



ATCHOUM N°61

SOMMAIRE

LES 5 SENS DANS TOUS LES SENS !

1. Edito
2. Place aux patients
3. Chronique des soignants
4. Nouvelles à ATOUT SANTE
3. Agenda
4. En pratique
5. Dossier Santé
6. Témoignage patient

LES 5 SENS DANS TOUS LES SENS !

Il y a 2300 ans, le philosophe grec Aristote en définissait 5 mais depuis, les débats sont ouverts et certains scientifiques y ont ajouté 4 autres sens : la proprioception, l'équilibriception, la thermoception et la nociception en sont quelques exemples. Pour en savoir plus, lisez notre article dans la chronique des infis.





Si nous avons choisi le thème des 5 sens c'est pour introduire notre maison médicale des nounours qui aura lieu le samedi 7 octobre prochain de 9h à 12h et qui sera sur ce thème là.

Les 5 sens sont à la fois une notion tellement ancrée en nous que nous en oublions par moment toute leur importance.

Que ferions-nous sans la vue, le goût, l'odorat, l'ouïe ou le toucher ?

Une partie de nous-mêmes serait amputée ...

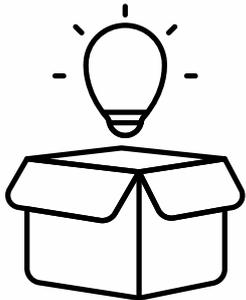
A l'occasion de la maison médicale des nounours nous allons mettre en évidence ces sensations vitales par le biais d'ateliers qui sensibiliseront les enfants à ces différentes notions.

Sur notre lancée, nous avons voulu mettre en évidence une association qui oeuvre pour une meilleure insertion dans la société des personnes aveugles et malvoyantes. Vous pourrez découvrir dans le dossier santé un article sur la Ligue Braille avec toutes les infos utiles si vous avez besoin d'entrer en contact avec eux. Et nous vous lançons un petit défi de déchiffrage. Décrypterez-vous notre citation ?

PLACE AUX PATIENTS - petites annonces

Annonces : si vous êtes intéressés n'hésitez pas à contacter l'accueil ou par mail à gestion@mmatoutsante.be

- On recherche des bénévoles pour conduire nos patient(e)s à mobilité réduite au Potager de l'Orangerie le mardi de 14h à 17h et au Café Papote le jeudi de 14h à 17h.
- On cherche des personnes motivées pour créer un comité de patients, avec l'aide de l'équipe de la maison médicale, afin d'organiser des activités pour et avec les patients. On organise une réunion d'info le **lundi 16/10 à 14h**, inscrivez-vous à l'accueil si vous êtes intéressés.



BOÎTE A IDEES DES PATIENTS :

- Avoir une salle de sport à la maison médicale
- Offrir un cadeau aux patients qui réussissent à arrêter de fumer
- Organiser une journée des enfants
- avoir des jeux pour ados dans la salle d'attente
- mettre de la musique dans la salle d'attente...

N'hésitez pas à nous laisser vos idées dans la boîte de la salle d'attente



LA CHRONIQUE DES SOIGNANTS

LES 5 SENS : D'ARISTOTE A NOS JOURS

Voir, entendre, sentir, goûter, toucher, ... c'est grâce à ces cinq sens que l'être humain accomplit chacune de ses actions quotidiennes. Comment fonctionnent-ils ? A quoi servent-ils ? Ont-ils évolué au fil du temps ? Voici quelques questions auxquelles nous tentons de répondre dans cet article.

Les cinq sens tels qu'on les connaît doivent leur définition à Aristote, philosophe grec du IV^{ème} siècle avant notre ère. Dans son ouvrage « De Anima » (De l'Ame), il définit ces cinq sens comme étant « une capacité à détecter une information à propos de son environnement ».

Les yeux nous permettent de voir tout ce qui nous entoure : ils mémorisent ce que nous voyons et l'envoient très rapidement au cerveau. L'œil reçoit en fait les images à l'envers et c'est une partie de l'œil, la rétine, qui les remet à l'endroit. L'élément qui définit la couleur des yeux s'appelle l'iris. L'iris, le cristallin, la cornée et la pupille gèrent la quantité de lumière reçue par l'œil.

