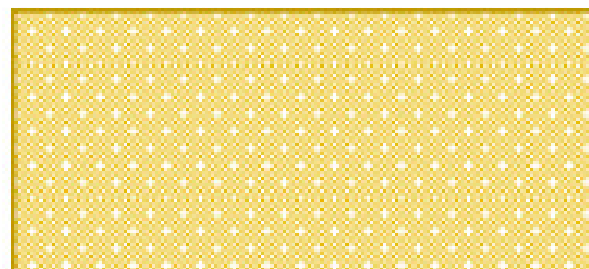


# LA LETTRE DE LA MAISON MÉDICALE LE NOYER

- 1 LE JARDIN DU NOYER : EXPOSITION PHOTOS ET JARDINAGE
- 2 L'ACCUEIL - QUEZACO ?
- 3 LES SOINS EN KINÉSITHÉRAPIE - RAPPEL
- 4 ANNONCE : ALEXIA ASSISTANTE EN MÉDECINE GÉNÉRALE
- 5 LA VARIOLE DU SINGE
- 6 ADOS : RETROUVER LE RYTHME DE LA RENTRÉE
- 7 RÉCOLTE DE SERVIETTES HYGÉNIQUES MENSTRUELLES



## 1 LE JARDIN DU NOYER : EXPOSITION PHOTOS ET JARDINAGE

Vous pouvez admirer une exposition évolutive de photos de végétation montrant la « richesse des formes » dans le cadre de l'aménagement du Jardin Du Noyer, par [luxatelier@gmail.com](mailto:luxatelier@gmail.com).

Ces photos de plantes puis à présent de fleurs sont réparties dans la salle d'attente et les couloirs de la maison médicale, depuis la mi-juillet.

Nous remercions également chaleureusement le même artiste pour le panneau définitif du « Jardin du Noyer » fabriqué à base d'objets de récupération.

Nous vous attendons **le jeudi 29/09 de 14h à 17h** pour la suite de l'aménagement du jardin.

Bienvenue à toutes et à tous.



## 2 L'ACCUEIL - QUEZACO?..



Les accueillant.e.s sont les *premières personnes* de l'équipe que vous rencontrez et votre premier rendez-vous, c'est avec nous que vous le prenez ! Mais, pour aller plus loin... Notre travail, c'est bien plus que de vous accueillir, même si c'est déjà très important, l'accueil n'est finalement que la partie visible de l'iceberg.

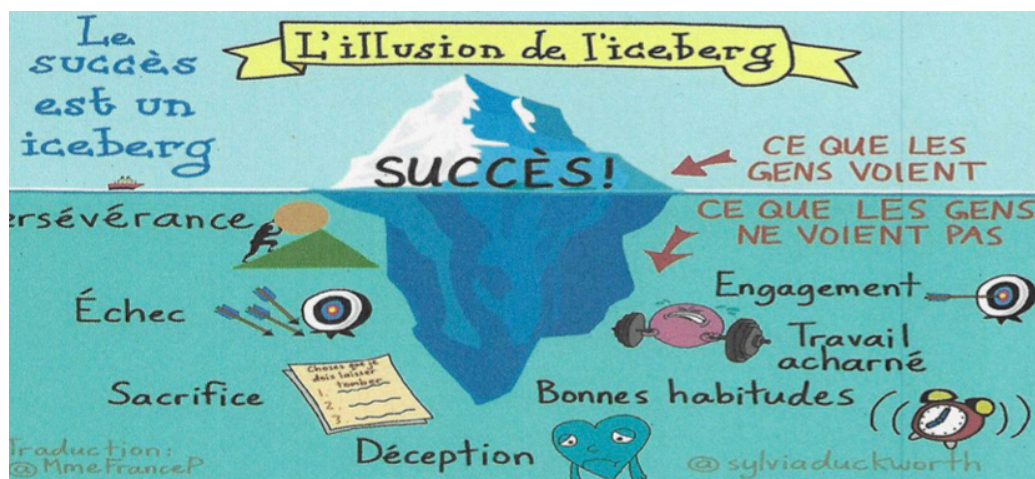
En outre, non seulement nous nous réunissons avec toute l'équipe le jeudi à 13h, car nous travaillons en pluridisciplinarité (secret professionnel partagé) et en autogestion, mais nous nous réservons aussi un moment privilégié en secteur pour se tenir au courant, partager nos vécus, initier de nouvelles pratiques plus adéquates, nous former davantage, prendre des décisions, ou faire une demande au reste de l'équipe...

Notre interaction avec nos collègues « directement soignants » prend donc tout son sens pour la prise en charge des personnes dans leur globalité.

Vous l'aurez compris, le travail de l'Accueil s'enrichit chaque jour de nouveaux contenus très divers et d'interactions multiples avec nos collègues et vous, patients de la maison médicale Le Noyer.

