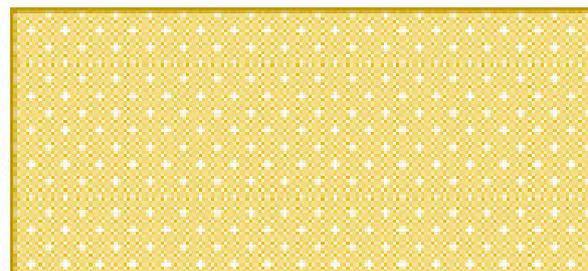


LA LETTRE DE LA MAISON MÉDICALE LE NOYER

- 1 LA COMMUNICATION À LA MAISON MÉDICALE
- 2 L'ENDOMÉTRIOSE
- 3 LE 8 MARS : «QUAND LES FEMMES S'ARRÊTENT, LE MONDE S'ARRÊTE».
- 4 VACCINATION DES ENFANTS
- 5 DES VIOLENCES À LA MAISON ?
- 6 ATELIERS PLACE SCUTENAIRE
- 7 ANNONCES



1 LA COMMUNICATION A LA MAISON MÉDICALE

L'équipe de la maison médicale veut soutenir les personnes dans leur capacité à avoir accès aux informations de santé, à les comprendre, à les critiquer et à les appliquer dans leur quotidien. Cela s'appelle la «littératie en santé».

En améliorant notre littératie en santé, nous pouvons mieux agir sur notre santé et celle de notre entourage tout au long de la vie.

Pour cela, nous cherchons à améliorer les locaux de la maison médicale, l'affichage des informations de santé dans la salle d'attente, mais aussi la façon de transmettre des informations de santé lors de la consultation avec les soignant.es. ou lors de votre passage à la maison médicale.

Pour mieux communiquer, nous avons besoin de votre avis.

Aidez-nous et partagez votre expérience quand vous venez à la maison médicale

Scannez le QR code avec votre smartphone ou votre tablette et complétez ce questionnaire en ligne, anonyme. Il suffit de cocher les cases.

Des formulaires imprimés sur **papier** sont aussi disponibles sur place, et en salle d'attente. Nous pourrions vous aider pour les comprendre ou les lire.



Ce projet est soutenu par le Fonds Dr Daniël De Coninck et géré par la Fondation Roi Baudouin.

Merci pour votre participation !

Pour comprendre l'endométriose, il faut comprendre **les règles**.

Les règles sont un phénomène naturel et propre à chaque femme. On appelle règles les écoulements de sang que les femmes ont chaque mois pendant 3 à 7 jours, dès la puberté jusqu'à la ménopause (période de la vie où les règles s'arrêtent définitivement). Lorsqu'à la puberté, une jeune fille a ses premières règles, cela signifie que son système reproducteur, son appareil génital est prêt à accueillir une grossesse. Les règles sont la fin d'un cycle menstruel.

Le **cycle menstruel** est la période qui va du premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes. En moyenne, un cycle menstruel dure 28 jours, mais il est possible qu'il soit plus long ou plus court. La durée du cycle varie d'une femme à l'autre. Le cycle menstruel est régulé par des hormones situées dans le cerveau.

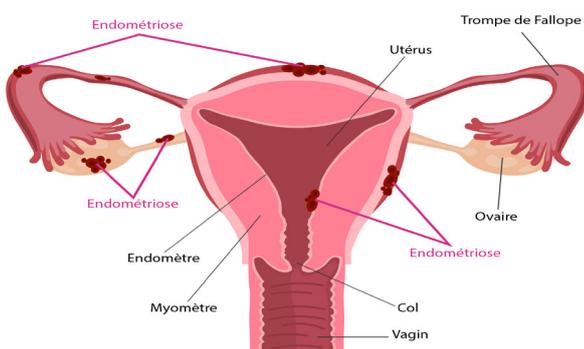
Au début du cycle, ces hormones vont stimuler les ovaires :

La première partie du cycle consiste en la préparation et la libération d'un ovocyte (un œuf) par l'ovaire. L'ovocyte est ce qui va rencontrer le spermatozoïde pour créer le tout début d'un embryon, lors d'un rapport sexuel.

La deuxième partie du cycle est le corps qui va se préparer à recevoir un embryon : l'endomètre (la paroi à l'intérieur) de l'utérus va devenir de plus en plus épais pour que le futur bébé s'y attache.

S'il n'y a pas de fécondation, alors il n'y a plus besoin de cet épaissement de l'endomètre, le corps va le détruire (et se débarrasser de cette paroi) : ce sont les règles.

