

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

N° 116 avril-mai-juin 2025



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

Bureau de dépôt Liège X P501232



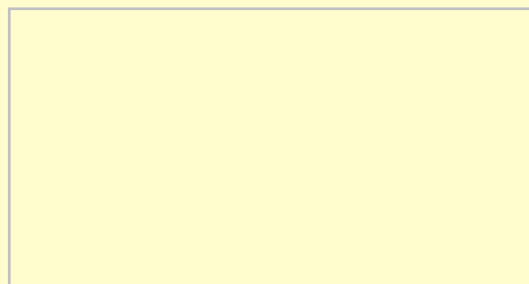
maison
médicale
Barvaux

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



Les enfants, les ados et les écrans

Printemps 2025

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

Dans ce numéro :

- Les enfants, les ados et les écrans
- La Case manquante
- Nous avons mangé dans le noir
- La recette santé
- Calendrier des activités de la Maison médicale
- La Maison médicale répond-elle à vos attentes ?
- Je mange ou je jette ?



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



Les enfants et les ados face aux écrans

DL et GP, patientes

La révolution numérique n'a pas épargné les familles. En quelques années seulement, les écrans ont envahi les chambres de nos enfants. Pas étonnant dès lors que la tablette soit le jouet le plus vendu et qu'elle détrône la Barbie ou le train électrique. Il est illusoire de vouloir nier cette évidence ou de simplement s'y opposer.

Faut-il s'en inquiéter et s'alarmer ?

De nombreux experts se sont penchés sur cette question. Ils alertent les parents et les adultes en général sur une utilisation abusive et non-encadrée des écrans (tablette, smartphone, ordinateur, télévision...) qui pourrait nuire aux apprentissages des enfants et des ados (voire des adultes).

Mais quels sont réellement les dangers d'une surexposition aux écrans ?

Leur pratique excessive dès l'enfance peut avoir un impact négatif sur le bien-être et la santé.

Comme par exemple :

Les apprentissages : un retard dans l'apprentissage des compétences fondamentales comme le langage, une diminution des performances scolaires avec moins d'intérêt pour l'école, moins d'autonomie, moins de persévérance, moins de capacités d'attention et de concentration même si l'enfant se trouve dans une pièce avec la télé allumée sans

qu'il la regarde.

Le bien-être : anxiété, dépression, problèmes émotionnels, mauvaise estime de soi...

La sociabilisation : une intégration sociale plus difficile avec notamment un risque accru de souffrir d'une mise à l'écart par ses camarades de classe, de l'isolement...

Le comportement : de l'agressivité verbale ou physique, de l'impulsivité ou une attitude plus passive face au monde qui les entoure.

La santé : de l'obésité, car moins d'activités physiques et du grignotage, des troubles du sommeil, des troubles visuels dus à la fatigue...

Comment protéger nos enfants de possibles dérives ?

Il ne faut pas dramatiser la situation ni tomber dans la psychose. Pour autant, il convient de rester vigilant dès les premiers signes d'alerte pour éviter qu'une pratique excessive dans l'enfance ne devienne pathologique à l'âge adulte.

Pour vous guider, il existe une règle facile à connaître : celle des **3-6-9-12**



Avant 3 ans : Pas d'écran

L'enfant a besoin d'entendre ses parents et d'autres adultes lui parler, l'encourager, lui chanter des chansons, lui lire des histoires... Qu'ils le regardent, échangent avec lui... Il a besoin de toucher, voir, entendre, bouger... S'il arrive quand même qu'il passe un petit moment devant un écran, il doit être accompagné par un adulte qui l'empêchera d'être accaparé par l'écran. L'enfant doit apprendre à s'ennuyer, à faire face à l'absence... Ses apprentissages s'en porteront mieux.

Avant 6 ans : Pas de jeux vidéo

Pas d'écran dans la chambre, pas avant l'école, pas pendant les repas, pas avant d'aller dormir.

L'enfant a besoin de développer son habileté, sa mobilité et ainsi son cerveau. Utiliser ses dix doigts est très important.

La présence d'un adulte reste indispensable car il aide l'enfant à choisir ses programmes, à en limiter la durée (ne pas tout éteindre au milieu du programme). Il doit parler avec l'enfant de ce qui a été vu pour mettre des mots et éviter une utilisation passive des écrans.

L'adulte doit donc poser un cadre à respecter : temps d'utilisation limité dans un lieu déterminé et pas seul. Et surtout jouer, chanter, lire seul et avec d'autres enfants, autant que possible.