Un vrai défi passionnant !

Au sein de la Fédération des maisons médicales, l'Accueil est aussi considéré comme un secteur de soin à part entière. En effet, il est intégré dans le « prendre soin », dans le sens d'une attention particulière accordée à autrui en rapport avec une situation donnée, un contexte particulier, une vulnérabilité.



### 3 LES SOINS EN KINESITHERAPIE – RAPPEL

Vous êtes patient·e·s et inscrit·e·s à la Maison médicale Le Noyer. Celle-ci fonctionne au forfait, c'est-à-dire que tous les mois votre mutuelle paye un montant fixe (forfaitaire) à la maison médicale pour vos soins.

Un contrat est donc signé entre vous, la maison médicale Le Noyer et votre mutuelle.

Cela veut dire que si vous avez besoin de soins :



Vous devez consulter à la maison médicale Le Noyer et vous ne payez aucun frais lors de ces soins. Si vous consultez un·e médecin généraliste, un·e kiné ou un·e infirmier·ère en dehors de la maison médicale, vous n'êtes pas remboursés.

**Pour commencer un traitement en kinésithérapie, vous devez :**

1. avoir une prescription médicale (donnée par le médecin généraliste ou le spécialiste), c'est obligatoire ;
2. contacter la maison médicale pour avoir un rendez-vous.

Il n'y a pas de remboursement des soins de kiné faits en dehors de la maison médicale.

→ **Exception** : si les kinés de la maison médicale ne peuvent pas vous soigner, vous serez orientés vers d'autres kinésithérapeutes externes.

Seul·e·s les kinés ou les médecins généralistes de la maison médicale peuvent vous donner un accord écrit. C'est une attestation de sous-traitance qui contient le motif de la consultation et le nombre de séances accordées.

Attention : l'accord ne se renouvelle pas automatiquement, à chaque nouvelle prescription il faut passer par la maison médicale.

Vous payez vous-même le thérapeute externe.

**Pour être remboursé des soins externes** (totalement ou en partie en fonction des cas), vous devez apporter à l'accueil :

- l'accord écrit (attestation de sous-traitance kiné) donné uniquement par votre médecin ou kiné de la maison médicale ;
- l'attestation de soins donnée par le kiné externe ;
- la prescription médicale.

**Aucun remboursement ne sera fait en dehors de ces conditions.**

**Des questions ?** Parlez-en aux soignant·e·s de la maison médicale.

### 4 ANNONCE : ALEXIA - ASSISTANTE EN MÉDECINE GÉNÉRALE



*Bonjour à tous et à toutes,*

*Je me présente : je m'appelle Alexia Bontron, médecin généraliste en formation et je rejoins l'équipe de la maison médicale en octobre 2022.*

*Après avoir mêlé mes études secondaires et le patinage artistique pendant 12 ans, je me suis consacrée à la médecine. Parallèlement j'ai continué beaucoup d'autres activités : théâtre, yoga, surf... J'adore voyager et découvrir de nouveaux environnements.*

*J'ai hâte de vous rencontrer et de pouvoir participer dynamiquement à la vie de la maison médicale le Noyer !*

*Alexia*

### QU'EST-CE QUE LA VARIOLE DU SINGE ?

Également appelée Monkeypox, la variole du singe est une maladie provoquée par un virus de la famille de la variole (Chickenpox). Elle est connue depuis 1970 dans certaines régions d'Afrique du Centre et de l'Ouest. Elle était à l'origine transmise à l'homme par des rongeurs sauvages ou plus rarement des singes.

Depuis mai 2022, des cas sont aussi diagnostiqués en Europe chez des personnes qui n'ont pas séjourné en Afrique. Pour l'instant, parmi ces cas, il n'y a pas eu de décès lié à cette maladie et très peu de cas graves.

Nous sommes au début de cette épidémie et nous en apprenons un peu plus chaque jour sur la maladie. Aussi, les informations présentées ici sont susceptibles d'évoluer rapidement.

### QUI PEUT ATTRAPER LA VARIOLE ?

La plupart des cas rapportés actuellement en Europe concernent des hommes gays ou bisexuels car des événements rassemblant un grand nombre de participants ont accéléré la transmission du virus dans cette population. Cependant, **tout le monde** peut être infecté.



### COMMENT SE TRANSMET LE VIRUS ?

La variole du singe se transmet par :

- le contact de la peau ou des muqueuses (bouche, sexe, anus) avec les boutons ou les croûtes de la personne malade.
- les gouttelettes dans l'air (postillons, éternuement...)

Dans quelles situations précises?

- Avant tout, lors de contacts physiques rapprochés
- Mais aussi à l'occasion de partage de linge (vêtements, draps, serviettes...), ustensile de toilette (brosse à dents, rasoirs...), vaisselle, sextoxy...
- Enfin lors de longs face-à-face sans masque

### QUELS SONT LES SYMPTOMES ?

Ils apparaissent entre 5 et 21 jours après une possible exposition.

