

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

N° 118 oct-nov-déc 2025



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

Bureau de dépôt Liège X P501232



www.mmbarvaux.be



Le parking est maintenant accessible

Automne 2025

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

Dans ce numéro :

- les balades de la Maison médicale
- divers vaccins... d'hiver
- connaissez-vous le Carnet de vie ?
- le Livre de l'automne
- parler de la mort avec les enfants
- parking - appel aux bénévoles - agenda

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".



Depuis 2006, la Maison médicale organise une fois par mois des « Balades Santé » à l'attention des patients et de toute personne intéressée.

Qu'est-ce qui différencie ces balades d'autres marches ?

Les balades de la Maison médicale sont encadrées par du personnel et des bénévoles. Les parcours sont repérés et adaptés pour être accessibles à un maximum de personnes.

- Trois parcours sont généralement prévus :
- Les « lièvres »** : un parcours de 4 à 6 km visant les personnes qui marchent bien
 - Les « tortues »** : un parcours de 800 mètres à 2 km, généralement carrossable et permettant de pouvoir utiliser une poussette ou une chaise roulante. Ce parcours est destiné aux personnes ayant de grosses difficultés à marcher.
 - Les « tortues ninjas »**, le dernier né de la bande : un parcours d'environ 3 km pour un public qui n'a pas besoin de chaise roulante, qui sait marcher avec des limites physiques plus marquées que chez les lièvres.

Cette année, nous avons anticipé les différents lieux de balade. Attention, il est absolument nécessaire de s'inscrire pour chaque balade qui aura lieu le dernier dimanche du mois afin de pouvoir bénéficier d'un encadrement adapté. Une participation de 2 € est demandée, des gourdes sont prêtées, un café et une gourmandise rassemblent les trois groupes en fin de balade.

N'oublions pas qu'il n'y a pas de mauvaises conditions il n'y a que la VOLONTÉ... et donc la pluie, le froid ou la chaleur n'arrêtent pas les marcheurs !

Les Balades « Nature »

Vous verrez bientôt apparaître des affiches vous proposant l'une ou l'autre balade dite « Nature ».

Est-ce que cela veut dire que nous irons dans les bois ici et que pour les autres nous visiterons uniquement les zonings industriels et macadamisés?

Non évidemment !

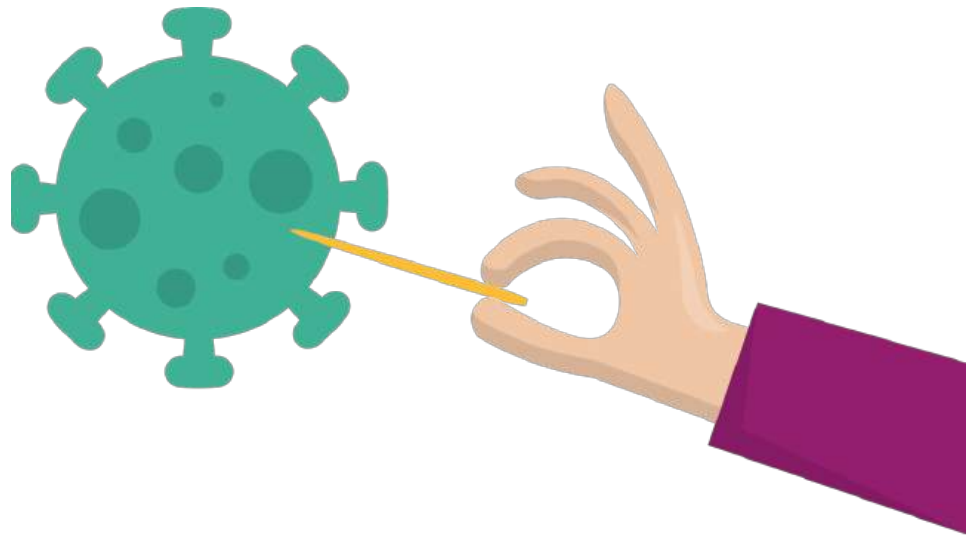
Les balades « Nature » sont orientées davantage vers la Pleine Conscience. L'enjeu est surtout et avant tout de prendre le temps pour découvrir, observer, respirer... Évidemment, nous faisons cela aussi dans nos balades mensuelles. Le but est différent : mobilité et convivialité dans les premières, connexion avec la Nature dans les deuxièmes.