Avant 9 ans : Pas d'internet seul

Pas d'écran dans la chambre, pas avant l'école, pas pendant les repas, pas avant d'aller dormir.

L'enfant doit continuer à jouer, lire, bricoler, cuisiner, jardiner... avec la famille et les copains. Il doit continuer ses apprentissages, à explorer le monde, à découvrir, en utilisant ses cinq sens et sa motricité. L'internet et les jeux vidéo, oui, mais pas seul, donc en famille, avec les copains dans les espaces communs et en discutant de ce que l'on a fait ou vu.

Le cadre à respecter se complète :

temps, lieu et contenu en respectant les âges indiqués. Les écrans doivent être paramétrés afin d'éviter les contenus non appropriés.

Avant 12 ans : Pas de smartphone, ni de réseaux sociaux.

Pour rappel, les réseaux sociaux sont interdits avant 13 ans.

Le jeune ado doit continuer à privilégier les jeux et les diverses activités en famille ou avec des copains. Cela lui permet de développer ses compétences sociales, ses relations avec les autres.

Il apprend aussi à se connaître, sans la distance dite sécurisante des écrans.

Les pré ados doivent être informés sur le droit à l'image et le droit à l'intimité de chacun. Ils doivent savoir qu'il est interdit de mettre des commentaires, des photos ou des vidéos impliquant des tiers sans leur autorisation et que les fake news existent. Cela s'applique aussi aux adultes.

Le cadre peut être négocié afin d'aider le pré ado à adopter une pratique plus enrichissante, moins passive des écrans en cherchant avec lui des contenus qu'il aime. Les écrans ne doivent pas prendre toute la place.

Après 12 ans : Pas partout, pas tout le temps.

L'ado souhaite mettre de la distance avec ses parents, se faire son univers à lui...

Mais l'Internet est une porte ouverte sur des pièges et des dangers dont les ados n'ont pas conscience : par exemple les tentatives d'escroqueries, le cyberharcèlement, la sexualité précoce, les rencontres dangereuses, la radicalisation, l'utilisation malveillante des informations, l'impossibilité d'effacer la trace de messages ou de photos que l'on pourrait regretter...

Les adultes doivent être là pour les guider et les protéger de ces pièges, les sensibiliser au téléchargement illégal et légal, leur expliquer que le net n'est pas une zone de non droit « Ce que l'on ne peut pas faire dans la rue, ne peut pas plus se faire sur la toile ». Jouer avec des camarades de classe, les copains, la famille est moins risqué que le jeu en solitaire ou avec des inconnus.

Des règles peuvent encore être négociées avec l'ado comme par exemple sortir les écrans de la chambre le soir,

pour la nuit. L'écran ne doit toujours pas prendre toute la place ! La famille, les copains, les amis, les activités extérieures...restent nécessaires.

Sans trop entrer dans la sphère de l'ado, sans être trop intrusif, l'adulte doit continuer à s'intéresser à l'utilisation que l'ado fait des écrans, à en parler avec lui et surtout, lui donner l'exemple quant à sa propre utilisation des écrans.

Quel modèle l'adulte donne-t-il ?



Quelle est sa propre utilisation des écrans ?

Promène-t-il son enfant en ayant les yeux rivés sur son smartphone ?

Partage-t-il les repas tout en tapotant sur sa tablette ?

Lorsque les parents sont eux-mêmes absorbés par leurs écrans jusqu'à de nombreuses heures par jours, le manque d'attention, de contacts visuels et d'échanges verbaux entraîne un manque d'engagement émotionnel avec l'enfant ou l'ado. Cela peut entraver le développement socio-affectif. Les enfants ont tendance à adopter les comportements de ceux qu'ils côtoient régulièrement, donc ils risquent de reproduire le comportement de leurs parents, par imitation.

Les parents doivent donc montrer le bon exemple à suivre en gérant de façon responsable leur propre exposition aux écrans. Il est utile de mettre en place des stratégies concrètes qui visent à réduire leur propre consommation au quotidien. Cela permettra tout d'abord de préserver un bon équilibre familial. Il est aussi important de montrer que l'on peut s'épanouir grâce au plaisir des moments passés ensemble, sans écran à tout moment.

Pourquoi de plus en plus de parents laissent-ils leurs enfants passer de

nombreuses heures sur les écrans ?

