

# UN CHOÛIA D'INFO !

## Le petit journal de La maison médicale de Laeken

**N° 1**

**Juillet - Août - Septembre 2024**





# NOUVELLES DE LA MML

Bonjour à toutes et à tous,

Nous sommes ravis de vous présenter la première édition de notre newsletter trimestrielle de *La maison médicale de Laeken*. Cette newsletter a pour but de vous tenir informés des dernières nouvelles et des événements importants au sein de notre maison médicale.

## **Bienvenue au Dr Ueda**

Nous avons le plaisir de vous informer que le Dr Ueda rejoindra notre équipe en tant que médecin assistant à partir d'octobre. Le Dr Ueda apporte avec elle une solide formation et une passion pour le soin des patients, qui seront sans aucun doute des atouts précieux pour notre service.

Nous lui souhaitons la bienvenue et sommes impatients de collaborer avec elle pour continuer à offrir des soins de qualité à nos patients.

## **Départs Véronique Van Frachen (infirmière) et du Dr Sunakawa**

Nous souhaitons également informer notre communauté du départ de deux membres estimés de notre équipe. Notre chère infirmière Véronique Van Frachen prend sa retraite bien méritée à partir du mois d'août. Le Dr Sunakawa finira son assistant au mois de septembre. Il ne sera plus dans notre équipe à partir du mois d'octobre. Leur engagement et leur dévouement ont été précieux pour tous, et ils manqueront beaucoup à leurs collègues et à leurs patients. Nous leur souhaitons beaucoup de succès dans leurs futures entreprises et les remercions pour leur contribution significative à *La maison médicale de Laeken*.

## **Changements au sein de l'équipe sociale**

Nous annonçons également que notre assistante sociale Rania Bzayar sera absente temporairement. Pendant cette période, elle sera remplacée par Manal Elkirat, qui nous rejoint avec une grande motivation et des compétences solides. Nous sommes convaincus qu'elle continuera à offrir un soutien exceptionnel à nos patients. Nous attendons avec impatience le retour de Rania Bzayar.

Merci de votre attention et de votre soutien continu. Nous espérons que cette newsletter vous sera utile et intéressante. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires et suggestions pour les prochaines éditions.

Cordialement,

*L'équipe de la Maison Médicale de Laeken*

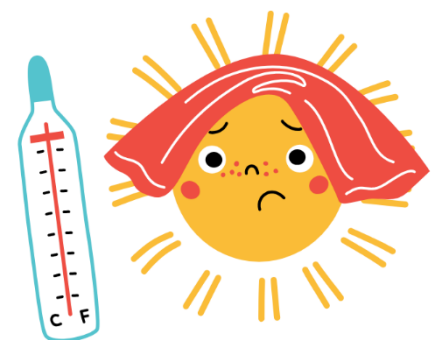
# PRÉVENTION

## LES BONS RÉFLEXES EN CAS DE CANICULE :

Par Edna Duvinage, infirmière

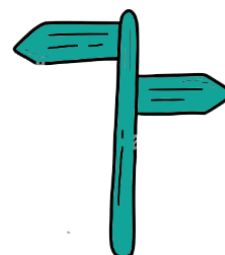
Restez au frais, restez en sécurité<sup>1</sup> !

- Boire de l'eau régulièrement, même si on n'a pas soif : éviter vin et bière.
- Rester au frais : éviter les sorties inutiles et privilégier les heures les moins chaudes (avant 11h et après 19h).
- Éviter les efforts physiques aux heures les plus chaudes (11h à 20h).
- Aérer votre habitation notamment la nuit quand les températures sont les plus fraîches afin de maintenir votre logement au frais.
- En cas de fortes chaleurs, certains médicaments sont susceptibles d'altérer les mécanismes de défense de l'organisme. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin généraliste.
- Ne jamais laisser une personne, en particulier un enfant, seule dans une voiture, même pour une courte durée et même si vous laissez la fenêtre ouverte !
- Veillez à porter des vêtements légers et de couleurs claires.
- Protégez-vous du soleil : si vous devez être à l'extérieur, portez un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire (répétez l'application toutes les 2 heures).
- Prenez des douches tièdes pour vous rafraîchir et non pas froides !
- Surveillez régulièrement les personnes vulnérables de votre entourage : personnes âgées, bébés... afin de déceler les signes éventuels de coups de chaleur (Numéro du plan canicule : 0800/35550).
- Pour les parents, évitez de couvrir la poussette avec une couverture ou autres car cela peut créer un effet de serre à l'intérieur, piégeant la chaleur et augmentant rapidement la température. Privilégiez l'ombrelle !



