

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

N° 120 avril-mai-juin 2026



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

Bureau de dépôt Liège X P501232

FORUM Santé magazine



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



L'odorat, comment ça marche (p. 2)

Printemps 2026

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

Dans ce numéro

- L'odorat, comment ça marche ?
- Vivre sans odorat : témoignage
- Prenons l'air ! Participez à nos balades Nature et balades à vélo
- Le saviez-vous ? On n'a qu'une terre !
- Objectif Lune
- Les P'tits Dons de Pétilons, une association aux multiples facettes
- Deux nouvelles têtes à la Maison médicale



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

L'ODORAT

COMPRENDRE • VIVRE • RESENTIR

GP et DL, patientes



L'odorat est un de nos 5 sens. On l'appelle aussi « l'olfaction ». Il permet de capter et d'interpréter les substances volatiles présentes dans l'air, les odeurs. Le nez est l'organe de l'odorat.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Quand on inspire, les molécules* odorantes volatiles entrent dans nos fosses nasales et atteignent la muqueuse olfactive* qui se situe vers le haut des cavités nasales. Elles s'y fixent sur des récepteurs sensoriels* qui transmettent l'information au bulbe olfactif, puis au cerveau qui identifie l'odeur perçue. Nous avons 350 à 400 types de récepteurs différents et 5 à 10 millions de récepteurs en tout au niveau du nez.

Prenons un exemple, le parfum de la fraise est une combinaison de molécules qui active une combinaison de récepteurs, comme des clés dans des serrures.

L'information passe des récepteurs aux neurones* du bulbe olfactif. Puis, elle est envoyée au cerveau (elle sera traitée par différentes zones, telles que les zones de la connaissance, des émotions, de la mémoire ...).

Et au final, nous prenons conscience de l'odeur que nous connaissons déjà ...ou pas encore.

Pour bien capter une odeur, il faut faire une grande inspiration. Celle-ci va permettre d'augmenter la quantité de molécules qui atteindront les récepteurs olfactifs et augmenter ainsi la sensation d'odeur. La reconnaissance des odeurs est quasi instantanée.

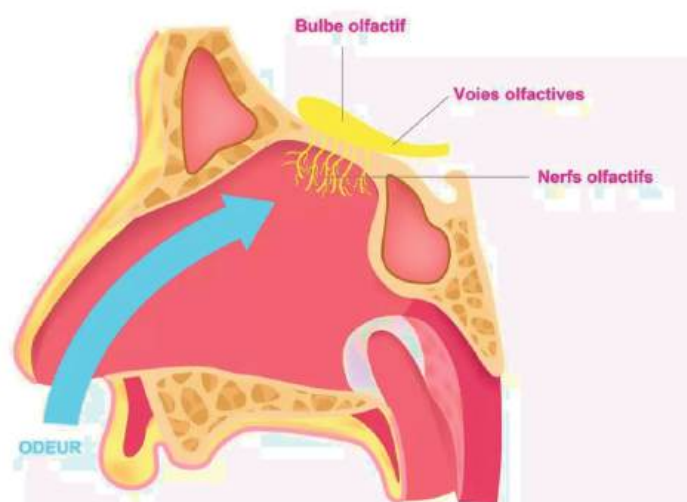
L'ODORAT DANS NOTRE VIE

À propos de :

- **la sécurité et la survie**, l'odorat nous permet de détecter les dangers et d'éviter des accidents domestiques (fumée, fuite de gaz, aliment avarié...);
- **l'alimentation** : Grâce à l'odeur dégagée, les aliments nous plaisent ou non. L'absence d'odorat peut mener à des problèmes de nutrition, d'isolement, voire de la dépression;
- **la mémoire et les émotions** : Une odeur peut nous rappeler des souvenirs qui nous ont marqués;
- **la capacité** : Un humain peut détecter jusqu'à 10 000 odeurs différentes;
- **la fragilité** : L'odorat est un sens fragile. Il peut être perturbé par un rhume, le vieillissement, des produits chimiques, des virus, un traumatisme ...

L'odorat est un sens complexe développé dès la naissance : Le bébé reconnaît l'odeur de sa maman.

Il est indispensable à nos comportements alimentaires et sociaux.



