

NOUVEL HORAIRE DE
CONSULTATIONS
À PARTIR DU 01/10/2016

Trimestriel	N°42
septembre	2016
Bureau de dépôt BRUXELLES X	P505380



LA VACCINATION CONTRE LA GRIPPE, C'EST EN OCTOBRE!

- **Qui est concerné par le vaccin?**
 - 1. Le groupe des personnes à risque de complications :**
 - Les personnes de 65 ans et plus.
 - Les personnes séjournant en institution.
 - Les femmes enceintes qui seront au 2^{ème} ou 3^{ème} trimestre de grossesse au moment de la saison de la grippe.
 - Tout patient à partir de 6 mois présentant une affection chronique sous-jacente, même stabilisée, d'origine pulmonaire (incluant l'asthme sévère), cardiaque (excepté l'hypertension), hépatique, rénale, métabolique (incluant le diabète), neuromusculaire ou des troubles immunitaires.
 - Les enfants de 6 mois à 18 ans qui sont sous thérapie à l'aspirine au long cours.
 - 2. Le personnel du secteur de la santé.**
 - 3. Les personnes vivant sous le même toit que des personnes à risque du groupe 1 et/ou que des enfants de moins de six mois.**
- **Si la vaccination grippe vous est recommandée, n'hésitez pas à demander une prescription à l'accueil.**

HORAIRE DES SÉANCES DE VACCINATION À LA MAISON MÉDICALE:

Les lundis 10/10, 17/10, 24/10 de 18h à 18h30 -
Les mardis 11/10, 18/10, 25/10 de 12h à 12h30 -
Les mercredis 12/10, 19/10, 26/10 de 18h à 18h30.

L'ÉQUIPE DE LA MAISON MÉDICALE

LE SERVICE SOCIAL



tentes et/ou traiter les difficultés rencontrées.

Je m'appelle Claudia TONINI, je suis assistante sociale au sein de la maison médicale depuis début juillet. Je travaille également à mi-temps dans un centre de planning familial à Bruxelles, où j'exerce ma profession depuis plus de 7 ans. Travaillant dans le secteur social (ou ambulatoire), mon activité professionnelle m'amène à rencontrer des personnes ayant différentes « fragilités et difficultés ». Ceci m'a permis de développer de l'expérience dans ce domaine, des qualités d'écoute et la volonté d'aider les personnes en difficultés quelle que soit la nature de leur problème. C'est donc avec plaisir, que je vous accueille au sein du service social de la maison médicale afin de vous offrir un lieu d'écoute ou tout simplement discuter de vos

Claudia Tonini

NOTRE NOUVEAU MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Bonjour à toutes et tous,

J'aurai le plaisir de rejoindre l'équipe de la maison médicale Le Noyer à partir du mois d'octobre. Je remplacerai définitivement le Dr Caroline De Vreese en tant que médecin généraliste. Dans l'attente de vous rencontrer, je vous souhaite à tous une belle fin d'été 2016 et une bonne rentrée scolaire pour ceux qui sont concernés.

Quentin Vanderhofstadt.



DROGUES LICITES ET ILLICITES

Les drogues ont existé de tout temps et dans toutes les sociétés. Actuellement, certaines drogues sont licites (l'alcool, le tabac et certains médicaments comme, par exemple, les benzodiazépines) et d'autres ne le sont pas (le cannabis, la cocaïne, l'héroïne, l'ecstasy, etc.). Il est important de prendre conscience du fait que la légalité d'un produit n'a pas de lien direct avec sa dangerosité. En effet, il n'y a pas de drogues dures ni de drogues douces. Il y a des usages durs et des usages doux. Par exemple, l'alcool peut très bien vous faire passer une bonne soirée comme il peut détruire votre santé, votre vie sociale et familiale et votre carrière.



