

La Lettre de la Maison Médicale

L'ESPACE PATIENT : UNE ORGANISATION POUR ET PAR LES PATIENTS

Avez-vous déjà remarqué la présence de la double boîte aux lettres dans la salle d'attente ? En plus de la boîte à suggestions, elle contient un deuxième compartiment destiné à « l'ESPACE PATIENTS ».



Avec la création de l'espace patients, la Maison Médicale et son comité de patients désirent être plus qu'un centre médical pluridisciplinaire. Effectivement, au travers de l'organisation de certaines activités, cet espace souhaite améliorer les liens entre l'équipe de la Maison Médicale et ses patients.

Dans le passé, la Maison Médicale a déjà pu compter sur quelques patients enthousiastes pour la réalisation d'événements ponctuels qui ont laissé de bons souvenirs. La création de l'ESPACE PATIENTS nous permet dorénavant de prévoir plus d'événements grâce à un comité de patients qui unit ses forces à celles de la Maison Médicale.

Tout patient est d'office membre de l'ESPACE PATIENTS mais si vous avez des suggestions ou si vous souhaitez nous aider dans la réalisation d'un (ou plusieurs) projet(s), faites-le nous savoir !

Laissez-nous un petit mot avec vos coordonnées dans la boîte aux lettres de la salle d'attente ou envoyez un mail à espacepatients@lenoyer.be.

Un drink d'inauguration sera prévu au début de l'année 2020. Les infos suivront !

Saint-Nicolas à la maison médicale !

Cette année encore, Saint-Nicolas viendra rendre visite à nos petits patients lors d'une après-midi ludique à la Maison Médicale, **le mercredi 4 décembre de 15h à 17h.**

Au programme : goûter international, bricolage et atelier biscuits avec les enfants.

Inscriptions : à l'accueil, au 02.734.24.53 ou par mail : corinne.gilon@lenoyer.be

Nous recherchons encore des cuistots pour le goûter, prévenez-nous si ça vous intéresse.



Bienvenue à tous au Goûter de Noël de la maison médicale !



Comme chaque année, nous vous invitons à partager un moment convivial avec toute l'équipe du Noyer autour d'un goûter de Noël participatif.

Nous vous accueillerons avec grand plaisir le vendredi 20 décembre de 17h à 19h.

Chacun peut amener un petit plat salé ou sucré à partager ensemble, ou se joindre à nous en toute simplicité.

Inscriptions : à l'accueil, au 02.734.24.53 ou par mail : corinne.gilon@lenoyer.be

Votre consommation d'alcool à la loupe

L'alcool est souvent associé à la convivialité, à la fête et au plaisir de profiter ensemble d'un bon moment. Mais boire trop souvent, des quantités trop importantes ou simplement perdre la maîtrise de sa consommation peut devenir un problème.

Quelles sont les recommandations principales de l'OMS ?

- Limiter sa consommation d'alcool, car toute consommation d'alcool a un impact sur la santé.
- Ne pas consommer d'alcool avant 18 ans.
- Ne pas boire plus de 10 unités standards d'alcool par semaine, à répartir sur plusieurs jours.
- Prévoir plusieurs jours dans la semaine sans alcool.
- Pour les femmes enceintes, celles qui souhaitent le devenir et les femmes qui allaitent, il est recommandé de ne pas boire de boissons alcoolisées.

À partir de quand peut-on considérer qu'on a un problème par rapport à sa consommation d'alcool?

Il est difficile de reconnaître son impuissance à contrôler sa consommation et d'accepter le fait d'être devenu dépendant. La dépendance s'installe souvent progressivement et insidieusement.

Souvent, les personnes qui ne veulent pas voir le problème en face utiliseront des stratégies de banalisation ou de déni en parlant « à l'envers ». Au lieu de dire « je bois le soir », ils diront: « je ne bois jamais le matin », « je ne bois jamais d'alcool fort », « je ne bois jamais seul » etc... ou des stratégies de banalisation qui leur permettront de ne pas admettre qu'ils souffrent d'une dépendance. « Je m'arrête quand je veux, c'est juste que pour le moment, je ne vois pas de raison de me priver », « Je bois pour le plaisir », « On boit seulement du vin à table ».

