

La Lettre de la Maison Médicale



LA MAISON MÉDICALE,



40 ANS DÉJÀ

En juin 1978, 3 jeunes médecins frais émoulus de l'université -Marianne Farber, Sabine Honhon et Patrick Trefois- poussent la porte du rez-de-chaussée du n°100 de la rue du Noyer. Ils viennent de lancer un nouveau projet de médecine générale !

Ces jeunes médecins ont décidé d'avancer ensemble plutôt que de travailler en cabinet solo comme cela se fait d'ordinaire. Leur objectif est de pratiquer une médecine de proximité, en étant à l'écoute du patient et en le considérant comme l'acteur principal de sa santé. La prévention devient leur cheval de bataille : parler du tabac et de l'alcool, faire des dépistages (diabète, frottis,...), assurer le suivi de la ménopause, des vaccinations, s'occuper de contraception (prescription de pilule, pose de stérilets,...).

Travailler en équipe a l'avantage de permettre une permanence étalée sur toute la journée et le soir, il leur est alors loisible de discuter des cas de certains patients et de partager un dossier médical. Loin d'eux, l'idée d'une médecine où le médecin est tout puissant et le patient n'a rien à dire! A la fin des années '70, ce nouveau type de pratique est avantgardiste par rapport à une médecine générale libérale traditionnelle.

Les 3 jeunes médecins se rendent vite compte qu'il s'agit d'être multitâche pour lancer ce projet. Aucune aide financière ne leur est octroyée. N'oublions pas non plus qu'à cette époque, il existe pléthore de médecins et que débiter à 3 dans un même lieu est loin d'être gagné! En plus des consultations, il faut décrocher le téléphone, s'occuper du secrétariat, nettoyer les locaux mais aussi réaliser soi-même tous les travaux de peinture.

Toujours dans le but de proposer des soins de première ligne intégrés, un kiné vient prendre place au sein de l'équipe, nouveauté à laquelle s'oppose d'ailleurs l'Ordre des Médecins. Il est en effet considéré comme une tentative de « racolage » de rassembler au sein d'une même salle d'attente les patients d'un kinésithérapeute et ceux de médecins.

Démontre ensuite un nouveau projet de grande ampleur : celui du maintien des patients à domicile. Les travailleurs constatent rapidement que rien n'est prévu pour garder un patient en difficulté ou âgé chez lui. On ne parle pas encore d'aides ménagères ni d'aides familiales. Aucun service de soins qui permet la prise en charge d'un patient à domicile n'est encore organisé.

En 1980 se crée alors la Fédération des maisons médicales grâce à laquelle la notion de projets de santé communautaire voit le jour. En 1985, la maison médicale peut enfin percevoir un subside octroyé par la Cocof afin de mettre en place un « service Accueil ». L'équipe s'agrandit alors, petit à petit, avec une accueillante, une assistante sociale et une kiné.

En 2004, après de longues discussions, l'équipe décide de passer du système de paiement à l'acte au système du forfait. L'espace commence à manquer car l'équipe s'agrandit de plus en plus. De ce fait, en 2007, la décision est prise de louer un rez-de-chaussée supplémentaire au 42D, rue du Noyer.

Différents projets de promotion à la santé voient le jour, le nombre de patients augmente, l'équipe commence à former des stagiaires et des assistants en médecine. Il faut déménager.

Après de très longues recherches, en 2008, la maison médicale acquiert de nouveaux locaux dans les anciennes casernes Dailly. Plusieurs cabinets, un espace d'accueil adapté et une salle dans laquelle organiser des activités collectives comme le yoga, le tai-chi et les réunions diverses sont prévus dans les travaux d'aménagement. C'est finalement en octobre 2010 qu'a lieu le déménagement fort attendu! Mais l'équipe n'en resta pas là. Elle décide donc de réaliser de nouveaux travaux pour créer un cabinet de consultation supplémentaire et un espace d'accueil un peu plus ergonomique. Ces travaux se sont peu à peu terminés.

Nous serons dès lors heureux de vous accueillir pour fêter ensemble cet anniversaire, le dimanche 09/12 prochain (voir en dernière page).

UN CORPS POUR LA VIE...(SUITE)

Lors du premier semestre de cette année, les kinésithérapeutes de la maison médicale ont proposé une série d'affichages et d'animations sur 3 thèmes liés entre eux, **la respiration, le dos et le corps en mouvement**.