* **Molécule** : Unité de base de la matière.

* **Muqueuse** : Membrane appelée épithélium olfactif dans le nez.

* **Récepteur sensoriel** : Terminaison nerveuse qui détecte des stimuli comme la lumière, le son, la pression, la température, des substances chimiques...

* **Neurone** : Unité du système nerveux qui transmet l'information à l'aide de signaux électriques et chimiques. Un cerveau peut en avoir jusqu'à 100 milliards. Il y en a partout dans notre corps.

VIVRE SANS ODORAT

Témoignage

Nous avons rencontré une dame qui a perdu l'odorat à cause du Covid. Sa vie a été impactée au quotidien.

Quand as-tu perdu l'odorat ?

J'ai attrapé le covid en octobre 2022 .

Je me suis rendu compte que j'avais perdu l'odorat en cuisinant, un dimanche... Je savais que ça devait sentir bon, mais ça ne sentait rien... C'était bizarre...

Comment l'as-tu vécu ?

Au début tu ne te rends pas vraiment compte, tu continues ta vie...

À un moment, je prends du vinaigre ou de l'ammoniaque, un produit ménager très puissant. Je m'attendais à cette odeur bien piquante, qui pique même un peu les yeux et là, en fait rien ! Ni au niveau de l'odorat, ni au niveau des yeux, rien ne me dérangeait, ce qui m'a semblé vraiment bizarre... J'ai pensé : « Ils se sont gourrés, c'est de l'eau... » Après, je suis allée près de mon conjoint pour lui demander :

« Tu veux bien sentir ça ? Ah non, je ne veux pas, ça pue ton truc ! » J'ai compris ! J'ai fait le test du covid, c'était lui le responsable !

Au début, ça te fait rire. Tu as perdu l'odorat, c'est marrant... y a rien qui sent... ça va revenir... Et puis tu n'es plus malade du tout, plus de nez qui coule, plus rien... et, en fait, ça ne revient pas !

Au début, je me dis « Je vais en profiter, je vais vider tous les placards de ce qu'on n'aime pas. Je vais les manger puisque de toute façon, je ne sens rien. » Et c'est ce que j'ai fait. Mais pour les produits frais, quand la date de péremption était du jour, je n'osais pas les cuisiner. Dans ces moments-là, je me sentais un peu bête, un peu handicapée... Je devais attendre que mon conjoint revienne pour lui dire « Tu veux bien sentir ce truc ? » et il me disait parfois « Je ne sais pas trop...C'est sensé sentir quoi ? ». Et en cas de doute, on jetait.

Au bout de 10 jours, je me dis « Ça commence à devenir long... » Tout ce que j'aimais bien, ça avait un goût insipide. Le sel, le sucre, ça, je les goûtais encore, mais pas les goûts complexes*. Les goûts peuvent même être dérangeants, gênants... Tu t'attends à avoir un truc, ben c'est pas exactement ce à quoi tu t'attends... D'une part tu es déçue, et puis d'autre part c'est quand même différent, donc c'est moins bon...

Personnellement, je n'ai perdu que l'odorat. L'exemple le plus frappant, c'est de boire du vin. Sans odorat, c'est horrible... c'est vraiment pas bon... ça n'a aucun intérêt... c'est vraiment mauvais.

Émotionnellement, c'était une période difficile. Je ne prenais

pas de plaisir à manger . Je ne me souviens pas avoir passé beaucoup de temps à table. Les repas étaient expédiés. J'ai perdu quelques kilos.

As-tu fait quelque chose pour essayer de retrouver l'odorat ?

Après 10 jours, les spécialistes ORL ont expliqué qu'il fallait tout de suite, tous les jours, commencer la rééducation pour récupérer son odorat le plus tôt et le plus vite possible.

Là, tu devais choisir 3 odeurs, les sentir régulièrement et essayer de te souvenir de l'odeur que ça avait.

J'avais choisi 3 huiles essentielles : citron, eucalyptus et thym ou menthe, je ne sais plus...Tous les jours, j'essayais de les reconnaître et au bout de quelques semaines j'ai commencé à sentir un petit quelque chose. J'étais contente.

Comment as-tu vécu la suite ?

