

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

N° 114 octobre-nov-déc. 2024

| B-06940

Bureau de dépôt Liège X P501232



www.mmbarvaux.be



Nos silhouettes sur la façade de la Maison médicale !

Automne 2024

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

Dans ce numéro :

- La Semaine de la mobilité à la Maison médicale
- Des cours d'activité physique adaptée
- Autour de la grossesse
- Se vacciner contre la rougeole et la coqueluche ?
- Des patients actifs !
- Des silhouettes sur les murs

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".

La Maison médicale à participé à la Semaine de la mobilité



À la Maison médicale, la prévention a toujours été au cœur de nos préoccupations. Depuis peu, des réflexions sur les liens entre la santé et l'environnement sont venus s'ajouter et approfondir notre démarche. Nous sommes à présent convaincus que toute dynamique allant dans le sens d'une amélioration de la santé de notre environnement aura des impacts positifs sur notre propre santé. C'est ce qu'on appelle le principe de "co-bénéfices"¹.

Lors de cette semaine du 16 au 22 septembre, nous avons focalisé notre attention sur un des moyens majeurs d'améliorer à la fois notre environnement et notre santé à tous : la mobilité !

La mobilité et ses alternatives, on en parle ?

Tous les moyens de transports qui constituent une alternative à la voiture individuelle sont considérés « meilleurs » pour l'environnement. En effet, l'utilisation de transports en commun ou le co-voiturage permet de réduire le nombre de voitures sur la route et d'ainsi diminuer les gaz à effets de serre, le bruit, les particules fines dans l'air, etc. La mobilité « douce » est encore plus appréciable pour l'environnement parce qu'elle concerne les moyens de déplacements qui ne possèdent pas de moteur thermique : la marche, le vélo (électrique ou non), la trottinette, le kayak... on peut être inventifs !

La cerise sur le gâteau de ces moyens de transports dits « actifs », c'est qu'ils nous forcent à être davantage en mouvement. Et ça, ce n'est pas rien.

Les co-bénéfices mobilité douce et santé

Outre le fait que la pollution de l'air a des effets néfastes sur les systèmes respiratoire et cardiovasculaire, nous touchons ici à un argument fondamental en faveur de la marche à pied et du vélo : le fait d'être en mouvement.

Les effets bénéfiques de l'activité physique pour la santé sont démontrés par de nombreuses études²⁻³. On observe un renforcement de nos os et de nos articulations, une diminution des maladies chroniques telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires, une diminution des risques de cancer, le maintien d'une autonomie jusqu'à un âge plus avancé, etc. De plus, le simple fait de bouger diminue l'anxiété, la dépression et c'est un vrai boost pour la santé mentale !

Bref, vous l'aurez compris, à la Maison médicale on encourage tout le monde à bouger et on a décidé de montrer l'exemple.

Des soignants actifs pour la semaine de la mobilité

Lors de cette fameuse semaine du 16 au 22 septembre, vous avez peut-être croisé des soignants de la Maison médicale en train de marcher d'un bon pas dans Barvaux, ou à sillonner les collines environnantes à vélo ou encore groupés à plusieurs dans

une voiture partagée ! Pendant cette semaine, nous nous sommes organisés et autorisés à prendre un peu plus de temps afin de faire un maximum de trajets sans voiture. Résultat : on a tous eu notre demi-heure d'activité physique recommandée par jour⁴ et ça nous a fait beaucoup de bien.

Des soignants en bonne santé... c'est un bon début vous ne trouvez pas ?

PS : le mauvais temps ne nous a même pas fait peur car *il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que des mauvais équipements*⁵ !

Le saviez-vous ?

- Faire du vélo réduit de 46% le risque de maladie cardiaque et de 45% le risque de développer un cancer⁶.
- Se déplacer uniquement en transports en commun est toujours moins cher que d'avoir une voiture⁷.
- Aller à vélo au travail augmente tellement le bien-être global que certaines entreprises s'en servent comme moyen d'augmenter la productivité des travailleurs⁸ !

