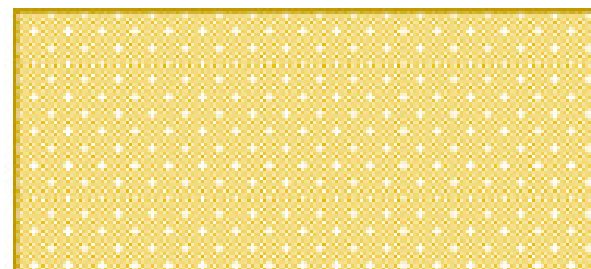


# LA LETTRE DE LA MAISON MÉDICALE LE NOYER

- 1 LE JARDIN DU NOYER
- 2 J'AI ATTRAPÉ UN COUP DE SOLEIL
- 3 LES MUTILATIONS GÉNITALES FÉMININES
- 4 CHOUETTE EXPÉRIENCE, LES 20 KM DE BRUXELLES
- 5 LES ACTIVITÉS DE LA MAISON MÉDICALE



## 1 LE JARDIN DU NOYER

Dans la Lettre de la Maison Médicale du mois d'avril, nous vous parlions de l'espace situé en deçà de la façade de notre bâtiment. Avec l'aide de la Maison Inter-Citoyenne « Vivrensemble » (MICV asbl) et de la VGC (Commission communautaire flamande), nous avons eu le désir d'aménager cet endroit, de le rendre plus vert et plus convivial.

Plusieurs noms avaient été proposés pour cet espace vert en devenir. Des places de théâtre étaient à gagner lors de votre participation : l'heureu.x.se gagnant.e sera d'ailleurs contacté.e personnellement ! Le 09 juin dernier, toutes les personnes présentes à la maison médicale ont pu exprimer leur vote et choisir un ou deux noms parmi toutes les propositions. Au même moment, des patient.e.s animaient une activité de semis : vous avez eu l'occasion de planter des graines pour la maison médicale mais aussi pour vous et pour votre plaisir (fleurs, poivrons, oignon, persil...). Le nom choisi par le plus grand nombre de personnes est « Le Jardin du Noyer ».

Merci encore pour votre enthousiasme et votre participation !

L'inauguration du « Jardin du Noyer » a eu lieu le mercredi 29 juin après-midi. Nous remercions chaleureusement les patient.e.s qui ont mis les mains dans la terre, qui ont jardiné et planté des aromates, des légumes et différents arbustes dans les bacs et jardinières. Un patient artiste, nous a offert un panneau provisoire du « Jardin du Noyer » c'est aussi lui qui s'occupera de la fabrication d'un panneau définitif. Après l'effort, le réconfort... nous avons clôturé ce bel après-midi ensoleillé autour d'un petit verre et de quelques en-cas à partager.

Plusieurs d'entre vous nous ont gâtés en apportant des plantes à repiquer, de tout cœur merci ! Vous avez d'autres boutures ou plants à partager ? Apportez-les nous ou contactez l'accueil.

Mais la transformation n'est pas terminée et l'aménagement continue avec l'aide de la MICV et de l'Espace patient.es. D'autres bacs sont arrivés et sont prêts à accueillir le reste des plantes et des légumes.

**Rendez-vous le mercredi 20/07 de 11h à 15h** pour continuer le jardinage en convivialité et fabriquer des hôtels à insectes à emporter ou à laisser sur place.

## 2 J'AI ATTTRAPÉ UN COUP DE SOLEIL - OU COMMENT BIEN CHOISIR SES PROTECTIONS SOLAIRES

L'été est là et avec lui le retour des beaux jours. Pour profiter pleinement des plaisirs estivaux, voici quelques pistes pour bien protéger la peau et les yeux.