Quand tu ne sens rien du tout, c'est vraiment difficile... Au bout d'un moment, même ton moral est vraiment entaché...Tu te dis « Ça n'ira jamais ! » On n'imagine pas à quel point l'odorat est important et encore plus quand ça arrive brutalement comme ça !

J'ai trouvé que c'était dangereux, parce que je me suis dit que s'il y avait un départ de feu, en

fait, je ne le sentirais pas...

Une autre fois, j'ai manqué de m'intoxiquer, de faire une grippe chimique*. J'ai imperméabilisé mon habit de pluie. Je me suis mise à l'intérieur de la buanderie et puis j'en suis sortie...

Et là, mon conjoint m'a dit

— Tu ne trouves pas qu'il y a une odeur bizarre dans la maison ?

— Ben non.

— Tu faisais quoi ?

— Rien, rien, je fais ma vie quoi...

— Enfin, y a une odeur !

Il a tourné dans la maison en cherchant le lieu où ça sentait le plus fort et il est arrivé dans la buanderie...

— Tu as imperméabilisé ton blouson à l'intérieur, t'as rien senti ?

— Ben non... Non, rien du tout...

J'ai lu la notice où il était bien écrit qu'en cas d'exposition prolongée, on peut faire une grippe chimique. On conseille de le faire dehors... Heureusement qu'il ne m'est rien arrivé.

Il y a d'autres choses dangereuses. Par exemple, il y a des produits chimiques dans des bouteilles dont tu n'as plus l'étiquette...

"Tu ne trouves pas qu'il y a une odeur bizarre dans la maison ?"

En fait, si tu n'as pas d'odorat, tu te demandes ce qu'il y a dedans.

As-tu fait quelque chose pour t'adapter ?

J'ai essayé de manger des choses simples pour lesquelles je n'avais pas besoin de l'odorat, sans goûts complexes, pour les manger sans déplaisir. Je mangeais beaucoup de pâtes et des trucs qui sont soit très salés soit très sucrés.

Je ne suis pas allée au resto pendant six mois... De toute façon, il n'y avait rien qui me goûtait, ça ne me donnait pas envie. J'étais même écoeurée à l'avance à la pensée d'aller au restaurant.

Est-ce que tu as tout récupéré ?

Ça a été compliqué... En fait, les odeurs que j'ai d'abord récupérées, ce sont celles du quotidien : l'odeur de mon savon, ce que je cuisine régulièrement, les odeurs de la maison et des produits ménagers que j'utilise... Ce sont les premières odeurs que j'ai recommencé à sentir. Et après, je me faisais violence, je m'obligeais à sentir plusieurs produits tous les jours pour essayer de réhabituer mon cerveau à ces odeurs-là... et elles sont revenues, mais au début, très légères... Il fallait que j'aie mon nez dessus pour pouvoir dire « Je la sens ! »

Je n'ai pas tout récupéré. Je sens toutes les odeurs, mais certaines sont quand même différentes d'avant. Quand je grille gentiment quelque chose, j'ai toujours l'impression que c'est en train de brûler, de carboniser, mais non !

Et si on naît sans odorat ?

Comme tu ne l'as jamais connu, ça ne te manque pas. Mais le danger est toujours là ! C'est un handicap.

Y a-t-il des odeurs qui te gênent ?

Quand j'ai récupéré l'odorat, c'était assez drôle. Ceux qui sentaient la transpiration sentaient le poulet grillé. Dans le boulot ce n'était pas trop désagréable. Je savais que quand ça sentait le poulet grillé, c'est que ce n'était pas sensé sentir très bon. C'était assez rigolo et un peu perturbant. Quand nous allions courir, au retour, on sentait le poulet grillé !

Ta conclusion ?

Ça a duré 6 à 8 mois.

On ne se rend pas compte que c'est utile de sentir les choses et à quel point ça manque quand tu les perds...

C'est une autre vie... Et il faut retrouver du plaisir dans d'autres choses. Ce n'est pas habituel... Je ne le souhaite à personne, car franchement, ce n'était pas une période de vie confortable...

Mais, j'ai quand même bien récupéré !

