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

Trimestriel N° 122
octobre-nov-cécembre 2026

| B-06940

Bureau de dépôt Liège X P501232

FORUM Santé magazine

maison médicale Barvaux

www.mmbarvaux.be



Ne vous laissez pas abattre. Lisez plutôt la page 2 !

Automne 2026

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

Dans ce numéro

- ATCHOUUUUM !?
- Atelier ménopause
- Récupération des médicaments périmés
- Ne nous laissons pas enfermer dans un algorithme
- La mobilité dans ta campagne
- Atelier Perturbateurs endocriniens
- Un mot de Sophie
- Écrivain public à Durbuy
- Lus pour vous et Agenda des activités

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".

ATCHOUUUUUM !

Qui dit rentrée des classes dit retour des virus d'hiver, des nez qui coulent, des gens qui toussent et des gorges qui grattent.

La grippe est un virus qui n'est pas anodin, il provoque même chez les plus robuste des symptômes très accablants au point d'en rester cloué au lit toute une semaine. La fièvre est forte et les complications pour les personnes « fragiles » peuvent être graves.

Pourquoi faut-il se faire vacciner chaque année ? Parce que le virus mute au fil des ans, le vaccin n'est donc jamais exactement le même que les années précédentes.

Quelles sont les catégories de **personnes prioritaires** ?
- Les personnes à partir de 65 ans
- Les personnes vivant dans une institution
- Les femmes enceintes, quel que soit le stade de la grossesse
- Les personnes à partir de l'âge de 6 mois qui sont immunodéprimées ou qui vivent avec une maladie chronique (poumon, cœur, foie, rein), une maladie neurologique ou une maladie métabolique
- Les personnes à partir de l'âge de 6 mois avec un Indice de Masse Corporelle (IMC) égal ou supérieur à 40
- Les enfants de 6 mois à 18 ans sous aspirine

Le vaccin grippe est recommandé de mi-octobre à mi-décembre.

Des vaccins renforcés peuvent être utilisés chez les personnes de plus de 65 ans, pour obtenir une réponse immunitaire plus robuste afin de compenser la baisse naturelle des défenses immunitaires liée à l'âge.

Bien sûr nous devrons également penser à la vaccination contre le Covid, le pneumocoque et le virus syncytial respiratoire (RSV).
La vaccination contre le RSV est également soumise à des conditions de remboursement, elle est valable pour 3 ans chez l'adulte. Elle permet également de réduire les risques de complications graves. Le RSV est un virus qui est plus souvent connu pour les complications respiratoires comme la bronchiolite chez les très jeunes enfants, mais il est aussi responsable de complications pulmonaires chez les seniors tel que la pneumonie.

Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Sources :
https://www.cbip.be/fr/vaccination-contre-la-grippe-hiver-2025-2026/
https://www.vaccination-info.be/maladie/vrs/

ATELIER MÉNOPAUSE

La ménopause, la péri ménopause, toutes les femmes y pensent un jour ou l'autre.

Pour les femmes, c'est une étape de la vie. C'est une étape importante. C'est un changement, une évolution, un passage. La ménopause nous prépare à vivre un nouveau départ, une nouvelle aventure.
Autant s'y préparer, ensemble, le sujet ne doit pas être tabou...



4 séances : les jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre 2026 de 18 à 20 h.
À la Maison médicale de Barvaux.
Paf : gratuit.
Pour toutes les femmes, jeunes, mûres, très jeunes ou très mûres.

Parce que toutes les femmes seront ou sont concernées par ce passage.
Parce que entendre les questions de chacune est une richesse.
Parce que ensemble, on est plus fortes, plus robustes, plus résistantes.

Prendre du temps, ensemble pour
- comprendre les changements liés à cette étape de vie
- partager des expériences individuelles et collectives
- revisiter les représentations du corps des femmes et de l'âge
- interroger nos besoins et nos envies profondes
- se questionner sur les représentations culturelles et sociales

de cette étape de vie

Accompagnement du groupe : Chantal Dejardin.
Renseignements auprès de l'accueil de la Maison médicale.