<sup>1</sup> Source : <https://centredecrise.be/fr/risques-en-belgique/risques-naturels/vague-de-chaleur>

# « SOYEZ PRÊT, RESTEZ EN SÉCURITÉ : VOTRE TROUSSE DE SECOURS, VOTRE ALLIÉE ! »



| <b>A la maison</b>   | <b>En voyage</b>  | <b>En randonnée</b>  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Des gants jetables sans latex et masque de protection</li> <li>○ Un thermomètre</li> <li>○ Des ciseaux, une pince à épiler et des épingles de sûreté</li> <li>○ Des compresses stériles</li> <li>○ Du sparadrap</li> <li>○ Des bandages</li> <li>○ Des pansements adhésifs</li> <li>○ Des pansements oculaires</li> <li>○ Des compresses froides instantanées</li> <li>○ Un coussin hémostatique d'urgence</li> <li>○ Une couverture de survie</li> <li>○ Un flacon d'antiseptique</li> <li>○ De l'hydrogel spécial brûlures</li> <li>○ Du sérum physiologique</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les carnets de vaccination de toute la famille</li> <li>○ La carte européenne d'assurance maladie</li> <li>○ Un thermomètre</li> <li>○ La carte européenne d'assurance maladie</li> <li>○ Du sparadrap</li> <li>○ Des bandages</li> <li>○ Du paracétamol</li> <li>○ Des compresses stériles</li> <li>○ Des médicaments contre le mal des transports</li> <li>○ Des médicaments contre les maux de ventre (tourista, diarrhées, constipation)</li> <li>○ Un flacon d'antiseptique</li> <li>○ Du sérum physiologique</li> <li>○ De l'anti-moustique</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Des sachets de sucre (pour faire face à une crise d'hypoglycémie) ;</li> <li>○ Une couverture de survie</li> <li>○ Une radio et une lampe de poche à piles (avec des piles de remplacement)</li> <li>○ De la crème solaire</li> <li>○ De l'eau en quantité suffisante et / ou des pastilles purificatrices d'eau</li> <li>○ Des aliments non périssables</li> <li>○ De l'anti-moustique</li> <li>○ Une pince à tique</li> <li>○ Des vêtements de rechanges</li> <li>○ Un flacon d'antiseptique</li> <li>○ Du sérum physiologique</li> </ul> |

# TIQUES : QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR & GUÉRIR

La plupart des morsures de tique arrivent lors d'une promenade ou activité en forêt, dans des prairies, des dunes, des espaces verts, des jardins<sup>2</sup>...

**AVANT**

## Prévenir

**COMMENT ÉVITER UNE MORSURE ?**

- ✓ Portez des **vêtements couvrant** les bras et les jambes.
- ✓ Restez sur des **sentiers battus** lors d'une promenade.
- ✓ En période estivale, utilisez un **répulsif pour insectes** de préférence de type DEET (30-50%).

**APRÈS**

## Inspecter

Inspectez méticuleusement tout le corps de haut en bas et **particulièrement** les zones de plis, dans le cou et derrière les oreilles.