Ignorent-ils les possibles dangers de cette exposition ? Croient-ils bien faire ? Le font-ils pour stimuler l'éveil de leurs enfants et leurs capacités cérébrales, pour développer leur agilité ou encore les préparer à une vie future au sein de laquelle les écrans occuperont de fait beaucoup de place ?

L'explication est plus subtile qu'il n'y paraît et est sans doute liée aux difficultés quotidiennes que bon nombre de parents rencontrent comme des liens familiaux fragilisés, une souffrance au travail, des problèmes financiers...

Si bon nombre de parents abandonnent leurs enfants aux écrans, c'est souvent parce qu'ils se sentent dépassés par un quotidien pénible, une charge familiale difficile à assumer...

L'usage abusif des écrans n'est pas irréversible. Dans la majorité des cas, les symptômes cessent dès que l'on fixe un cadre pour inciter le jeune à en réguler l'usage, les règles d'utilisation des écrans étant définies avec lui autant que possible.

L'évolution numérique a des effets positifs considérables



Bien utilisé, le numérique est une opportunité pour former leur esprit et leur intelligence, pour construire leur individualité, pour développer leurs relations sociales.

Bien utilisés, les réseaux sociaux peuvent constituer un véritable espace de sociabilisation et d'expérimentation. Les échanges sont plus faciles que dans la vie réelle et peuvent constituer une aide pour les personnes ayant des difficultés relationnelles.

Bien utilisés, les écrans permettent de gagner en confiance et renforcer l'estime de soi. Certaines compétences cognitives peuvent être enrichies comme la spatialisation en 3 D, la créativité, le

développement de la capacité de déduction, l'acquisition des connaissances et des savoir-faire...

L'enjeu n'est donc pas d'éloigner les jeunes des écrans mais bien plus de les accompagner et les guider dans leurs pratiques pour qu'ils empruntent le chemin d'un usage raisonnable.

À l'heure d'aujourd'hui, l'usage des écrans par les jeunes est consacré principalement aux échanges avec leurs amis sur des messageries ou réseaux sociaux, à la recherche d'informations, pour jouer en ligne...

Dès que possible, les adultes doivent leur transmettre ces principes d'Internet :

- ➔ Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public.
- ➔ Tout ce que l'on y met y restera éternellement.

➔ Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

➔ Si c'est gratuit, c'est nous le produit*.

L'Espace Publique numérique, rue Basse Sauvenière, 2 à Barvaux, est accessible à tous et peut vous aider

- le mardi de 9 à 12 h
- le mercredi de 9 à 12 h, de 13 à 16 h et de 17h30 à 20 (uniquement sur rendez-vous)
- le jeudi de 9 à 12 h
- le vendredi de 9 à 12 h.

* Nos données personnelles non protégées peuvent être vendues et nous échapper. Toute action sur Internet est une donnée. Les données sont récoltées sur le WEB et permettent de construire votre profil.

SOURCES : yakapa.fr (Le bon usage des écrans) et yakapa.be (Ne laissons pas nos écrans faire écran)

Les activités de la Maison médicale

Entraide tabac. 5 réunions de 2 heures pour avancer sur le chemin de la vie sans tabac. Les jeudis, de 9 à 11h., les 15/5 - 22/5 - 5/6 - 12/6 - 19/6. À la Maison médicale.

Ateliers diététique. Une alimentation saine est à la base d'une bonne santé. Mardi 22/4, de 10:30 à 12:30 - Jeudi 10/7, de 17:30 à 18:30. À la Maison médicale.

Balades santé. Chaque dernier dimanche du mois. 3 parcours possibles : les Tortues : 1,5 km - les Tortues ninjas : 3 km - les Lièvres : 5 km

Méditation. Les 2ème et 4ème jeudis du mois à 15:30 à la Maison médicale.

Parent aise créative. Un accompagnement psy et créatif en groupe pour les parents à la recherche d'un meilleur équilibre. Quatre vendredis de 9 à 11 h. - 23/5 - 30/5 - 6/6 - 13/6. À la Maison médicale.

Relais pour la Vie. La Maison médicale y participe. 7 et 8 juin à Barvaux.

Balade vélo. Sortie de printemps pour les patients et les soignants. Lieu et date à déterminer. Soyez attentif.

Mais aussi... à Marche et Hotton

Il y a le festival PARTICIP'ART - 23-24-25 avril





La Case manquante



Qu'est ce que c'est que ça ?

Il s'agit d'un collectif qui est apparu dans le déroulé du travail de l'asbl Article 27 située à Marche en Famenne. L'asbl Article 27 est active dans le champ socioculturel et dans l'éducation permanente, elle a pour mission prioritaire l'accès à la culture pour tous.