RÉCUPÉRATION DES MÉDICAMENTS PÉRIMÉS



Votre maison médicale a, une nouvelle fois, lancé une campagne de récupération des médicaments périmés du 1er juin au 31 aout et nous avons récolté 26kg de médicaments ! C'est encore une belle récolte.

Ces médicaments vont partir pour un traitement dans des usines spécialisées, ils seront incinérés. Ceci afin d'éviter une pollution de nos eaux et de notre nature environnante.

Si vous n'avez pas encore eu la possibilité de trier vos armoires mais que vous souhaitez le faire prochainement, vous pourrez rapporter vos médicaments périmés dans votre pharmacie.
Des bacs de récupérations sont prévus toute l'année.



Ne nous laissons pas enfermer dans un algorithme

Un algorithme est un concept mathématique, une méthode de résolution de problèmes.
Cela fonctionne comme une suite de règles claires et ordonnées qui permet, quand on les suit, d'atteindre un résultat.
Une recette de cuisine ou un plan de montage peuvent être vus comme des algorithmes.

En informatique les algorithmes sont incontournables. Tout est algorithme.
Les instructions sont simplement traduites en langage informatique pour pouvoir être utilisées par les différents programmes, ils sont codés.
Il y a des algorithmes pour tout : pour trouver le meilleur itinéraire entre deux points, pour comparer des hôtels...

L'ensemble des informations données par les utilisateurs d'internet est gigantesque. Même si vous n'en n'avez pas l'intention, vous laissez des traces quand vous surfez sur le net : d'où vous vous connectez, les pages que vous ouvrez, les vidéos que vous "likez" pour dire que vous aimez, le temps passé sur un article...

Toutes ces informations sont récoltées et utilisées. Il est impossible, à moins d'être un super expert, de ne pas laisser de traces informatiques.

Les entreprises travaillant sur le net et les applications, utilisent ces données dans des algorithmes, c'est-à-dire dans des calculs, afin de pouvoir calibrer les réponses proposées au plus près de votre « profil ».



Tout est enregistré. Ici, ce que vous regadez sur la page Facebook de la Maison médicale !

Par exemple, si vous avez regardé quelques articles sur les vitamines, il est probable que vous receviez davantage de publicités sur les compléments alimentaires ou plus de vidéos parlant du corps et de la santé...

De mon point de vue, c'est super utile comme procédé ! Dans la quantité incroyable d'informations présentes sur les réseaux sociaux ou sur internet, le fait de nous montrer d'abord

ce qui nous intéresse le plus, peut permettre un gain de temps important. Il est aussi intéressant de pouvoir approfondir un sujet et de découvrir de nouvelles choses sur ce qui nous intéresse.
Ces algorithmes, plus particulièrement dans les réseaux sociaux, peuvent aussi permettre à des gens de se rencontrer en fonction de leurs centres d'intérêts, de leur proximité...

C'est donc un outil riche dans cette vie où tout va vite. Mais il y a un revers à la médaille... et même plusieurs..

Tout d'abord il est évident que les entreprises commerciales essaient de nous intéresser à leurs produits...
Qui n'a jamais entendu ou dit : « À force de le voir passer sur mon écran depuis des semaines, j'ai craqué je l'ai acheté ! »
Il y a donc une véritable stratégie marketing opérant avec les algorithmes.

L'accessibilité des infos a un prix

L'autre revers est sans doute plus pervers : les algorithmes peuvent façonner notre manière de voir le monde et notre ressenti.
Si je regarde deux ou trois vidéos où on parle de fin du monde. Il est probable que je reçoive d'autres vidéos traitant de ce sujet. Il est possible que des suggestions de personnes regardant la même chose apparaissent. Les infos traitant de ce sujet peuvent être plus visibles quand je me connecte... Progressivement, mon environnement numérique se dessine, se colore en fonction de mes sélections...
Cela peut conduire à ce qu'on appelle « une bulle de filtres » qui empêche finalement de voir toute la diversité qu'internet peut nous offrir en nous présentant toujours les mêmes sujets ou les mêmes types de réponses.

Pour quelqu'un qui est fragile, ou influençable ou qui n'a pas beaucoup d'autres angles de vue sur le monde que son ordinateur, cela peut amener à une perception complètement erronée de la réalité.

