



ATCHOUM N°66

SOMMAIRE

“ A fond la forme ! ”

1. Édito
2. Place aux patients
3. Chronique des soignants
4. Nouvelles à ATOUT SANTE
5. Agenda
6. En pratique
7. Dossier Santé
8. Témoignage / partage
9. Espace réseau



EDITO

« Si les nombreux bénéfices de l'activité physique pouvaient être condensés dans une seule pilule, cela constituerait simplement le médicament le plus prescrit au monde »

James Sallis, 2009

L'hiver est là et avec lui le froid, l'obscurité et la fatigue. Autant de choses qui font qu'on voudrait faire comme les ours, hiberner bien au chaud au fond de son lit! Mais ce serait une grosse erreur parce que le réveil en serait d'autant plus dur. C'est pourquoi dans cet Atchoum nous avons voulu vous aider à vous motiver et à comprendre l'importance d'exercer une activité physique tous les jours. Parce que cela vous apportera des bienfaits pour le corps mais aussi pour l'esprit. L'un n'allant pas sans l'autre.

Vous pourrez donc découvrir dans cet Atchoum les dates des promenades du comité de patients, des trucs et astuces pour faire de l'activité sportive à la maison, des idées d'applications pour toujours trouver un parcours de marche ou vélo près de chez vous mais aussi des explications pour bien comprendre la différence entre l'activité physique et l'activité sportive.

Bonne lecture,



EDITO

COMITÉ DES PATIENTS

Peu à peu, le comité des patients développe ses activités et poursuit son organisation. L'objectif est de permettre au plus grand nombre de patients de participer activement à l'amélioration de la santé de tous.

Pour ce faire, le comité se réunit une fois par mois avec Aline, gestionnaire de la MM. Le Comité met en place des activités couvrant l'année 2025. Nous aurons successivement des rencontres-débats autour de sujets variés.

Le premier événement sera organisé le 13 mars. Il s'agit d'une rencontre interculturelle. Celle-ci sera centrée sur les us et coutumes : chacun pourra apporter un objet, un habit, une chanson typique de sa région d'origine. Nous espérons que cette rencontre nous fera voyager dans quelques parties du monde : de la Wallonie au Maroc en passant par le Portugal, la Roumanie et des tas d'autres lieux intéressants. Nous prévoyons un échange convivial autour d'un bon verre de jus. La 2ème rencontre aura lieu le 10/04/25 sous forme d'un goûter qui nous fera voyager autour du monde.

Le second moment aura pour thème une sensibilisation à la problématique de l'AVC. Il se tiendra à la MM le **05 juin de 14 à 16h**. Un invité spécialiste de cette question et un médecin de la MM seront présents pour animer cet échange. Venez, c'est évidemment gratuit.

Nous poursuivons mois après mois nos promenades. Celles-ci tiennent compte des caprices du temps et donc nous évitons en ces mois d'hiver les sentiers difficiles, trop boueux, trop escarpés au profit de lieux plus accessibles.

La prochaine balade aura lieu le 16 mars. Départ à 14h. devant la Maison Médicale. Le Comité se réunira le **27 mars** de 16h à 18h, vous êtes bienvenus, nous avons hâte d'élargir notre groupe et attendons avec impatience vos candidatures. Plus l'équipe sera nombreuse et diverse dans ses tranches d'âge et ses origines, plus le comité pourra élargir son activité au cœur de la MM.

Hélène, Brigitte, Thérèse, Carol, Christian, Pascal,
Francine, Michel et Étienne.

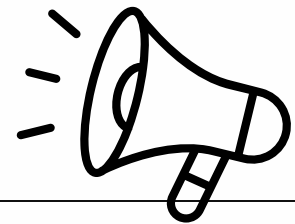
Dates à retenir

13 mars à 14h: rencontre interculturelle

05 juin à 14h: rencontre débat sur l'AVC



PLACE AUX PATIENTS



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

LES BIENFAITS DU SPORT SUR LA SANTÉ

« Si les nombreux bénéfices de l'activité physique pouvaient être condensés dans une seule pilule, cela constituerait simplement le médicament le plus prescrit au monde » (James Sallis, 2009)

Le sport et l'activité physique présentent un intérêt certain pour réduire les douleurs chroniques et musculosquelettiques.

En cas de mal de dos, le sport augmente la qualité de vie, la force et l'endurance, il diminue les douleurs, le risque de récurrence et le déconditionnement.