**Goût complexe* : Goût subtil, délicat, qui se distingue par ses nuances.

**Grippe chimique* : Inflammation des poumons provoquée par l'inhalation ou l'aspiration de substances toxiques.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Le flair du chien lui permet des analyses complexes.

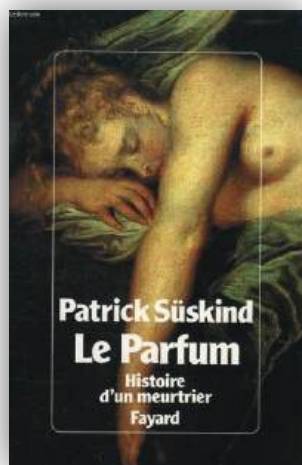
Sa capacité olfactive, est 10 000 à 100 000 fois plus puissante que celle des humains grâce à ses récepteurs olfactifs qui sont environ 44 fois plus nombreux (de 150 à 300 millions).

Dans son cerveau, l'espace d'analyse est au moins 40 fois plus grand. Grâce à ses grandes capacités olfactives, le chien est capable de reconnaître ses semblables et de communiquer avec eux, d'explorer et de comprendre son environnement, de pister ou de retrouver des personnes disparues ou ensevelies, de détecter des émotions, des drogues, des explosifs, des armes, les truffes...et aussi certaines maladies (cancers, crises d'épilepsie, paludisme, diabète...)

Suivant la race, il peut mémoriser jusqu'à 100 000 odeurs différentes et la portée de son odorat peut aller de quelques centaines de mètres à environ 15 kilomètres.

C'est son sens le plus développé. Celui de l'homme paraît bien médiocre à côté 😊

UN ROMAN PLEIN D'ODEURS



Le Parfum

Patrick Süskind

C'est l'histoire de Jean-Baptiste Grenouille, né à Paris en 1738 au milieu d'un tas de déchets. Il survit, on ne sait trop comment, dans un Paris sale et malodorant. Mais Grenouille est doté d'un nez extraordinairement fin qui lui permet de détecter et de décomposer toutes les odeurs, même à des kilomètres. Cela lui ouvrira les portes des ateliers de grands créateurs de parfums. Grenouille découvre aussi qu'il n'a pas d'odeur. Or, sans odeur, pas d'âme, pas d'identité, pas d'existence au regard des autres. Il consacre alors sa vie à la quête d'un parfum, du parfum ultime dont il se couvrira et qui devrait faire de lui le maître du monde, quitte à basculer dans l'horreur...

Le Parfum, un roman passionnant, best-seller des années 1980-1990, admirablement traduit de l'allemand et dont chaque page est un bouquet d'odeurs.

JCL, patient



PRENONS L'AIR

il nous veut du bien !

TB, soignant

Vous l'avez sûrement déjà remarqué, à la Maison médicale on s'intéresse de près à l'impact de l'environnement sur notre santé et à l'impact de notre santé sur l'environnement. Aujourd'hui, je veux vous partager une bonne nouvelle : ici, dans notre si belle région, nous avons de la chance. Beaucoup de chance !

Grâce à notre environnement, nous sommes peu exposés à la pollution lumineuse (oui, ici, les étoiles animent de beaux spectacles nocturnes) et à la pollution sonore (les oiseaux et la nature nous offrent leur musique douce et rassurante). Notre air est pur ou presque (en tout cas plus qu'en centre-ville) et surtout, nous sommes entourés de nature. La vraie, la sauvage, celle qui naturellement nous fait vivre des spectacles olfactifs, auditifs et visuels en toute saison. Certains d'entre vous en auront fait l'expérience en participant à nos balades nature.

Il a été démontré de manière scientifique que tous ces facteurs sont reconnus comme protecteurs pour notre santé, principalement cardio-vasculaire, et réduisent notre risque de mortalité due à des maladies tel que certaines formes d'infarctus, d'AVC, ainsi que de certaines maladies pulmonaires. En bref vivre ici, c'est déjà prendre soin de soi. Sans ordonnance !

Alors profitons de cette nature luxuriante, continuons d'aller faire du sport dans nos forêts, de randonner dans ces si beaux paysages, de bouger, de respirer, d'observer et surtout de protéger ce qui nous protège. Réduisons notre exposition aux polluants et si nous le pouvons savourons chaque moment passé dehors.