Il y a de la place pour tout le monde et pour toutes les envies...
La prochaine Balade Nature est prévue **le 5 novembre**.
À vos chaussures !

BALADES 2025-2026	
DATES	LIEUX
26 octobre	Arboretum de Rendeux
30 novembre	Crêtes de Heyd
25 janvier	Durbuy
22 février	Dolmen de Wéris
29 mars	Izier
26 avril	Mont des Pins
31 mai	Petit-Han
28 juin	Deulin

Divers vaccins... d'hiver

TW, soignant



Pensez au pneumocoque !

On y pense trop peu : la vaccination contre cette bactérie est indiquée pour les personnes les plus à risque de pneumonie. Il s'agit des plus de 65 ans et des personnes qui présentent une maladie chronique (diabète, parkinson, maladie chronique du foie, des reins, du cœur ou des poumons), des fumeurs, des gens qui abusent d'alcool et des personnes immuno-déprimées (c'est-à-dire les personnes dont le système de défense contre les maladies ne fonctionne pas bien).

Une dose unique de vaccin est recommandée, à n'importe quelle période de l'année, et une revaccination n'est indiquée que dans certaines situations (tous les 5 ans).

Grippe et covid

Comme chaque année, le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) recommande de vacciner contre la grippe, entre autres, les plus de 65 ans, les femmes enceintes et les personnes souffrant d'une maladie chronique (telle : du diabète, une obésité, un trouble de l'immunité ou une maladie chronique du foie, des reins, du cœur ou des poumons).

Les personnes vivant sous le même toit que ces personnes à risque sont aussi invitées à se faire vacciner. Il en va de même pour les personnes qui, de par leur profession, sont en contact avec des volailles et des porcs vivants (et leur famille).

Le CSS maintient ses recommandations concernant la vaccination contre la COVID-19. Les groupes à risque pour la COVID-19 sont dans la plupart des cas

les mêmes que pour la grippe.

L'administration simultanée du vaccin contre la COVID-19 et du vaccin contre la grippe est sûre et efficace. Le CSS conseille une vaccination au mois d'octobre, en même temps que la vaccination contre la grippe.

Pour ces deux vaccins, si vous vous faites vacciner en pharmacie, pensez à en avertir votre médecin....

Y en a un peu plus, je vous le mets quand même ?

Le VRS... (virus respiratoire syncytial)

Nouveauté cette année : le vaccin contre le virus VRS qui peut causer des bronchiolites chez les nourrissons et des pneumonies chez les personnes âgées.

Si vous avez plus de 60 ans et que vous vous faites vacciner pour la grippe ou le covid, vous êtes sans doute aussi dans la population pour laquelle ce nouveau vaccin est indiqué.

Une seule dose du vaccin contre le VRS procure, pour au moins 2 ou 3 ans, une protection partielle contre une atteinte (grave) due au VRS.

Concernant les enfants, il existe deux stratégies pour protéger le nourrisson contre le VRS : soit la vaccination maternelle pendant la grossesse, soit l'administration d'anticorps au jeune nourrisson.

Toutes nos pensées vont aux plus de 65 ans qui, s'ils suivent les recommandations à la lettre, pourraient être vaccinés quatre fois cet hiver...

Parlez-en avec votre médecin pour choisir en fonction de votre situation.

Astuce bien-être



Chaque matin, devant votre miroir, tirez la langue et souhaitez-vous le bonjour et une bonne journée (langue tirée).

Rien de tel que de commencer la journée en riant !

Connaissez-vous le Carnet de vie ?

DL, patiente

Le Carnet de vie est le résultat d'un long travail de réflexion mené par des volontaires d'ENEO, un mouvement social des aînés.