Dans la fibromyalgie, la pratique du sport améliore le seuil de tolérance à la douleur, la qualité du sommeil et la qualité de vie et diminue la fatigue. Mais savez-vous que le sport a aussi des bienfaits sur d'autres maladies? Par exemple, dans le diabète, l'activité physique diminue la résistance des cellules à l'insuline et peut donc améliorer l'équilibre du diabète. Elle permet aussi de réduire les mauvaises graisses.

Si vous êtes hypertendus, l'activité physique permet de diminuer les valeurs de tension sur du long terme.

En cas de dépression, le sport peut améliorer la qualité de vie, l'estime de soi et la vie relationnelle. Le sport agit en libérant des molécules du plaisir dans le cerveau et diminue par ce mécanisme les symptômes dépressifs. Enfin, dans l'ostéoporose, l'activité physique aide à augmenter la qualité des os, l'amplitude des mouvements, il augmente l'endurance, l'équilibre et la force.

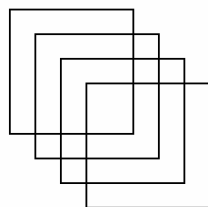
Ces conseils doivent bien sûr être ajustés à chaque situation et ne sont peut-être pas applicables à vous si votre maladie est déséquilibrée. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin, kinésithérapeute ou infirmière pour voir si toutes les conditions sont réunies pour commencer du sport et recevoir des conseils adaptés.

Source : « sport sur ordonnance » <https://www.sport-sur-ordonnance.be>



DÉPARTS

- Dr Vos Sophie du 15/03 au 31/08 (congé de maternité)



ARRIVÉES

- Dr Chorine Nadia (remplaçante du Dr Vos pendant son congé de maternité)
- retour du Dr Douillet le 19/05

Petit mot de Delphine :

Chers patients,

Je suis très heureuse de vous annoncer la naissance d'Elise ce 14 janvier. Ses frères et soeur, François, Matthieu et Clémence sont fous de joie et sont aux petits soins pour elle. Je me réjouis de vous retrouver cet été.

Delphine,

Petit mot du Dr Douillet :

Chers patients,

Je sais que certains d'entre vous se sont inquiétés de notre expérience avec le cyclone Chido à Mayotte. Nous avons effectivement subi ce cyclone alors que nous étions sur l'île depuis 2 jours seulement, et nous avons eu très peur. Quel choc de voir la désolation des arbres sur les routes, les toits envolés, les villages rasés... Heureusement nous n'avons pas été blessés, nous avons bénéficié d'une belle hospitalité à la Mahoraise et nous avons trouvé rapidement un nouveau logement car le nôtre a été totalement détruit. Le travail au dispensaire ne manque pas, comme vous pouvez vous en douter ! Certains habitants vivent dans une précarité terrible, aggravée par ces derniers événements... On essaie d'apporter notre pierre à l'édifice, mais il y a encore beaucoup à reconstruire. Merci pour vos demandes de nouvelles et à bientôt en Belgique.

Dr Douillet,



AGENDA



Le cours de gym les jeudis matins de 9h50 à 10h50. Pour nous prévenir de votre motivation et recevoir toutes les modalités pratiques, envoyez un mail à virginie.decat@mmatoutsante.be ou parlez-en à un membre de l'équipe.

**INSCRIPTIONS:
CONTACTEZ
L'ACCUEIL AU
010/22.59.66**

MARS

13/03 : *rencontre interculturelle* de 16h à 18h à la maison médicale. Thème: Les us et coutumes du monde. Apportez un objet, un habit, une chanson qui fait partie de votre culture et que vous avez envie de partager avec les autres patients.

16/03 : balade du comité de patients; rdv à 14h à la maison médicale

AVRIL

02/04: *conte pour adultes* à 16h30 à la maison médicale

10/04 : 2ème *rencontre interculturelle* 16h-18h à la maison médicale

13/04 : balade du comité de patients; rdv à 14h à la maison médicale

MAI

18/05 : balade du comité de patients; rdv à 14h à la maison médicale

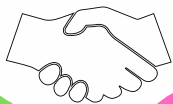
JUIN

03/06 : stand info "arrêt tabac" en salle d'attente 10h-12h

05/06 : rencontre-débat : **L'AVC avant, pendant et après ?** 14h-16h

15/06 : balade du comité de patients; rdv à 14h à la maison médicale

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 12h30.
- 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.