Dans notre numéro de juin, l'article « **Un corps pour la vie** », abordait les deux premiers thèmes: la respiration et le dos. Pour la respiration, nous étions invités à prendre conscience de celle-ci et l'utiliser au mieux pour détendre notre corps et notre mental. L'influence positive d'un bon maintien du corps sur la respiration était également soulignée.

Le 2^{ème} thème portait sur le dos et nous rappelait l'importance de l'utiliser en gardant ses courbures naturelles afin de préserver nos disques intervertébraux et nos articulations. Il nous rappelait qu'une activité physique suffisante et adaptée est très utile car elle permet de muscler le dos, le rendant plus résistant aux efforts.

Nous allons donc cette fois vous parler de l'importance de l'activité physique régulière et adaptée dans la vie de tous les jours.

THEME 3 : IL ÉTAIT UNE FOIS... LE CORPS EN MOUVEMENT

L'activité physique au sens large se définit par tous les mouvements du corps dus à la contraction des muscles et qui augmentent la dépense d'énergie. L'activité physique regroupe donc tous les mouvements de la vie de tous les jours, comme monter les escaliers, faire le ménage, marcher, jardiner, bricoler, jouer, faire les courses etc. Elle ne signifie pas forcément « faire du sport ». Elle est dès lors accessible à tout le monde et ne demande ni équipement particulier ni investissement financier.

Vous pouvez commencer par pratiquer des activités faciles et abordables: prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, descendez 2 arrêts de bus plus tôt que d'habitude et faites le reste à pied, faites vos courses à pied... Bougez d'abord durant de courtes périodes et augmentez ensuite progressivement au niveau de la durée, de la fréquence et de l'intensité afin d'atteindre l'objectif fixé. Le principe est aussi d'accumuler différentes périodes d'activité physique courtes (de minimum 10 minutes) tout au long de la journée. Vous pouvez alors additionner le temps consacré à chaque activité. Si votre objectif est de pratiquer 60 minutes d'activité physique par jour, vous pouvez pratiquer 2 activités de 30 minutes ou encore 3 activités de 10 minutes et une de 30 minutes.

Recommandations :

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), pour qu'une activité soit profitable du point de vue de l'endurance cardiorespiratoire, elle doit être pratiquée par tranche d'au moins 10 minutes. Ces recommandations s'appliquent à toute personne en bonne santé, sous réserve de contre-indications médicales particulières. L'intensité de l'activité dépendra cependant d'une personne à l'autre et variera suivant sa condition physique.

Pratiquée de manière régulière, quotidienne, l'activité physique aide à améliorer la santé de manière générale, elle aide entre autre à :

- prévenir les maladies cardiovasculaires
- repousser les risques du diabète
- diminuer la tension artérielle
- entretenir la masse osseuse (solidité des os du squelette)
- entretenir la souplesse des articulations
- améliorer la qualité des muscles
- améliorer l'adaptation du cœur et du corps à l'effort
- relâcher la pression mentale et décompresser (lutte contre le stress)
- améliorer la mémoire, la concentration
- être en contact avec son entourage (rencontrer les gens)

Si vous souhaitez reprendre une activité physique plus intense après une longue période d'inactivité, parlez-en à votre médecin généraliste, il pourra vous conseiller.

