

La 4<sup>ème</sup> Gazette  
de la MSP  
Moulin à Vent

---

Édition  
Automne 2021

## Sommaire

La rentrée scolaire .....	1
Les Aidants-Proches .....	10
Témoignage .....	12
Formations des MSPiens .....	15
Le forfait en maison médicale .....	18
Mot de la fin .....	21

*Chères lectrices,  
Chers lecteurs,*

*Voilà septembre qui a déjà pointé le bout de son nez. C'est la rentrée ! Il est temps de ranger les maillots de bain et sacs de plage pour certains ou les chaussures et sacs de rando pour les autres. Nous n'entendrons plus parler de la météo des plages ou canicules ; enfin cette année, nous sommes d'accord, il aurait été difficile d'en parler ; avant le mois de juillet 2022...*

*Au sein de la maison médicale Moulin à Vent, nous espérons que vos vacances auront été bénéfiques pour vous lancer dans cette nouvelle année scolaire. Les enfants vont, à présent, retrouver les bancs de l'école tandis que leurs parents feront de même avec leur travail. Hello la routine !*

*Vous avez déjà certainement rempli le cartable des enfants, préparé quelques galettes ou crêpes pour la collation, racheté le répulsif à poux et songé à la manière d'aider son enfant pour ses devoirs. Eh bien, voyez-vous, au sein de la MSP, nous y avons songé également. C'est pourquoi vous trouverez dans notre gazette quelques articles abordant ces sujets.*

*Vous trouverez également un chapitre traitant de la semaine des Aidants Proches car la MSP Moulin à Vent a décidé d'y participer. Vous trouverez également un témoignage touchant d'un époux ayant endossé le rôle d'aidant proche.*

*Certes, cette rentrée ne sera pas encore comme les autres car « Covid » traîne toujours dans le coin cependant, nous vous souhaitons à toutes et à tous une bonne reprise et bon courage à nos petits écoliers.*

*Bonne lecture !*

## LA RENTRÉE SCOLAIRE

- **Le cartable**
- **Collations saines**
- **Les poux**
- **Les écoles de devoirs**



- **Le cartable**

Quelques conseils pour un cartable adapté :

- **Compartmenté** : un cartable comportant suffisamment de compartiments permet de porter un objet lourd, comme un gros livre ou un classeur, le plus près possible du corps. Dans un sac fourre-tout, il risquerait de glisser dans le fond du sac, plus loin du centre de gravité.
- Un **dos renforcé** : un cartable dont le dos est rigide permet de mieux soutenir le dos et apporte davantage de stabilité. Veillons tout de même à ce que le matériau soit respirant pour un meilleur confort.
- Des **bretelles matelassées** et **réglables** : choisissons des bretelles larges et rembourrées qui ne blesseront pas au niveau

des aisselles et des épaules. La poignée se devra aussi d'être suffisamment large et agréable.

- Une **sangle abdominale** : certains cartables sont équipés de sangles pour les maintenir bien en place et au plus près du corps. Une sangle thoracique aura le même effet.
- **10 % du poids corporel** : idéalement, le poids du cartable ne devrait pas dépasser 10 % du poids de celui ou celle qui le porte. Ceci est facilement vérifiable en faisant monter l'enfant sur une balance avec puis sans son cartable. Dans le cas d'un cartable à roulettes, nous pourrions tolérer un poids ne dépassant pas les 20 % du poids du porteur.
- **Le sport** : avoir une activité physique permet de renforcer les muscles de l'enfant, dont ceux du dos.
- **L'organisation** : ranger et vider régulièrement le cartable pour éviter de garder des choses inutiles à l'intérieur et d'augmenter son poids.
- **S'aider des genoux** : pour glisser des affaires dans le cartable ou le soulever, il est conseillé d'utiliser les genoux en s'accroupissant et en forçant sur les jambes pour se relever afin de préserver le dos.
- Acheter **le plus léger** possible : dans la mesure du possible, nous opterons pour des matériaux légers dans les choix des accessoires (trousses, classeurs, ...).

- **Collations saines (pour enfants)**

## **Introduction - L'alimentation chez l'enfant**

Nous parlerons ici des besoins nutritionnels pour un enfant en bonne santé sans besoin spécifique.

Comme vous le savez sûrement, les besoins de l'enfant évoluent avec le temps, répondant à des besoins différents avec l'âge.

Par exemple, saviez-vous qu'un nouveau-né double son poids entre sa naissance et ses 4 mois, et le triple à ses 1 an ?

Forcément, un nourrisson aura donc des besoins bien différents d'un enfant de 5 ans ou d'un adolescent.

Nous n'aborderons pas ici l'alimentation des nourrissons, qui est cependant très importante : l'alimentation des 1000 premiers jours est primordiale pour la croissance des tout petits mais également pour leur capital santé tout le reste de leur vie. Ce sujet est passionnant, mais bien trop vaste pour être abordé ici. Mais pourquoi pas dans une prochaine gazette ?

Dans cet article, nous allons nous concentrer sur les enfants à partir de 3 ans.

