 45000 plaintes pour des violences conjugales sont enregistrées et on estime que seulement 20% des cas sont rapportés à la police. Si les victimes sont majoritairement les femmes (env 85%), les hommes sont également touchés (env 15%) et les chiffres les concernant sont sûrement encore plus sous-estimés. Les enfants, quand ils ne sont pas aussi victimes, sont au moins spectateurs. Outre le traumatisme psychologique infligé, ils risquent aussi de reproduire le schéma familial connu une fois arrivés à l'âge adulte.

Les violences intrafamiliales peuvent donc toucher tout le monde... Mais alors, comment les reconnaître ?

Définitions :

Il existe plusieurs formes de violences, la violence physique étant évidemment la plus spectaculaire, mais on trouve aussi des violences psychologiques, sociales, verbales, sexuelles, spirituelles et technologiques. Celles-ci, plus insidieuses, sont également lourdes de conséquences.

► La violence **physique**

Contrôler par la force, frapper, giffler, séquestrer...

► La violence **verbale**

Contrôler par la peur, crier, insulter...

► La violence **psychologique**

Rabaïsser, dénigrer, humilier.

► La violence **spirituelle**

Utiliser la religion et/ou les croyances pour manipuler, contrôler et dominer.

► La violence **sexuelle**

Réaliser un acte sexuel sans consentement.

► La violence **économique**

Empêcher l'autre de se former, de travailler, d'avoir un compte en banque, contrôler ses rentrées d'argent et ses dépenses.

► La violence **technologique**

Utiliser la technologie pour surveiller, harceler ou exercer une pression.

► La violence **sociale**

Isoler l'autre, l'empêcher de voir famille et ami(e)s.

Le point commun à toutes ces violences, la preuve d'un dysfonctionnement intrafamilial, c'est le déséquilibre dans la relation. Une personne (agresseur) prend l'ascendant sur une autre (victime) pour la contrôler !

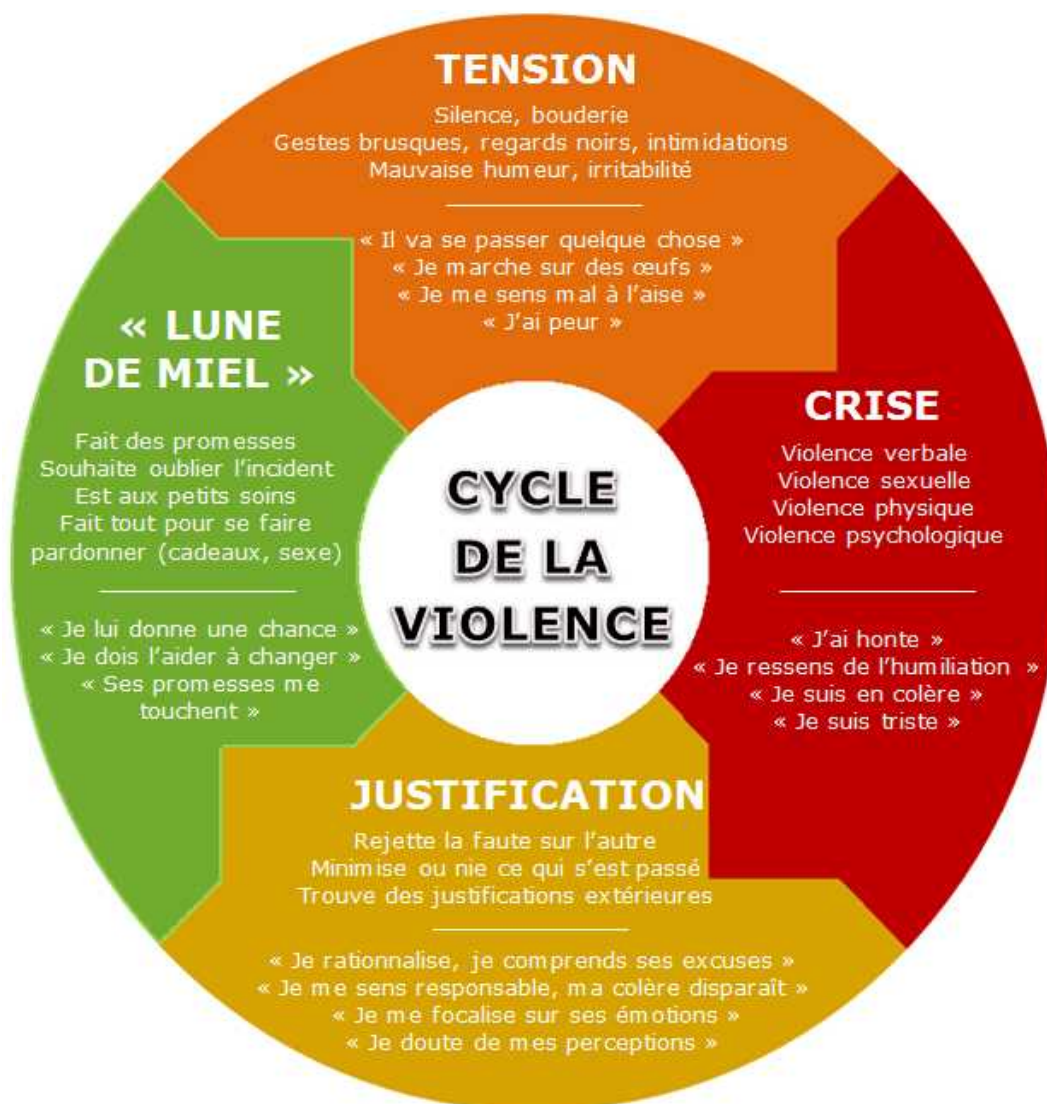
Parfois, au sein d'un même foyer, une forme de violence peut laisser place à une autre et, bien souvent, elles co-existent...