		<u>Médecins</u> *	<u>Kinés</u>	<u>Dispensaire Infi</u>	<u>Accueil</u>	<u>Assistante Sociale</u>
Lundi	<u>Matin</u>	Dr Franceschini Dr Chorine Dr Gilet Dr Lambert	Valentine	8h30 - 10h	Stéphanie	
	<u>Après-midi</u>	Dr Chorine Dr Gilet Dr Lambert	Virginie		Aurélie	
Mardi	<u>Matin</u>	Dr Franceschini Dr Vanelslander Dr Chorine	Julien/Virginie	8h30-10h	Aurélie	
	<u>Après-midi</u>	Dr Vanelslander Dr Chorine Dr Lambert	Valentine/Julien		Marie	
Mercredi	<u>Matin</u>	Dr Vanelslander Dr Chorine Dr Lambert	Valentine		Stéphanie	10h-12h Sur-rdv
	<u>Après-midi</u>	Dr Gilet Dr Chorine Dr Lambert	Julien	13h30-14h30 16h-17h	Stéphanie	
Jeudi	<u>Matin</u>	Dr Vanelslander Dr Chorine Dr Lambert	Julien	8h30-10h	Aurélie	
	<u>Après-midi</u>	Dr Franceschini Dr Vanelslander Dr Gilet	Valentine/Virginie		Marie	
Vendredi	<u>Matin</u>	Dr Franceschini Dr Gilet Dr Lambert	Virginie	8h30 - 10h	Marie	
	<u>Après-midi</u>	Dr Franceschini Dr Lambert 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 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 d'ordonnances en dehors des consultations.





Vous avez déménagé ?

Communiquez-nous votre nouvelle adresse à **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** qu'à 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 : BOUGER POUR LA SANTE

1. Pourquoi bouger plus tous les jours ?

Pour la santé : elle diminue les risques de développement de nombreuses maladies (cardiovasculaires, diabète, certains cancers, ostéoporose...)

Pour la condition physique : elle augmente la force, la souplesse, l'équilibre et la coordination. Elle améliore les fonctions cardiaques et respiratoires. Elle permet de rester plus autonome avec l'âge.

Pour le bien être : l'activité physique permet d'améliorer la qualité du sommeil et la résistance à la fatigue, elle diminue l'anxiété et aide à se relaxer et à être plus détendu.

2. Bouger au quotidien :

Journées chargées, besoin de la voiture, vie de bureau... Intégrer au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour n'est pas toujours simple mais il existe beaucoup de petits réflexes à adopter pour y arriver sans trop se compliquer la vie :

- Aller au travail à pied ou en vélo si vous le pouvez
- Descendre du bus ou métro un arrêt avant votre destination
- Oublier ascenseurs et escalators
- Garer votre véhicule à distance de l'endroit à vous devez vous rendre
- Faites vos petites courses (pain, journal) à pied

3. Astuces pour rester motivé :

- Fixez-vous des objectifs réalistes : commencez par 5 à 10 minutes par jour, puis augmentez doucement la durée, pour atteindre progressivement 30 minutes voir plus...
- Variez les activités pour éviter la monotonie : de la marche pour les jours de la semaine, du foot, de la natation ou du vélo le samedi, du bricolage le dimanche...
- Faites-vous plaisir : si vous êtes du genre jardin : bêchez, plantez, tondez... Plutôt du style rythme? Dansez en musique? Tendance douceur? le yoga ou l'aquagym sont pour vous.

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour.

Il ne s'agit pas de devenir un athlète.

- Plus que l'intensité de l'effort c'est surtout sa régularité qui compte.



DOSSIER SANTE

Faire du sport une fois dans la semaine c'est bien, mais réaliser au moins 30 minutes d'activité physique tous les jours (1 heure pour les enfants) c'est essentiel.

·Vous n'êtes pas obligé de bouger 30 minutes d'affilée. Vous pouvez aussi faire de l'activité physique en 2 fois 15 minutes ou 3 fois 10 minutes (Il est recommandé au moins 10 minutes d'affilée)

·Le plus important pour y arriver c'est de vous y mettre à votre rythme, de vous fixer des objectifs réalistes et en faire un peu tous les jours pour arriver aux 30 minutes minimum.

Vous n'avez pas le temps de marcher ?

Il existe d'autres activités équivalentes :

Intensité	activités	Temps minimum recommandé par jour
Faible (Marche lente)	Laver la vaisselle, repasser, dépoussiérer, bricoler, arroser le jardin, jouer à la pétanque...	45 minutes
Modérée (marche rapide)	Laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardiner, danser, faire du vélo, nager...	30 minutes
Elevée (marche sportive)	Bêcher, courir, faire du VTT, nager rapidement, sauter à la corde, jouer au Basket, football, tennis, sport de combat...	20 minutes

Une fiche d'exercices à faire à la maison peut être demandée à l'accueil.