Certaines drogues sont valorisées socialement. C'est notamment le cas de l'alcool. Regardez combien de publicités pour une célèbre marque de bière ont été vues à la télévision pendant la période de l'Euro de football. D'autres sont frappées d'opprobre. Il est important de prendre conscience que ceci est un construit socio-culturel. Si, aujourd'hui, on ne se fait pas une infusion de cocaïne et un rail de caféine mais bien l'inverse, c'est uniquement le fait de l'Histoire et de codes sociaux. Ça n'a, encore une fois, rien à voir avec la dangerosité intrinsèque de ces produits.

Faire un tour de toutes les drogues existantes dépasserait, de loin, le sujet de cet article. Concentrons-nous plutôt sur quelques grands principes.

Qu'est-ce que la consommation d'une drogue ? La consommation d'une drogue, c'est la rencontre entre une personne, un produit et une situation. Par exemple, une jeune fille de 18 ans vient de finir sa rhéto. Elle a la vie devant elle et tout est possible. Le soir de son bal de rhéto, elle prend une pilule d'ecstasy : elle passe une super soirée. Un an plus tard, cette même jeune fille vient de rater sa première année dans l'enseignement supérieur. Elle a passé son été sur ses cours et elle est déprimée. Au cours d'une soirée, elle prend la même pilule d'ecstasy : elle passe une soirée horrible.

Le danger, avec les addictions comprises ici dans leur sens le plus large (ce qui inclut les jeux vidéo, l'alcool, les médicaments, les achats compulsifs, etc.), c'est quand elles

permettent de fuir systématiquement la réalité pour se réfugier dans un autre monde plus réconfortant, mais différent du monde réel.

Une série de drogues sont illicites. La « guerre aux drogues » est un échec. Elle n'est efficace ni en termes de santé publique, ni en termes de criminalité. En termes de santé publique, prohiber une substance ne fait pas diminuer sa consommation (voir l'exemple de la prohibition d'alcool aux Etats-Unis par le passé). Par contre le fait de la faire passer dans l'illégalité, pour des raisons qui restent somme toute arbitraires, la fait tomber dans l'escarcelle des réseaux criminels (le même raisonnement peut être appliqué à la prostitution) avec le risque d'avoir des produits de moins bonne qualité (par exemple, de l'héroïne « de rue » coupée à la poudre à lessiver) et les conséquences qu'on imagine sur la santé des consommateurs.

D'autres pays européens nous montrent la voie : en Hollande, en Suisse, en France, au Luxembourg,... des salles de consommation d'héroïne (dites « salles de shoot ») existent. À l'intérieur de ces salles, la consommation d'héroïne n'est pas prohibée. À ce jour, aucune overdose mortelle n'a été déplorée dans ces salles de shoot alors que les cas en rue ne manquent pas. Au Portugal, depuis novembre 2000, toutes les drogues ont été dépénalisées. Une personne qui se fait contrôler en rue avec des quantités de drogues supérieures à ce qu'elle pourrait posséder pour sa propre consommation passe devant une commission composée d'un médecin, d'un magistrat et d'un travailleur social. Cette commission peut décider de la faire relâcher séance tenante, de la renvoyer devant la justice, ou de le forcer à avoir un suivi médical. Résultats : la consommation de drogue est restée stable. En revanche, les taux de contamination par les virus du sida, de l'hépatite B et de l'hépatite C ont chuté drastiquement parmi la population des usagers de drogues.

Depuis notre plus jeune âge, on nous éduque à une consommation d'alcool raisonnable (« une bière brassée avec savoir se déguste avec sagesse ») et autre slogans du même tonneau). Ça n'est probablement pas demain, qu'on pourra lire sur une affiche publicitaire « une héroïne préparée avec savoir se consomme avec sagesse ».