Voici quelques indices qui vous permettront d'identifier une perte de contrôle de votre consommation, un risque de dépendance ou une consommation « problématique » d'alcool.

- Il vous arrive de boire quand vous êtes seul.
- Vous buvez quand vous n'êtes pas bien (triste, stressé, anxieux, déprimé...).
- Vous buvez pour trouver un soulagement à un mal-être.
- Vous buvez plus souvent que vous ne le souhaitez.
- Votre entourage vous a déjà fait des remarques sur votre consommation d'alcool.
- Il vous arrive de ne plus vous souvenir de ce qui s'est passé alors que vous aviez trop bu.

Si vous vous retrouvez dans plusieurs des propositions, il convient d'être vigilant et d'en parler avec votre médecin traitant.

Comment comparer les différentes boissons alcoolisées ?

Afin de pouvoir comparer les différentes boissons alcoolisées, les verres sont transformés en « unités » d'alcool. Dans le tableau ci-dessous, chaque verre différent contient une quantité équivalente d'alcool et correspond à 1 unité.

En quantité d'alcool, une unité correspond donc à boire un verre de 25 cl de bière (pils), un verre de vin de 10 cl ou à un apéritif de 2,5 cl de whisky. Une bière spéciale type « Leffe » de 33 cl correspond donc à 2 unités.

Tableau des équivalences en verres

Il y a autant d'alcool pur, 10 g, dans tous les verres habituellement servis dans les cafés, c'est-à-dire une unité.



Et la gueule de bois?

Qu'est-ce que la « gueule de bois » ?

Les symptômes les plus fréquents d'une surconsommation d'alcool sont des maux de tête, des nausées, des vomissements, une confusion des idées, de la fatigue... et un sentiment général de malaise.

Mais la gueule de bois étant bel et bien une intoxication alcoolique, le corps va l'identifier comme un empoisonnement. Quand on boit, notre organisme métabolise l'alcool et le transforme en un composé chimique toxique. Il peut ainsi s'écouler jusqu'à 24 heures pour que le corps transforme ce composé en une substance aux effets nettement moins désagréables.

Enfin, dans l'estomac, l'alcool provoque une inflammation importante des muqueuses nommée "gastrite alcoolique" qui est à l'origine des nausées et des contractions de l'estomac qui peuvent aboutir à des vomissements.

Nous ne sommes pas égaux face aux effets de l'excès d'alcool, certaines personnes plus sensibles feront face à des désagréments plus importants que d'autres à quantité égale d'alcool consommé.

Comment éviter ou soigner la gueule de bois?

Le meilleur remède contre la gueule de bois est encore de ne pas boire d'alcool... ou tout du moins d'éviter les excès !

Si vous ne dépassez pas l'équivalent de 4 verres de vin (en moyenne, mais chaque personne est différente et a son propre seuil de tolérance, on parle d'ailleurs plutôt de 3 pour les femmes), tout devrait donc bien se passer. Si toutefois vous venez à vous laisser aller, sachez qu'il n'y a aucun remède scientifiquement validé pour faire passer ce douloureux moment. Le meilleur moyen de limiter la casse est d'aider l'organisme à éliminer l'excès d'alcool en s'hydratant abondamment. Pensez donc à boire de l'eau régulièrement au cours de votre soirée ou avant de vous coucher. De la même façon, s'alimenter correctement pendant qu'on boit peut limiter les effets du lendemain.

Selon certaines sources, quelques substances naturelles pourraient aider notre organisme à surmonter plus facilement la gueule de bois : il s'agirait d'extrait de « chardon-marie », du miel, de la vitamine C, du jus d'asperges ou d'autres plantes amères. Toutefois, ces « remèdes » ne sont pas scientifiquement validés et leur effet ne sera pas miraculeux.

Si vous souffrez de gueule de bois, il faut surtout prendre votre mal en patience...



L'environnement dans lequel nous vivons est l'un des déterminants de notre santé globale. L'air que nous respirons, le bruit environnant, la propreté de notre quartier, les rayonnements ionisants des antennes-relais de la téléphonie, la salubrité de notre logement, les produits chimiques qui nous entourent ont un impact sur notre santé. Quand l'environnement se dérègle, il en résulte des vagues de chaleur, des inondations, des sécheresses. Toutes ces catastrophes naturelles touchent directement la population mais agissent également sur la qualité de la nourriture, de l'eau et de l'air, via la recrudescence de maladies et la destruction de notre environnement naturel.