Le cycle de la violence :

Une autre raison qui rend les violences intrafamiliales si complexes, c'est la temporalité. En effet, la violence au sein d'un foyer n'a pas toujours la même intensité. C'est ce qu'on appelle le cycle de la violence. Celui-ci est composé de quatre phases :

- la phase de tension,
- la crise,
- la période de justifications,
- la réconciliation ou « Lune de miel ».

À nouveau, il n'y a pas de limites claires, la relation peut basculer d'une phase à l'autre puis faire marche arrière ou reprendre. La durée des différentes phases varie d'un foyer à l'autre et d'un moment à un autre au sein d'une même relation. Il est aussi possible que certaines phases ne soient jamais atteintes ou si courtes qu'elles en deviennent imperceptibles.



Ainsi les violences intrafamiliales peuvent prendre différentes formes et passer inaperçues pendant longtemps. Si vous avez un doute, parlez-en autour de vous !

Numéros utiles :

Écoute Violences Conjugales
0800 300 30
24/7 + GRATUIT + ANONYME

Praxis

Praxis Liège,
pour les auteurs de
violences :
04 228 12 28

L'aide alimentaire à Durbuy

Où est-il possible de trouver de l'aide alimentaire ou des prix réduits à Durbuy ?

CR, animatrice

Les prix augmentent... le budget alloué à la nourriture également.

Les articles les moins chers ne sont pas souvent les meilleurs pour la santé et, même en période de vaches maigres, il est important de regarder ce qu'il y a dans son panier et dans son estomac, car notre nourriture est notre première médecine.

Quels sont donc les endroits où il est possible de trouver de l'aide alimentaire ou des magasins qui proposent systématiquement des prix réduits sur certains produits ? Faisons le point sur la commune de Durbuy.

Le Bol et Compagnie : Initié par l'asbl Socrates et en partenariat avec Clairval, ce moment de rencontre est proposé deux fois par semaine : les lundis et vendredis de 12 h à 13 h. Pour 1 euro, vous pouvez déguster une délicieuse soupe faite maison avec une tranche de pain et un café. Le moment se passe dans les bâtiments du Plan de Cohésion Sociale, c'est-à-dire place Basse Sauvenière. Les lundis sont souvent l'occasion de combiner ce moment convivial avec une activité sociale ou culturelle. Pas besoin de réserver, l'accès est libre.

Le resto solidaire : Initié par l'asbl Socrates et en collaboration avec Clairval. Des bénévoles proposent un repas complet avec des ingrédients de qualité pour la somme de 2 euros. Le resto solidaire ne cherche pas à toucher de nouvelles personnes actuellement, car il est au maximum de ses capacités.