Il s'agit d'un outil qui permet de se poser des questions et de se raconter.

Aîné(e) ou pas, chacun(e) peut se l'approprier.

« Comment puis-je rester actrice ou acteur de ma vie, quel que soit mon âge ?

Qu'est-ce que j'ai envie de partager avec ceux qui me sont proches ?

Qu'ai-je envie de transmettre ?

Que faire pour que mes décisions soient respectées ?

Quelle est ma vie ? Qu'a-t-elle été avant ? Que sera-t-elle ? Il ne s'agit pas de prédire mon avenir, mais d'y penser. »

C'est un guide, un aide-mémoire pour maintenant et pour plus tard où j'ajouterai tout ce qui me parle, tout ce qui est important pour moi. Il est à moi, je suis libre d'en parler ou pas.

Je pourrai aussi y trouver de nombreux conseils et explications en fonction de diverses situations possibles.

Des documents à compléter peuvent me guider si j'en ai besoin. Je ne suis pas tenu(e) de les remplir. D'autres, semblables, existent ailleurs.

Le Carnet de vie est composé de plusieurs parties :

► Mes données administratives et légales :

Je peux y préciser mes données personnelles, mes contacts en cas d'urgence, mes finances, mon patrimoine, mes revenus, mes infos bancaires, mes assurances, ma situation immobilière, mes abonnements et mes affiliations, ma santé et mes prestataires de soins, ma mutuelles, mes assurances, mon dossier médical, mes droits de patient...

Cette partie rassemble tous les renseignements utiles dont je peux avoir besoin et qui sont souvent

dispersés dans des classeurs ou des piles de documents.

► Moi et ma vie :

Qui suis-je ?

Dans cette partie, je peux parler de ma vie, me raconter, y placer des photos, des lettres et d'autres documents qui sont importants pour moi et que je souhaite transmettre. Je parle moi-même de moi, de mon passé, d'aujourd'hui et de demain.

Je raconte, si je le souhaite, les dates-clés de ma vie, mon enfance, mon adolescence, ma vie d'adulte, ma vie de senior, mon arbre généalogique, mes convictions, mes différents lieux de vie, mes habitudes de vie, qui sont mes proches ...

Ma fin de vie me préoccupe ?

Des documents m'aideront à exprimer mes souhaits. Ils ne se substituent pas aux conseils des professionnels (médecins, notaires...).

Ce que je veux et ce que je ne veux pas : acharnement thérapeutique, soins palliatifs, euthanasie, déclaration anticipée de volontés, funérailles, dernières volontés...

Ce que je veux pour l'administration de mes biens si je ne suis plus apte.

Quand les choses arrivent brutalement, tout est plus difficile pour tous.

En complétant les documents nécessaires, j'aide mes proches et mes volontés seront connues.

Le carnet de vie est un compagnon de route qui peut me guider dans les moments importants de ma vie.



Je ne dois pas hésiter à y revenir régulièrement, le compléter, le mettre à jour, le modifier. Si cela compte pour moi, j'en parle à un ou des proches en qui j'ai confiance. Seules cette ou ces personnes connaîtront son existence et si je le souhaite, son lieu de garde. Des documents peuvent être déposés à la commune et chez le notaire qui en garantiront le respect.

Enéo organise des séances d'information en différents lieux de Wallonie. Lors de ces rencontres, le Carnet de vie est expliqué et on peut profiter de l'expérience des bénévoles d'Enéo. Il peut être obtenu au prix de 10 euros (il comporte 80 pages). Il est téléchargeable gratuitement et peut être imprimé.

Les activités, l'agenda et le Carnet de vie sont accessibles sur le site d'Enéo :

<https://www.eneo.be>

Contacts pour notre province: 063 37 31 98 et luxembourg@eneo.be



Livre enfants

Le livre de l'automne

Rotraut Suzanne Berner - Ed. La Joie de lire



C'est l'automne dans la petite ville. Les arbres perdent leurs feuilles, les écureuils rassemblent leurs provisions pour l'hiver et certains oiseaux migrent. Le nouveau jardin d'enfants est inauguré et un défilé de lampions est organisé. Un cirque s'est installé dans les champs. La fête bat son plein sur la place du village et dans le parc. Mysti a eu des chatons et Niko le perroquet s'est envolé. Sauras-tu les retrouver ?