Au fil des actions, projets, ateliers portés par cette asbl de nombreuses personnes sont venues toquer à la porte de la coordinatrice la joyeuse Delphine en disant : "qu'est ce qu'on fait maintenant ?"

Est alors apparue l'idée d'un lieu dans lequel chacun serait bienvenu et pourrait venir rencontrer d'autres personnes, mettre ses compétences et son énergie au service d'un projet, d'une idée... Un tiers lieu appartenant à tous et où chacun est bienvenu. Un espace de partage et de découvertes qui serait porté par chacun.

Jour après jour, un collectif, qui compte actuellement 25 participants, majoritairement des personnes précarisées mais pas que, s'attèle au minimum, deux jours par semaine, à la création et à la construction de ce lieu, prétexte à réinventer le monde autrement.

Ouvert à tous, « La Case manquante » se situe à Marche-en-Famenne, sur un terrain mis à disposition par la coopérative en économie sociale MURANO, route de Bastogne 36, tout près de la gare.

D'abord, il y a ce terrain mis à disposition, puis avec beaucoup d'huile de bras et de sueur, un potager pointe son nez, un abri est construit, des repas sont cuisinés, quelques animations viennent nourrir la créativité, et puis maintenant, il y a ce permis de construire... en léger, certes, mais quand même... L'idée farfelue se concrétise, s'enracine, évolue. Les bénéfices pour le participant sont d'abord personnels : utiliser ses talents, ses forces et ses faiblesses et les partager. Pour chacun il s'agit aussi de faire entendre sa voix, se positionner, prendre des décisions en toute connaissance de cause, débattre, agir...

Le lien social comme ciment, un espace temps qui manquait à tous ceux qui viennent, du sens qui apparaît pour beaucoup...

Et concrètement ?

Concrètement, les participants se rencontrent les lundis et mercredis et plein d'autres moments en fonction de ce qui est sur le feu : moments de cuisine, de jardinage, apprentissage de la permaculture, ateliers créatifs, construction de mobilier et de bacs en palettes, sorties,... La construction de la cabane (une belle cabane !) est prévue pour avril/mai. Si vous êtes intéressés ou curieux, venez découvrir cette dynamique citoyenne.

Prenez contact avec Eléonore au 0498 69 50 54 ou par mail à eleonore.defreyne@article27.be



Nous avons mangé

JCL, patient

dans le NOIR !

Fin janvier, dix-sept patients et soignants de la Maison médicale se sont donné rendez-vous dans un restaurant. Eh oui ! Le Tiroir des Saveurs et la Maison de la Culture à Marche, organisent tous les mois un repas dans le noir.

- Quoi ? Dans le noir ?

- Oui. Dans le noir absolu. Pas le moindre point de repère. De quoi avaler de travers... si on trouve son assiette !

Nous avons d'abord pris l'apéro en pleine lumière avec nos guides. Ces guides sont des bénévoles non-voyants qui vont nous « donner la main » tout au long du repas. Nous étions répartis en trois tables avec un-e guide par table.

À l'heure H, les 3 groupes se sont dirigés vers la salle à manger en passant par deux sas. À la file indienne, en se tenant par l'épaule pour ne pas s'égarer.

Première épreuve : trouver une chaise et ne pas s'asseoir à côté !

Deuxième épreuve : trouver son assiette et ses couverts sans envoyer tout par terre.

Et ainsi de suite pendant tout le repas : mettre ses doigts dans la sauce, d'abord par erreur, ensuite volontairement parce que c'est plus facile de manger ainsi ! D'ailleurs la fourchette a disparu sous la table.

Astuce pour se verser un verre d'eau sans déborder : mettre le doigt entre le goulot et le verre de façon à diriger le liquide dans le verre et non à côté et surtout de façon à estimer le niveau et ne pas déborder. Inconvénient : l'eau froide coule le long du doigt et le refroidit. L'eau dans le verre a la même température, donc impossible de savoir si le verre est plein ou non. Résultat : ça déborde !

Tous nos sens sont en éveil ou perturbés. Nos yeux sont grand ouverts,

mais de ce côté-là, il ne se passe rien.

Louïe. Elle devient très sensible. On a souvent entendu « Ne parlez pas si fort ! On n'est pas sourds ! » Ben non ! On est aveugle. Alors, on a tendance à parler fort pour compenser le fait qu'on ne voit pas son interlocuteur et qu'il ne nous voit pas.