L'Apad : l'asbl, fondée en 2014, donne des bons d'achats pour les produits frais chez les marchands locaux. Leur but est double :

- Aider les personnes dans le besoin (qui ont souvent recours à des colis alimentaires) à enrichir leur alimentation avec des produits frais et locaux, meilleurs pour leur santé

que les produits industriels.

- Soutenir les petits commerçants pour qu'ils restent ouverts.

Concrètement, l'APAD délivre des bons d'achat d'une valeur de 10 euros aux personnes venant se présenter avec une attestation du CPAS (spécifique pour l'APAD). Les personnes achètent ce bon à 2,5 € et ont accès à des produits pour une valeur de 10 €.

La distribution de bons se fait deux fois par mois aux Pères Oblats, à Barvaux, de 13 h à 15 h 30. Les dates sont données via la page Facebook, par affichage dans les commerces ou par téléphone au 086 434583.

Saint-Vincent de Paul est une asbl active dans toute la Belgique et qui a pour objet d'aider les personnes d'un quartier (d'une localité) en difficulté. L'organisation existe à Barvaux aussi. Elle propose des colis d'aides alimentaires gratuits et des colis de la Saint-Vincent de Paul au prix de 2 €. Pour avoir accès à ces colis, il faut demander une attestation annuelle au CPAS de Durbuy, Erezée ou Hotton. Les distributions ont lieu deux fois par mois, le samedi. Les moments de distribution sont affichés et communiqués aux CPAS.

L'épicerie sociale des Marais.

Le Service d'Accompagnement - Activités citoyennes de Clairval gère l'épicerie sociale des Marais. Son premier objectif vise la valorisation de personnes adultes porteuses de handicap par une activité d'utilité publique à vocation citoyenne.

Le second objectif de l'épicerie est de proposer une aide alimentaire aux personnes en situation de précarité, domiciliées sur le territoire de la commune de Durbuy. Les denrées sont vendues à 50% du prix d'achat. Ouvert les mardis, mer-credis et jeudis de 10h30 à 12h00 et de 13h00 à 14h30. Les attestations sont

délivrées par le CPAS, la Saint-Vincent de Paul, le Plan de Cohésion Sociale et la Maison médicale.

Ici aussi la demande est forte, il faut s'inscrire sur une liste d'attente pour y accéder.

Le Food truck. Initiative du Plan de Cohésion Sociale. Il s'agit d'une distribution de colis comportant au minimum de quoi réaliser deux repas avec des produits laitiers, du pain, des fruits et légumes frais. Une petite somme est demandée en fonction du ménage (1 euro pour les plus de 10 ans, 50 centimes pour les 3 à 9 ans et gratuit pour les bébés). Dans le colis, il peut y avoir également des produits de soins.

La distribution se fait dans le parc communal un jeudi sur deux, grâce à une attestation donnée par le CPAS, l'Antenne Sociale, la Maison médicale, l'OAFI et le PCS. Une liste d'attente existe également.

La Croix Rouge distribue aussi des colis de produits « secs », des kits de première nécessité et des produits d'entretien, prioritairement aux personnes n'ayant pas ou plus de statut ou à celles dont le pouvoir d'achat ne permet plus de se nourrir suffisamment. Aucun justificatif n'est demandé. La distribution se fait les mardis et jeudis après-midi au profit de citoyen(ne)s habitant en première résidence les Communes de Durbuy, Erezée, Hotton, Manhay ou Rendeux.

Le CPAS peut également distribuer des colis alimentaires en dépannage. Cette aide est ponctuelle et gratuite et peut être faite directement par le travailleur social.

L'asbl **les Ptit's Dons de Pétilons** n'offre pas de denrées alimentaires, mais peut, selon la situation, s'occuper de la livraison de certains colis sur demande. L'asbl organise régulièrement des ateliers anti-gaspi. Appliqués à la cuisine, ils rencontrent à la fois des besoins environnementaux et des budgets très serrés.

Ces associations peuvent être

soutenues par des dons ne l'oublions pas.

À côté de ces initiatives privées et publiques, certains commerces locaux s'inscrivent également dans une démarche anti-gaspi qui permet de brader certains prix. Il y a notamment les ventes last minute en rayon ou dans un rayon dédié à la vente rapide.