Dans la foulée de la semaine de la mobilité

Le mercredi 25 septembre, la Maison médicale a organisé une balade à vélo en collaboration avec le GAL Ourthe (Groupement d'Action locale). Une belle occasion de se rencontrer entre patients et soignants ailleurs que dans un cabinet médical ! Un triporteur, prêté par le GAL, a permis à deux résidents de la maison de repos la Rose blanche de participer également. La pluie qui était de la partie n'a même pas réussi à ternir l'ambiance. C'est promis, on remet ça au printemps !



Références

1. www.elsevier.com [Internet]. [cited 2024 Sep 14]. Co-bénéfices santé-environnement et changement climatique. Available from: <https://www.elsevier.com/fr-fr/connect/co-benefices-sante-environnement-et-changement-climatique>
2. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ Can Med Assoc J. 2006 Mar 14;174(6):801-9.
3. Mahindru A, Patil P, Agrawal V. Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. Cureus. 15(1):e33475.
4. Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'oeil [Internet]. [cited 2024 Sep 14]. Available from: <https://www.who.int/europe/fr/publications/i/item/9789240014886>
5. expansion. GRACQ. 2015 [cited 2024 Sep 14]. Rouler sous la pluie. Available from: <https://www.gracq.org/rouler-sous-la-pluie>
6. Mobilité douce: le guide complet! [Internet]. [cited 2024 Sep 14]. Available from: <https://www.escapegameenligne.com/articles/mobilite-douce-le-guide-complet>
7. RTL Info [Internet]. 2018 [cited 2024 Sep 14]. Voiture ou transport en commun, qui est le plus cher, qui est le plus long ? Voici L'EXPÉRIENCE DE SIMON décortiquée par RTL info. Available from: <http://www.rtl.be/actu/voiture-ou-transport-en-commun-qui-est-le-plus-cher-qui-est-le-plus-long-voici/2018-04-18/article/95052>
8. Ashley. Avantages du vélotaf : santé, bien-être et productivité au travail [Internet]. Fredo. 2023 [cited 2024 Sep 14]. Available from: <https://fredo.fr/blog/les-avantages-du-velotaf>

Des cours d'activité physique adaptée à la Maison médicale



Les kinés de la Maison médicale organisent maintenant des cours d'activité physique adaptée.

C'est un peu différent d'un cours de gym classique et ces "cours" sont réservés à ceux qui en ont le plus besoin.

Les kinés expliquent :

Pour pouvoir en bénéficier, il faut une prescription médicale et un bilan kiné car ils s'adressent à des patients qui ne sont plus en mouvement, qui ont peur de se remettre en mouvement et pour qui ce n'est pas possible d'aller vers une activité extérieure à la Maison médicale, dans un premier temps.

Les cours sont donnés par session de 12 séances. A la suite de ce cycle, les kinés orientent les participants vers des activités plus classiques, extérieures à la Maison médicale. Seul l'atelier Gym Parkinson déroge à la règle et peut être suivi toute l'année par les personnes atteintes de cette maladie.

Actuellement la Maison médicale propose

- ▶ Deux cours de gym adaptée sur chaise, de niveaux différents, pour des patients à mobilité réduite présentant, parfois des troubles de la marche et de l'équilibre.
- ▶ Un cours de gym douce pour des patients souffrant de douleurs chroniques.
- ▶ Un cours de gym Parkinson pour les patients atteints de cette pathologie.

En outre, depuis le mois de septembre, une coach extérieure vient donner un cours de gym adaptée également sur chaise. Celui-ci s'adresse aux patients qui sont passés par les cycles de 12 séances mais ne parviennent pas à intégrer un cours extérieur.

Nous avons choisi de recentrer l'offre d'activités physiques sur un public qui avait besoin d'un soutien plus encadré. L'activité physique est au centre d'une bonne santé. La Maison médicale propose des activités spécifiques. Pour le reste, l'offre d'activité physique proposée par la commune et les communes environnantes est riche et variée.

Tu es toujours présent

Jean, tu nous as quittés il y a 3 ans.
Mais tu es toujours présent.