Petit mot d'un patient

Merci
pour l'accueil chaleureux et attentif
que vous nous accordez à chacun(e),
pour l'aimable et discrète attention
que vous nous accordez à chacun(e),
pour la recherche de solutions concrètes
que vous nous accordez à chacun(e),
pour le travail au-delà de votre job
que vous nous accordez à chacun(e).

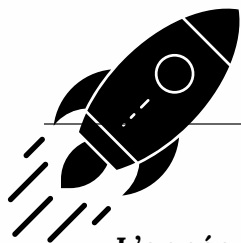
Pour tout cela et bien d'autres choses en plus
que vous faites pour chacune et chacun de nous,
sans grand discours et belles phrases,
avec respect et en toute simplicité,
laissez-moi vous dire simplement « Merci »
d'éveiller nos existences à chacun(e)
à bien d'autres choses bien plus plaisantes
qu'une maladie courte ou longue.

Merci.

Un patient très heureux
de vous avoir choisi
comme soignant(e)s



MARS 2025



“Objectif Lune”



!! OBJECTIF LUNE !!

COMPETITION INTER MAISONS MEDICALES

L'année passée (à 23 maisons médicales), nous avons atteint 130 722 km soit 3x la circonférence de la Terre... Cette année, visons plus loin !

Marche, course, vélo, natation, ... chaque kilomètre nous rapproche de notre objectif commun : **Atteindre la Lune !!!**

En participant, améliorez votre santé et renforcez les liens communautaires.

Comment participer ?

Chaque fois que vous faites de l'exercice, que ce soit en marchant autour du quartier, en courant dans le parc, en pédalant sur votre vélo ou en nageant à la piscine locale, transmettez-nous vos kilomètres soit via le formulaire distribué à l'accueil soit en enregistrant directement vos kilomètres via ce QR code :

Laissons le printemps être le début de cette aventure, remplis d'enthousiasme, de positivité et d'une détermination collective à atteindre de nouveaux sommets. Préparez-vous à décoller avec nous vers la Lune !



ESPACE RESEAU



SCANNEZ MOI
du 21/03 au
21/06/2025



**PLUSIEURS PROMENADES
ORGANISEES PAR LE COMITE DE
PATIENT : Jeudi 13/04, 18/05, 15/06.
Info à l'accueil**

INFOS A SAVOIR



ON INSCRIT !!



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

Comment trouver facilement une chouette balade?

Jooks



est une application touristique-sportive ; une application de running qui allie sport et découvertes touristiques.

Wavre y propose trois circuits (running ou marche) pendant lesquels vous serez conduits par la voix du guide numérique qui vous indiquera non seulement le parcours directionnel mais également les informations culturelles et touristiques des lieux balisés sur l'itinéraire.

Jooks propose déjà 1200 parcours dans 200 villes de 50 pays et 5 continents. À Wavre, nous vous proposons 3 offres complémentaires alléchantes.

- « Wavre centre-ville » - 5,8 km - Au départ de La Sucrierie, ce parcours offre une belle panoplie de paysages urbains.
- « Wavre semi-marathon » - 21 km - Wavre, Limal et Bierges pour les amateurs de randonnée.
- « À la découverte de Bierges » - 9,5 km - Charmante boucle campagnarde pour une bouffée d'oxygène.

Les balades de VisitWavre --> <https://www.visitwavre.be/promenades>

Toutes les brochures de promenade de VisitWavre ont été mises à jour.

Découvrez les plus beaux coins de Wavre grâce aux itinéraires créés juste pour vous !

Ces promenades vous feront découvrir les nombreux quartiers de Wavre, Bierges et Limal tels que la Belle Voie, le Village Expo, le Bois Sainte-Anne, le Manil, Angoussart, Aisémont, Profondsart ou encore la Bawette. Tout cela accompagné d'informations sur les points d'intérêt rencontrés en chemin pour que vous puissiez en apprendre plus sur ce que vous voyez.

Les promenades existent sous forme de cartes papier disponibles au bureau d'accueil de VisitWavre au prix de 3 € la carte.

CIRKWI



Une application qui vous permet de trouver des promenades à pied ou à vélo proches de chez vous.

Prenez bien soin de vous...

