

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

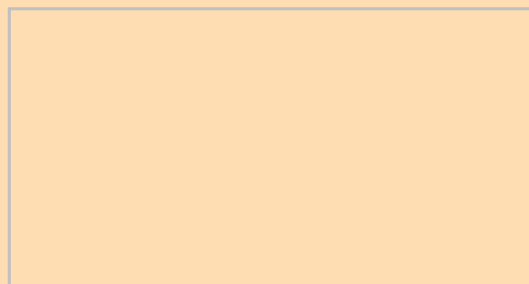
N° 121 juillet-août-sept 2026



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

Bureau de dépôt Liège X P501232

FORUM  
Santé  
magazine



maison  
médicale  
Barvaux

[www.mmbarvaux.be](http://www.mmbarvaux.be)



Objectif atteint (v. page 8)!

## Été 2026

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

Dans ce numéro

- Mais qui est Isala Van Diest ?
- Pique, pique. Aïe, aïe...
- Au revoir Christiane, au revoir Roger.
- L'ergonomie pour petits et grands
- IA et apprentissage
- Mon premier Vendée Globe et les pouvoirs de la visualisation
- Objectif Lune... et balades.

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".

## Connaissez-vous Isala Van Diest ?

DL, patiente



**E**n 1875, alors que 300 femmes médecins exerçaient déjà aux États-Unis, en Belgique la question de la pratique de la médecine par les femmes commence seulement à être débattue.

La médecine est destinée aux hommes, les femmes sont trop fragiles... Les femmes n'ont pas accès à l'enseignement au-delà de la troisième secondaire et donc surtout pas à l'université. Un député qui est aussi Président de l'Académie de médecine dit que la femme a un devoir sociétal : s'occuper de son mari et de ses enfants. Il ne connaîtra pas la première femme médecin belge, il décèdera avant.

Isala Van Diest naît en 1842 et grandit en Belgique. Son père est chirurgien et accoucheur. Sa mère était instruite et active dans des organisations sociales et féministes. Ses parents sont très ouverts d'esprit : elle reçoit la même éducation que son frère, comme ses cinq sœurs.

Isala est dynamique et déterminée. Elle quitte la Belgique pour compléter ses études en Allemagne et en Suisse où elle réussit un doctorat en sciences en 1876. Ensuite, elle obtient son diplôme de médecine en 1879 après avoir présenté sa thèse qui concernait l'état de l'hygiène dans les prisons. Elle y préconisait des réformes du système pénitentiaire. Son engagement social avait débuté.

Elle exerce en Angleterre et en Suisse, mais elle veut pratiquer en Belgique où les études de médecine sont toujours fermées aux femmes.

En 1880, l'ULB est la première université belge qui autorise les jeunes filles à entreprendre des études.

Isala y complète sa formation en médecine. Un arrêté royal spécial lui donne enfin l'autorisation d'exercer en Belgique. Elle est la première femme belge universitaire et médecin.

En même temps, Isala mène une brillante carrière de scientifique. Elle est aussi très impliquée socialement : elle s'occupe d'un centre de prostituées à Bruxelles et milite pour le droit des femmes. En 1881, elle s'engage dans une fondation « La Société de moralité publique » dont le but est de lutter contre la traite internationale des femmes et de réglementer la prostitution.

En 1884, à l'âge de 42 ans, Isala Van Diest est la première femme médecin à ouvrir un cabinet médical. Elle s'installe à Bruxelles.

Au début, elle soigne surtout des enfants, des femmes, mais aussi des hommes anglais et américains qui sont habitués à être soignés par des femmes. En ce qui concerne les hommes belges, elle doit encore vaincre leurs préjugés.

En 1892, elle crée la Ligue belge du droit des femmes avec Marie Popelin qui est la première femme belge diplômée en droit.

En 1902, elle cesse de pratiquer parce qu'elle perd petit à petit la vue. Isala Van Diest s'installe à Knokke où elle décède en 1916 à l'âge de 73 ans.