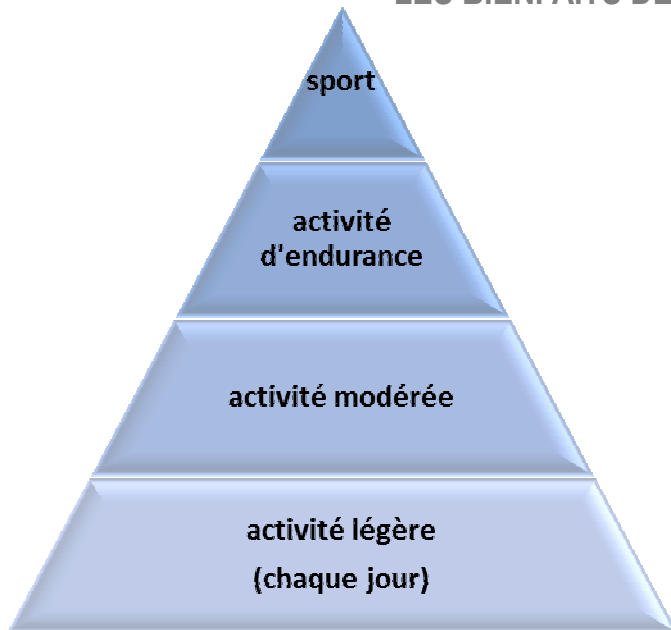
Lorsque nous pratiquons une activité physique, il est important de rester à l'écoute du corps, en mode « économie d'effort », en relâchant le plus possible tout notre corps. Nous pouvons en effet marcher rapidement en rue en étant crispé, en relevant les épaules, en serrant les mâchoires et le ventre, en respirant dans le haut des côtes etc. Le corps bouge alors avec des tensions et des dépenses d'énergie inutiles. L'idée de se déplacer avec un minimum d'énergie et sans contractions inutiles est possible à condition que l'on s'observe. Faites le tour intérieur de votre corps au repos puis en mouvement, partie par partie, et assurez-vous que toutes les parties du corps qui peuvent rester détendues le sont réellement. Vous pouvez donc marcher rapidement en restant détendu(e).

La pratique d'exercices de relaxation et de détente est un bon moyen de s'y exercer. Les disciplines telles que le yoga, le tai chi travaillent la souplesse du corps, l'équilibre, la respiration, la concentration, la prise de conscience de nos postures, de nos mouvements, et aident à utiliser notre corps de manière plus économe et adaptée.

En résumé, nous vous rappelons l'essentiel de cette campagne de kinésithérapie :

- Respectons les limites de notre corps.
- Bougeons plus au quotidien, bougeons mieux en préservant notre dos, en respirant de manière consciente et détendue, en étant à l'écoute du corps et en visant l'économie d'efforts.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE



Il s'agit d'intensifier ses efforts par plaisir ou désir de performance (jogging, marathon etc.) Il est important de respecter son rythme et une progression lente.

- Il s'agit de transpirer au minimum 3x/semaine pendant 20 minutes : jogging, vélo, randonnée, natation,...
- Il est important d'entraîner aussi la musculation et la mobilité articulaire minimum 2x/semaine.

Il s'agit d'être légèrement essoufflé, au minimum 30 min/jour (au moins 10 min de suite d'activités) : marche rapide, jardinage, vélo de loisir, natation,...

Toute occasion de bouger est bonne à prendre : faire le ménage, aller faire les courses en marchant, monter les escaliers...



ESPACE SOLIDAIRE

Ici nous n'admettons pas les rafles
Stop à la répression des sans-papiers

En accrochant la bêche « **Espace solidaire - Ici nous n'admettons pas les rafles - Stop à la répression des sans-papiers** », la Maison Médicale Le Noyer a rejoint le front commun de 29 autres associations de Belgique qui s'insurgent contre une vision criminalisante et stigmatisante des étrangers.

C'est principalement suite à l'appel de la CSC-FGTB, ACV-ABVV, du MOC et du CEPAG, de la Coordination des sans-papiers, de la Plateforme de concertation autour du combat des sans-papiers, du CIRÉ et de l'asbl Globe Aroma que nous nous sommes ralliés à cette campagne.

Fortement médiatisée depuis 2017, la lutte du gouvernement fédéral contre les personnes migrantes ne cesse de prendre des allures de Far-West : identification et expulsion de ressortissants soudanais dans un régime aux pratiques contraires aux droits humains, arrestations et brutalisation des sans-papiers dans les gares et aux abords du Parc Maximilien, descente de police et arrestations dans les

locaux d'une association du secteur culturel, projet de loi sur les « visites domiciliaires » pour empêcher la solidarité, projet de loi « anti-squat » pour les empêcher d'occuper des logements vides, réforme du droit à l'asile pour faciliter la détention des personnes sans-papiers introduisant une demande d'asile, création de nouveaux centres fermés dont ceux pour détenir des familles avec enfants, la mort de la fillette Mawda tuée par balle policière lors d'un transport en camionnette d'autres migrants... La liste continue de s'allonger.

Nous, les secteurs associatifs, médicaux, culturels, syndicaux, pédagogiques et sociaux, ne pouvons admettre cette répression. Pour exercer nos missions nous devons travailler avec la confiance de nos publics. Celle-ci est mise à mal lorsque cette politique est incompatible avec les valeurs défendues dans notre maison médicale. Nous souhaitons que notre association soit un lieu de résistance face à ces répressions sur les sans-papiers afin de remettre l'humain au centre des préoccupations.