**ATTENTION !**  
Les tiques sont très petites.

**EN CAS DE MORSURE**

## Réagir

Enlevez la tique avec une pince ou une carte adaptée **sans lui comprimer le corps.**

**BON À SAVOIR**  
Vous pouvez signaler la morsure de la tique sur le site Internet [tiquesnet.sciensano.be](http://tiquesnet.sciensano.be)

**PENDANT 30 JOURS**

## Surveiller

Désinfectez la zone de la morsure et surveillez-la **pendant 30 jours.**

En cas d'érythème migrant (rougeur grandissante) ou de symptômes grippaux:

**CONSULTEZ UN MÉDECIN GÉNÉRALISTE**

Wallonie familles santé handicap AVIQ sciensano

## CONSEILS MÉDICAUX POUR LE VOYAGE

Par Takuyoshi Sunakawa, médecin généraliste

C'est enfin l'heure des vacances ! Vous partez où cette année ? Pour que vous puissiez passer du bon temps avec vos proches, voici quelques conseils médicaux à suivre.

### Nutrition

Mangez équilibrer même en vacances. Les fruits et légumes frais non seulement hydratent mais fournissent aussi des vitamines et minéraux essentiels. Prévenez les intoxications alimentaires en évitant de consommer des aliments crus ou mal cuits, surtout dans les destinations où les normes d'hygiène peuvent différer.

### Hydratation

<sup>2</sup> <https://www.aviq.be/fr/actualites/affiche-tiques-queqlues-conseils-pour-prevenir-et-reagir>

Buvez beaucoup d'eau, surtout par temps chaud ou si vous êtes actif. Évitez les boissons sucrées ou alcoolisées, car elles peuvent entraîner une déshydratation.

### **Protection vestimentaire**

Portez de vêtements légers, amples et de couleur claire pour refléter les rayons du soleil et minimiser la chaleur corporelle. Les chapeaux à larges bords sont aussi très utiles pour protéger le visage et la nuque.



### **Lunettes de soleil**

Portez des lunettes de soleil offrant une protection UV 100% pour protéger les yeux contre les rayons UVA et UVB nocifs. Les lunettes devraient envelopper légèrement le visage pour bloquer le soleil venant de côtés.

### **Crème solaire**

Utilisez une crème solaire à large spectre avec un FPS élevé (au moins 30) et appliquez-la généreusement toutes les deux heures, surtout après la baignade.

### **Spray antimoustique**

Utilisez des répulsifs contenant du DEET pour protéger contre les piqûres de moustiques. Appliquez après la crème solaire et suivez les instructions sur l'étiquette pour une application sûre.



### **Vaccination**

Avant de partir dans un pays où il y a des maladies évitables par vaccin, parlez-en avec votre médecin. La consultation permettra de mettre en balance le risque de contracter l'une de ces maladies et les éventuels inconvénients d'une vaccination. Pour certaines maladies, la vaccination est impérative. Un voyageur non vacciné contre la fièvre jaune ou contre les infections invasives à méningocoques A, C, Y et W135 peut se voir refuser l'entrée sur le territoire de certains pays.

Bon voyage !!



# COMMENT BIEN PRÉPARER LA RENTRÉE SCOLAIRE ?



Par Shpresa Kuraj, accueillante

Voici quelques petites astuces pour une rentrée sans stress<sup>3</sup>...

## Un sommeil de qualité

Pour éviter la fatigue dès la fin août et le début septembre, il est important de se coucher et de se lever à des heures fixes, proches de celles de l'année scolaire.

## La préparation du cartable

Pour éviter de courir dans les magasins les premiers jours de classe, procurez-vous un petit stock de fournitures essentielles (stylo, crayons, gomme, ciseaux...) quelques semaines avant la rentrée. Un élève bien équipé dès le début sera dans de bonnes conditions pour réussir sa rentrée.



## Le truc en plus pour faire passer la pilule

Si beaucoup d'élèves sont contents de retourner à l'école pour retrouver leurs copains, ce n'est pas le cas de tous. Pourquoi ne pas prévoir quelques activités simples et peu coûteuses pour les premiers jours de rentrée ? Par exemple, vous pourriez organiser une balade en famille, un pique-nique dans le jardin, ou une soirée cinéma à la maison. C'est une manière d'aborder la rentrée de manière plus positive.