Schéma endométriose



Qu'est-ce que l'endométriose ?

L'endométriose est une maladie gynécologique chronique qui touche environ 10% des femmes en âge d'avoir des enfants. Cette maladie peut débuter dès les premières règles et les symptômes ne s'arrêtent (en général) qu'à la ménopause.

Lorsque la maladie se développe, l'endomètre (tissus tapissant l'utérus) sort de l'utérus et va provoquer des lésions sur les organes périphériques que sont les ovaires, le vagin, l'appareil urinaire, l'intestin ou encore la paroi abdominale.

Elles provoquent de l'inflammation ce qui donne les symptômes de la maladie.

Comment savoir si j'ai de l'endométriose ?

L'endométriose peut provoquer de nombreux symptômes :

- Règles douloureuses
- Douleurs chroniques au niveau du pelvis (bas du ventre)
- Rapports sexuels douloureux
- Troubles digestifs
- Problème de fertilité (avoir du mal à tomber enceinte)
- Troubles urinaires

Comment faire le diagnostic ?

1. En parler avec votre médecin
2. Si l'on pense qu'il y a de l'endométriose, on pourra décider de réaliser un examen complémentaire ou vous référer chez un gynécologue.

Est-ce qu'il y a un traitement ? → **OUI**

Une fois détectée, on peut proposer un traitement hormonal (pilule contraceptive) qui vise à bloquer les règles. Le médecin peut vous donner aussi un traitement antidouleur adapté, et essayer plusieurs solutions jusqu'à trouver celle qui vous convient. Dans les cas plus sévères, la chirurgie ou les traitements pour favoriser la fertilité peuvent être utilisés.

Plus d'infos :

Les épisodes de « Parlons d'Endo » sont disponibles sur le site <https://www.parlonsdendometriose.com/>

3 8 MARS : «QUAND LES FEMMES S'ARRÊTENT, LE MONDE S'ARRÊTE»

Le 8 mars, la maison médicale s'est jointe au mouvement féministe international qui appelle les femmes et minorités de genre à la grève*.

Pour la cinquième année des milliers de femmes se sont mobilisées pour visibiliser les rôles des femmes (travailleuses salariées, indépendantes, informelles, non payées, domestiques, etc...) car «*quand les femmes s'arrêtent, le monde s'arrête*».

Les inégalités entre hommes et femmes sont construites par des représentations « de ce qu'est ou devrait être les rôles et les comportements d'une femme et d'un homme » et favorisent les discriminations* et les conséquences négatives sur la santé. Mais, les « normes »* de genre ne sont pas fixes, elles évoluent, elles peuvent changer.

Alors, on change ?



POURQUOI LA MAISON MÉDICALE SOUTIENT LA MOBILISATION DU 8 MARS ?

Les inégalités de genre* notamment celles entre les hommes et les femmes impactent négativement la santé.

Quelques exemples :

- Les violences physiques/psychologiques rencontrées par les femmes : dans la rue, au travail, dans la sphère privée, dans le milieu médical et gynécologique.
- Les femmes gagnent en moyenne moins d'argent qu'un homme pour le même travail. Elles ont une petite pension. Cela favorise les difficultés financières influençant l'état de santé.
- Les conditions de travail précaire pour les métiers du soin principalement occupés par des femmes (travailleuses sociales, infirmières, aides-soignantes, aide-ménagères, ...).
- La loi de l'avortement peu accessible pour les plus précaires et les femmes migrantes.
- Les protections hygiéniques taxées à 21%.
- Une politique migratoire engendrant précarisation, racisme et discriminations notamment pour les femmes.
- Le manque de crèches et d'infrastructures d'accueil.
- Les stéréotypes sexistes dans l'éducation, la culture, les médias.
- La sous-représentation des femmes dans les milieux politiques, sportifs, culturels, académiques.

LEXIQUE

.....

- * Grève : arrêt collectif d'activité en vue d'appuyer des revendications (demandes, besoins,...).
- * Inégalités de genre : l'ensemble des disparités (différences) sociales, juridiques et économiques qui défavorisent un genre par rapport à un autre.
- * Genre : concept (idée) sociologique désignant les «rapports sociaux de sexe» c'est-à-dire l'analyse des statuts, rôle sociaux, relations entre les hommes et les femmes dans une société donnée.
- * Discrimination : traitement injuste ou inégal d'une personne sur base de caractéristiques personnelles.
- * Norme : une règle, une loi à laquelle se conformer (correspondre). La norme est l'ensemble des règles de conduite qu'il convient de suivre au sein d'un groupe social (ici les femmes/hommes).