SEANCES DE VACCINATION CONTRE LA GRIPPE : Saison 2018 - 2019

Merci de vous munir de votre vaccin
(conservé au frigo).

Toute demande d'ordonnance peut se faire
après de votre médecin ou à l'accueil.

LES MARDIS : DE 12H00 A 12H30	LES JEUDIS DE 18H00 A 18H30
Le 16 octobre	Le 18 octobre
Le 23 octobre	Le 25 octobre
Le 30 octobre	/
Le 6 novembre	Le 8 novembre
Le 13 novembre	Le 15 novembre

HORAIRES ET ASSISTANTS



Début octobre, nous accueillerons **2 nouvelles assistantes** en médecine générale: **Marie Coulon et Emma Lambert**. Elles ont achevé leurs études de médecine en juin dernier. Fanny Hanssens et Emanuele Siano, termineront quant à eux leur spécialisation chez nous à la fin du mois de septembre. Nous leur souhaitons un bel avenir professionnel!

Pour rappel, afin de réaliser leur spécialité en médecine générale, les médecins doivent effectuer 2 ans de pratique supervisée après la fin de leurs études. Afin de répondre à la demande des assistants qui apprécient notre maison médicale comme lieu de stage et dans le but de pallier la future pénurie de généralistes, nous avons désormais choisi d'accueillir deux assistant(e)s à la maison médicale. Pour les accompagner au mieux dans leur pratique, des consultations en binômes avec un médecin expérimenté seront proposées durant le premier mois (octobre).

Les horaires seront renouvelés à cette occasion. Vous pourrez vous les procurer à l'accueil dès la fin du mois de septembre. L'offre de consultations globale ne changera pas (190 consultations du jour par semaine et 100 rendez-vous) de 8h30 à 12h et de 15h à 19h.

Malgré les changements passés et en cours dans l'équipe, notre volonté est de favoriser le choix d'un médecin chez lequel vous vous rendez préférentiellement et qui vous connaît mieux personnellement. Les plages de rendez-vous fixes (à prendre à l'avance) sont prévues pour planifier ces rencontres avec votre médecin référent. Nous vous encourageons donc, quand c'est possible, à privilégier ces rendez-vous pris à l'avance. Ils vous permettront de voir votre médecin référent pendant une période de 30 minutes au lieu de 20. Cela n'empêche bien sûr pas d'aller consulter un autre médecin si le vôtre n'est pas disponible. Dans un souci de qualité des soins, nous vous rappelons que votre dossier médical est le même pour tous les médecins de la maison médicale. Les soignants n'hésitent pas se concerter entre eux (médecins, kinésithérapeutes, infirmier ou assistante sociale) afin de trouver la meilleure solution à vos problèmes de santé.

APPEL AUX BONNES VOLONTES POUR NOS 40 ANS

LA MAISON MEDICALE LE NOYER FÊTE SES 40 ANS **le dimanche 9 décembre 2018**

Nous allons célébrer cet événement avec vous dès le mois de septembre et jusqu'à la fin de l'année, par différentes activités et par une journée festive le dimanche 9 décembre. Nous avons besoin de vos talents, de votre temps et de votre aide pour nous épauler tout au long de ce trimestre et lors de cette journée festive. Ensemble, nous pouvons préparer et faire vivre ces activités grâce à vous.

Nous recherchons :

D'ici le mois de novembre :

des artistes (peintres, dessinateurs, graphistes) pour animer des ateliers artistiques.

Du lundi 3 au vendredi 7 décembre :

Des volontaires cuisiniers pour préparer des petits déjeuners ou goûters internationaux, des bénévoles pour animer des jeux de société.

Le 9 décembre :

Des conteurs/euses pour les enfants, des bénévoles pour grimer les enfants, des photographes pour immortaliser l'événement, des bénévoles pour la logistique (accueil des personnes, mise en place du matériel, aide à l'animation des ateliers,...)

Merci de nous contacter si vous avez d'autres talents à nous prêter.
























Un flyer avec les différentes activités prévues pour les 40 ans de la MMLN sera prochainement mis à votre disposition dans la salle d'attente.

Merci d'avance pour votre précieuse aide et votre participation.