Un des trois fondateurs de la Maison Médicale de Barvaux-sur-Ourthe, Jean, tu restes dans nos mémoires un collègue dévoué, entier et porteur de valeurs humanistes toujours présentes au sein de l'équipe.

Médecin généraliste, tu aimais être un médecin "de famille", avant-gardiste du travail de prévention bien nécessaire en médecine, ainsi que de la santé communautaire.

Ton enthousiasme sans faille et ta détermination continuent à nous porter dans notre travail quotidien.

Merci.





Grossesse et périnatalité à la Maison médicale

VOUS avez un projet de grossesse ou vous êtes enceinte ? Vous venez d'accoucher ? Voici un résumé des soins proposés à la Maison médicale concernant cette période particulière de votre vie.

Avant la grossesse

Consultation « préconceptionnelle » auprès de votre médecin généraliste (réponses à vos questions, prescription de vitamines de grossesse, prescription d'une prise de sang si nécessaire, vérification de votre statut vaccinal, de la compatibilité de vos médicaments chroniques et de ceux de votre conjoint avec la grossesse, discussion autour de vos antécédents médicaux et de vos habitudes de vie...)

Pendant la grossesse

Prises de sang : diagnostic de grossesse, suivi sérologique toxoplasmose-CMV...

Prise de sang de dépistage des trisomies 13, 18 et 21 (NIPT) : à partir de 12 semaines.

Prise de sang de dépistage du diabète (HGPO/OGTT) : entre 24 et 28 semaines.

▷ Pour ces trois types de prise de sang, si vous avez la demande de votre gynécologue, vous pouvez

directement prendre rendez-vous auprès du dispensaire infirmier. Si vous n'avez pas de demande, il faut prendre rendez-vous en consultation auprès de votre médecin généraliste.

Vaccination contre la coqueluche entre 28 et 32 semaines. Le vaccin est disponible gratuitement, soit via le dispensaire infirmier soit en consultation auprès de votre médecin généraliste. Par ailleurs, tous nos médecins sont formés à la prise en charge des problèmes de santé **généraux** qui peuvent vous toucher pendant la grossesse.

Après la grossesse

Soins infirmiers en cas de césarienne ou d'épisiotomie (soins de plaie, retrait des fils, injections sous-cutanées d'anticoagulants...), soit au dispensaire infirmier, soit en visite à domicile.

Kinésithérapie post-natale

Toutes nos kinésithérapeutes sont formées à la rééducation externe du périnée (sans sonde). Selon la séance d'évaluation par nos kinés ou si votre situation médicale le nécessite, nous serons peut-être amenés à vous rediriger vers un kiné spécialisé en urologie-gynécologie à l'extérieur de la Maison médicale. Dans ce cas, les séances seront remboursées par la

La Maison médicale vous accompagne avant, pendant et après votre grossesse

Un accompagnement social et administratif est également possible

Maison médicale.

▷ Quand vous recevez votre prescription de kinésithérapie post-natale par votre gynécologue, contactez nos kinésithérapeutes via l'accueil.

Pour votre nourrisson

Visite à domicile ou consultation pour l'**examen médical entre le 6e et 10e jour de vie**.

▷ N'hésitez pas à nous contacter dès le retour à la maison.

Collaboration étroite avec l'ONE de Barvaux (Dr Gatin et Dr Nicolas y effectuent les consultations du lundi après-midi).

▷ Pour un rendez-vous à l'ONE, contactez Alexandra Polomé, la Partenaire Enfants-Parents, au 0499 99 77 82.

Vaccination et suivi de croissance en consultation avec votre médecin généraliste. Les vaccins recommandés par l'ONE sont disponibles gratuitement pour les enfants de 2 mois à 16 ans.

Par ailleurs, tous nos médecins sont formés à la pédiatrie générale.

Nos kinésithérapeutes sont formées à la kiné respiratoire et à la prise en charge de la plagiocéphalie (zone plate sur la tête du nourrisson). Si nécessaire et selon la situation médicale de votre enfant, après évaluation par nos kinés, nous serons peut-être amenés à vous orienter vers un kiné spécialisé en pédiatrie à l'extérieur de la Maison médicale. Dans ce cas, les séances seront remboursées par la Maison médicale.