- Des flyers ONE sont disponibles dans la salle d'attente si vous êtes intéressé par le sujet de l'alimentation de l'enfant.
- Une activité physique régulière est primordiale en plus d'une alimentation saine et variée. Les enfants ont besoin de se dépenser, limitez le temps devant les écrans !

## **L'alimentation des enfants en 10 points clés**

*(Informations extraites des présentations du Dr Corinne De Laet et du Dr Lebrethon - certificat interuniversitaire de nutrition clinique UCL-ULB-ULG 2020-2021)*

1. Offrir chaque jour 4 repas : matin – midi – goûter – souper.

La collation de 10h n'est pas nécessaire. Préférez un fruit aux biscuits si malgré tout il y a un 10h.

Le goûter doit préférentiellement être composé de produits laitiers (riches en calcium), de féculents (par exemple du pain complet) et de fruits et/ou légumes. Exemple de goûter : un verre de lait avec une ou deux tranches de pain complet (selon l'âge de l'enfant) et de la confiture et accompagnés d'une pomme.

- Evitez les « goûters céréales » (type Kellogg's), moins bons pour la santé. Evitez également les viennoiseries, qui doivent rester exceptionnelles.
  - Evitez les grignotages entre les repas ! Ils sont sources de mauvaises habitudes et d'obésité infantile.
2. Présenter des féculents à chaque repas, le must étant les céréales complètes (pain gris, pâtes et riz complets, ...).
    - Valorisez la tartine comme base du déjeuner, du goûter et du souper.
    - Privilégiez le pain gris ou complet, qui est une source importante de fibres.
  3. Donner des fruits et/ou des légumes au moins 3 fois par jour
    - Prévoyez un fruit ou un légume à chaque repas.
    - Pensez aux potages à midi, avant le souper ou pourquoi pas au goûter !
  4. Donner du lait adapté à l'âge ou un produit laitier 2 à 3 fois par jour
    - Le lait de croissance jusqu'à 3 ans inclus.
    - Le lait demi-écrémé au-delà de 4 ans.
    - Présentez le lait à la tasse ou au gobelet plutôt qu'au biberon afin de réduire la quantité bue en une fois.
  5. Donner un complément quotidien de vitamine D jusqu'à la fin de l'adolescence afin de favoriser un capital osseux optimal.
    - Autant que possible, préférez la poursuite d'un lait de suite (enrichi en vitamines) au lait de vache jusque 3ans.
  6. Préparer du poisson 2 fois par semaine, riche en graisses polyinsaturées type oméga-3 !
    - Alternez régulièrement entre les aliments du groupe des viandes et des poissons afin de faire apprécier aux enfants tout autant le poisson, la volaille, la viande et l'œuf.

- Limitez la quantité de viande ou de poisson présentée. Les protéines se retrouvent également dans les fromages, les œufs, les légumes, les légumineuses, les féculents, ...
7. Ne pas hésiter à ajouter des matières grasses de bonne qualité
- Prférez l'utilisation régulière d'huile type colza, soja, tournesol, olive (riche en graisses poly- et monoinsaturées), et les huiles non chauffées.
  - Diminuez l'usage de graisses animales, type beurre.
  - L'idéal est d'alterner les différentes matières grasses.
8. Donner le goût de l'eau
- Habituez l'enfant au goût de l'eau nature dès l'introduction des aliments solides.
  - Installez de l'eau accessible aux enfants.
  - Evitez les grenadines, jus de fruits et thés à la place de l'eau pour les jeunes enfants et les nourrissons.

Que boire alors ?

- EAU plate/pétilante/robinet/bouteille.
- EAU parfumée SANS sucre, SANS édulcorants, arômes naturels.

**1 verre = 200 ml**

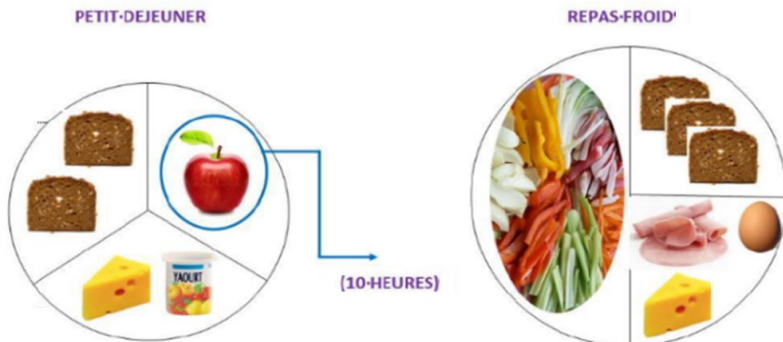
12 à 18 mois	1 à 2 verres
18 mois à 3 ans	2 à 4 verres
3 ans à 6 ans	4 à 5 verres
6 à 12 ans	6 à 7 verres
Après 12 ans	
Adulte	7 à 8 verres



9. Faire du repas un moment de plaisir et de détente tout en respectant l'autonomie et l'appétit de l'enfant. Pour ce faire, vous pourriez
- Partager le repas de l'enfant.
  - Ne pas accorder d'importance à la quantité mangée par l'enfant au moment du repas.
  - Présenter un choix d'aliments différents.
  - Laisser l'enfant se servir lui-même.
10. Éduquer le goût et faire apprécier une alimentation variée. Par exemple en :
- Présentant les aliments les moins appréciés aussi souvent que les autres.
  - Changeant de « menu » chaque jour et à chaque repas.
  - Présentant des aliments agréables à voir et à sentir.
  - Faisant participer l'enfant à la préparation du repas.