Aujourd'hui en Belgique, il y a plus de diplômées que de diplômés en médecine. Merci Isala et merci mesdames !

Sources : Wikipédia et Le Vif n°22

## Au revoir Christiane, au revoir Roger...

Il est de ces personnes qui ne souhaitent pas être sous le feu de la rampe.

Qui préfèrent agir dans l'ombre, discrètement. Ils ne recherchent pas la reconnaissance, ils ne souhaitent pas qu'on parle d'eux... Pourtant, ils sont bien là, de toute leur âme, de toute leur intelligence, de tout leur caractère.

Aujourd'hui, deux d'entre eux sont partis dans la même discrétion et humilité dont ils pouvaient faire preuve. Dans le brouhaha du monde, un arrêt, une petite bulle de silence s'envole emportant avec elle, leur regard espiègle et leur sourire discret.

Merci Christiane pour ton intelligence et ton perfectionnisme. Les "Lu pour vous" de notre magazine porteront toujours un peu de toi.

Merci Roger pour ta créativité et ta bonne humeur qui a mis tant de couleurs dans nos salles d'attente.



**Les moustiques nous rendent "dengues" mais ne vous "chikunguez" pas avec ça... Pour le moment ... "ça zika."**

Avec l'augmentation des températures et les déplacements internationaux, certaines maladies autrefois limitées aux zones tropicales apparaissent désormais en Europe. Parmi elles : la dengue, le chikungunya, le zika et leur principal vecteur, le moustique tigre, un envahisseur bien installé.

Reconnaissable à ses rayures noires et blanches, le moustique tigre (*Aedes albopictus*) est aujourd'hui présent dans plusieurs pays européens. Très actif en journée, il se développe facilement dans les petites eaux stagnantes : coupelles, gouttières, seaux ou récupérateurs d'eau.

### Dengue, chikungunya et zika : quelles maladies ?

La dengue provoque généralement une forte fièvre, des douleurs musculaires et une grande fatigue. Dans certains cas, elle peut entraîner des complications graves.

Le chikungunya, lui, se manifeste par de fortes douleurs articulaires, parfois persistantes pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Le virus Zika provoque souvent des symptômes modérés — fièvre légère, éruptions cutanées ou fatigue — mais il est particulièrement surveillé car il peut entraîner des malformations congénitales lorsqu'une femme enceinte est infectée.

### Comment se fait la transmission ?

Ces virus ne se transmettent pas directement

## Pique, pique Aïe, aïe...

CR, animatrice

d'une personne à l'autre : ils passent par la piqûre d'un moustique infecté.

Lorsqu'un moustique pique une personne porteuse du virus, il peut ensuite transmettre la maladie en piquant une autre personne. Avec l'installation du moustique tigre en Europe, des cas dits "autochtones" (c'est-à-dire contractés localement) sont désormais observés chaque année. En Belgique, aucun cas autochtone n'a été relevé.

Ces maladies guérissent spontanément dans la plupart des cas. Il n'y a pas de traitement pour les guérir, uniquement des traitements pour soulager les symptômes (douleur et fièvre, notamment.)

### Comment se protéger ?

Quelques gestes simples permettent de réduire les risques :

- éliminer les eaux stagnantes autour des habitations ;
- utiliser des répulsifs anti-moustiques, en évaluant le bénéfice/risque car certains répulsifs sont toxiques
- porter des vêtements longs dans les zones à risque;
- installer des moustiquaires si nécessaire.

En Belgique un site a été ouvert afin de suivre l'évolution de ces insectes peu appréciés :

<https://surveillancemoustiques.be>

Sur ce site vous pouvez répertorier vos rencontres malheureuses et aider l'Observatoire de la santé à être à jour avec l'étendue de ces maladies et les risques pour la population.