Le livre de l'automne, c'est un grand "cherche et trouve" cartonné. La lecture est un peu déroutante au début, car il n'y a pas de texte, pas d'histoire toute faite à raconter. C'est un livre qu'il est gai de partager en famille, chacun amenant l'œil de l'autre sur un des nombreux détails. Il n'y a pas de "code" pour lire ce livre. On peut suivre les personnages de page en page, chercher le plus de détails sur une double page. Chacun peut raconter son histoire ou bien on peut la construire ensemble. Et puis continuer la saison suivante avec le livre de l'hiver, puis du printemps et de l'été ! Car l'auteure a illustré les 4 saisons de sa petite ville, avec les mêmes décors (la maison, la place de la ville, la gare, le parc, etc.) et des personnages récurrents.

Le format et la matière cartonnée permettent une lecture partagée dès le plus jeune âge. Pour les tout-petits, il y a un peu trop de détails. Ils ont d'abord besoin de livres présentant un élément à la fois, tels les imagiers. Mais très vite, ils pourront apprécier "Le livre de l'automne". Ma fille s'y intéresse depuis ses 10 mois environ. Elle me montre ce qu'elle voit et je mets des mots dessus. Je lui montre et lui raconte ce que je vois. Elle a identifié un des personnage comme étant son papy ! Chaque saison, nous ressortons le livre adéquat. Nul doute que nous découvrirons encore de nouveaux détails d'année en année, au fil des saisons ! Et vous, trouverez-vous le paon qui fait la roue ? Le corbeau qui vole un fromage ? Bonne recherche, et bon amusement en "lecture partagée" !

LD, soignante

Parler de la mort... ... avec les enfants

LD, soignante

S'il est un sujet délicat, que l'on a tendance à éviter, qui met mal à l'aise et est tabou... c'est bien la mort. Alors, avec les enfants, le niveau du malaise s'élève encore. Pourtant, comme nous le dit très justement Marie-Rose Hannotte, auteure du livre « Vole petite sœur », la mort fait partie de la vie. Et en parler est important...

C'est par une belle journée ensoleillée du mois de juin que Louise Grévisse, psychologue de la Maison médicale et moi-même, Laurence Devillers, infirmière de la même institution, sommes allées à la rencontre de Marie-Rose.

La famille de Marie-Rose a vécu un drame : le décès de l'une de ses petites-filles, Alix. Le décès d'un enfant est une chose inimaginable et malheureusement, lorsqu'on y est confronté, on a besoin de soutien. Du soutien de sa famille et de ses proches, bien sûr, du corps médical, aussi. Mais le soutien se trouve également dans les livres, pour trouver les mots justes, pour se sentir moins seule et pour essayer de comprendre ce que l'on traverse, ce que l'on vit toujours en soi, et aussi pour s'apaiser quant aux questions qui resteront sans réponse.

Les livres sont des outils puissants qui permettent d'ouvrir la parole et les échanges. L'enfant a néanmoins besoin de l'adulte pour parler du livre et l'adulte a souvent besoin du livre pour parler à l'enfant.

Depuis huit ans, en collaboration avec la bibliothèque de Barvaux, Marie-Rose est lectrice bénévole dans plusieurs classes de maternelles. Les livres pour enfants, c'est donc un domaine qu'elle connaît bien, peu importe les sujets.

Lors du décès d'Alix, âgée de trois mois, sa famille s'est tournée vers la littérature enfantine pour aider Mila, la grande sœur de trois ans et demi, à comprendre son histoire. Mais les livres trouvés ne correspondaient pas vraiment aux attentes de la famille : de nombreuses histoires parlent d'enfant mort in-utéro, ce qui n'est pas le cas d'Alix, ou alors, les livres abordant le thème de la mort mettent en scène des animaux. Or, Marie-Rose souhaitait que sa petite-fille, Mila, puisse s'identifier à un enfant et non à un ours ou une poule.