Nous entendons les sons grâce à nos oreilles. Elles sont divisées en 3 parties : l'oreille externe, l'oreille moyenne et l'oreille interne. Les sons sont des vibrations qui entrent dans l'oreille jusqu'au fond de l'oreille externe. Elles font vibrer une fine membrane, le tympan, qui les transmet à de petits os situés dans l'oreille moyenne. Ces vibrations arrivent ensuite dans l'oreille interne via un petit organe, la cochlée, qui les transforme en messages et les envoie au cerveau par le nerf auditif.

Mmmh ... ça sent bon ! Le nez ne sert pas seulement à récupérer l'oxygène, il capte aussi les odeurs. Il est capable de reconnaître plus de 10 000 odeurs différentes ! Cela nous permet d'éviter certains dangers comme le feu ou les gaz toxiques. L'air rentre dans le nez grâce à 2 narines. Nous avons des cils à l'intérieur du nez, ils fixent les odeurs pour les envoyer au cerveau. Quand ces odeurs arrivent au cerveau, elles doivent traverser l'endroit où sont rangés les émotions et les souvenirs. C'est pour cela qu'en sentant une odeur, il nous arrive de nous remémorer certains souvenirs. Par exemple, l'odeur d'un plat peut nous rappeler notre grand-mère qui le cuisinait. Sentir est aussi utile pour le goût car notre langue seule ne suffit pas ! Pour preuve : bouchez-vous le nez et mangez. L'aliment n'a pas de goût !

Notre langue est pleine de papilles qui nous permettent de capter le goût et la texture des aliments ! Elles les envoient ensuite au cerveau. Il existe 4 saveurs de base : amère, acide, sucré et salé. Notre langue possède des zones, sensibles à chacune d'elles. Le bout perçoit les saveurs sucrées (fruits, bonbons ...) et salées (fromage, chips ...). Les côtés de la langue sont sensibles à l'acide que l'on trouve dans le citron ou le vinaigre par exemple. Enfin, la saveur amère est détectée par le fond de la langue : on peut la trouver dans les endives ou certains chocolats.

Froid, collant, doux, visqueux, dur, mou ... c'est la peau qui nous permet de sentir les choses. Elle est formée de 2 couches : l'épiderme est la couche extérieure et dispose de petits trous pour permettre d'évacuer la sueur ; le derme est la couche interne où se trouvent les nerfs (récepteurs tactiles) et les vaisseaux sanguins. Ce sont ces récepteurs tactiles qui assurent le rôle du toucher et qui transmettent ensuite les sensations à notre cerveau.

Le corps humain est donc une machine extraordinaire qui n'a pas fini de dévoiler ses secrets ! Alors que la thèse d'Aristote sur les cinq sens n'a pas été remise en cause pendant des millénaires, voilà que depuis une vingtaine d'années, elle fait débat parmi les scientifiques.



En effet, il existerait 4 sens supplémentaires. La proprioception : la capacité à savoir où se situe notre corps dans l'espace et comment utiliser nos membres, un sens largement intuitif et inconscient. Mal de transport, vertiges et problème pour attraper son verre montrent par exemple un dysfonctionnement de la proprioception. L'équilibration ou le sens de l'équilibre : la capacité à marcher droit devant soi sans tomber à chaque instant. Les personnes âgées sont souvent sujettes à un problème d'équilibre en vieillissant.

La thermoception : la capacité à ressentir les températures. Plutôt très utile, surtout quand il s'agit de ressentir le chaud ou le froid ! Grâce aux thermorécepteurs cutanés, le cerveau peut analyser les températures.

La nociception : la capacité de connaître la douleur. Quelqu'un qui ne reconnaît pas la douleur peut donc se faire très mal sans le savoir, ce qui fait de lui un être très vulnérable.

Vos sens ajoutent de la variété et de la texture à votre vie, il est donc important de les maintenir en santé. N'hésitez pas à les mettre à contribution en pratiquant des activités comme le jardinage, la marche et le cyclisme. Prenez conscience des paysages, des sons et des odeurs qui vous entourent. Faites des choix sains afin de pouvoir continuer à profiter de la vie grâce à vos sens.