### **UVA, UVB, quelle différence ?**

Les rayons du soleil sont composés de trois types d'ultraviolets : les UVA, les UVB et les UVC. Les UVC, les plus dangereux, sont arrêtés par l'atmosphère et la couche d'ozone. Ce gaz entoure la Terre et filtre les rayons. Les UVB atteignent les couches supérieures de la peau : ce sont eux qui provoquent les coups de soleil. Les UVA pénètrent plus profondément dans la peau. Ils ne laissent pas de brûlures visibles, mais endommagent les cellules de la peau, ce qui accélère son vieillissement. Enfin, les UVA et les UVB attaquent les noyaux des cellules de la peau : ils sont donc tous deux impliqués dans le développement des cancers cutanés. Une crème qui ne filtre que les UVB peut donc avoir l'air efficace, puisqu'elle évite les coups de soleil, mais n'évite pas le vieillissement de la peau ! Vérifiez donc que votre crème solaire protège aussi contre les UVA en cherchant ce logo :



### **Crème ou spray ?**

Les sprays sont déconseillés si votre crème contient des filtres minéraux. En effet, les nanoparticules de dioxyde de titane peuvent irriter les poumons si on les respire et ainsi passer dans le sang mais aussi les yeux par projections. Enfin, la couche laissée par un spray est généralement moins épaisse que celle d'une crème, et donc moins protectrice.

### **Filtres minéraux ou organiques ?**

Les filtres minéraux réverbèrent les rayons, les filtres organiques les absorbent. Dans les deux cas, ils vous protègent, mais les filtres minéraux (oxyde de zinc et dioxyde de titane) n'entrent pas dans la peau et seraient donc moins toxiques. Ils ne sont cependant pas moins néfastes pour les fonds marins, puisqu'ils empêchent eux aussi que la lumière pénètre dans l'eau.

### **10, 20, 30 ou 50 ? Quel indice de protection ?**

L'indice de protection d'une crème renseigne sur la quantité de rayons qu'elle va absorber. Plus l'indice est élevé, plus la crème arrête les UV. Il est à choisir en fonction de votre âge, de votre type de peau et de l'endroit où vous partez en vacances.

- Les nourrissons : doivent rester à l'ombre. Si une exposition au soleil est inévitable, optez pour un indice 50+ et couvrez la tête du bébé avec un chapeau à bords pour protéger les oreilles
- Les enfants et les adultes à peaux très claires : 50+ et chapeau
- Les adultes à peaux claires et les femmes enceintes : 30 à 50
- Les adultes à peaux mates : de 15 à 30
- À la montagne ou dans le désert : indice 50 pour tout le monde, quel que soit votre âge ou votre type de peau

### **Pourquoi ne pas réutiliser la crème de l'année dernière ?**

Certaines molécules contenues dans les crèmes solaires peuvent se modifier au fil du temps et évoluer en molécules potentiellement cancérigènes.

### **Dois-je me protéger si j'ai la peau mate ?**

Quand les UVA atteignent la peau, ils activent la production de mélanine, un pigment qui va se placer au-dessus des noyaux des cellules de la peau. C'est ce qui provoque le bronzage. Plus une peau est foncée, plus elle produit de mélanine au contact des UVA. Mais cette protection naturelle n'est pas suffisante pour protéger complètement les cellules. Alors même avec la peau mate : on se protège !

### Cicatrice récente : attention peau fragile

Si vous avez une cicatrice récente qui date de moins d'un an, qu'il s'agisse d'une suture, d'une brûlure ou d'un tatouage, il faut la protéger avec un indice 50, et idéalement la recouvrir d'un vêtement. Cette « nouvelle peau » est particulièrement sensible et a besoin d'être protégée comme une peau de bébé.

### Et si j'ai mis de l'autobronzant ?

Contrairement aux idées reçues, le bronzage créé par les crèmes autobronzantes ne protège absolument pas du soleil. La crème autobronzante ne déclenche pas de production de mélanine, il n'y a donc pas d'effet bouclier protecteur pour les noyaux des cellules.

### T'as de beaux yeux tu sais ?

Les UV peuvent aussi endommager la rétine, qui se trouve dans le fond de l'œil. Comme pour la peau, plus les yeux sont clairs, moins ils produisent de mélanine, et plus ils sont fragiles face aux rayons. Quant aux yeux des enfants, ils sont beaucoup plus perméables à la lumière que ceux des adultes. Pas de lunettes gadget pour les tout petits donc, mais des lunettes de soleil comportant un indice de protection marqué comme suit : CE 4. Pour les lunettes, l'indice de protection va de 0 à 4. Pour un ensoleillement estival, privilégiez un indice CE 3. A ne pas oublier quand vous fixerez les voitures sur l'autoroute du soleil !