Durant l'année, des **ateliers saisonniers** sur les petits bobos et sur les gestes de premier secours sont organisés à l'attention des parents, grands parents et de l'entourage. La Maison médicale communique sur ces actions via la page Facebook, le site internet et dans les salles d'attente.

Durant toute cette période, la Maison médicale reste à votre disposition pour :

- Un soutien à la (mono)parentalité. N'hésitez pas à demander de l'aide à nos psychologues en cas de besoin,
- Un accompagnement administratif et social avec notre assistante sociale en prenant rendez-vous à l'accueil.

Le Dr Deborah Lauwers pour 6 mois supplémentaires à la Maison médicale

Bonjour !

Certain-es d'entre vous m'ont déjà rencontrée : je m'appelle Deborah Lauwers, je suis présente en tant que médecin à la Maison médicale depuis octobre 2023.

Étant encore en spécialisation de médecine générale, j'ai la possibilité de changer de lieu de formation régulièrement. J'apprécie tellement le travail à la Maison médicale que j'ai décidé d'y rester encore 6 mois de plus. Vous me croiserez ainsi jusqu'en fin mars 2025 !

La Maison médicale est un lieu d'un dynamisme et d'une bienveillance rare... C'est un formidable moyen d'attirer des soignant-es dans la région et de leur donner le goût de la médecine en ruralité. C'est probablement un modèle à suivre pour faire face à la pénurie à venir !

Au plaisir de vous voir en consultation, ou lors de l'une des diverses activités proposées par la Maison médicale.

À bientôt,

Dr Deborah Lauwers





Faut-il se vacciner contre la rougeole ?

La rougeole est une maladie infectieuse potentiellement grave caractérisée par une éruption de boutons.

Elle entrave les fonctions du système immunitaire et favorise l'apparition de complications telles que laryngite, otite, bronchite, pneumonie et encéphalite. Elle peut parfois donner lieu à une hospitalisation, principalement chez les bébés de moins d'un an et chez les adultes. Lors de la grossesse, cela peut entraîner un risque d'accouchement prématuré et de mortalité du fœtus.

La rougeole est une affection due à un **virus**. Elle se transmet de personne à personne par des gouttelettes projetées lors de la toux, des éternuements... Elle infecte d'abord les voies respiratoires et se propage ensuite à tout l'organisme.

Au début, la maladie se manifeste un peu comme un rhume avec le nez qui coule, les yeux rouges qui pleurent, une toux et/ou une fièvre modérée. La fièvre risque d'augmenter entraînant la température. Pour ce qui est de la toux, elle est de plus en plus marquée et est accompagnée d'un malaise général et d'une fatigue importante. Après 3 à 4 jours de fièvre élevée, une éruption de boutons apparaît sur la peau ; elle commence par la tête pour s'étendre ensuite sur tout le corps. La maladie reste à ce niveau durant environ une semaine et entraîne une grande fatigue qui peut elle-même durer deux à trois semaines.

Quelles sont les personnes les plus à risques :

- ▶ Les personnes non vaccinées ou insuffisamment vaccinées
- ▶ Les personnes nées après 1970
- ▶ Les personnes en provenance de pays où la maladie reste fréquente
- ▶ Les touristes qui se rendent dans ces pays
- ▶ Les professionnels de la santé qui sont davantage exposés

Quand doit-on se faire vacciner ?

La vaccination de la rougeole se fait en deux doses à savoir une 1ère à 12 mois, l'autre à l'âge de 7-8 ans .

Si vous ne connaissez pas votre statut vaccinal, voyez votre médecin traitant ; il fera une prise de sang accompagnée de tests sérologiques.

Il n'existe pas un traitement spécifique contre la rougeole, l'idéal est de la prévenir par la vaccination. La vaccination est recommandée aux adolescents, aux adultes, aux femmes souhaitant être enceintes, aux professionnels de la santé, aux voyageurs allant dans les pays où la maladie est fréquente et dont le statut vaccinal est incomplet ou incertain.

Il faut savoir que le virus circule aussi toujours à l'étranger, principalement en Asie, en Afrique et en Océanie. Des épidémies peuvent encore se développer en Europe et en Amérique.