Sources : Votre texte de paragraphe ; François Le Corre « Distinguer les sens : individuation et classification »



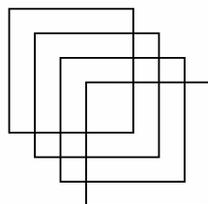
NOUVELLES

DEPARTS

Le Dr Herinckx Anaïs

Clémence à l'accueil

Sarah : étudiante à l'accueil

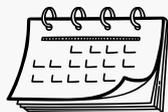


ARRIVÉES LE 2/10

Accueil : Aurélie Schillings
étudiante : Juliette

Assistante médecin :
Dr Eugénie Maertens

AGENDA



COURS DE GYM

Reprise du cours de gym le jeudi de 9h50 à 10h50 dans les locaux de la Maison des Aînés : Avenue Henri Lepage n°5

Toutes les infos sur notre site internet
www.mmatoutsante.be

INSCRIPTIONS:
CONTACTEZ
L'ACCUEIL AU
010/22.59.66

OCTOBRE

7/10 de 9h à 12h : Clinique des nounours : "Les 5 sens".

Inscription obligatoire à l'accueil.

Semaine du Cœur : « Les Belges et leurs mauvaises habitudes ».

NOVEMBRE

Du 13 au 24/11 : Campagne "diabète" : dépistages et autres activités (balades...)

DECEMBRE

Campagne "Lutte contre le SIDA"

LES RÈGLES DE RESPECT DE LA MAISON MÉDICALE



Le médecin a besoin de 48h pour rédiger une ordonnance

Il faut prévenir quand on ne sait pas venir à un rdv

Après 2 rdv manqués et non prévenus, le rdv suivant est annulé

On dit "Bonjour" et on ne crie pas sur les membres de l'équipe, on parle !

HORAIRES DE L'EQUIPE

Toutes les consultations se font sur RDV au 010/22.59.66

- Le matin : je téléphone entre 8h30 et 12h00.
- L'après-midi : je téléphone de 13h30 à 18h30
- Sauf le mardi **et le jeudi** : je téléphone entre 8h30 et 11h et entre 13h30 et 18h30

Pour les demandes d'ordonnances, merci de nous appeler après 10h.

| | | Médecins * | Kinés | Dispensaire Infi | Accueil | Assistante Sociale |
|----------|------------|--|--------------------|------------------------|-----------|------------------------|
| Lundi | Matin | Dr Dupriez Dr Vos Dr Gilet | Valentine | 8h30 - 10h | Stéphanie | |
| | Après-midi | Dr Dupriez Dr Gilet Dr Maertens | Virginie | | Aurélie | |
| Mardi | Matin | Dr Dupriez Dr Vanelslander Dr Vos | Julien/Virginie | 8h30-10h | Aurélie | |
| | Après-midi | Dr Dupriez Dr Gilet Dr Maertens | Valentine/Julien | | Sophie | |
| Mercredi | Matin | Dr Vanelslander Dr Vos Dr Maertens | Valentine | | Stéphanie | 10h-12h Sur rdv |
| | Après-midi | Dr Gilet Dr Vanelslander Dr Maertens | Julien | 13h30-14h30 16h-17h | Stéphanie | |
| Jeudi | Matin | Dr Vanelslander Dr Gilet Dr Maertens | Julien | 8h30-10h | Aurélie | |
| | Après-midi | Dr Dupriez Dr Vanelslander Dr Maertens | Valentine/Virginie | | Sophie | |
| Vendredi | Matin | Dr Dupriez Dr Gilet Dr Maertens | Virginie | 8h30 - 10h | Sophie | |
| | Après-midi | Dr Dupriez Dr Gilet Dr Vanelslander | Julien | | Aurélie | 13h30 - 16h Sur rdv |



EN PRATIQUE

Vous recevez l'Atchoum parce que vous êtes patient à la maison médicale.

Que reprend le forfait ?