Bonnes vacances !



### 3 LES MUTILATIONS GÉNITALES FÉMININES

**Les mutilations génitales féminines**, aussi appelées **excisions**, sont définies comme une ablation plus ou moins grande des parties génitales externes\* de la femme. Ceci amène à des conséquences lourdes, tant au niveau physique que mental, tout au long de la vie : douleurs, hémorragie pouvant causer la mort, infections, traumatisme psychologique, troubles de la sexualité, complications à l'accouchement,...

Elles concernent plus de 200 millions de filles et de femmes dans le monde. En Belgique, plus de 23000 femmes seraient excisées et plus de 12000 à risque de l'être. Le moment où le risque est le plus grand est lors d'un retour au pays d'origine, par exemple pendant les vacances.

De nombreuses raisons sont invoquées pour justifier cet acte : la tradition (« on l'a toujours fait »), l'intégration sociale (« pour être comme tout le monde »), le mariage (« une fille non excisée ne trouvera pas de mari »), la pureté, ... . Il s'agit en réalité d'**une violence de genre**, cela signifie qu'elle a pour but de contrôler les femmes au niveau physique et mental.

#### LEXIQUE

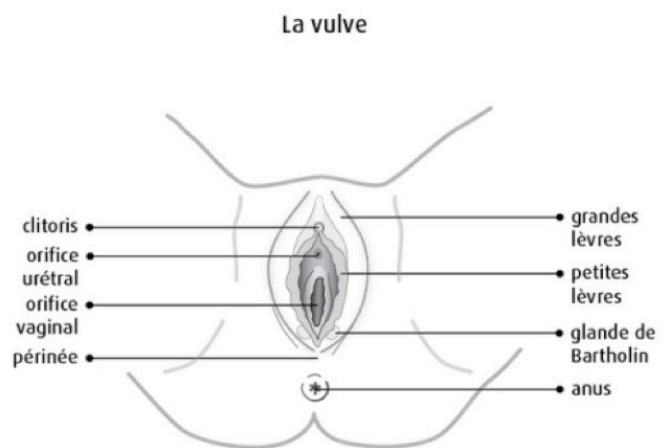
\*parties génitales externes : il s'agit de la vulve, composée des grandes lèvres, des petites lèvres et du clitoris.

En Belgique, et dans de nombreux autres pays, **l'excision est interdite et punie par la loi.**

Si vous avez été victime de mutilations génitales féminines ou avez peur que votre fille ou vous-même le soyez en retournant au pays, **n'hésitez pas à venir en parler à la maison médicale.**

Vous pouvez également contacter le **GAMS** (groupe pour l'abolition des mutilations sexuelles féminines) qui propose un accompagnement : 02/219.43.40.

Le Centre Médical d'Aide aux Victimes de l'Excision (**CeMAViE**) à l'hôpital Saint Pierre propose des consultations médicales, psychologiques et sexologiques aux patientes concernées : 02/535.34.00.



#### RESSOURCES

- [www.gams.be](http://www.gams.be)
- <https://www.stpierre-bru.be/service/gynecologie-obstetrique/320-rue-haute/cemavie-mutilations-genitales-feminines/>
- <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/female-genital-mutilation>

## 4 CHOUETTE EXPÉRIENCE, LES 20 KM DE BRUXELLES

Cette année, la MMLN a voulu s'engager sur la course des « 20km de Bruxelles », dont le parcours relie les plus beaux monuments de la Ville de Bruxelles et de la Région de Bruxelles-Capitale.

Depuis quelques années, il est possible de participer à ce rassemblement bruxellois en marchant – le départ se faisant après celui des coureurs. Un groupe de marche s'est formé, constitué des patient.e.s de la MM et ouvert à toutes et à tous.

Nous avons chaussé nos baskets et nos chaussures de marche pour s'entraîner une à deux fois par semaine, lors de marches dans les parcs avoisinants la MM et sur des sorties plus longues, animées par une patiente marcheuse aguerrie.