## Les rassurer

Qui dit rentrée, dit parfois changement d'école, changement de classe, passage aux transports en communs...

Il est important de rassurer votre enfant au préalable.

Par exemple effectuer avec lui le trajet en bus quelques jours avant afin qu'il puisse se sentir à l'aise.

Prévoir également du temps de discussion le soir ; pour écouter, accueillir et considérer les peurs de votre enfant.

---

<sup>3</sup> Source : PHARMA SANTE DU RESEAU SOLIDARIS



## L'alimentation

Bien que de nombreuses écoles essayent de sensibiliser les parents, il y a encore des sodas et collations sucrées à outrance.

Privilégiez les fruits et légumes de saison, l'eau, le pain complet avec un apport en protéines.

Il est prouvé que le sucre est en partie responsable de la grande fatigue de nos enfants, des troubles de la concentration et évidemment des problèmes de poids.

Une alimentation saine et équilibrée, c'est un enfant en forme et en bonne santé.

N'oublions pas l'activité physique

## ECRANS ET ENFANTS

*Par Samira Boulakhrif, accueillante*

### Quelques recommandations

En Belgique, la recommandation officielle est de ne pas exposer les enfants aux écrans avant l'âge de 3 ans<sup>4</sup>.

- Pas de TV avant 3 ans
- Pas de console de jeu individuelle avant 6 ans
- Pas d'internet seul avant 9ans
- Pas de réseaux avant 12 ans

En résumé entre 3 ans et 6 ans

- Pas de TV et d'ordinateur dans la chambre
- Limiter le temps d'écran
- Dialoguer à propos de ce qui est vu à l'écran
- Sélectionner les programmes TV et respecter les âges indiqués
- Privilégier les activités manuelles et les plaines de jeux en extérieur



<sup>4</sup> Vous trouverez « la campagne 3-6-9-12 » sur le site <https://www.yapaka.be/ecrans>

## Quels effets sur la santé ?

Depuis la campagne ONE de 2014-2015, il est reconnu que les écrans peuvent aussi avoir un impact sur la vision de l'enfant<sup>5</sup>.

Lors de l'utilisation d'un écran, il faut veiller :

- A assurer des pauses régulières à l'enfant (toutes les 20 min)
- Un bon réglage de la luminosité
- Un éloignement d'au moins 30 cm

Pour prévenir les problèmes de vue tels que la myopie, il est également recommandé de passer en moyenne 2h par jour à l'extérieur dès le plus jeune âge, la lumière du jour étant un facteur important.



<sup>5</sup> Vous trouverez plus d'information sur le site de l'ONE : <https://www.one.be/public/0-1-an/vie-de-famille-environnement/les-ecrans/>

# ACTIVITÉS

## PETIT DÉJEUNER

*Équilibré*

**MERCREDI**

**31 / 07 / 2024**

**21 / 08 / 2024**

**25 / 09 / 2024**

**DE 9H00 A 11H00**

*Ouvert à tout le monde*

**Francophones**  
Bruxelles



La  
maison médicale  
de Laeken



# COURS AQUAGYM

A PARTIR DU

# 19

SEPTEMBRE,  
2024

UN JEUDI SUR DEUX

11H00 - 12H00

CENTRE WELFIT

Rue des Etangs Noirs 37  
1080 Molenbeek



**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

02 426 46 91 - [INFO@MMLAEKEN.BE](mailto:INFO@MMLAEKEN.BE)  
RUE KETELS 2 - 1020 BRUXELLES



# COURS DE GYMNASTIQUE

MARDIS ET VENDREDIS  
11H00 - 12H00

BOX 120  
Bd E. Bockstael 120  
1020 Bruxelles



02 426 46 91 - [info@mmlaeken.be](mailto:info@mmlaeken.be)  
Rue Ketels 2 - 1020 Bruxelles



POUR UNE BONNE SANTÉ

**PROMENONS-NOUS**

*dans les bois !*



**LES DERNIERS MARDIS DU MOIS**

*départ de la maison  
médicale à 14h00*



La  
maison médicale  
de Laeken

**Francophones**  
Bruxelles

# JOURNÉE MONDIALE

## JOURNÉE MONDIALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

*Par Hanna Ballout, médecin généraliste*

Le 10 septembre est la journée mondiale de prévention du suicide.