Alors ce qu'elle n'aurait jamais, mais jamais imaginé, se produit... Elle prend la plume... Et elle raconte l'histoire d'Alix et Mila : un instinct puissant la pousse à aller au bout de ce projet. Pour Mila, mais aussi pour les autres. Car, si sa famille n'a pas trouvé de livres adaptés à son vécu, de nombreux parents ressentent probablement ce même manque.

Alors, si elle peut apporter un peu de soutien et de réconfort à d'autres, son livre en vaut la peine (et au vu des nombreux retours de lecteurs, l'objectif est bien atteint).



Lors de l'écriture, elle invite sa fille Julie, Maman de Mila et d'Alix, à croiser son regard pour être le plus juste possible aux yeux de Mila. Car dans l'album « Vole petite sœur », c'est Mila qui raconte son histoire, avec ses yeux et ses mots d'enfant.

Pour s'assurer de faire écho au mieux auprès d'autres familles, Marie-Rose a consulté la néonatalogue et une infirmière de l'équipe d'Interface (équipe mobile de soins palliatifs liée aux cliniques universitaires Saint-Luc de Bruxelles) qui ont pris Alix en charge. Elles ont d'ailleurs toutes les deux préfacé l'album.

Marie-Rose Hannotte ne voulait pas d'une histoire larmoyante ou revendicatrice. Dans cet album, c'est la douceur et l'amour qui guident ses mots. « Vole petite sœur » est un livre familial qui permet de discuter du deuil, des questions que ce sujet soulève et de laisser s'exprimer les émotions.

Pour l'illustration du livre, son choix était une évidence : Delfine, illustratrice locale (auteure de deux tomes de Lia et Renardo aux éditions Memory) et amie de la famille. Ce fut un travail éprouvant pour elle car elle entrait dans l'intimité familiale. Mais l'évidence de la collaboration était partagée. Les détails ont été

soignés et réalisés sur base de photos, nourris une fois de plus par l'œil averti de Julie, la maman de Mila et Alix.

Parler de la personne décédée, dire le prénom de l'absent.e, c'est le/la faire exister. Quand nous demandons à Marie-Rose quels conseils elle donnerait aux personnes vivant pareil drame, elle insiste sur ce fait. Souvent, l'entourage est mal à l'aise, évite le sujet douloureux ou invite à «avancer», à «passer à autre chose». Et cela cause en vérité une peine encore plus lourde à porter. Ne pas parler, c'est comme si la personne absente n'avait jamais existé. Parlez d'elle. Dites son prénom. Ne l'effacez pas de l'histoire. Ne l'effaçons pas de nos vies.

Avec les enfants aussi, il faut parler. Et les faire parler. On les met en garde contre les dangers de la route, les inconnus... mais on n'ose pas leur parler de la mort. Quand elle est là pourtant, c'est important, afin qu'ils puissent comprendre ce qui se passe autour

d'eux, et s'exprimer. Ils n'ont pas la même vision que les adultes de la mort. Ils comprennent beaucoup de choses et, quand on ne leur parle pas, ou qu'on tait des choses, ils imaginent parfois bien pire encore.

Marie-Rose, Julie et Delfine sont parfois présentes lors de conférences sur le deuil périnatal. Elles participent également à différents événements (bourses, expos, foires...) Autour du livre, les occasions de briser les tabous et surtout d'ouvrir le dialogue sont nombreuses.

Marie-Rose envisage également de présenter son album dans les écoles d'infirmier.e.s, de psychologues et dans les hôpitaux.

Dans la région, vous pouvez vous procurer cet ouvrage dans de nombreux commerces ainsi qu'auprès de l'auteure. Il est également disponible à la bibliothèque de Barvaux.