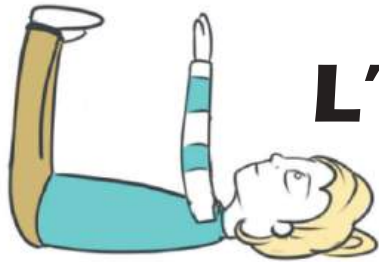
## Balades "nature"

La Maison médicale organise des balades "nature".

Ces promenades courtes nous invitent à découvrir la nature qui nous entoure. Elles sont également ponctuées de moments de méditation.

Prochaine balade le mercredi 19 août.





# L'ergonomie pour petits et grands

LD, soignante

**L**es écrans sont partout. Les enfants d'aujourd'hui grandissent avec, que ce soit à l'école ou à la maison. Très tôt, leur nuque se courbe, leur dos se voute, leurs yeux se fatiguent devant les écrans. Comme les adultes, ils ressentent les effets de courbatures et de douleurs au niveau du dos, des épaules, des doigts... ils ressentent aussi la fatigue visuelle et la baisse de concentration liée à l'utilisation prolongée de ces écrans. Il n'est pas trop tôt pour prendre de bonnes habitudes !

## Une « bonne posture »

Lorsque l'on travaille derrière un écran, il est préférable :

- De s'installer devant une table ;
- De veiller à la hauteur de la table, de sorte que les pieds soient bien posés au sol (au besoin, mettre un tabouret ou de gros livres sous les pieds des enfants), que les épaules soient détendues et que le plan de travail soit à hauteur des coudes ;
- De s'installer au fond du fauteuil ou de la chaise ;
- Que le bord supérieur de l'écran se trouve à hauteur des yeux.

Trouvez-vous les 3 astuces, de l'image de droite, qui font toute la différence pour la posture de cette jeune fille ?



## Du mouvement

Ensuite, quelques consignes d'hygiène de vie, pour que les écrans soient nos alliés et non nos bourreaux :

### Bouger, bouger, bouger !

- Chaque matin, au réveil, étirez-vous !
- Quand vous/vos enfants êtes installés devant une table ou un bureau, variez vos positions sur votre chaise
- Levez-vous toutes les trente minutes environ et étirez-vous, pratiquez quelques exercices de yoga

- Dans la journée, surtout pour les enfants, mais aussi pour tous, pratiquez une activité physique dynamique (courir, sauter, ...)

- Mettez les objets tels que poubelle, bouteille d'eau et collation, etc. à distance pour vous obliger à vous lever pour vous en servir, et ainsi mettre du mouvement dans vos activités sur les écrans.

## Manger sainement et boire de l'eau sont également essentiels

Voici quelques exemples de postures de yoga à pratiquer régulièrement avec vos enfants.



## Prendre soins de ses yeux

L'utilisation prolongée des écrans a également un impact sur nos yeux, notre vue, notre fatigue et notre concentration. Voici quelques astuces afin de prévenir la fatigue visuelle :

- Positionner son visage à une distance d'environ 50 cm de l'écran,
- Régler la luminosité et la taille des caractères pour un confort visuel, éviter les contre-jours,
- Faire des pauses sans écrans, environ toutes les demi-heures,
- Etirer ses yeux ! Pour ce faire, sans tourner la tête, regarder en haut, en bas, à gauche et à droite ; regarder au loin et enfin, cligner des yeux.
- Enfin, afin de prévenir la myopie, les ophtalmologues recommandent minimum 2 heures de jeux en extérieurs par jour, et ce, 365 jours par an !

## Apprendre en s'amusant et en imitant

Les enfants sont de vrais champions d'imitation. Soyez l'exemple que vous voulez voir chez eux ! Vous prendrez ainsi soins de vos santés à tous.

Enfin, jouez ! Ils s'amuseront, vous aussi, et vous renforcerez le lien qui vous unit.