L'importance d'un phénomène, d'une possibilité ou d'une minorité peut devenir une évidence, un élément fondamental de la réalité... Il devient alors facile de s'enfermer soi-même dans des idées.

Si on n'y prend pas garde, il est tout à fait possible de se renforcer si fort que cela devient dangereux pour soi-même ou pour la communauté : quelqu'un peut être attiré vers des extrémismes politiques, d'autres peuvent se mettre en danger, convaincus que le suicide est la seule solution, certains peuvent arrêter de manger si tout est pollué....
Sans aller si loin, "liker" des images ou des vidéos tristes par exemple peut inonder votre fil d'éléments plutôt tristes et finalement influencer votre humeur alors qu'il n'y avait pas de raisons au départ.



Que faire face à ces calculs invisibles ?

Se couper du monde ne convenant pas à tous et n'étant pas conseillé pour les animaux sociaux que nous sommes, il est quand même possible de se protéger. Comment ? En étant acteur de sa consommation et de ses pratiques !

Il faut prendre conscience que la réalité qui nous est présentée, est issue d'une sélection, d'un tri et qu'il faut sans doute mettre un peu de distance avec le contenu et croiser les informations avec d'autres sources, d'autres personnes, d'autres programmes, d'autres points de vue.

En outre, plutôt que de tout de suite cliquer sur « Accepter » quand la page parle de cookies*... il est sans doute utile de refuser parfois, de sélectionner davantage ce qu'on autorise et ce qu'on refuse, de régulièrement retourner voir l'onglet « confidentialité et sécurité ».

N'activons pas toujours la localisation, l'utilisation de la caméra... Autorisons-nous à être plus précautionneux et sélectif même si

nous n'en comprenons pas tous les enjeux. Et un petit « Ctrl + Maj + Suppr », histoire de nettoyer un peu l'ordi de tout notre passage... Hop, un petit coup de balai et on se sent déjà mieux !

De façon générale, la limitation du temps d'écran et une vie sociale variée contribuent à être plus alerte, plus critique vis-à-vis de ce qui nous est proposé et dont l'emballage met de la poudre aux yeux.

Enfin, peut être serait il intéressant d'asservir davantage les algorithmes à notre bien-être ? Et si nous testions cette approche pendant quelques jours ? Faisons des recherches sur des initiatives et des comportements positifs ... et observons ce que cela provoque.

Personnellement sur mon fil d'actualités Facebook, je trouve beaucoup de publications sur la nourriture, sur les trails, sur des gens qui dansent ou qui font de la guitare... Mon homme, lui voit des publications de poésies, de randonnées et de politique... Ces deux fenêtres sont construites... elles peuvent être redessinées autrement...
Pourquoi pas dessiner un environnement numérique stimulant dans lequel on se sent bien ?
Si on compte le nombre d'heures passées rien que sur l'ordinateur et le smartphone... le jeu en vaut la peine en terme de prévention...
Alors qu'allez vous "googeler" maintenant ?



Faites le plein d'infos positives sur les pages Facebook de la Maison médicale !

Et pour plus d'infos :

- https://shs.cairn.info/reussir-son-marketing-dinfluence--9782100881024-page-126?lang=fr

- https://www.csem.be/actualite/vido-comment-les-algorithmes-influencent-notre-usage-dinternet

- https://lecafgraf.org/les-algorithmes-et-le-bien-etre-psychologique-comprendre-pour-mieux-naviguer/

* **Cookie** : fichiers texte contenant de petits éléments de données, comme un nom d'utilisateur et un mot de passe, utilisés pour identifier votre ordinateur. Des cookies spécifiques sont utilisés pour vous identifier et améliorer votre expérience de navigation sur Internet. Ils sont parfois utilisés comme "espions" sur vos habitudes de navigation sur Internet.

NOS BALADES À VÉLO



Ce 14/9 la Maison médicale a organisé une balade à vélo dans le cadre de la semaine de la mobilité douce.

Deux parcours étaient proposés.
Un parcours de 36 km, plutôt destiné aux cyclistes chevronnés ou aux utilisateurs confirmés de vélo avec assistance électrique, et un parcours de 15 km à destination des cyclistes débutants.