Se situer dans l'espace. La table à côté de la nôtre est apparemment située à quelques centimètres. Lorsque la lumière est revenue, elle était en réalité à 3 mètres !

Le goût :

- C'est quoi, dans l'assiette. On dirait de la salade.

- Oui, avec des morceaux de pommes.

- Tu es sûr ? On dirait de l'orange.

- Et ça, c'est du poulet ?

- Hum, plutôt des boulets.

- Excellent, ce gâteau au chocolat.

- Mais non. On dirait de la mousse.

Tout était excellent, comme toujours au Tiroir des Saveurs, mais difficile à identifier sans la vue.

Nos guides non-voyants nous donnaient des conseils : comment ne pas vider toute la salière sur les frites, par exemple. Ils insistent sur l'importance de dire ce que l'on fait : « Je suis à ta gauche et je te donne une fourchette ». Ils sont devenus nos amis le temps d'un repas. Des amis précieux. Sans eux, nous ne serions même pas arrivés jusqu'à notre table sans collision !

Puis la lumière revient progressivement et nous constatons l'ampleur des dégâts. Nous sommes soulagés de voir à nouveau et contents de cette expérience inédite. Chacun, chacune a une anecdote à partager.

Nos guides, eux, restent dans le noir.

La recette santé

Salade printanière de quinoa



Le **quinoa** est riche en protéines végétales, en fibres, en antioxydants et en acides gras essentiels.

Il contient du fer, du magnésium, du cuivre et des vitamines B.

Il favorise la digestion et le transit intestinal, régule le cholestérol, tout en contribuant à une peau plus saine grâce à ses nutriments et un ralentissement du vieillissement de la peau.

Le quinoa a un index glycémique faible.

Ses antioxydants et oméga-3 renforcent son action anti-inflammatoire. Son taux de protéines et d'acides aminés essentiels aide à produire du collagène qui améliore la fermeté et l'éclat de la peau, tout en équilibrant le système hormonal pour prévenir les réactions cutanées.

Il est une source de protéines sans gluten. Ce n'est pas une céréale, ni un féculent mais bien la graine d'une plante de la famille des épinards.

Il existe deux sortes de quinoa : le quinoa doux blanc (produit en Europe) et le quinoa amer rouge (produit en Amérique du Sud).

GP, patiente

Pour deux personnes :

Ingrédients :

- 120 g de quinoa.
- 240 ml de bouillon de légumes.
- deux filets de poulet (env.150 g par personne).
- 1/2 concombre.
- 1/2 poivron.
- Un oignon.
- Une poignée de tomates cerises.
- Quelques feuilles de menthe.
- Quelques radis rouges.
- Une poignée de petits pois, frais ou congelé.
- Quelques brins de persil.

Vinaigrette :

- 3 c à s d'huile d'olive.
- 2 c à s de jus de citron.
- 1 c à c de moutarde (facultatif).
- Sel et poivre.



Préparation :

1. Quinoa :

Passer le quinoa à l'eau froide.

Faites-le cuire dans le bouillon de légumes, frémissant pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Puis laissez-le refroidir.

2. Poulet :

Faites griller le poulet en l'assaisonnant dans une poêle.

Laissez-le refroidir.

Coupez-le en lanières ou en petits dés.

3. Légumes :

Coupez concombre, poivrons, radis et tomates cerises en petits dés.

Émincez l'oignon.

Si vous utilisez des petits pois congelés, faites les cuire dans l'eau bouillante salée pendant quelques minutes.

4. Vinaigrette :

Mélangez, l'huile d'olive, jus de citron, moutarde, sel et poivre.

5. Dressage :

Dans un saladier, mélangez, le quinoa, tous les légumes, le poulet, la menthe ciselée et le persil ciselé.

Versez la vinaigrette en mélangeant délicatement.

La Maison médicale répond-elle à vos attentes ?

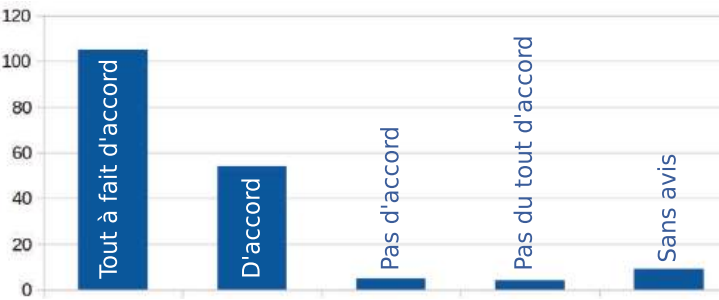
JCL, d'après un groupe de patients

L'été dernier, la Maison médicale avait réalisé une enquête auprès des patients. L'objectif de ce questionnaire anonyme était de connaître le degré de satisfaction ainsi que les attentes et les besoins des patients à la Maison médicale de Barvaux.