# Intelligence artificielle et apprentissage

## Opportunité ou risque ?

DL et GP, patientes



L'intelligence artificielle (IA) s'invite désormais dans les écoles, les foyers et le quotidien des jeunes. Capable d'expliquer une leçon, de corriger un texte ou de répondre instantanément à une question, elle représente un outil d'apprentissage puissant. Mais son utilisation soulève aussi des questions essentielles : comment éviter que l'IA ne remplace l'effort intellectuel ? Comment l'utiliser pour développer les connaissances... sans affaiblir les capacités du cerveau humain ?

À la Maison médicale, nous avons eu la chance d'accueillir Gaetan Letesson spécialiste en matière d'IA en santé. Il attire notre attention sur le risque que même les plus éminents cerveaux ne finissent comme « des pousseurs de bouton » et nous donne l'exemple d'une étude polonaise réalisée de 2021 à 2022 sur des endoscopistes qui a montré une baisse de la performance de ces médecins après 6 mois d'usage d'outils d'intelligence artificielle dans leur pratique (cf. référence en fin d'article).

S'opposer en bloc à l'IA ne semble pas réaliste même s'il peut être un choix de vie. Par contre il est fondamental que les êtres humains ne soient pas passifs face à cette technologie.

Ne tombons pas dans le rejet de la nouveauté en bloc. L'IA amène dans l'apprentissage de nombreux points positifs et des perspectives sans doute inatteignables humainement en terme de collecte de données. Elle permet notamment de personnaliser les apprentissages en fonction des besoins, des capacités ou difficultés de chacun. Elle libère du temps précieux aux enseignants et aux apprenants en apportant une aide pour toutes les tâches répétitives nécessaires mais moins intéressantes.

### Les principaux écueils à éviter

#### 1. La passivité intellectuelle

Le premier risque est de laisser l'IA penser à notre place. Copier directement une réponse ou demander systématiquement une solution toute faite peut réduire l'effort de réflexion, de mémorisation et de raisonnement.

Or, le cerveau se développe précisément grâce à l'effort cognitif : chercher, se tromper, reformuler, comparer et corriger sont des étapes essentielles de l'apprentissage.

#### 2. La perte d'esprit critique

L'IA peut produire des réponses convaincantes... mais parfois fausses ou approximatives. Les jeunes

doivent apprendre à vérifier les informations, croiser les sources et garder un regard critique. L'IA se base sur des statistiques. La formulation et parfois le moment d'interrogation influencent la réponse donnée par l'IA. Poser une question générale et ouverte à l'IA ne donnera pas de réponse satisfaisante.

Une réponse fluide n'est pas forcément une réponse exacte. Un exposé structuré et bien exprimé peut être faux.

#### 3. La dépendance cognitive

Si chaque difficulté est immédiatement résolue par une intelligence artificielle, l'enfant risque de développer moins d'autonomie intellectuelle et moins de persévérance face à un problème complexe. D'ailleurs cette phrase ne prend-elle pas de plus en plus de place : " On va demander à Chat!"

#### 4. L'appauvrissement de la créativité

Utilisée sans recul, l'IA peut uniformiser les idées, les styles d'écriture ou les raisonnements. Le danger n'est pas l'outil lui-même, mais son utilisation comme substitut à l'imagination personnelle. Les créations d'affiches, de chansons sont rapides, pertinentes et efficaces... mais sont-elles aussi originales, sensibles ? Une perfection rationnelle n'est pas une perfection générale et d'ailleurs cette perfection est-elle vraiment nécessaire pour être belle ?

#### 5. L'isolement

Apprendre avec des outils personnalisés peut être très efficace mais le risque de se détacher de la communauté et des interactions sociales en général peut avoir des conséquences négatives sur l'équilibre émotionnel mais également sur la motivation à apprendre et sur la confrontation aux avis divers.

### Comment utiliser l'IA pour développer l'intelligence humaine ?

L'objectif ne devrait pas être de remplacer le cerveau humain mais plutôt de le soutenir, de l'enrichir, d'ouvrir de nouvelles voies.