- La médecine générale et pas les spécialistes !
- Les soins de kinésithérapie
- Les soins infirmiers
- Les rdv avec l'assistante sociale

Je voudrais quand même consulter à l'extérieur, puis-je le faire ?

TOUJOURS AVEC L'ACCORD D'UN SOIGNANT DE LA MAISON MEDICALE !

- Les soins de kinésithérapie --> NON sauf autorisation de la maison médicale pour de la kiné spécialisée ou en cas de surcharge.
- La médecine générale --> NON sauf durant la garde de nuit et de we ou si en vacances (mer, Ardennes...)
- Les soins infirmiers --> NON sauf accord du secteur infi.

Comment me faire rembourser ?

Vous devez d'abord payer le soignant extérieur et puis venir à l'accueil de la maison médicale avec l'attestation de soins et vos coordonnées bancaires. Nous vous rembourserons la part mutuelle, le ticket modérateur reste à votre charge.

Sachez que certains spécialistes (nutritionniste, homéopathe, ostéopathe, psychothérapeute, médecin du sport...) utilisent les codes de médecin généraliste ou de kiné. Ces soins sont alors considérés comme des soins pris en charge par le forfait et ne sont donc pas remboursés ni par la mutuelle ni par la MM. Si vous avez besoin de ce genre de soins, adressez-vous aux soignants de la maison médicale pour connaître les solutions possibles.

Lors des consultations, soyez vigilants à demander toutes les ordonnances dont vous avez besoin car nous ne délivrons pas systématiquement des ordonnances en-dehors des consultations.





Vous avez déménagé ?

Communiquez nous votre nouvelle adresse **sur Wavre** au plus vite.



Connaître votre nouvelle adresse nous permet de nous rendre plus facilement chez vous en cas de besoin.

Vous allez **vivre autre part** que sur Wavre, Limal ou Bierges



Vous ne pouvez plus rester patient à la maison médicale. Vous devez venir vous désinscrire.



Comment me désinscrire ?

Vous devez venir à l'accueil de la maison médicale afin de signer les documents. Vous pouvez vous désinscrire quand vous le voulez.

Tu as + de 14 ans tu peux te désinscrire seul.

La fin du forfait est effective le 1er du mois suivant. Jusqu'à cette date vous êtes tenu de venir encore consulter à la maison médicale.



Vous avez un nouveau numéro de gsm ?

Communiquez nous votre nouveau numéro au plus vite.



Connaître votre nouveau numéro nous permet de vous prévenir en cas de changement de rdv.



Vous avez changé de mutuelle ?

Communiquez nous vos nouvelles données de mutuelle au plus vite.



Ayez toujours des vignettes de mutuelle quand vous venez en consultation car elles sont nécessaires en cas de demande d'examen.



POUR RAPPEL : les consultations à domicile, par le médecin, sont réservées aux patients ne sachant pas se déplacer et se demandent avant 11h !

DOSSIER SANTE : La Ligue Braille, une aide précieuse !

La ligue Braille est une association belge sans but lucratif, dont le but est de venir en aide aux personnes aveugles ou malvoyantes. Elle a été créée en 1920 par Élisabeth Michiels et Lambertine Bonjean, deux jeunes femmes aveugles, qui ont d'abord lancé un petit comité de bénévoles pour transcrire des textes en braille.

Aujourd'hui, la Ligue Braille aide gratuitement plus de 16.000 belges aveugles ou malvoyants à (re)conquérir leur autonomie et peut compter sur 539 bénévoles, dans tout le pays.

Elle propose de nombreux services dont un accompagnement personnalisé ! Parlez-en autour de vous ! Voilà certains de leurs services :

Service social : Leurs assistants sociaux vous reçoivent pour évaluer vos besoins. Ils peuvent également vous aider à remplir les documents administratifs, solliciter une aide ou un remboursement ;

Service d'accompagnement : Leurs instructeurs peuvent vous apprendre à prendre les transports en commun, à vous déplacer, adapter votre lieu de vie, etc ;

BrailleShop : C'est un magasin d'objets liés au handicap visuel ;

Service Loisirs : Ils proposent des excursions, des balades, des stages pour enfants, ados, jeunes adultes et seniors, des cours de cuisines, ateliers, etc ;