**Pour la maison médicale, c'est aussi l'occasion de briser certaines idées reçues et d'inviter en consultation médicale toute personne dans le besoin<sup>6</sup>.**

**« La personne qui en parle ne se suicide pas »**

80% des personnes décédées par suicide ont donné des signes précurseurs de leurs intentions ou en ont parlé avant de passer à l'acte.

**« Elle n'a pris qu'une plaquette de somnifères, c'est du cinéma »**

La gravité d'un geste suicidaire ne se mesure pas à la létalité du moyen utilisé. Une tentative de suicide n'est jamais anodine ; qu'elle soit très remarquable par sa violence ou qu'elle passe quasiment inaperçue, elle est toujours le signe d'une importante souffrance.

**« Le suicide est une maladie »**

Si certaines maladies aboutissent au geste suicidaire, le suicide en soi n'est pas une maladie mais bien le signe d'un mal de vivre.

**« C'est lâche ou courageux de se suicider »**

Lâcheté et courage relèvent de valeurs personnelles. Si elles sont importantes pour celui qui y croit, elles ne disent rien de celui qui souffre. C'est un jugement extérieur porté sur la souffrance d'autrui.

**« Le suicide est un choix personnel à respecter »**

Choix ou non-choix, le suicide est avant tout le résultat d'intenses souffrances devenues intolérables. La personne ne choisit pas de mourir mais cherche à ne plus souffrir. La question du libre arbitre relève du débat philosophique et n'aide pas la personne.

---

<sup>6</sup> <https://un-pass.be/wp-content/uploads/2023/03/2023-UPDI-brochure-vous-avez-dit-suicide.pdf>, page consultée le 03/05/2024

<https://www.preventionsuicide.be/sites/default/files/uploads/CentrePreventionSuicide-AfficheAccompagnementPsychologique.pdf>

**« Le suicide est héréditaire. Il n'existe pas un gène du suicide »**

Cependant, lorsqu'il y a un suicide dans une famille, les membres de la famille deviennent plus à risque car ils peuvent davantage envisager le suicide comme une façon possible de résoudre leurs problèmes.

**« Si on parle de suicide à quelqu'un qui va mal, on risque de lui donner de "mauvaises" idées »**

Oser aborder la question du suicide donnera l'occasion à la personne de sentir sa souffrance reconnue. Cela lui facilitera aussi une demande d'aide et de soutien.

Nous vous rappelons les numéros suivants :

**0800 32 123** : ligne d'écoute gratuite, anonyme et ouverte 24h/24 du centre de prévention du suicide.



Urgences

**Ne restez pas seul avec ces idées-là et n'hésitez pas à passer à la maison médicale pour en parler.**





# LÉGUMES DE SAISON

## JUILLET

**FRUITS**

- abricot
- brugnon
- pêche
- cerise
- fraise
- melon
- prune
- figue
- tomate



**LÉGUMES**



- artichaut
- concombre
- petits pois
- chou fleur
- courgette
- aubergine
- fenouil
- haricot vert
- poivron

## AOÛT

**FRUITS**

- abricot
- brugnon
- pêche
- melon
- pastèque
- raisin
- mirabelle
- poire
- tomate



**LÉGUMES**



- artichaut
- concombre
- petit pois
- chou fleur
- courgette
- oignon
- aubergine
- fenouil
- haricot vert

## SEPTEMBRE

**FRUITS**

- figue
- raisin
- prune
- melon
- poire
- pomme
- mûre
- coing



**LÉGUMES**



- artichaut
- concombre
- choux
- courgette
- fenouil
- haricot vert
- potimarron
- poivron
- tomate