N'hésitez pas à consulter les pages Facebook et Instagram «Vole

petite sœur» (points de vente, articles de presse, retours de lecteurs, événements...) ou à contacter l'auteure via l'adresse e-mail : volepetitesoeur@gmail.com

L'album «Vole petite sœur» est vendu au prix de 20€ et les bénéfices des ventes sont entièrement reversés au service de néonatalogie des cliniques universitaires Saint-Luc à Bruxelles.

Chaque livre vendu ajoute aussi un peu de lumière à l'étoile d'Alix.

Julie et Marie-Rose



Le deuil, chez les enfants, est souvent un grand bouleversement silencieux.

LG, psychologue

Ce n'est évidemment pas qu'ils ne ressentent rien. Ils vivent les mêmes émotions que nous, adultes, mais ils ne traversent pas les mêmes étapes et leurs réactions sont différentes. Les bébés et les jeunes enfants peuvent donner l'impression de ne pas être affectés parce qu'ils visitent leur chagrin à leur propre rythme.

Là où les adultes sont capables de mettre des mots, les enfants dessinent, jouent, pleurent, crient, posent des questions ou changent brutalement de comportement.

Il y a cinq concepts liés à la mort :

- L'irréversibilité : on ne revient pas de la mort

- La fin absolue : arrêt du fonctionnement du corps
- La non contamination : on ne l'attrape pas, elle découle d'une cause physique
- La mort est inévitable pour tous : elle est universelle
- Elle appartient à un cycle : on naît, on vit, on meurt.

Ces cinq concepts ne seront totalement acquis qu'entre 8 et 12 ans. Avant cela, les jeunes enfants sont incapables de les comprendre et de les intégrer.

Il est fondamental d'adapter ses réponses et ses attitudes face à un enfant en deuil. Il est nécessaire de se montrer rassurant, de maintenir les repères de l'enfant, privilégier les visages familiers, utiliser des mots simples, inviter l'enfant à dire ce qu'il ressent lorsqu'il en est capable, répéter encore et encore et répondre à ses questions de manière vraie, simple et concrète.



Après plus de deux ans d'attente, nous sommes ravis de vous annoncer que **les travaux du parking sont terminés.**

L'accès à la maison médicale, se fera toujours par la rue du Ténimont. Pour donner à l'endroit un aspect plus chaleureux et verdoyant, des plantations de haies seront réalisées dans le courant de l'automne. Un parterre de fleurs et des arbres seront également ajoutés au printemps. Nous vous remercions pour votre patience et espérons que cet espace vous apportera tout le confort attendu.

Appel aux bénévoles !

La Maison médicale recherche des patients pour constituer un groupe de réflexion autour de la question du droit à la culture pour tous.

Comment rendre la culture plus accessible ? Comment amener des personnes à découvrir la ou les cultures... Que peut-on organiser avec la Maison médicale et ses partenaires... Toutes ces questions méritent du temps et de la passion pour trouver des pistes de réponse.

Serez vous de la partie?

L'accès à la culture est un droit qui n'est pas toujours vécu comme tel et qui risque d'être encore malmené dans les temps à venir.

Si vous êtes intéressé par cette réflexion, que vous avez un peu de temps à consacrer à ce défi, prenez contact avec Céline (c.remy@mmbarvaux.be), animatrice en santé communautaire, et impatiente d'échanger avec vous !

AGENDA

Jeudi 23 octobre, 15:30

Vendredi 24 octobre, 10:00

Dimanche 26 octobre, 14:00

Vendredi 31 octobre, 10:00

Mercredi 5 novembre

Vendredi 7 novembre

Jeudi 13 novembre, 15:30

Jeudi 27 novembre, 15:30

À déterminer

Dimanche 30 novembre, 14:00

Jeudi 11 décembre, 15:30

MÉDITATION

ATELIER LOMBALGIES

BALADE SANTÉ

ATELIER LOMBALGIES

BALADE NATURE

ATELIER LOMBALGIES

MÉDITATION

MÉDITATION

ATELIER DIÉTÉTIQUE DIABÈTE

BALADE SANTÉ

MÉDITATION