Le jour J, chaque participant.e a marché au minimum 10km ! L'équipe de la MM a souhaité accueillir les personnes ayant accompli la moitié de la course avec un drink d'arrivée.

Chaque marcheur.euse engagé.e a donc participé à hauteur de ses capacités physiques, à cet événement citoyen festif !

Clément qui a participé au projet a eu envie de décrire l'expérience :

*« En janvier dernier j'ai subi une arthroscopie du genou droit (ménisque déchiré). La rééducation consistait en une dizaine de séances de kiné et c'est via la maison médicale que j'ai entendu parler des 20 km de Bruxelles et de la possibilité de marcher plutôt que de courir. Au départ, je ne pensais pas pouvoir réaliser une telle distance. Et puis nous sommes allés marcher les mercredis avec Juliette, chez qui j'allais faire mes séances de kiné, et les vendredis avec Christine, à qui on avait demandé de nous coacher pour les 20 km de Bruxelles. Lors de ces entraînements, j'ai réussi à marcher 10km. Le jour de la marche, j'ai finalement marché jusqu'au 13ème km. Je suis content d'avoir participé à cette activité, et à l'heure actuelle je participe au cercle de marche animé par Christine, certains samedis. »*



## 5 LES ACTIVITÉS À LA MAISON MÉDICALE CONTINUENT ...

Pendant l'été :



### La couture

Ana vous accueille et vous accompagne dans vos travaux de couture durant cet été **le mardi et le mercredi de 12h à 14h.**

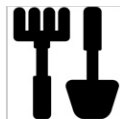


### La marche nordique

Gymsana organise un cours de marche nordique, **le lundi de 11h à 12h**, durant tout l'été au Parc du Cinquanteanaire.

PAF : 5 €/séance (dont la location des bâtons)

Infos et inscriptions : Baptiste au 0472/17 53 03.



### Le Jardin du Noyer

Activités de jardinage et fabrication d'hôtels à insectes **le mercredi 20/07 de 11h à 15h**



### La promenade verte

Rendez-vous **le vendredi 26/08 de 9h à 17h** pour une marche d'environ 12 km dans la nature, en périphérie bruxelloise.

Infos et inscription : à l'accueil ou via [vincent.vrijens@lenoyer.be](mailto:vincent.vrijens@lenoyer.be)



### La brocante des voisins

La brocante annuelle des voisins est programmée **le dimanche 18 septembre**, lors de la journée sans voiture. Les associations du quartier seront présentes et vous proposeront diverses animations pour les petits et les grands : jeux en bois, bricolage, grimage, sensibilisations, concert, restauration ...  
La maison médicale vous accueillera à nouveau avec une animation autour d'un thème de santé.

**Inscription pour les emplacements de la brocante :**

10€/emplacement auprès d'Infor Jeunes, du 16/08 au 15/09.

Infos : 02/733 11 93, 339 chaussée de Louvain, 1030 Schaerbeek.

Comme chaque année, les activités physiques habituelles de Tai Chi, Yoga et de Gymnastique douce sont **en pause durant cet été.**

La reprise de ces activités est programmée la deuxième semaine de septembre.



### Reprise de la Gymnastique douce

Le lundi 5 septembre, de 11h à 12h, sur place et en ligne.



### Reprise du Yoga

Le mercredi 7 septembre, de 16h30 à 19h, en ligne.



### Reprise du Tai Chi

Le jeudi 8 septembre, de 18h à 19h, sur place.

PAF :

forfait trimestriel selon le nombre de cours.

Infos et inscriptions :

à l'accueil ou via e-mail [corinne.gilon@lenoyer.be](mailto:corinne.gilon@lenoyer.be)

Éditeur responsable : P. BARBIER 1a Avenue Félix Marchal 1030 Bruxelles  
[maison.medicale@lenoyer.be](mailto:maison.medicale@lenoyer.be) - 02 734 24 53

Cette publication est uniquement destinée aux patient.e.s de la Maison Médicale Le Noyer

Éditée grâce à l'aide de la COCOF

Création graphique : Jo Baudoux