La dernière fois qu'une telle enquête a été réalisée, c'était en 2016. Depuis, l'équipe a grandi, elle a déménagé deux fois pour moderniser ses bâtiments, le tout saupoudré de covid et autre crise énergétique... La Maison médicale a décidé de refaire le point pour rester pertinente dans ce qu'elle propose aux patients.

Vous avez été 177 à répondre - 65 hommes, 103 femmes, plus quelques réponses absentes ou non valides - et nous vous en remercions. Plus de 61 % des répondants avaient plus de 61ans.

Vous êtes 90 % à être d'accord ou entièrement d'accord avec l'affirmation globale « **Les soins et l'attention reçus à la Maison médicale répondent à mes attentes** ».



De manière générale, la grande majorité des questions comportaient un taux de satisfaction comparable à ce taux de satisfaction générale. Dans les commentaires libres, beaucoup de patients sont positifs et remercient les soignants pour leur écoute et leur disponibilité.

Les résultats de l'enquête ont été soumis et discutés avec des patients bénévoles. Nous avons apporté une attention particulière aux questions pour lesquelles les résultats montraient une moins grande satisfaction des répondants.

Citons, par exemple :

➔ *J'ai suffisamment de liberté dans le choix*

de mon soignant à la Maison médicale : 10 % de répondants peu ou pas satisfaits.

➔ *Je sens que j'ai bien le temps pendant la consultation* : 7,4 % de répondants peu ou pas satisfaits.

➔ *Le soignant sait ce qu'il s'est passé lors de ma précédente consultation* : 6,7 % de répondants peu ou pas satisfaits.

À l'issue de notre analyse, voici un aperçu des points qui retiennent notre attention pour améliorer le fonctionnement de la Maison médicale :

Concernant la liberté de choix du soignant :

► Le choix d'un médecin référent n'est pas toujours évident pour le patient nouvellement inscrit. Il est très important que la procédure de choix des soignants soit bien expliquée à l'inscription.

► Des assistants médecins travaillent à la Maison médicale dans le cadre de leur formation. Le fait qu'ils s'en aillent au bout d'un temps est parfois une source de frustration. Là encore, il est important de communiquer sur ce fonctionnement et sur l'intérêt d'avoir ces jeunes médecins en formation à la Maison médicale.

► Concernant les soins kinés, il est important d'informer les patients qu'une kiné est proposée à un patient en fonction de la pathologie à traiter et des disponibilités des kinés.

Concernant la prise de rendez-vous et la possibilité de voir son médecin référent :

► Dans certaines situations (demande de rendez-vous urgent, par exemple), l'accueil peut proposer d'avoir rendez-vous avec un autre médecin que le médecin référent du patient. Cela n'est pas toujours bien compris ou est source de frustration. Il est donc important de rappeler qu'en dehors de ces situation particulières, la Maison médicale porte une grande attention à ce qu'un patient puisse voir son médecin référent lorsqu'il prend rendez-vous.

► Les accueillantes sont susceptibles de demander le motif d'une demande de rendez-vous et cela n'est pas toujours bien compris ou considéré comme intrusif. Pourtant, ce tri téléphonique, qui est soumis au secret médical, est nécessaire pour offrir au patient la meilleure proposition de prise en charge dans un délai

adéquat à sa situation, tout en tenant compte des limites de l'agenda.

- Il y a un intérêt des patients pour la mise en place d'un service de prise de rendez-vous en ligne (via le site internet, par exemple).
- Certains médecins ont des activités annexes en dehors de la Maison médicale (ceux qui prestent à l'ONE, par exemple). Leurs indisponibilités devraient figurer de manière plus visible sur le site, et/ou dans le magazine. Les horaires des médecins sont par ailleurs disponibles en format papier à l'accueil ou sur le site de la Maison médicale.

Concernant la connaissance du dossier :

- Le soignant doit bien communiquer au patient qu'il a pris connaissance du dossier, car le patient ne le sait pas forcément. En particulier quand le médecin n'est pas le médecin habituel du patient (par exemple si c'est un assistant). Tous les soignants tiennent en effet un dossier médical informatisé à jour. Il est partagé entre les soignants de la Maison médicale si nécessaire. Les soignants communiquent aussi régulièrement entre eux (lors de réunion, etc.) au sujet des situations des patients si cela est utile à la prise en charge.