Ganglions gonflés et douloureux, sous la mâchoire, au niveau du cou ou au pli de l'aîne

- Boutons sur le corps qui sèchent et deviennent des croûtes puis disparaissent après quelques jours ou semaines
- Fièvre, maux de tête, douleurs musculaires, fatigue

La plupart des personnes guérissent en quelques semaines.

### JE PENSE ÊTRE INFECTÉ-E : QUE FAIRE ?

Contactez votre médecin. Il n'y a pas de honte à avoir si vous êtes malade de la variole du singe, c'est un virus comme un autre.

**Une question ?** Contactez la maison médicale Le Noyer au 02.734.24.53 ou tout autre professionnel de santé comme par exemple l'association Ex Æquo (02 736 28 61 ou [info@exaequo.be](mailto:info@exaequo.be)) spécialisée dans la prévention.

## RESSOURCES

- Si vous voulez en savoir plus sur les contacts à haut risque ou la vaccination, une version plus longue de cet article est disponible sur [www.lenoyer.be](http://www.lenoyer.be)

• Sources: Sciensano, AVIQ, Exaequo

• <https://www.sexosafe.fr/>

• <https://www.lecmg.be/varirole-du-singe-synthese-recapitulative-pour-les-mg/>

## 6 ADOS : RETROUVER LE RYTHME À LA RENTRÉE

Les vacances ont été supers, avec les copains, avec la famille, à la mer, à la campagne, à la montagne, ou tout simplement chez toi. Presque 2 mois de coupure, sans cours et sans prof ! Et là, boum ! Il faut remettre le réveil, reprendre le chemin des cours. Dur !

Découvre nos conseils pour retrouver un bon rythme de sommeil à la rentrée.

Il te faudra environ 3 semaines après la rentrée pour reprendre le rythme.

Si tu es encore fatigué au bout de ces 3 semaines, le Réseau Morphée ([reseau-morphee.fr](http://reseau-morphee.fr)) te proposera très bientôt en ligne une évaluation de ton sommeil (spécialement pour toi !)

Avec une particularité liée à l'âge, comme adolescent tu as besoin de davantage de sommeil, d'un minimum de 8 heures chaque nuit et au mieux de 10 heures.

Entre 12 et 18 ans, en période scolaire, un adolescent manque en moyenne de 1 à 2 heures de sommeil par nuit. Pourtant, il a autant besoin de dormir qu'à n'importe quel âge, peut-être même plus du fait de la croissance. Les adolescents sont donc souvent fatigués parce qu'ils ne dorment pas assez tout simplement.

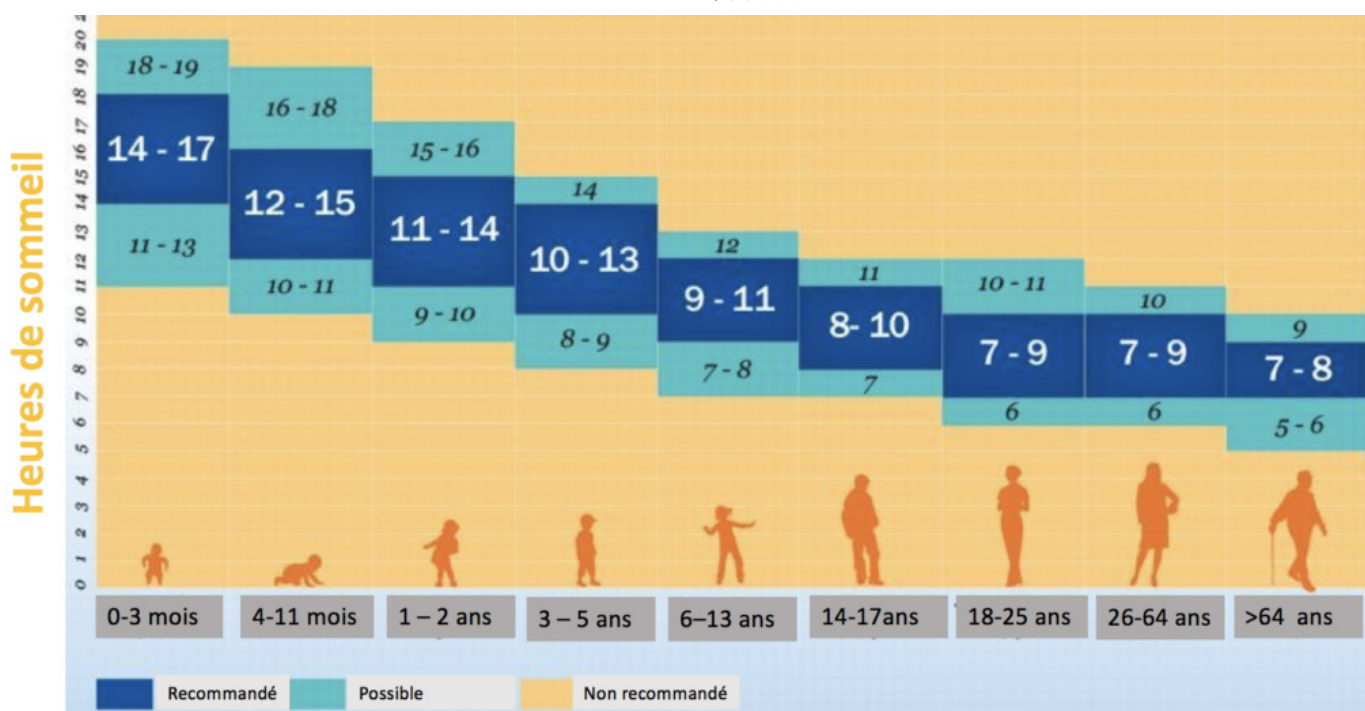
Voici un tableau avec le nombre d'heures de sommeil conseillées selon l'âge.