ACTIVITES PROPOSEES DANS LA MAISON MEDICALE LE NOYER

Septembre 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
27 VACANCES SCOLAIRES	28 VACANCES SCOLAIRES	29 VACANCES SCOLAIRES	30 VACANCES SCOLAIRES	31 VACANCES SCOLAIRES	1	2 
3	4 ATELIER COUTURE : 12H00-14H30 	5 ATELIER COUTURE : 12H00-14H30 	6	7	8	9
10	11 ATELIER COUTURE : 12H00-14H30 	12 ATELIER COUTURE : 12H00-14H30  YOGA : 16H30 -18H00 	13 TAI-CHI : 18H00 -19H00  PROMENADE DECOUVERTE : 12H 	14 GYMNASTIQUE DOUCE : 11H00-12H00 	15	16 BROCANTE DES VOISINS : 9h00-17h00 
17	18 ATELIER COUTURE : 12H00-14H30 	19 -COURS DE VELO NIVEAU MOYEN : 9h00-11h30  -ATELIER COUTURE 12H00-14H30  -YOGA : 16h30-18h00  -CINE CLUB : 18h30 	20 TAI-CHI : 18H00 -19H00 	21 GYMNASTIQUE DOUCE : 11H00-12H00 	22	23
24	25 ATELIER COUTURE : 12H00-14H30 	26 COURS DE VELO NIVEAU MOYEN : 9h00-11h30  -ATELIER COUTURE : 12H00-14H30  -YOGA : 16H30 -18H00 	27 TAI-CHI : 18H00 -19H00 	28 GYMNASTIQUE DOUCE : 11H00-12H00 	29	30

ACTIVITES PROPOSEES PAR LA MAISON MEDICALE LE NOYER : SEPTEMBRE 2018

ATELIER COUTURE :



Anna vous apprend à coudre ou vous aide à réaliser vos réparations et créations.
Quand : le mardi et le mercredi, de 12h à 14h30.
PAF : gratuit

PROMENADE DECOUVERTE :

Javier vous emmène à la découverte des richesses et des curiosités bruxelloises (musées, artisans, savoir-faire bruxellois...)
Quand : 1x/mois. Jeudi 13/09/18 à 13h30
 Découverte de la station d'épuration des eaux usées de Bruxelles
PAF : gratuit



YOGA :

Cours pour adultes



L'animateur vous propose de prendre un temps de recul, et de faire le lien entre le corps et le mental, grâce aux exercices combinés de yoga, de relaxation et de méditation.
Quand : le mercredi, de 16h30 à 18h00.
PAF : forfait trimestriel (voir conditions à l'accueil)

TAI CHI :

Cours pour adultes



L'animateur vous propose un travail postural à partir des **chaînes musculaires et articulaires**, par des étirements doux, de la relaxation provenant du **Qi Gong**, par un travail d'équilibre et d'enracinement provenant du **Tai Chi Chuan**, et par de la méditation en mouvement.

Quand : le jeudi, de 18h00 à 19h00.

PAF : forfait trimestriel (voir conditions à l'accueil)

GYMNASTIQUE DOUCE :

Cours pour adultes



L'animateur vous invite à travailler l'équilibre, la souplesse, la prévention des chutes, à renforcer la musculature et à développer la mobilité articulaire.

Quand : le vendredi, de 11h00 à 12h00.

PAF : forfait trimestriel (voir conditions à l'accueil)

CINE CLUB DU NOYER :



Vincent vous invite à la projection du film « La Terre abandonnée » suivi d'un débat.

Quand : le mercredi 19/09 à 18h30

PAF : gratuit

BROCANTE DES

VOISINS :



Brocante et animations diverses en partenariat avec les associations du quartier. Info et inscription auprès d'Infor jeunes;
Quand : 1x/an, le dimanche 16 septembre de 9h à 17h00 (journée sans voiture)
Où: place Dailly

COURS DE VELO : NIVEAU MOYEN

Véronique et Corinne vous invitent à vous préparer à rouler dans la circulation. Vélos disponibles sur place.

Quand: les mercredis matin de 9h30 à 11h30, du 19/09 au 24/10

PAF : gratuit



Pour participer aux activités, enregistrez votre **INSCRIPTION** à l'accueil de la maison médicale Le Noyer, par téléphone au **02/734.24.53** ou par mail auprès de **corinne.gilon@lenoyer.be**
 Avec le soutien de la CoCoF