Notre environnement nous fait du bien. Il nous apaise, il nous protège, il nous nourrit et il est magnifique. Alors prescrivons-nous des moments nature.

Notre prochaine Balade Nature est prévue le 20 mai et la balade à vélo le 1er juin.

Le Saviez-vous ?

La Maison médicale s'investit depuis plusieurs années dans le lien entre santé et environnement grâce au travail du groupe "Transition" composé de soignants et de patients sensibles à cette thématique de plus en plus reconnue. C'est dans ce cadre que l'atelier "Environnement Santé" donné par Pierre de l'asbl Canopea a eu lieu dans les murs de la Maison médicale.

De façon participative et didactique, Pierre nous a fait prendre conscience de vérités parlantes de notre quotidien. Où sont les substances toxiques ? Quelles conséquences peuvent-elles avoir et quels sont les conseils pour diminuer leur présence et leur impact ?

Certains exemples interpellants cassent les idées reçues et font prendre conscience de l'importance de nos comportements.



Les **particules fines**, par exemple ? Savez-vous que l'air que nous respirons est bien souvent trop chargé de particules fines. Ces particules sont tellement fines qu'elles s'incrusteront jusqu'au fond de nos poumons et qu'elles y restent ! Elles sont la cause de maladies respiratoires (asthme, cancer...). Elles sont émises par l'industrie, par les chauffages (chaudières à mazout, poêles à bois...), par les véhicules. Saviez-vous qu'une part importante de ces émissions proviennent de l'usure des pneus et des freins des véhicules ? Comme les véhicules actuels sont de plus en plus lourds, les pneus et les freins sont fort sollicités. Tout cela plaide pour une conduite souple et apaisée.



En effet, **la mobilité et l'utilisation des voitures** est un facteur polluant important. Saviez-vous qu'une voiture belge parcourt en moyenne 14 000 km par an. Pour l'ensemble

du parc automobile belge, cela représente 85,7 milliards de kilomètres par an, soit 5.860 fois le tour de la Terre chaque jour !

Alors, il est vrai qu'imaginer un monde sans voiture c'est encore une utopie (bien que cela aiderait de moins dépendre du pétrole, n'est-ce pas ?) mais ce n'est pas pour ça qu'il faut balayer le sujet ! Il est possible d'agir.



Par exemple, **la réduction des vitesses** de circulation routière maximales autorisées présente un vrai potentiel climatique. En Wallonie, par exemple, une réduction généralisée des vitesses de l'ordre de 20 km/h sur l'ensemble du réseau routier permettrait de réduire de 4% (280.000 tonnes de CO₂) les émissions de gaz à effet de serre associées au transport. Pour un véhicule thermique (essence ou diesel), passer de 120 à 100 km/h permet de réduire la consommation de 23 %. Et aussi d'éviter de nombreux accidents graves, ce qui est plutôt bon pour la santé ! Une étude européenne montre en effet que 2 100 vies pourraient être sauvées chaque année si la vitesse moyenne diminuait de 1 km/h sur le réseau européen.

Le site de www.canopea.be regorge d'analyses, d'études et de conseils.

La Maison médicale compte continuer de proposer ces ateliers à la fois de sensibilisation et d'action.

On n'a qu'une Terre, on a qu'une Mère... Prenons en soin.

JCL, patient et CR, animatrice

Objectif Lune !

La Maison médicale de Barvaux rejoint le challenge lancé en 2021 par Martin Eyckermans, kinésithérapeute à la maison médicale des Balances à Namur.

Le but de l'action c'est de **BOUGER** ! à pied, à vélo, à la nage, en patins... Tant que vous mobilisez vos petits muscles et votre corps d'Apollon ou de Nymphé c'est parfait !

Et on ne rigole pas ! Le but est d'atteindre la lune (rien que ça), ce qui fait quand même 384 000 km !

Du coup vous imaginez bien que nous avons besoin de vous !

Rejoignez l'équipe de la Maison médicale, marchez, courez, volez et enregistrez tout cela pour nous amener jusqu'aux cieux.