Vous avez envie de participer ? La prochaine sera prévu au printemps prochain.

LA MOBILITÉ DANS TA CAMPAGNE



La Maison médicale a accueilli le 15/9/2026 le GAL* pour une **conférence sur la mobilité dans nos campagnes**. Cette conférence était donnée par Pierre Courbe, dans le cadre de la semaine de la mobilité douce 2026.

La conférence était très intéressante, nous étions une vingtaine de participants, un débat a eu lieu en fin de conférence. Il concernait principalement les nouveaux moyens de mobilité tel que les quadricycles légers, les VELIs (véhicules légers, entre voitures électriques et vélos électriques) mais aussi le partage de la route avec ce type de véhicule en particulier sur nos routes étroites de campagnes.

Nous avons également évoqué des plateformes qui permettent un partage de véhicule entre particuliers tel que Cozywheels, Wibee et d'autres encore.

La mobilité dans nos campagnes est un sujet complexe et qui divise. Des idées et des innovations existent. Renseignons-nous et n'hésitons pas à tester quand des démonstrations sont proposées.

*** GAL** : Groupe d'Action Locale

ATELIER "PERTURBATEUS ENDOCRINIENS"



Dans le cadre d'un travail avec les bénévoles du groupe "Salle d'attente", deux membres de la Cellule Transition* sont venus animer un jeu pédagogique sur les perturbateurs endocriniens (les PE) au sein d'une maison.

Ce jeu nous a montré où se cachent ces PE, quelles en sont les conséquences et quelles sont les alternatives qu'on peut envisager tout en n'en faisant pas une phobie.
Ce jeu a été instructif. On a appris beaucoup de choses, même si pour ma part j'étais déjà bien informée sur ce sujet.

Il nous a révélé des choses auxquelles nous ne pensons pas dans la vie de tous les jours. Nous avons vraiment été sensibilisés à faire plus attention, à faire des petits gestes comme des achats plus sains et réfléchis pour notre santé.

Le groupe "Salle d'attente" s'approprie le sujet et pourra prochainement créer une campagne à destination des patients.

*** La Cellule Transition** est un groupe de travailleurs de la Maison médicale et de patients bénévoles qui travaillent sur la relation santé / environnement.

Il y a des lieux qui nous habitent pour toujours...



Sophie Charlier nous adresse cet au revoir

Après 18 années passées au sein de la Maison médicale de Barvaux, le moment est venu pour moi d'ouvrir un nouveau chapitre de ma vie professionnelle en poursuivant mon activité de psychologue clinicienne en pratique indépendante complète.

Quitter un lieu où l'on a tant construit n'est pas anodin.

C'est avec beaucoup d'émotion et de gratitude que je repense au chemin parcouru ensemble. Pendant 18 ans, la Maison médicale a été bien plus qu'un lieu de travail pour moi.
Elle a été un lieu de rencontres, d'engagements à éprouver, d'apprentissages, de doutes parfois compliqués, de convictions souvent, et surtout, un lieu profondément humain. Si je pense au chemin parcouru, ce ne sont pas tellement les années que je vois en premier lieu.
Ce sont des visages, des regards, des personnalités, de nombreuses discussions et réflexions partagées. Des éclats de rire pendant un atelier de santé communautaire, en réunion, ou parfois en consultations psy...
Ce sont des projets imaginés à plusieurs, des moments simples qui, mis bout à bout, racontent une histoire collective.

Chapitre 1...
Les 10 premières années m'ont permis de vivre la santé communautaire dans toute sa richesse. J'y ai expérimenté en profondeur combien la santé naît en partie des liens que l'on crée, des solidarités que l'on cultive, des espaces où chacun trouve une place et peut devenir (parfois à nouveau) acteur de la vie et de sa vie.

Je pense avec gratitude à tous les patients bénévoles qui ont accepté de donner, sans compter, de leur temps, leurs idées, leur énergie et parfois même de leur histoire pour ce projet de Maison médicale. Rien de ce qui s'est construit n'aurait eu la même saveur sans eux. Ils m'ont permis de considérer à nouveau que recevoir et donner vont de pair, ils se répondent et se nourrissent mutuellement.