Utilisons l'IA en la considérant non pas comme un être supérieur qui sait tout mais comme un nouveau jouet à maîtriser, comme un dictionnaire à l'index compliqué.

Cadrer et formuler ses questions avec précision permet déjà de travailler notre esprit et d'identifier avec exactitude la réponse que nous cherchons.

Reformuler, critiquer remettre en questions avec des éléments contradictoires... Toute cette gymnastique permet d'être acteur. Il est également intéressant de demander les différents points de vue existants sur une question, de résumer des propos, de demander les arguments allant à l'encontre d'une réponse...

Nous pouvons également utiliser l'IA pour exercer notre cerveau. Par exemple en lui demandant de nous questionner sur un sujet ou en cherchant des références à lire sur un autre...

### Quelles balises mettre en place ?

D'abord réfléchir seul : Qu'est ce que je connais déjà, qu'est ce que je sais sur le sujet en question ?

Ensuite s'interroger : Puis je obtenir cette réponse avec un autre support (livres, pairs, internet...) ? Si le recours à l'IA s'avère utile quand même, il faut prendre le temps de confronter la réponse de l'IA à ses propres connaissances et aux autres données trouvées. Enfin, demander à l'IA si cette réponse peut être améliorée et comment.

Gardons aussi à l'esprit qu'il est important de stimuler son cerveau afin de ne pas "devenir un simple pousseur de bouton" et de volontairement

garder des apprentissages hors IA : écrire, mémoriser, calculer, lire, résumer à haute voix, mais aussi dessiner, créer, chercher.

### L'IA ne vient pas de nulle part

Du point de vue des concepteurs d'IA il y a également une éthique à développer et à entretenir. En effet l'IA ne se crée pas toute seule, il y a des données qui sont choisies. Orienter les référents des IA c'est orienter les réponses potentielles et donc influencer à long terme les utilisateurs. Ce concept se retrouve parfois sous les termes « Ethics by design » qui quand ils sont appliqués signifient que l'innovation dans l'éducation se fait en adéquation avec des valeurs éthiques et facilite les bonnes pratiques.

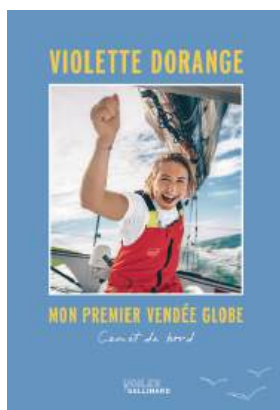
### Une révolution éducative à encadrer

L'intelligence artificielle peut devenir un formidable accélérateur de connaissances et d'apprentissage personnalisé. Mais son véritable enjeu est ailleurs : préserver et renforcer les capacités humaines que sont la réflexion, la créativité, le jugement et l'autonomie intellectuelle.

L'avenir ne dépendra pas seulement de l'intelligence des machines, mais surtout de la manière dont nous apprendrons à nos enfants à les utiliser intelligemment.

## Mon premier Vendée Globe

Violette Dorange  
Éd. Gallimard



Le Vendée Globe, c'est une course de bateaux à voile, un tour du monde en solitaire, sans escale ni assistance. Elle a lieu tous les 4 ans et dure environ 3 mois. Au mois de novembre 2024, à 23 ans, Violette Dorange est la plus jeune concurrente à prendre le départ de cette course mythique. Seule sur son bateau, par la seule force du vent dans ses voiles, avec stratégies et détermination, elle parcourt le monde en 90 jours et termine 25ème sur 40 concurrents.

Dans ce livre, Violette partage avec nous son « carnet de bord » ; sorte de journal intime de son quotidien sur son bateau. Elle nous raconte aussi comment son parcours de vie l'a conduite à ce départ et ce que cette expérience lui a apporté.