Pour participer, trois façons de faire :

Option A : Rejoignez le groupe « Objectif Lune MMB » sur l'application STRAVA

Option B : Scannez le code QR à droite et inscrivez-vous sur le site

Option C : Notez vos kilomètres sur la feuille de suivi disponible à l'accueil de la Maison médicale

Et ensemble décrochons la lune !

ID, soignante



Les P'tits Dons de Pétillon

Une a.s.b.l. aux multiples facettes

JV, asbl P'tits Dons de Pétillons



L'asbl Les P'tits Dons de Pétillons développe des actions au croisement du social et de l'écologie, avec plusieurs projets destinés à renforcer la solidarité locale et à réduire le gaspillage.

1 – Le Repair Café

Le Repair Café est organisé une fois par mois à Barvaux-sur-Ourthe, à l'Institut du Sacré-Cœur (rue du Marais).

Le principe est simple : **réparer gratuitement** des objets cassés ou en panne, des ordinateurs et des vêtements afin de **réduire les déchets et la production de CO2**.

Pendant l'attente, les visiteurs peuvent partager un café, une boisson ou une pâtisserie et rencontrer d'autres habitants. L'activité est d'ailleurs ouverte à tous avec ou sans réparation.

Ce projet a un réel impact écologique : en Belgique, les Repair Cafés ont déjà permis d'éviter des centaines de tonnes de déchets. Pour Durbuy, on compte déjà **2 tonnes de CO2 et 120 kg de déchets évités rien que durant les 2 premiers mois de l'année 2026**.

Prochains rendez-vous :

25 avril, 23 mai et 27 juin, de 14 h à 17 h.

2 – Je cuisine sans Chichi

Cet atelier collectif consiste à cuisiner ensemble des menus à partir de surplus alimentaires (invendus, légumes fatigués, colis alimentaires).

Grâce aux **dons de commerces locaux** comme Carrefour Barvaux, SPAR Bomal, Chou Vrac & Ciboulette, le Petit Monde d'Hedi et La Fromagerie La Vallée des Jersey, les participants créent un menu trois services.

Les participants choisissent les recettes et coaniment l'atelier eux-mêmes.

Une **version enfants** a été lancée en collaboration avec l'asbl L'Atelier, et un atelier ados est en préparation.

Prochains ateliers :

27 avril, 25 mai et 22 juin, de 13 h 30 à 16 h 30 au PCS de Barvaux.

3 – La cuisine des 55

Avec Chou Vrac & Ciboulette, la coopérative Li Terroir et à l'initiative Manger Demain, l'asbl a lancé un projet pour montrer que "bien manger sainement ne coûte pas forcément cher".

Il a abouti à un livre de **recettes simples, bonnes pour la santé et bon marché**, écrit par les participants et vendu 5 € au prix coûtant auprès de l'asbl.

4 – Les cartes PASS

En collaboration avec Manger Demain et la Région wallonne, les cartes PASS offrent 33 % de réduction sur des achats chez des producteurs ou commerces locaux.

Elles s'adressent aux étudiants, familles monoparentales, femmes enceintes et bénéficiaires du statut BIM.

Le budget 2026 est épuisé, mais l'asbl travaille à prolonger l'action. Des cartes restent toutefois disponibles pour associations d'aide alimentaire et mouvements de jeunesse.

5 – La Sécurité sociale de l'alimentation

L'asbl participe au CreaSSA, collectif qui réfléchit à la Sécurité sociale de l'alimentation.

Ce projet vise à garantir à chacun une alimentation saine et bonne pour la santé, tout en soutenant les agriculteurs et la protection de l'environnement. Des projets pilotes se développent déjà en Belgique et même dans notre verte province.

6 – La Saint-Nicolas Pétillante

Chaque année, l'asbl organise avec le Centre culturel de Durbuy un **spectacle festif** pour accueillir Saint-Nicolas.

Après une édition rock l'an dernier, le **dimanche 29 novembre 2026**, l'événement aura cette fois une ambiance disco.

7 – Le souper-cabaret pétillant

Moment convivial mettant à l'honneur de **jeunes artistes** autour d'un repas préparé par deux frangines, cuisinières biens connues de la commune.

Rendez-vous le samedi 2 mai à 18 h au Syndicat de Barvaux.