Pour des renseignements complémentaires, consultez la page Wanda de l'Institut de Médecine tropicale d'Anvers (www.wanda.be)

C'est une maladie potentiellement grave

Source :
info-vaccination.be
www.wanda.be/fr



Vaccin contre la coqueluche

Pour qui, pourquoi ?

Les cas de coqueluche sont en augmentation

La coqueluche est une infection respiratoire due à une **bactérie**, c'est à dire un micro-organisme vivant capable de se reproduire seule grâce à la division cellulaire, à l'inverse des virus.

Le nombre de cas de coqueluche en Belgique est en augmentation depuis 20 ans. Chaque année, on recense de un à cinq décès de bébés.

Les ados et les adultes sont susceptibles de transmettre la coqueluche à des bébés non immunisés.

C'est pourquoi, la vaccination est importante à partir de l'âge de 2 mois.

Qui doit se faire vacciner ?

- Les femmes enceintes entre le 2ème trimestre et la moitié du 3ème trimestre de la grossesse soit entre les 24 et 32èmes semaines
- Les femmes enceintes lors de chaque grossesse même si un rappel a été reçu précédemment
- L'entourage du bébé après la naissance (parents, grands-parents....) en cas de non-vaccination de la maman.

La vaccination contre la coqueluche a un double intérêt :

- Se protéger soi-même;
- Protéger les nouveau-nés non encore vaccinés grâce à la vaccination de leur entourage.

Le vaccin contre la coqueluche a été combiné avec d'autres vaccins selon l'âge :

- Pour les bébés : une combinaison de 5
- Pour les ados : une combinaison de 3
- Pour les adultes : une combinaison de 3

Il est administré par voie intramusculaire et il est important de débiter à l'âge recommandé suite à la gravité de la maladie.

Pour ce qui est du suivi, voyez le tableau page 9.

Le vaccin est gratuit via les procédures prévues par le "Programme de vaccination de la Fédération Wallonie-Bruxelles".

Le rappel du vaccin se fait tous les 10 ans. Attention que le rappel pour les plus de 20 ans se fait à 6 mois d'intervalle.

Pour info, il en est de même pour le tétanos.

Il est possible également d'aller visiter le site <https://www.afmps.be> (Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé).

CALENDRIER DE VACCINATION

2024-2025

	Nourrissons				Enfants et adolescents				Adultes	
	8 sem. (2 mois)	12 sem. (3 mois)	16 sem. (4 mois)	15 mois	5-6 ans	7-8 ans	13-14 ans	15-16 ans	Femmes enceintes	Tous les 10 ans
Poliomyélite	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓
Diphtérie	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓
Tétanos	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓
Coqueluche	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓
Haemophilus influenza de type b	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓
Hépatite B	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓
Rougeole				✓		✓				
Rubéole				✓		✓				
Oreillons				✓		✓				
Méningocoques ACWY				✓				✓		
Pneumocoques	✓	✓	✓	✓	✓					✓
Rotavirus (vaccin oral)	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Papillomavirus (HPV)							✓	✓		
Grippe (Influenza)									✓	✓
Recommandé à tous et gratuit	✓	✓	✓	✓	✓					
Recommandé à tous	✓	✓	✓	✓	✓					
Vaccin combiné (une seule injection)	✓	✓	✓	✓	✓					
Hexavalent : Vaccin qui confère une protection contre 6 maladies										
Virus respiratoire syncytial (RSV) : une immunisation de la femme enceinte ou de l'enfant peut être proposée pendant la grossesse, à la naissance ou pendant les premiers mois de vie										
1 Pour les bébés nés avant 37 semaines de grossesse, une dose supplémentaire de vaccin contre le pneumocoque est recommandée à 3 mois et les vaccins prévus à 15 mois seront administrés à 13 mois (hexavalent et méningocoques ACWY).										
2 En 2 ou 3 doses en fonction du vaccin administré.										
3 Vaccination en 2 doses à 6 mois d'intervalle (minimum 5 mois d'écart).										
4 À partir de 24 semaines et idéalement avant 32 semaines de grossesse.										
5 Pendant la saison grippale, quel que soit le stade de la grossesse.										