Avec Violette, je découvre le Vendée Globe à hauteur humaine. Une jeune femme avec sa détermination, ses forces, ses doutes et son humilité. Une jeune femme qui a su s'entourer pour mener son projet à terme.

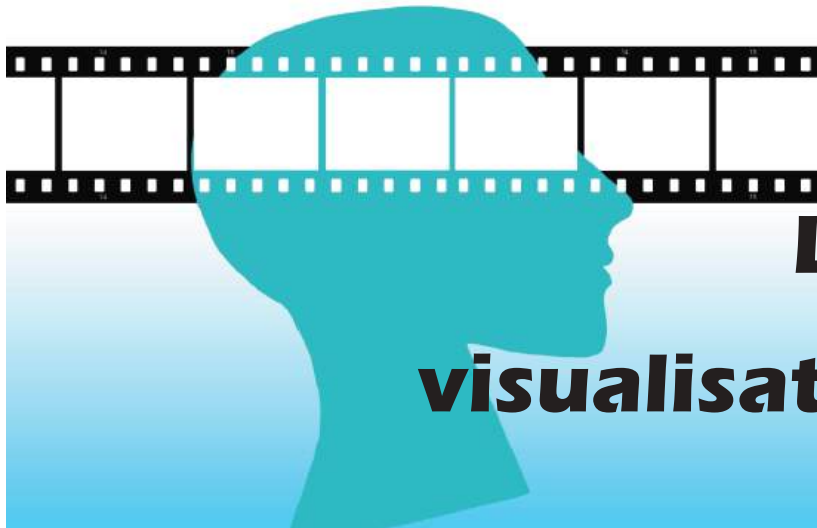
À travers ses lignes, je découvre le monde de la navigation. Des termes étranges pour moi, si familiers pour elle : Imoca, déferlante, grain, pétrole, molle, spi... Je révise ma géographie : Pot au Noir, Cap Leeuwin, Point Némó, Cap Horn... Je découvre les forces, les beautés et les dangers des mers et des océans.

Je suis émerveillée de vivre une course trépidante depuis mon canapé. Je suis émerveillée de découvrir le monde depuis un bateau à voiles, avec ses réalités bien différentes des miennes.

Dans la « boîte à outils » qui permet à Violette Dorange de maintenir le cap mentalement : la **visualisation mentale (voir ci-contre)**. Elle la pratique depuis ses 8 ans environs et continue d'être coachée. Par contre, durant le Vendée Globe, elle ne peut pas recevoir d'assistance, c'est donc seule qu'elle pratique.

Violette est une femme attachante et inspirante. Après la lecture de son livre, plus de doute, je rejoins le rang de ses fans, et j'ai déjà hâte de suivre le Vendée Globe 2028 en direct !

LD, soignante



JCL, patient

## Les pouvoirs de la visualisation mentale

Mais attention, la visualisation n'est qu'un outil. Elle ne fait pas le boulot à votre place le jour J.

**A**méliorer sa concentration, se calmer, réduire l'anxiété, se préparer à une performance ou à un examen, stimuler sa créativité, voilà autant de domaines pour lesquels la visualisation mentale peut nous aider.

### La visualisation mentale, mais qu'est-ce que c'est ?

Bonne nouvelle, c'est une pratique douce et sans effets secondaires à la portée de nous tous (à l'exception de 4 % de réfractaires). C'est une technique qui profite des formidables capacités de notre cerveau : on imagine, on voit, on ressent des actions en vue de se préparer à agir quand la situation se présente. Non seulement on entraîne le cerveau mais en plus, on le modèle, on le formate en vue d'une action. D'autant plus qu'il ne fait pas la différence entre ce que l'on visualise intensément et la réalité.

Par exemple, pour préparer une compétition, un cycliste imagine le déroulé de la compétition et les réactions des adversaires ; il voit mentalement le parcours, il pousse sur des pédales imaginaires dans la côte de la Redoute, il sent ses muscles et même, il sent la présence d'un adversaire derrière lui ! Il voit le public et entend ses encouragements en pensée. Tout cela l'aidera à atteindre ses objectifs le jour de la compétition, pour autant que ces objectifs soient réalistes !