Service culturel : En devenant membre, vous aurez accès à la plus grande bibliothèque adaptée francophone de Belgique. Ils prêtent aussi des jeux de société adaptés aux personnes aveugles et malvoyantes ;

Service d'encadrement pédagogique : Propose un soutien aux enfants aveugles et malvoyants scolarisés dans l'enseignement traditionnel, et des cours de braille ;

Centre de formation professionnelle : La Ligue Braille dispense des formations à la carte (informatique, calcul, français langue étrangère, néerlandais, braille), deux formations qualifiantes d'agent d'accueil et agent administratif et organise aussi l'examen de validation des compétences en tant qu'agent d'accueil pour les personnes aveugles et malvoyantes ;

Service d'insertion professionnelle : Leurs jobcoachs vous aident à trouver une formation, un emploi ou un stage ;

Service d'information sur les adaptations techniques : Il vous conseille et vous apprend à utiliser les nouvelles technologies (smartphone, tablette, ordinateur, etc) ;

Service de transcription : Si vous avez besoin de faire transcrire des documents en braille : menu, syllabus, etc.



Espace patient : une chronique de vacances...

Le plaisir,

C'était dans les années 1970, ce détail est important pour ce qui va suivre. J'étais en vacances à Sousse en Tunisie. Que dire du plaisir de faire le lézard sur la plage, de plonger dans l'eau bleue pour se rafraîchir ? Et les repas autour d'une table joyeuse, avec des « amis » que l'on ne connaissait pas 2 jours auparavant ? On riait, on plaisantait, le petit vin du pays, à volonté, devait y être pour quelque chose. Le midi, nous passions un paréo, une robe de plage sur nos bikinis et le soir, nous enfilions de jolies toilettes, grands décolletés laissant entrevoir de mignons petits seins bronzés ou des cartes géographiques dues aux coups de soleil imprudents. Que dire de visiter la casbah, les villages troglodytes, les portes du désert ? Mais, tout a une fin. Nous voilà à l'aéroport, nos papiers à la main, les bagages enregistrés. Soudain, une rumeur, des pleurs. « Mon Dieu, qu'est-ce que tu as fait ? », crie une maman affolée, agenouillée devant un bambin d'environ 6 ans. Il serre contre son cœur un minuscule chaton de quelques semaines. En Tunisie, les chats sont nombreux dans les clubs de vacances. L'enfant s'était pris d'amour pour la petite bête et l'avait cachée dans son sac. Que faire ? Laisser ce bébé dans l'aéroport aurait été trop cruel. Le chagrin du gamin était tragique. Il y eut un moment de flottement parmi les vacanciers. Puis, d'un commun accord, nous décidâmes de tenter l'impossible. Notre groupe fut très dissipé. Au guichet des passeports, un monsieur ne trouvait pas le sien, il commença à vider ses poches, implorant le ciel que le visa ne soit pas dans sa valise. Tous les regards se tournèrent vers lui. A un autre guichet, la famille du petit garçon passa sans encombre, le policier étant distrait par la scène. Et miracle, au bout de 10 minutes de recherche, le passeport fit son apparition.

Dans l'avion, les hôtesses de l'air eurent tôt fait de découvrir le passager clandestin. Elles ne dirent rien, que du contraire, elles apportèrent du lait et des serviettes.

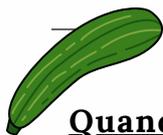
Arrivés à Zaventem, le problème se révéla beaucoup plus important, mais comme je l'ai dit au début, c'était il y a 50 ans et les contrôles douaniers et policiers étaient moins sévères. Nous déposâmes nos bagages sur le tapis roulant en chahutant un peu. Pas de chance, la valise d'un couple s'ouvrit brusquement, laissant s'échapper un flot de vêtements sales, crèmes solaires, souvenirs et chaussures. A nouveau, grande confusion, il fallait tout ramasser. Pendant ce temps, la petite famille passa facilement la douane. Enfin la Belgique !! A peine la barrière passée, nous entendîmes le cri de joie d'un enfant : « Nous avons réussi, Maman, nous avons réussi ! ». A ce moment, pour nous, vacanciers, le plaisir fut immense d'avoir pu aider ce petit bonhomme.