La communication via le site internet et la page Facebook de la Maison médicale

- Les jeunes n'utilisent plus beaucoup Facebook.
- Certains pensent qu'il n'y a aucune confidentialité sur Facebook.

Est-ce important de proposer autre chose que

des médicaments ? De l'activité physique ou une autre manière de s'alimenter, par exemple.

Plus de 15 % des répondants sont peu ou pas intéressés, ce qui pose question. Il est probable que des patients ont recours à d'autres types de soins en dehors de la Maison médicale. Chez un-e nutrithérapeute, par exemple.

Importance du changement climatique

Près de 12 % des répondants pensent que cela n'a pas d'impact sur la santé. Près de 20 % n'ont pas d'avis.

Le climat n'est pas une priorité pour certains. Il est probable que les personnes sans avis ont besoin de plus d'informations sur cette question complexe.

Activités (balades, gymnastique, etc.)

Les besoins en activités de santé sont présents dans des proportions plus relatives. Il est vrai que ce n'est pas le premier élément recherché par les patients dans une maison médicale. Cela dit, une proportion importante de répondants sont intéressés par des prescriptions autres que médicamenteuses. On sait aussi que les balades et les cours de gym sont appréciés par ceux qui y participent.

En bref

Vos réponses à cette enquête ont été en grande majorité positives et encourageantes et les soignants vous en remercient. Il y a cependant quelques points d'attention à ne pas négliger. La balle est maintenant dans le camp de l'équipe de la Maison médicale !

Date de péremption dépassée

DL et GP, patientes

— Je mange ou je jette ?

Les yaourts sont périmés, je les jette ? Est-ce risqué de manger cette conserve dont la date est dépassée depuis plusieurs semaines ?

On se pose régulièrement ces questions au moment de préparer le repas, ce qui conduit de nombreux aliments à finir leur vie dans la poubelle plutôt que dans notre estomac.

Mieux comprendre les dates de péremption peut aider à lutter contre le gaspillage.

En Europe, les dates de péremption sont obligatoires sur l'étiquetage des denrées alimentaires.

Elles sont de 2 types :

1. La DLC ou Date limite de consommation :

Elle est indiquée sur l'étiquette via la mention « à consommer jusqu'au ... ». Elle s'applique aux denrées très périssables : charcuteries, poissons, viandes, produits-traiteur frais, certains produits laitiers frais.

Avec la DLC, on ne plaisante pas ! La dépasser peut présenter un risque microbiologique pour la santé humaine. La DLC dépassée, ces produits ne peuvent plus être commercialisés.



2. La DDM ou Date de durabilité minimale :

Elle est indiquée sur l'étiquette via la mention « à consommer de préférence avant le... »

Elle s'applique:

- aux produits d'épicerie secs, stérilisés ou déshydratés: café, conserves, biscuits, riz, lait UHT, pâte... ,
- aux produits surgelés,
- aux matières grasses: beurre, huile, margarine.

Au-delà de cette date, le produit peut changer d'aspect (texture, couleur) et son goût peut être altéré, mais il ne présente pas de risque pour la santé. Par exemple, la biscotte ou le biscuit peuvent être un peu ramollis, le chocolat peut être un peu blanchâtre... mais on peut les consommer.

Il faut cependant être vigilant à l'altération éventuelle de l'emballage, à toute odeur désagréable ou à une couleur anormale.



Pas de date indiquée sur certains produits ?

C'est possible pour les fruits et légumes frais, les boissons alcoolisées, les vinaigres, les sels de cuisine, les sucres solides ou encore les chewing-gums. Ils sont exemptés d'afficher une date de péremption.

Quant aux œufs, ils bénéficient d'une date sur mesure : **la DCR ou Date de consommation recommandée**.

Jusqu'à cette date (28 jours après la ponte), ils sont considérés comme frais. Plus on se rapproche de la DCR, plus le temps de cuisson devra être long afin d'assurer la destruction de bactéries pathogènes qui pourraient se développer.

Un test simple permet de voir si un œuf est encore consommable. Il faut le mettre délicatement dans un récipient rempli d'eau. Si l'œuf coule, il est encore consommable. S'il flotte, il vaut mieux le jeter. Si cette méthode semble assez fiable, elle ne fait pas l'objet d'une recommandation officielle. Donc si on a un doute...