Chapitre 2...
Puis est venu le temps de la psychologie clinique au sein de la Maison médicale. Quinze années à écouter, accueillir, chercher avec l'Autre ce qui semblait ou était perdu, mettre des mots là où il n'y en avait pas toujours, soutenir les traversées difficiles, célébrer les renaissances discrètes. Chaque personne rencontrée m'a transformée autant que, je l'espère, je l'ai accompagnée.

Mais aussi...
Je repars également riche de tout ce que le travail d'équipe m'a appris. Les regards croisés, les désaccords féconds, les réflexions partagées, les élans communs et la confiance construite au fil du temps... tout cela façonne ma

pratique d'aujourd'hui.
Merci à chacun pour cette aventure particulière.

Et donc…
Aujourd'hui, je choisis de poursuivre mon chemin autrement, en développant pleinement mon activité de psychologue clinicienne indépendante. Ce départ n'efface rien pour moi, il prolonge simplement une histoire qui continue sous une autre forme.

On dit souvent qu'un thérapeute accompagne les chemins des autres. Il est pour moi tout aussi vrai de penser que chaque personne rencontrée dessine également un peu le sien.

Alors à toutes celles et ceux que j'ai eu la chance de croiser ici, je voudrais simplement dire merci : pour votre confiance, pour votre sincérité. Merci pour les fragilités confiées, les espoirs retrouvés, les projets partagés, les silences habités et les rires échangés.
Je quitte la Maison médicale avec le cœur rempli de tout ce que vous m'avez transmis.

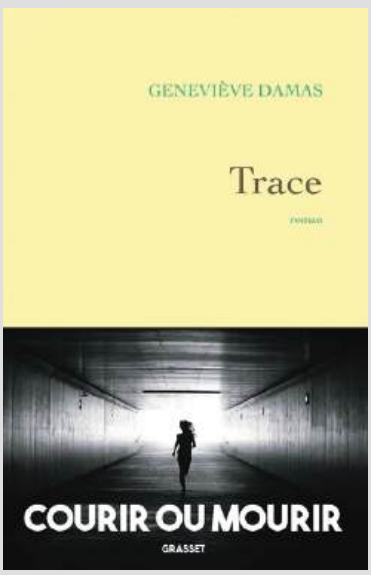
Je vous souhaite de continuer à vivre ce lieu comme il a été pour moi : un espace où le soin ne se limite pas aux traitements, mais un espace où se tissent aussi des liens, de la créativité, de la solidarité et de l'attention portée à l'Autre.

Les chemins se séparent parfois. Ils continuent pourtant à faire partie et créer un même paysage, celui de la vie !

Avec toute ma reconnaissance,
Sophie

LU POUR VOUS

TRACE
Geneviève Damas
Éd. Grasset



J'ai terminé ce roman il y a quelques jours et je n'en suis pas toujours remis ! Tout sonne tellement juste !

C'est l'histoire de Farkass, une ado de 16 ans. Ce qu'elle vit, c'est le quotidien d'adolescents des quartiers les plus déshérités de la banlieue parisienne. Ces ados, très souvent "au bout de leur vie" sont confrontés à une scolarité complètement décalée par rapport à leur quotidien et à des parents absents ou paumés ("*ma mère est un aimant à minables*").
Certains deviennent, presque naturellement, membres de bandes violentes de dealers de cocaïne.
Farkass passe ses soirées et ses nuits à "dealer" de la drogue pour aider sa mère qui ne s'en sort pas. Et ses journées à végéter à l'école et à se faire sermonner par sa prof de français. Une chance pour elle, son prof de gym l'a repérée et l'encourage pour ses qualités d'endurance. Elle est en effet très douée pour la course à pied et elle adore ça ! Elle a l'étoffe d'une championne.

Va-t-elle pouvoir s'éloigner de sa bande où on lui donne de plus en plus de dangereuses responsabilités ou va-t-elle cartonner dans la course à pied ?
La réponse est peut-être au bout de ce roman plein de sensibilité.