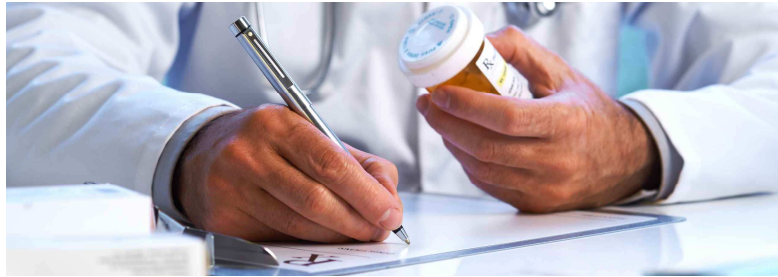
Sans dramatiser ni banaliser, il nous paraît important de s'interroger sur le type d'usage qui est fait du produit, quel qu'il soit. Si l'usage est abusif ou problématique, qu'il s'agisse d'alcool, de cocaïne ou de cannabis, il conviendra de comprendre les causes qui se cachent derrière ce type de comportement face au produit.

Pour plus d'informations sur les drogues et la réduction des risques qui y sont liés, nous vous invitons à vous rendre sur le site web de l'asbl Modus Vivendi - <http://www.modusvivendi-be.org/>

Si le sujet vous intéresse, une liste d'adresses de sites web traitant de ces sujets est disponible à l'accueil.

LES DEMANDES D'ORDONNANCES

A propos de médicaments



- **De manière générale:** un traitement pour une maladie chronique (hypertension artérielle, diabète, dépression, rhumatisme, migraine, etc) nécessite un suivi régulier en consultation. Habituellement, un contrôle est nécessaire 3 à 4 fois par an, parfois plus souvent. En effet, le dosage du médicament doit parfois être adapté, ou le traitement modifié en raison d'une moindre efficacité ou d'effets indésirables.
- **Avant votre consultation:** préparez une liste des médicaments dont vous avez besoin pour suivre votre traitement jusqu'à la consultation suivante. Notez les éventuels effets indésirables que vous avez remarqués et vos questions.
- **Hors consultation:** évitez de demander une prescription. Chaque demande perturbe le travail en cours (consultation, accueil, etc). En effet, une prescription nécessite un temps de travail d'un accueillant et d'un médecin. Il s'agit de sélectionner votre dossier, de l'ouvrir et de contrôler les médicaments que vous prenez (forme, dosage, conditions de remboursement, etc). Car votre médecin a une responsabilité vis-à-vis du traitement prescrit.
- Hors consultation, **pour assurer la sécurité de votre traitement**, la maison médicale ne délivre aucune ordonnance pour un médicament non repris dans votre dossier médical (par exemple par un spécialiste qui n'aurait pas envoyé son rapport médical à votre médecin). Elle ne délivre aucune ordonnance pour un patient qui n'a plus été vu en consultation depuis plus de 6 à 12 mois (selon les cas et le médicament).

Pour rappel

Chaque médicament est une substance chimique particulière, dont les effets ont été étudiés et testés dans des études « randomisées », pour des maladies et dans des circonstances bien définies.

Prendre un médicament n'est pas anodin: il y a des indications, des précautions et/ou des contre-indications, des doses et des moments de prise à respecter, des effets indésirables, etc.

Votre médecin prescrit un médicament en fonction de votre cas particulier: un traitement est personnel! Ne prenez donc jamais un médicament prescrit à une autre personne sans avis médical préalable, car vous pourriez mal y réagir, voire dans certains cas aggraver votre état (par exemple prise d'un anti-douleur comme l'ibuprofène en cas d'insuffisance cardiaque ou d'ulcère à l'estomac).



LES DEMANDES DE RÉQUISITOIRES

L'équipe souhaite informer les patients concernés par les demandes de réquisitoires qu'à partir du **1er octobre 2016**, ces demandes devront être introduites à l'accueil **au moins une semaine avant la date du rendez-vous** chez le spécialiste. Comme pour les demandes d'ordonnances, afin d'assurer au mieux le suivi de votre dossier, le médecin doit avoir le temps de le consulter pour chacune des demandes. S'il n'est pas au courant de votre rendez-vous chez le spécialiste et qu'il le juge nécessaire, ce délai lui permettra de vous voir en consultation pour en discuter. Il s'assurera également que les résultats de votre consultation chez le spécialiste lui seront bien transmis.