Jeannine, patiente de la MM.



TEMOIGNAGE

Espace réseau - Activités



Quand la Maison Médicale sème la santé au potager partagé de l'Orangerie

Bilan fructueux :

Au croisement de la santé et de la nature, l'initiative des travailleurs de la Maison Médicale de s'impliquer dans le potager partagé de l'Orangerie a porté des fruits aussi bien littéralement que métaphoriquement. Au fil de cette saison estivale, quatre membres de l'équipe médicale ont mis leurs mains vertes à contribution, et les résultats sont impressionnants.

Les premiers plants de tomates ont été soigneusement mis en terre au début du printemps, avec une attention particulière à chaque détail pour assurer leur croissance. Les travailleurs ont suivi leur évolution avec un mélange d'anticipation et d'enthousiasme, et les résultats n'ont pas tardé à se manifester. Les tomates, gorgées de soleil, ont donné une récolte savoureuse !

Mais les tomates ne sont pas les seules stars de ce potager partagé. Les fraises, elles aussi, ont fait preuve de générosité. Les courgettes, quant à elles, ont prospéré au point de faire réfléchir à de nouvelles recettes santé, encourageant ainsi une alimentation équilibrée parmi les membres de la Maison Médicale.

L'engagement ne s'est pas arrêté aux récoltes. Semer des haricots et des carottes ou des oignons en pleine terre a demandé de la patience et de la persévérance. Chaque pousse était une victoire sur l'adversité de la météo et des éléments. Malheureusement les délicieux melons de la serre ont été mangés par les rongeurs avant d'avoir pu être récoltés. Mais nous nous consolerons dans quelques semaines par les centaines de grappes de raisin de table qui finissent de murir au soleil !

En conclusion, l'expérience des travailleurs de la Maison Médicale au Potager Partagé de l'Orangerie résonne comme un exemple inspirant d'engagement envers la nature et la santé. Les résultats tangibles de leurs efforts mettent en lumière les bienfaits d'une telle entreprise, tant pour la communauté médicale que pour les patients. Alors, qui sait quelles merveilles pourraient germer de la terre de cet espace partagé la prochaine saison ? N'est-ce pas une raison suffisante pour donner envie à chacun de rejoindre cette aventure nourrissante et revitalisante ?

Permanence les mardis de 14h à 17h au parc de l'Orangerie.



“Ose Aller“ : un nouvel espace dédié à des ateliers collectifs et à des rencontres entre citoyens a vu le jour ce 30 août, rue de Bruxelles 15 à Wavre.

Projet à l'initiative du CPAS de Wavre mais qui se veut collaboratif et ouvert aux propositions de collaboration. Vous pourrez y trouver des ciné-débats, des conférences sur différentes thématiques du quotidien, des cours de relaxation/yoga, des activités culturelles et artistiques, ... Cet espace sera coconstruit avec différents intervenants et les citoyens qui veulent s'y investir.

Vous pourrez trouver le programme des activités sur la page Facebook du Cpas de Wavre.



ESPACE RESEAU

INFOS A SAVOIR

A partir du 1/10 l'accueil
sera fermé le jeudi de 11h
à 12h30 !!!



site internet

www.atoutsante.be



groupe facebook

Atout Santé

Garde



Garde médecin de Wavre en semaine : 010/24 33 44

Service de garde durant les week-ends et les jours fériés :
02/385.05.00

Service infirmier de garde (WE) : 0474/72.92.93

CONGES D'AUTOMNE :

Dr Douillet : 01/10/2023 au 31/12/2023 --> remplacé par le Dr Vanelslander Emmanuelle



• Lecture



*Les cinq sens Relié – Illustré, 5 septembre 2018
de Angélique Le Touze (Auteur), Marc-Etienne
Peintre (Illustrations)*

Suggestion de
lecture

Suggestion
d'adresse de
bon resto

Suggestion de
chouette activité à
faire

Prenez bien soin de vous...



INFOS A SAVOIR