Selon l'OMS, 24% de la charge mondiale de morbidité et 23% des décès peuvent être attribués à des facteurs environnementaux. Ce sont les personnes les plus vulnérables qui sont les plus touchées par ces conséquences du changement climatique (les sujets âgés, les nourrissons, les jeunes enfants, les patients atteints de maladies chroniques, les femmes enceintes et les personnes en situation de précarité).

Des mesures doivent donc être prises d'urgence dans les secteurs de l'énergie, de l'agriculture, des transports, des industries pour réduire les émissions de gaz à effet de serre responsables du réchauffement climatique causant de profonds problèmes sociaux et de santé.

Que fait la Belgique ? C'est la question que posent les auteurs et signataires de la lettre « Docs for Climate », un collectif de médecins engagés suivi par un millier de médecins belges dont ceux de la Maison Médicale. Il propose aux gouvernements belges une série de mesures à mettre en place pour répondre aux défis environnementaux actuels.

Pour plus d'informations et pour lire la lettre « Docs for Climate » rendez-vous sur le site : <https://www.docsforclimate.be/>

L'ASBL SELavie : échanges de service dans le quartier Dailly

Le **SELavie** est un service d'échange local (SEL) situé dans le quartier Dailly à Schaerbeek. Il a été créé en 2008, avec le soutien d'Infor-Jeunes, de la Maison Médicale Le Noyer et de la Maison de Quartier Dailly.

Un SEL est une initiative citoyenne et locale dont le but est d'offrir un cadre sécurisant permettant un échange de services entre voisins. Les services peuvent être aussi variés que du prêt de matériel, des cours de langues ou de couture, du babysitting, une petite réparation, ... Le SEL permet ainsi de créer du lien au sein du quartier et d'échanger en toute convivialité. Il permet aussi à chacun de valoriser son savoir et ses compétences en les mettant au service de personnes qui en ont besoin.



Pour leurs échanges, les membres d'un SEL n'utilisent pas d'argent, mais une unité d'échange propre à chaque quartier et qui est basée sur la mesure du temps. Le SELavie schaarbeekois utilise le « grain » comme monnaie d'échange.

1 grain = 1 minute ; 60 grains = 1 heure,

Les personnes souhaitant participer au SeLavie sont invitées à assister à une réunion d'information. Ensuite, on leur demandera de pouvoir proposer au moins un service, d'adhérer à la charte de l'asbl et de payer une petite cotisation symbolique. Un répertoire informatisé recense tous les services disponibles dans le quartier. Chaque échange se fait de personne à personne. Il y a autant de possibilité de services que de personnes inscrites.

Vous êtes intéressés de rejoindre le SELavie du quartier Dailly ?

Le SELavie organise des séances d'information le premier jeudi de chaque mois sur rendez-vous uniquement, à la Maison de Quartier Dailly (avenue Dailly 208 à 1030 Schaerbeek).

Contact : 0478 01 33 40 ; site : www.selavie.be; mail : info@selavie.be

Vous cherchez un SEL dans votre commune, en Belgique ou à Bruxelles ? Surfez sur www.sel-lets.be.

Le nouveau site internet : www.lenoyer.be

L'équipe de la Maison Médicale est fière de pouvoir vous présenter son nouveau site internet.

Il regroupe une présentation de l'asbl et de l'équipe, les horaires, les activités organisées à la Maison Médicale ainsi qu'une série d'autres informations que nous vous laissons découvrir.

Il est encore en construction alors n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions via la boîte en salle d'attente.

Groupe de paroles autour de l'endettement

Vous avez envie d'échanger autour d'un thème ou d'une problématique sociale qui vous intéresse, qui vous touche ou pour laquelle vous avez une expérience à partager ? La Maison Médicale vous propose des rencontres de groupe trimestrielles encadrées par notre assistante sociale abordant différents thèmes de société.

Cet échange aura lieu le mardi 3 décembre de 9h30 à 12h à la Maison Médicale.

Pour permettre les échanges et faciliter l'organisation, merci de vous inscrire à l'accueil de la Maison Médicale.