Geneviève Damas *: auteure, comédienne, metteuse en scène bruxelloise. Lauréate de plusieurs prix littéraires.*

Écrivain public à Durbuy



La fonction d'écrivain public consiste à accompagner les personnes dans la compréhension et la rédaction de leurs documents écrits.

Son rôle s'articule autour de trois axes principaux : l'aide administrative, l'aide à la communication et le lien social.

Les missions de l'écrivain public sont variées :

• **Rédaction administrative** : Aider à remplir des formulaires complexes (CAF, impôts, demandes de logement) et rédiger des courriers officiels.
• **Insertion professionnelle** : Rédiger des CV et des lettres de motivation.
• **Correspondance privée** : Aider à rédiger des courriers personnels, des e-mails ou des documents pour les proches.
• **Médiation et soutien** : Déchiffrer les courriers reçus et orienter, si besoin, vers des services spécialisés (juristes, assistants sociaux).

Historiquement profession libérale, la fonction est aujourd'hui souvent exercée de manière **gratuite et confidentielle** au sein d'associations, d'administrations communales ou de bibliothèques afin de lutter contre l'illettrisme, l'illectronisme et d'aider les publics en difficulté.

L'écrivain public est un professionnel de la communication écrite entre individus ou entre une personne et l'Administration.
L'écrivain public possède une parfaite maîtrise de la langue française (grammaire, orthographe, formules de politesse etc...) et des techniques d'écriture classiques voire le numérique.

Si vous habitez près de **Durbuy** et souhaitez savoir où trouver un écrivain public gratuit dans votre région, ou si vous avez besoin d'aide pour rédiger un courrier spécifique, vous pouvez contacter l'Administration communale, le CPAS, la Maison médicale.

Par ailleurs, une **charte de l'écrivain public** a été rédigée en 2024 lors du premier Forum des écrivains publics. Cette charte déontologique et éthique décrit les principes fondamentaux relatifs à l'exercice de la fonction. Tout écrivain public du réseau PAC (Présence et Action Culturelles) s'engage à respecter ces principes. Parmi ceux-ci, soulignons la gratuité du service, le respect des intentions de la personne aidée et l'obligation de la réorienter, si c'est nécessaire, vers des services tels que l'aide juridique, l'assistante sociale, le psychologue, etc. En effet, si l'écrivain public ne peut pas répondre à la question du bénéficiaire, il doit le rediriger vers l'Administration adéquate, en préparant un courrier avec lui, en l'aidant à monter son dossier.

En résumé

Les compétences et les actions :
• Posséder d'excellentes capacités rédactionnelles
• Maitriser les règles du français
• Pouvoir vulgariser une information
• Connaitre et orienter vers les services juridiques et sociaux appropriés
• Posséder des connaissances juridiques
• Connaitre une langue étrangère peut être utile

Le savoir être :
• Discrétion, respect de la confiden-tialité
• Pédagogie
• Sens de l'écoute et de la communication, empathie
• Diplomatie
• Neutralité
• Précision, rigueur

Le statut sous lequel s'effectue ce type de prestation peut être celui d'employé ou d'indépendant,

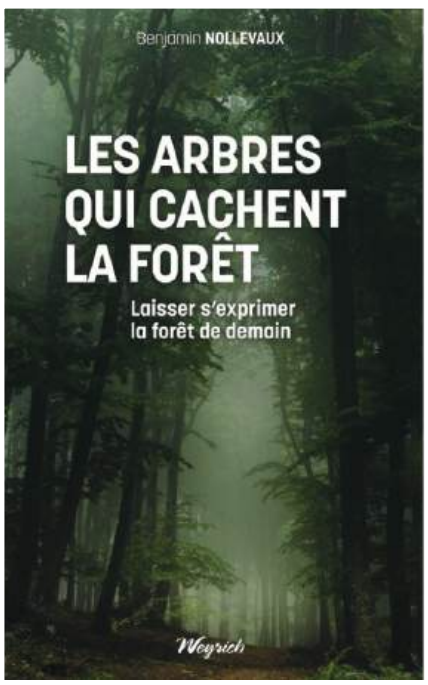
voire de bénévole (le plus fréquent).