Nés du Collectif Citoyens Pétillons en 2012, les P'tits Dons de Pétillons se sont principalement occupés des aspects solidarité, partage et développement durable.

D'ailleurs en son article premier, ses statuts précisent que l'association a pour objectifs :

- L'organisation d'activités et d'actions dans le cadre de la transition écologique, sociale et économique ;
- La lutte contre l'isolement et la précarité quels que soient l'âge, les idées philosophiques ou politiques, le genre, l'origine ou la domiciliation du public ;
- L'organisation et la promotion d'événements visant la (re)création du tissu social et ce, quels que soient l'âge, les idées philosophiques ou politiques, le genre, l'origine ou la domiciliation du public ;

En comptant le Repair'Café, une bonne vingtaine de volontaires s'appliquent à développer ces objectifs grâce à vos dons, aux dons d'institutions locales (comme la Maison Médicale et Action Vivre Ensemble) et à diverses activités.

www.petillons.be - Tél : 0456 100 776

Deux nouvelles têtes à la Maison médicale



Je m'appelle Loryne Denoël. Depuis début janvier, j'ai intégré l'équipe infirmière de la maison médicale de Barvaux après avoir travaillé dans d'autres maisons médicales pendant trois ans.

Habitant la région du Condroz, j'ai suivi mes études à la Haute école de la province de Liège. Soucieuse de l'approche globale de la santé, je me suis spécialisée en santé communautaire et j'ai également suivi la formation en spécialisation soins de plaie. À côté de ma profession, je suis passionnée par les voyages afin de m'enrichir culturellement ainsi que par le football. Je suis ou serai ravie de faire votre connaissance.

Moi, c'est Sébastien Flagothier. J'ai 32 ans et je suis le papa d'un petit garçon de 3 ans.

J'ai vécu toute mon enfance dans la région, à Beffe. J'habite à Aisne depuis quelques années.

Je suis diplômé depuis 2018. J'ai travaillé au Home Philippin en tant qu'infirmier puis infirmier en chef jusqu'en 2023. J'ai quitté mon poste pour partir à la médecine du travail durant 2 ans. J'ai ensuite voulu me rapprocher de mon domicile et retrouver les soins qui me manquaient beaucoup. J'ai eu l'occasion et la chance de rejoindre l'équipe infirmière de la Maison médicale en Janvier 2026. Je suis ou serai heureux de vous rencontrer et d'échanger avec vous !



Le printemps est là !



← Une grainothèque à Barvaux.

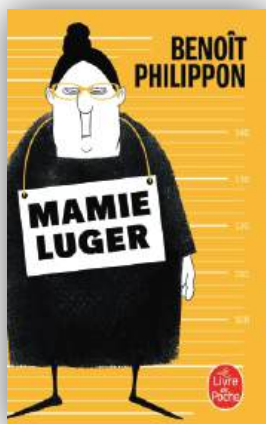
Marleen Gouverneur a installé une petite grainothèque dans une annexe de sa maison, route de Durbuy, 38 à Barvaux. On peut y donner, recevoir, échanger des graines potagères ou des graines de fleurs le mercredi de 13h30 à 17h30 et le samedi de 10h30 à 17h30.

On y trouve également de la littérature consacrée au jardinage et, bien entendu, de nombreux conseils. Tout cela est gratuit.

Et une Bourse aux plantes,
le 25 avril, rue Terre aux ris. →



Lu pour vous



Mamie Luger de Benoît Philippon

Comment vous dire... J'ai adoré ce livre. On y raconte plusieurs enquêtes simultanées, dont l'une a pour but de ralentir la police dans leur poursuite de fugitif.

On y rencontre une vieille, une vieille de 102 ans, une vieille avec un franc parlé, une vieille attachante, une vieille qui a du charisme et du caractère sous ces airs de petite chose fragile elle ne se laissera pas faire. Une vieille avec un passé compliqué et peut être quelque chose de pas très net. Elle nous fait vivre une grande partie de sa vie et déballe tous ses cadavres dans le placard ou ici plutôt dans la cave.

En lisant ce livre je suis passée par tout un tas d'émotions, de la colère, de la joie, de la tristesse, j'ai ri aussi beaucoup et ça m'a fait du bien !

Cette vieille, elle m'a renversée.

LD, soignante