Vaccination des enfants

En Belgique, il est recommandé de vacciner votre enfant (0-18 ans) contre plusieurs maladies.

Où ? **gratuitement** à la Maison Médicale, avec notre infirmière.

Quand? **le mercredi, de 14h à 16h**, sur rendez-vous.

Que faut-il apporter?

Venez avec le carnet de vaccination de votre enfant.

Nous fournissons gratuitement le vaccin.



Quels vaccins à quel âge?



À 2 mois, 3 mois, 4 mois:

- Vaccin hexavalent*
- Pneumocoque

À 12 mois:

- Rougeole, Oreillons, Rubéole
- Pneumocoque

À 15 mois:

- Vaccin Hexavalent
- Meningocoque C



À 5-6 ans:

- Vaccin Tétravalent

À 7-8 ans:

- Rougeole Oreillons Rubéole



À 13-14 ans:

- Papillomavirus (2 doses)

À 15-16 ans:

- Diphtérie, Tétanos, coqueluche

*Le vaccin hexavalent protège contre 6 maladies à la fois: Poliomyélite, Diphtérie, Tétanos, Coqueluche, Haemophilus influenza B, Hépatite B)

5 DES VIOLENCES À LA MAISON ?



Des violences à la maison ? *

Ce n'est pas normal.

Parlez-en à votre médecin ou autre soignant,
il/elle pourra vous aider.

* | humiliation, cris, coups et blessures, menaces, violences sexuelles, insultes, ...

Écoute Violences Conjugales
0800 300 30
24/7 + GRATUIT + ANONYME

6 ATELIERS PLACE SCUTENAIRE

Du 24 mai au 23 juin, des **ateliers ludiques et participatifs** sont organisés sur la place Scutenaire (devant le théâtre La Balsamine et à côté de la maison médicale). Café, thé, musique et transats pour pouvoir papoter, imaginer et embellir cet espace commun.

Pour clôturer le projet, un moment festif en musique est organisé **le 23 juin, dès 16h!**

Mercredi 24 mai : 12h-18h

Lundi 29 mai : 14h-16h

Mardi 6 juin : 16h-18h

Mercredi 7 juin : 12h-14h

Mardi 20 juin : 14h-19h

Mercredi 21 juin : 10h-16h

Jeudi 22 juin : 14h-19h

Vendredi 23 juin : 10h-16h

Si vous souhaitez plus d'informations sur ce projet : viedequartier@1030.be ou 0493 71 80 08

Gaëlle, Hélène, LUC lab et La Bonneterie

Illustration : Sophie Le Greille



SCHAARBEEK
1030
SCHAARBEEK

La
Bonne
terie

Laboratoire
d'Usages
Collaboratifs



Alix Wery
médecin remplaçante

Chers patient.es, bonjour!

Je suis médecin généraliste remplaçante et j'ai le plaisir de renforcer l'équipe médicale du Noyer jusqu'à la fin de l'été.

Je suis diplômée depuis deux ans et demi déjà et j'effectue des remplacements ponctuels dans divers endroits, ce qui me permet de dégager du temps et de l'énergie pour des projets personnels et d'avoir la flexibilité de partir à l'étranger tant pour des projets de formation que pour y exercer la médecine pour des courtes périodes.

En dehors de mes heures à la maison médicale je suis médecin référente dans une institution accueillant des enfants placés par les services de justice où je m'occupe de leur suivi médical ainsi que de la visite médicale de la crèche.

Au niveau personnel, j'ai grandi à Hoeilaart et j'habite actuellement Etterbeek. Je parle donc couramment Français, Néerlandais et Anglais.

Ayant un tempérament plutôt actif, je suis souvent en mouvement car je multiplie les centres d'intérêts : danse, théâtre, voyages, sorties, expositions, équitation ..

Au plaisir de vous rencontrer!

Alix Wery



JUS DE VERMICOMPOST À DONNER À LA MAISON MÉDICALE

Le jus de vermicompost est un engrais liquide issu de la transformation des déchets organiques par les vers de terre du compost de la maison médicale. C'est un engrais liquide naturel riche en azote que vous pouvez utiliser pour nourrir vos plantes en le diluant dans 10 fois son volume d'eau.

Nos vers en produisent beaucoup, n'hésitez pas à venir en chercher.

« LA LETTRE DE LA MAISON MEDICALE » PAR MAIL :



Vous souhaitez recevoir la « Lettre de la Maison Médicale » par mail, et non plus par la poste ?

Envoyez un mail à corinne.gilon@lenoyer.be et confirmez votre demande.

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