### Comment retrouver un sommeil reposant et dynamisant ?

- Lève-toi à heure régulière les 3 premières semaines après la rentrée (même si ton emploi du temps varie le matin) et y compris le week-end (pas de grasse mat jusqu'à midi)
- Commence la journée par une douche rapide
- Ne pars pas le ventre vide (mange quelque chose au lever)
- Fais au moins 15 minutes de marche rapide le matin (aller en cours à pied ?)
- Ne t'allonge pas en rentrant des cours le soir (pas de sieste le soir)
- Fais tes devoirs dès que tu peux, et si possible avant le souper
- Coupe le téléphone et les écrans au moins 1 h avant le coucher
- Arrête le sport au moins 2 h avant le coucher
- Couche-toi entre 21h et 22h30 selon ton âge et tes besoins de sommeil
- Evite de regarder ton téléphone la nuit
- Prévois un horaire de lever qui te laisse le temps de te préparer sans stress

### RESSOURCES

<https://reseau-morphee.fr>





## Brisons les tabous. Changeons les règles !

« L'objectif de BruZelle est de lutter contre la précarité menstruelle en collectant des serviettes menstruelles et en les distribuant gratuitement et dans la dignité aux *personnes menstruées\** en situation de précarité. »

La précarité menstruelle est le fait de ne pas avoir les moyens d'acheter des serviettes hygiéniques lors des règles. Cela peut toucher toutes les personnes menstruées à un moment dans leur vie.

Cette situation a des effets négatifs sur la vie au quotidien et sur la santé.

Certain·e·s sont obligé·e·s de rester à la maison durant les règles et manquent des jours de travail ou d'école. D'autres ne changent pas assez souvent de serviettes ou de tampons (il est recommandé de les changer toutes les 4 à 5 heures), ou utilisent du papier toilette comme protection. Cela provoque souvent un assèchement de la flore vaginale ou des infections comme par exemple des *mycoses vaginales\**.

**Ensemble, luttons contre la précarité menstruelle.**

BruZelle récolte des serviettes hygiéniques emballées individuellement un peu partout dans Bruxelles, y compris à la maison médicale Le Noyer. Une nouvelle boîte de récolte vous attend dans la salle d'attente.

BruZelle vous invite aussi aux ateliers de confection de serviettes menstruelles en tissu. L'association sera présente à la maison médicale Le Noyer pour une animation, **le mardi 15 novembre de 14h à 16h.**

**Besoin d'aide et de serviettes hygiéniques ?** Parlez-en à votre soignant·e. BruZelle mettra bientôt à disposition des serviettes menstruelles en cas de besoin à la maison médicale.

## RESSOURCES

• Vous trouverez les points de collectes près de chez vous et les dates des événements sur le site de BruZelle :

<https://www.bruzelle.be>

• Vous pouvez également aider l'association en aidant à remplir les trousseaux ou en faisant un don (déductible fiscalement dès 40 €).

## LEXIQUE

\* *personne menstruée* : personne qui a ses menstruations que l'on appelle aussi les « règles ». Les règles c'est l'écoulement de sang qui apparaît une fois par mois chez les personnes ayant un utérus. Les menstruations font partie du cycle menstruel, un cycle de 28 jours, qui prépare le corps à une éventuelle grossesse.

\* *mycose vaginale* : c'est une infection gynécologique fréquente du vagin ou de la vulve (parties intimes de la femme) qui est due au développement d'un champignon. Cela provoque différents symptômes comme des douleurs, des brûlures, des démangeaisons ou des pertes épaisses et abondantes.

Éditeur responsable : P. BARBIER 1a Avenue Félix Marchal 1030 Bruxelles  
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