Les conserves peuvent être consommées des années après la date de péremption, à condition qu'elles soient en bon état. Si la conserve est bombée ou rouillée, si son contenu présente une odeur déplaisante ou un goût qui picote la langue, il est impératif de la jeter.

Les produits surgelés sont consommables longtemps après la date de péremption. Il n'existe pas, en théorie, de limite à la consommation des produits surgelés à condition qu'ils soient restés congelés sans rupture de la chaîne du froid. Cependant, le goût et l'aspect peuvent être altérés. Un produit dégelé ne peut pas être à nouveau congelé, sauf s'il a été cuit.

Quelle est la durée de conservation d'un aliment après ouverture de l'emballage ?

Après ouverture, les dates de péremption ne sont plus valables. Il faut alors se référer aux recommandations de conservation du fabricant. C'est ce qu'on appelle la **Durée de vie secondaire** du produit.

Le lait cru ou pasteurisé se conserve au réfrigérateur environ 2-3 jours après ouverture, jusqu'à 5 jours pour le lait UHT.

La crème fraîche se conserve environ 4 jours au réfrigérateur après son ouverture.

Le yaourt est un cas particulier. Même s'il porte une DLC, il peut être consommé jusqu'à 3 semaines après si les conditions de conservation ont été respectées et s'il ne présente aucune altération comme une odeur ou un goût désagréable, de la moisissure, un gonflement. Attention, cette exception n'est pas valable pour les desserts lactés.

Une **sauce pour les pâtes** se conserve entre 3 et 5 jours au réfrigérateur après ouverture.

Le fromage râpé se conserve environ une semaine après ouverture du sachet. Il faut surveiller l'apparition de moisissures.

La compote en pot se conserve environ une semaine après ouverture.

La confiture se conserve tant qu'il n'y a pas de moisissure.

Le miel se conserve des mois et même des années au sec, à l'abri de la lumière et en évitant trop de chaleur ambiante.

Les jus de fruits se conservent environ 3 à 5 jours au réfrigérateur après ouverture.

Pour les fruits et légumes frais, faites-vous confiance :

Les fruits mous (pêche, tomate ou fruits rouges) doivent être jetés lorsqu'ils présentent des moisissures car elles peuvent les pénétrer en profondeur.

Les fruits et légumes durs (carottes, choux ou poivrons) sont consommables si vous en coupez 2,5 cm autour de la zone moisie.

Pour les fromages :

- À pâte molle ou frais (le camembert, le reblochon ou la bûche de chèvre...), ils sont à jeter dès qu'ils commencent à avoir des moisissures.

- À pâte dure (emmental, comté...), ils sont consommables si vous coupez 2,5 cm autour de la zone moisie.

Un pain qui présente des moisissures ne doit pas être consommé car elles le

pénètrent en profondeur.

Quelques réflexes pour bien conserver les aliments :

Un certain nombre de produits doivent être conservés au réfrigérateur. Quelques gestes simples permettent de s'assurer de la bonne conservation des aliments, notamment le respect de la chaîne du froid, depuis le lieu d'achat jusqu'au retour à la maison.

- Ne pas laver les aliments.
- La conservation doit se faire à température constante.

Si on stocke les produits à température ambiante, il faut les conserver dans un endroit sec et frais.

• Au réfrigérateur, conservez-les dans la partie principale plutôt que dans la porte car la température y fluctue davantage.

• Il faut conserver les légumes dans un compartiment dédié pour éviter leur contact avec d'autres aliments car ils sont potentiellement souillés. Les champignons, carottes et radis sont dans le bac à légumes au frigo car ils apprécient le froid et l'humidité.

En revanche, il faut stocker dans un endroit frais et sec, les courges, pommes de terre, aubergines, tomates ou courgettes. En effet, avec le froid, ces légumes ramollissent, pourrissent et perdent leurs saveurs.

Source : yuka, écoconso.be

Pour éviter le gaspillage alimentaire :

- établir les menus de la semaine
- faire une liste de courses
- faire ses courses sans avoir faim
- acheter en vrac
- lire et comprendre les dates de péremption
- respecter la chaîne du froid
- bien ranger son frigo
- conserver les aliments à la bonne température
- noter la date d'ouverture sur les produits
- cuisiner les bonnes quantités
- bien conserver et utiliser les restes
- préparer des recettes de "restes de frigo" et cuisiner les fanes et épluchures