## C'EST L'ÉTÉ !

**FROMAGES**

Abondance • Beaufort • Bleu • Brie • Camembert • Cancoillotte • Cantal • Chabichou Comté • Crottin de Chavignol • Fourme d'Ambert • Gruyère • Laguiole • Mimolette • Mont d'Or • Munster • Neufchâtel • Pont-L'évêque • Roquefort • Saint-Félicien • Rocamadour • Sainte-Maure • Valancay

---

Anchois • Calmar • Colin • Coque • Dorade grise • Églefin • Grondin rouge • Hareng • Homard • Langoustine • Lieu jaune • Lieu noir • Maquereau • Merlan • Moule de bouchot • Rouget • Saint-Pierre • Sardine • Tacaud • Thon blanc • Tourteau

**POISSONS ET FRUITS DE MER**

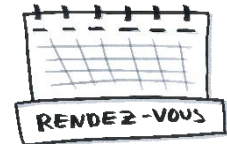
# FONCTIONNEMENT DE LA MML



Se présenter à l'accueil dès son arrivée à la Maison Médicale (même pour les rdv kiné).

Les consultations chez le médecin se font sur rdv.

Pour demander un rdv le jour même chez un médecin généraliste, il est préférable d'appeler **avant 11h**.



Pour demander une visite à domicile, il faut appeler **avant 10h**.



Prévenir en cas de retard à un rdv.

Prévenir le plus vite possible en cas d'annulation d'un rdv.



Les vendredis sont réservés aux **consultations urgentes**.



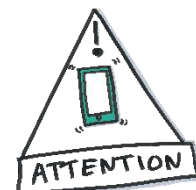
Ne pas décrocher son GSM en consultation.

Couper le son de son GSM en salle d'attente et s'assurer de ne pas déranger les autres patients.



Patienter si le médecin a du retard.

Rester très attentif-ve à son téléphone si le médecin s'engage à rappeler.



Pour les rdv kiné, il y a un délai d'**une semaine** avant de recevoir son rappel.



Pour une demande de prescription, la maison médicale y répondra **dans les 48h**.

Pour une demande de réquisitoires ou autres documents, il y a un **déla**

**MERCI !**

# JEUX

## SUDOKU

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 |   | 7 |   |   | 6 | 4 | 5 |   |
|   | 2 | 5 | 3 | 4 |   |   |   | 8 |
|   | 6 |   |   |   | 1 |   | 7 |   |
|   | 5 | 3 |   |   |   |   | 2 | 9 |
| 6 | 1 |   |   |   | 9 | 8 |   |   |
|   |   |   | 6 |   | 2 |   |   | 7 |
|   |   | 1 |   | 9 | 3 | 2 |   |   |
|   |   | 8 |   |   |   |   |   |   |
| 4 |   |   | 7 | 8 | 5 | 9 | 1 |   |

## LABYRINTHE



## COLORIAGE



## RÉPONSE

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 6 | 2 | 7 | 8 | 5 | 9 | 1 |
| 2 | 9 | 8 | 1 | 6 | 5 | 7 | 3 | 4 |
| 5 | 7 | 1 | 4 | 9 | 3 | 2 | 8 | 6 |
| 4 | 8 | 9 | 6 | 5 | 2 | 3 | 1 | 7 |
| 6 | 1 | 2 | 7 | 3 | 9 | 8 | 4 | 5 |
| 7 | 5 | 3 | 8 | 1 | 4 | 6 | 2 | 9 |
| 8 | 6 | 4 | 5 | 2 | 1 | 9 | 7 | 3 |
| 9 | 2 | 5 | 3 | 4 | 7 | 1 | 6 | 8 |
| 1 | 3 | 7 | 9 | 8 | 6 | 4 | 5 | 2 |

## VOUS VOULEZ ECRIRE UN TEXTE ?

Contactez-nous sur [info@mmlaeken.be](mailto:info@mmlaeken.be)



**Pour être tenu au  
courant de nos activités,  
suivez-nous sur  
Facebook**



La  
maison médicale  
de Laeken

Rue Ketels, 2 – 1020 Bruxelles

02 426 46 91

[info@mmlaeken.be](mailto:info@mmlaeken.be)

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