Ce calendrier est susceptible d'être modifié au fil des ans. Votre médecin pourra éventuellement l'adapter à votre enfant. n'hésitez pas à discuter vaccination avec lui.

Pour plus d'infos :
Consultez votre médecin traitant ou le site
www.vaccination-info.be



Les patients s'activent à la Maison médicale

Vous l'aurez remarqué, la Maison médicale travaille en partenariat avec d'autres associations locales comme le Centre de créativité et d'expression "l'Atelier", l'Atelier 17 de Clairval, le Food Truck, la Maison source, et d'autres encore.

Elle organise aussi des séances d'informations ou des ateliers comme le projet Silhouettes (voir page 12), le Groupe d'entraide Tabac, l'atelier sur les bobos de l'été, les séances de gymnastique adaptée, un atelier culinaire, etc. Vous trouverez toutes ces infos sur le compte Facebook "Maison médicale de Barvaux" et sur le site mmbarvaux.be.

La Maison médicale bénéficie aussi de la collaboration active de patients dans une série d'activités régulières. Par exemple, des patients participent à la gestion de la page Facebook et du site internet. D'autres font passer des messages via la décoration des salles d'attentes ou via le magazine que vous tenez en mains. Sans oublier les balades ou les séances de méditation. Signalons également que vous aussi, vous pouvez venir mettre la main à la pâte. Plus on est de fous...

Vous aimeriez en savoir plus ? Demandez à rencontrer Céline, animatrice en santé communautaire. Elle vous dira tout !

Des patients présentent leurs activités ci-après.



L'escalier transformé en pyramide alimentaire !

Le groupe "**Salle d'attente**" est composé de patients bénévoles et de travailleurs de la Maison médicale.

Le groupe se réunit régulièrement pour préparer et mettre en place les campagnes de la "Cellule prévention". Chacun fait appel à sa créativité.

Chaque année, les campagnes sont diversifiées pour toucher les patients de différentes façons. En 2024, les salles d'attente ont été décorées sur les thèmes Bouger plus et Manger mieux. Les thèmes Fumer moins et Boire moins d'alcool prendront le relais.

Le groupe "Salle d'attente" espère que ces différentes campagnes vous interpellent.

Voici bientôt 30 ans que la Maison médicale publie **Forum Santé Magazine**.

À l'époque, l'association de patients s'appelait Forum Santé, d'où le nom du magazine. Celui-ci a été créé à l'initiative d'un infirmier et d'un patient.

Il paraît tous les 3 mois. L'équipe de rédaction se réunit 3 ou 4 fois entre chaque parution pour préparer le numéro suivant. Elle se compose de patients, de soignants et bénéficie quelquefois de collaborations extérieures. Nous ne sommes pas tous des spécialistes de la santé ou de la rédaction. On se corrige, on s'entraide, on s'amuse et surtout ... on vous attend pour un coup de main !



Vous méditez ?

Beaucoup répondront : non. Pourtant, vous méditez tous les jours.

Méditer, c'est savoir concentrer son attention sur ce que nous faisons à ce moment précis en échappant ainsi aux 60.000 pensées qui gangrèment notre esprit.

Méditer c'est aussi formellement s'asseoir, prendre un temps pour soi, dans le silence et la réflexion. C'est écouter des textes qui peuvent nous élever ou nous faire connaître des émotions élevées. C'est penser que nous ne sommes pas que des corps physiques, mais aussi des esprits ou des âmes, qui ont besoin d'être nourris. C'est échapper un moment à ce que la vie nous impose aujourd'hui : consommer pour vivre et vivre pour consommer !

Cela vous tente ? Alors, vous pouvez nous rejoindre dans un petit groupe qui se réunit deux fois par mois à la Maison médicale. Aucune compétence n'est requise ; vous pouvez essayer et puis partir si cela ne vous convient pas. La seule exigence, c'est le respect de chacun.

Être seul, ensemble, avec l'énergie du groupe, c'est aussi ça la méditation.