Autre exemple dans le domaine de l'apprentissage : une étude a montré que répéter un exercice de piano, sans piano (en visualisant mentalement le clavier), améliore l'exécution ultérieure.

La visualisation mentale peut être efficace aussi lorsqu'il s'agit de gérer le stress avant un examen. L'étudiant.e imagine la journée uniquement sous un angle positif. Il ou elle se voit calme et détendu.e. Si une question semble difficile, l'étudiant.e se dit : "je vais commencer par ce que je connais".

Imaginer un clavier de piano, ça ne vaut pas une vraie répétition sur un vrai clavier. Imaginer une course ne dispense pas de s'entraîner. Mais ça aide et c'est efficace. Et un examen a de plus grandes chances de bien se passer si on a étudié la matière !

### Dans le domaine de la santé aussi la visualisation mentale peut nous aider.

Il y a une foule de petits exercices simples que l'on peut pratiquer régulièrement et au calme, durant 5 à 10 minutes.

Pour une rééducation motrice, après une longue période d'immobilisation d'un bras, par exemple, on peut simuler un mouvement du bras sans fatiguer le muscle atrophié :

- 1- Imaginons le bras sain et parfaitement mobile
- 2- Exécutons mentalement un geste enseigné par le ou la kiné (ex : lever le bras)

Important : en même temps, essayons de ressentir le poids du bras, la contraction musculaire. Plus le ressenti est fort, plus l'exercice est efficace.

Pour nous aider à atteindre un objectif de santé (arrêt du tabac, alimentation, poids...)

- 1- Imaginons-nous dans trois mois en meilleure santé, plus énergiques et fiers de nos progrès
- 2- Visualisons les détails : notre posture, notre sourire, les compliments que nous recevons
- 3- Ressentons très fort les émotions positives liées à ce futur positif et activons ainsi les circuits de la récompense dans le cerveau.

De nombreuses études montrent l'efficacité de la visualisation mentale dans de multiples domaines : autant en pédiatrie qu'en gériatrie, autant dans des cas de douleur intense que pour les petits bobos du quotidien, dans les cas de burn-out ou pour gérer le stress avant un examen.

Pour autant qu'elle soit pratiquée avec sérieux et de préférence avec les conseils d'une personne compétente.

# Objectif Lune atteint et même largement dépassé !



Votre maison médicale s'est inscrite au mois de mars à « Objectif lune ». Un challenge dont le but était de parcourir avec les 68 maisons médicales inscrites 384 000 km, soit la distance Terre-Lune. Patients et travailleurs ont participé pendant 3 mois en enregistrant leurs kilomètres parcourus sur le site dédié.

Notre groupe de Barvaux a parcouru 50 429,83 km soit 1,25 fois le tour de la terre. Ensemble nous avons parcourus 714 160 km soit presque un aller-retour Terre-Lune (768 800 km) !

Dans notre catégorie (les grandes maisons médicales), **nous sommes arrivés premiers du classement**, pour cette première année de participation. Nous sommes également la maison médicale qui a eu **le plus de participants de plus de 65 ans**.

Nous avons donc reçu deux trophées. Nous tenons à vous remercier du fond du cœur pour votre participation.

En attendant de se retrouver pour une nouvelle édition, continuons de bouger et encore félicitation !

<https://mmobjectiflune.wixsite.com/0000>

## Balades à vélo

La Maison médicale à organisé une balade à vélo au printemps. Il y avait deux parcours : 15 et 40 km.

La prochaine balade se déroulera à l'occasion de la semaine de la mobilité douce le **lundi 14 septembre**.

Inscription à l'accueil obligatoire lorsque l'activité sera officiellement annoncée. Ouvrez l'oeil !