Merci de votre compréhension.

LES ACTIVITÉS DE PROMOTION À LA SANTÉ



YOGA PARENTS ENFANTS

Lors de cette activité, les enfants et leurs parents apprennent les postures de yoga, les enchaînements et surtout la manière dont ils peuvent pratiquer le yoga ensemble.

Reprise des cours le mercredi de 15h à 16h, à partir du **14 septembre**.



YOGA POUR TOUS

Pratiquer le Yoga aide à prendre conscience des bons réflexes mentaux et posturaux à adopter dans la vie de tous les jours. Ce cours s'adresse aussi bien aux adultes qu'aux adolescents.

Reprise des cours le mercredi de 16h30 à 18h, à partir du **14 septembre**.



SOPHROLOGIE : CYCLE D' INITIATION

La sophrologie est une technique de relaxation dynamique vous permettant de pratiquer des exercices simples et concrets, visant à vous détendre et à retrouver un bon niveau de tonus. Le cycle d'initiation s'adresse aux personnes connaissant peu ou pas du tout la sophrologie.

Tous les mardis à 18h à partir du **13 septembre**.



TAICHI

Apprendre à mieux connaître son corps permet de l'utiliser de la manière la plus naturelle et détendue. Travail postural à partir **des chaînes musculaires et articulaires**, étirements doux, exercices de relaxation provenant du **Qi Gong**, travail d'équilibre et d'enracinement, méditation en mouvement.

Pour tous. Tous les jeudis à 18h à partir du **1er septembre**.



VÉLO

Cours de vélo pour débutants les mardis de 9h à 11h - Cours de vélo niveau moyen les jeudis de 13h à 15h. Formation vélo dans le trafic le jeudi 27 octobre de 12h30 à 15h30.

Départ de la maison médicale. -Vélos de différentes tailles disponibles. À partir du **20 septembre**.



GYMSANA

Debout ou sur une chaise, enchaînement de mouvements permettant d'améliorer l'équilibre, la souplesse, le souffle, permettant de prévenir les chutes, de renforcer la musculature et développer la mobilité articulaire.

Ce cours est spécialement adapté aux personnes connaissant une perte de mobilité temporaire ou permanente, quelle qu'en soit l'origine. **Tous les jeudis de 9h15 à 10h15 ou tous les vendredis de 11h à 12h**.



COURSE À PIED

Amélioration des performances de courses sur une période de 30 minutes (augmentation de la vitesse, développement de l'endurance, amélioration de la foulée, optimisation du transport d'oxygène vers les muscles...). Pour toutes les personnes ayant participé au premier module d'initiation ou celles sachant déjà courir pendant 30 minutes d'affilée. Tous les mercredis à 18h, à partir du **14 septembre** (pendant 6 semaines)

PROMENADE

Le vendredi **16 septembre** - visite de l'atelier d'un luthier au Musée des Instruments de Musique.

Le samedi **2 octobre** - visite de l'atelier Belgrade STIB (réparations des trams,...)

CINÉ-CLUB

Chaque troisième mardi du mois à 19h15 à la maison médicale.



Ciné club



BROCANTE DES VOISINS

Dimanche **18 septembre**, 7ème brocante des voisins Place Dailly, De 9h à 17h

Informations et horaires d'inscription: Infor jeunes, chaussée de Louvain, 339 à Schaerbeek.

Du 16/08 au 16/09 - Entre 16h et 18h.



ATELIER CUISINE

L'atelier cuisine libanaise du **17 septembre** est complet mais vous pourrez trouver les recettes en salle d'attente. Samedi **11 novembre**: Stoemp de saison (le nombre de places étant limité, il est nécessaire de s'inscrire).