Bien souvent, l'écrivain public est amené à travailler dans une association de type asbl. On en retrouve également directement dans les administrations communales.
Le métier est le plus souvent issu et développé sur base d'initiatives sociales. On peut le retrouver dans des asbl comme « Lire et Écrire » ou certains centres d'accueil pour des réfugiés qui ne connaissent pas bien notre langue.

La formation, d'une durée de 148 heures, se déroule à raison de deux jours par semaine.
Les prérequis pour participer à cette formation sont: la maîtrise de la lecture et de l'écriture, l'écoute, la sociabilité, l'esprit d'analyse et de synthèse, l'intérêt pour les actions collectives et/ou démarches d'éducation permanente et populaire.

Il ne faut surtout pas oublier de se faire connaître dans sa commune et aussi de prendre connaissance des asbl et autres associations de la commune voire de l'arrondissement.

LU POUR VOUS



LES ARBRES QUI CACHENT LA FORÊT
Benjami Nollevaux
Éd. Weyrich

Après vous avoir emmenés autour du monde en bateau à voile, je vous propose à présent de plonger au cœur de nos forêts ardennaises. Si j'avais toutes les raisons du monde de ne pas m'y connaître en navigation, il était temps pour moi de m'intéresser d'un peu plus près à la nature qui m'entoure.

Savez-vous comment sont gérées nos forêts? Connaissez-vous les rôles d'un forestier chez nous? Avec ce livre de Benjamin Nollevaux, forestier dans la Semois (pas très loin d'ici, donc!), vous en apprendrez beaucoup sur la gestion de nos jeunes forêts. Car oui, première interpellation : nos forêts sont jeunes !
L'auteur nous apprend les différentes facettes de son métier le temps d'une année, au fil des quatre saisons. Il évoque ses différents rôles, afin de coordonner l'équilibre de trois fonctions : écologique, économique et sociale. Et ce n'est pas une mince affaire de satisfaire tout le monde !

Il y a, entre autre, un grand travail de gestion du bois (matière) :
• choisir les essences propices pour le commerce du bois et de plus en plus en tenant compte de l'écologie;
• choisir les arbres à couper et leur destination (bois d'ameublement, de chauffage, de pâte à papier...);
• assister à la mise en vente et accompagner les acheteurs;
• surveiller les arbres qui pourraient devenir un danger (chute suite à de grands vents ou des orages) et ceux à laisser en place pour la vie qu'ils abritent et abriteront encore.

Il y a un travail de comptage des animaux et de gestion de la chasse et de la pêche; un volet "policier" pour veiller à la sécurité de chacun dans les forêts (gens de passages comme habitants permanents : arbres et animaux :)) pour ne citer qu'une partie du travail à effectuer.

Moi qui me contentais jusqu'alors de contempler nos forêts, au gré de mes balades, j'ai beaucoup aimé prendre conscience de ce qui s'y vit, mieux en comprendre les enjeux, et lire le point de vue d'un forestier, amoureux de la forêt.

Une lecture entre compréhension et espoir que je vous recommande :)

maison médicale Barvaux

AGENDA MAISON MÉDICALE

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2026

Les Balades Santé

Les derniers dimanches du mois à 14 h
(1 - 3 - 5 km)

- Septembre : Deulin
- Octobre : Tohogne
- Novembre : Heyd
- Décembre : /
- Janvier : Xhoris

Ateliers Lombalgies

les mercredis :

- 25/11,
- 02/12,
- 09/12
- 13/01

de 15 h à 17 h



Méditation

Chaque 2ème et 4ème jeudi du mois à 15 h 30

Activités du groupe Transition

Conférence mobilité douce
Le mardi 15 septembre à 18 h 30

Balade vélo:
Le lundi 14 septembre à 13 h 30

Balade en pleine conscience avec la Nature:
Le mercredi 7 octobre à 14 h

Activités culturelles

Mégalithes de Wéris
Le jeudi 29 octobre à 13 h 15

Sorties collectives Article 27:
Lieux et dates à définir

article 27

Atelier autour de la ménopause

Les jeudis :

- 5/11
- 12/11
- 19/11
- 26/11

de 18 h à 20 h

Les campagnes

- Vaccination grippe
- Campagne sida