Depuis quelques années, le « **Groupe Balade** » rassemble les amoureux de la marche et de notre région.

Une fois par mois, ils se retrouvent pour arpenter les chemins et les sentiers de nos campagnes et de nos forêts, chacun pouvant y trouver un itinéraire lui convenant.

En fonction des capacités de chacun, trois parcours différents sont disponibles, de longueur de 1 km à plus de 6 kms et de difficulté raisonnable (on n'est pas des athlètes de haut niveau !)

Le rythme est adapté à chacun afin de pouvoir papoter sans peine et même si parfois la météo nous joue des tours, c'est toujours avec plaisir qu'on se retrouve en fin de balade pour déguster une petite douceur accompagnée d'un jus de fruits ou d'un café.

Depuis peu, le bouche à oreilles aidant, de nombreux patients sont venus gonfler le groupe et même des personnes non affiliées à la Maison médicale participent aux balades.

**Clara rejoint l'équipe pour un moment.
Elle se présente.**

Je m'appelle Clara NISIN. Je suis assistante de première année en médecine générale. J'ai étudié à l'université de Liège et suis diplômée de médecine depuis 2024.

J'ai choisi la Maison médicale de Barvaux pour entamer ma formation car j'aime beaucoup la campagne. La médecine générale rurale est une pratique tout à fait différente de celle au centre-ville ; elle est très variée et la relation avec les patients est plus soudée car nous accompagnons souvent la famille entière.

J'ai hâte de m'immerger dans la prise en charge pluridisciplinaire offerte par la Maison médicale et de développer mes capacités de collaboration dans cette belle équipe soudée.





Le projet Silhouettes enfin sur les murs de la Maison médicale

- Vous les avez vues ?
- Quoi donc ?
- Les silhouettes !

Mais au fait pourquoi diable aller peindre sur ce mur blanc tout nouveau de la belle Maison médicale flambant neuve ?!

Eh bien voilà pourquoi ...

Il était une fois un certain virus appelé Covid 19 et sa ribambelle de questions... Nous cherchions à proposer des idées d'actions pour sortir certains patients de l'isolement...

Voici donc Marie Catherine et François du Centre d'expression et de créativité l'Atelier qui viennent nous proposer de faire des silhouettes avec les gens et de rassembler tout dans une œuvre collective. Oui... Pourquoi pas ? Mais cette idée ne nous semble pas être la réponse à notre recherche du moment...

Par contre, l'idée nous séduit et il apparaît que ce rêve de Silhouettes pourrait avoir un autre rôle.

Peu à peu, dans l'esprit de quelques irréductibles gaulois, naît l'idée qu'une création collective de silhouettes pourrait être un message vers le monde extérieur. Une façon de se présenter et de souligner les éléments qui donnent un sens à notre travail au sein de la Maison médicale.

La machine est en route... Main dans la main avec l'Atelier, une première étape est inaugurée en

septembre 2022. À cette occasion, nous avons récolté des témoignages et des postures répondant aux trois questions suivantes :

- Pourquoi une Maison médicale ?
- Comment ça marche ?
- Qu'est-ce que ça change ?

Dans un second temps, un groupe de volontaires (travailleurs et bénévoles, accompagnés par François et Charles de l'Atelier) a repris, analysé, digéré, rebondi sur cette matière.

De réunion en réunion, sans être sûr de ce que deviendrait le fruit de son travail, le groupe a avancé vers une œuvre collective toujours éclairé par le regard bienveillant des animateurs de l'Atelier.

Une proposition de fresque a été faite en équipe et nous y voilà!

Enfin, sur le mur, un message rassemble les valeurs et les qualités que nous cherchons à défendre et à faire vivre au quotidien dans notre travail.

Merci à tous les participants pour ce beau projet !
Merci pour cette incursion douce dans l'espace public.

La Maison médicale est heureuse de concrétiser ce projet porteur de valeurs, de présenter dans l'espace public les valeurs qui animent son histoire et notre travail. Un travail basé sur la transdisciplinarité, la solidarité, la prévention et l'implication du patient dans sa santé personnelle et dans la santé collective.