D'autres démarches sont également possibles. Il y a, par exemple, une application appelée « **Too good to go** » (traduction : trop bon pour partir).

Une fois téléchargée, elle permet à son utilisateur de repérer et d'acheter des colis de produits frais, d'épicerie ou de boulangerie pouvant être achetés à bas prix car arrivant à la limite de leur date de vente. Ces produits doivent généralement être consommés dans les 3 jours après l'achat.

À Durbuy, plusieurs commerces se sont déjà inscrits dans ce réseau.

Il y a donc toute une série de services et d'initiatives mises en place, mais celles-ci sont rapidement saturées. Il reste de la place pour d'autres idées !

Prenons, par exemple, la campagne du RUBAN JAUNE au Grand Duché du Luxembourg. Les fruits des arbres portant un ruban jaune (placé par leur propriétaire) peuvent être récoltés librement par tout un chacun. On évite ainsi un gaspillage des fruits non cueillis qui pourrissent sur les arbres en faisant des heureux sur le côté.



Deux nouvelles têtes à la Maison médicale...

Louise : « J'ai fait le choix de me spécialiser dans le **suivi psychologique** des enfants et de leurs parents »



« Après plusieurs expériences dans divers domaines de la psychologie, je suis heureuse de rejoindre l'équipe pluridisciplinaire de la Maison médicale de Barvaux. À la sortie de mes études, j'ai fait le choix de me spécialiser dans le suivi des enfants et de leurs parents. Soutenir les familles, aider les enfants et adolescents à développer leurs forces, leur résilience et faire en sorte qu'ils se sentent bien, c'est tout ce que j'aime dans mon métier. Vous l'aurez compris, je suis passionnée et j'ai la volonté de me former continuellement afin de vous offrir les meilleurs soins possibles. Actuellement, je suis déjà formée en nutrithérapie, en sophrologie et pour le suivi du burnout parental et professionnel. J'ai également une petite valise remplie d'outils et de trucs et astuces destinés au travail avec les enfants et adolescents. Votre enfant ou ado vit une étape difficile, n'hésitez pas à me contacter ou à demander des informations à votre médecin. Par mon travail, j'en apprendrai beaucoup sur vous alors je me livre aussi un peu. J'ai 30 ans, et avec mon compagnon nous venons d'avoir une petite fille, Juliette, née en juillet 2022. Nous vivons à Rendeux. Lors de mes temps libres, j'adore cuisiner, lire et passer du temps en famille et entre amis. Au plaisir de vous rencontrer ».

— Louise Grevisse



humaines. À côté de ce parcours académique, la plus grande partie de mon activité professionnelle s'est déroulée au Centre local de Promotion de la Santé, actif sur toute la province de Luxembourg. J'y ai été chargée de projets à temps plein pendant 10 ans et j'ai réduit mon temps de travail pour venir prendre mes fonctions au sein de la Maison médicale. Je suis convaincue par l'importance et les bienfaits des soins intégrés et de la promotion de la santé. J'ai eu l'occasion, par le passé, d'accompagner les partenaires de Barvaux ainsi que la Maison médicale dans différents projets. C'est donc en connaissance de cause et avec enthousiasme que j'ai rejoint l'équipe ! »

— Jill Arens

Jill : « Je suis convaincue par l'importance des **soins intégrés** »

... et un au revoir **Soline Neve** nous quitte pour d'autres aventures... Snif...
Merci pour tout, Soline.



« Il y a un peu plus de 7 ans, je pouvais la porte de la Maison médicale de Barvaux avec une nouvelle mission de coordination et de gestion des ressources humaines... Plusieurs années ont passé depuis ces débuts, l'équipe s'est agrandie, certains collègues nous ont quittés, d'autres nous ont rejoint... Le bâtiment qui héberge les activités de la Maison médicale s'est aussi sacrément agrandi et renouvelé ! J'espère, pendant ces quelques années de présence, avoir pu apporter davantage d'efficacité dans certains fonctionnements d'équipe, de nouveaux outils de collaboration ainsi qu'un peu de sérénité aux collègues. Je leur souhaite de continuer à porter de façon aussi optimiste et convaincue ce modèle de santé à grande plus-value sociale et sociétale ! Bon vent à eux et encore merci à tous :) »