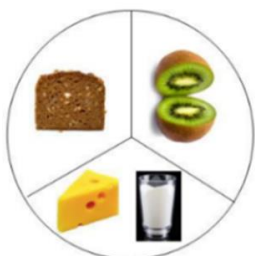
### Exemple d'une journée type pour un enfant et un adolescent :

- Le petit déjeuner :
- Un produit céréalier : tartines avec une fine couche de beurre ou confiture, ou miel ou pâte à tartiner chocolatée
- Un fruit (ou jus de fruit pressé)
- Un produit laitier



- Les repas du midi et du soir :
  - 1 féculent
  - 1 portion de légumes
  - 1 portion de viande ou poisson ou œuf ou légumineuse
  - 1 portion de produit laitier ou équivalent riche en calcium
  - 1 fruit
- Un goûter
  - 2 aliments si possibles : produits céréaliers, produits laitiers, fruits.

GOÛTER



REPAS-CHAUD



### • Les poux :

La pédiculose (présence de poux sur la tête) est un phénomène universel : elle touche toutes les régions, toutes les cultures, tous les milieux sociaux... et tous les types de cheveux. Les poux aiment d'ailleurs autant les cheveux propres que les cheveux sales.

Ils ne transmettent pas de maladies mais attention, ils sont contagieux.

Les contacts étant plus fréquents et rapprochés entre les enfants, les poux se retrouvent donc davantage sur leur tête que sur celle

des adultes. En collectivités (école, garderie, crèche, camps, club de sport, lieu de stage...) ils peuvent se propager très vite.



Une fois installés, les poux ne partent jamais tous seuls. S'en débarrasser, puis prévenir leur retour, demande méthode et persévérance.

**Astuce** : Penser à vérifier la chevelure de toute la famille !

Les poux sont là, qu'est-ce qu'on fait ?

- Traiter le plus rapidement possible toutes les personnes ayant des poux en même temps (le même jour) à l'aide d'un peigne à poux et/ou de shampoings ou de lotions (disponibles en pharmacie).
- Traiter l'environnement en lavant le linge de lit, les vêtements (écharpes, bonnets, vestes, ...), les doudous, ... à 60°C. Pour les objets ne pouvant être lavés en machine ou à cette température, les mettre dans un sac plastique fermé pendant au moins 3 jours. Passer l'aspirateur sur les fauteuils, les sièges auto, les tapis, ...

- Juger de l'opportunité de prévenir les lieux de vie (école, garderie, crèche, camps, club de sport, lieu de stage...) afin que les autres puissent réagir. Les efforts de chacun pourront éviter l'épidémie.

Les poux sont partis mais... ils peuvent revenir. Pour les éviter, essayons de :

- Glisser les bonnets et écharpes dans la manche du manteau
- Mettre un bonnet à la piscine
- Éviter les échanges de bonnets, casquettes, écharpes, brosses à cheveux, peignes, doudous, ...
- Attacher les cheveux (couettes, tresses, queue de cheval, ...)
- Vérifier la chevelure des enfants 1 ou 2x par semaine pour pouvoir traiter dès l'apparition des premiers poux

### **Vrai ou faux ?**

- Si je fais une coloration à mon enfant, il n'aura plus jamais de poux : FAUX
- Avoir des poux n'est pas lié à un manque d'hygiène corporelle ou de propreté : VRAI
- Il faut faire des traitement (shampoings, lotions, ...) anti-poux toutes les semaines pour éviter d'être contaminé : FAUX
- Se couper les cheveux, se raser la tête si on a des poux ne nous empêchera pas d'en attraper : VRAI
- Le vinaigre tue les poux : FAUX
- Les animaux domestiques peuvent attraper et transmettre des poux : FAUX

- **Les Écoles De Devoirs (EDD) :**

Qu'est-ce qu'une École de Devoirs ?

Face à la société actuelle, qui est de plus en plus inégalitaire et excluante, le secteur EDD vise l'épanouissement global de l'enfant. Pour cela, les EDD mènent des projets qui contribuent à faire des jeunes accueillis de futurs citoyens actifs, réactifs et responsables, capables de poser un regard critique sur le monde qui les entoure et d'en comprendre le fonctionnement.

Une école de devoirs :

- Accueille les enfants du primaire (6-12ans) et/ou les jeunes du secondaire (12-18 ans) en dehors des heures d'école
- Accompagne et soutient les enfants/jeunes dans leurs différents apprentissages (scolaire, et aussi social, citoyen, culturel)
- Développe un projet d'accompagnement global, grâce à un travail pédagogique, éducatif et culturel développé par une équipe d'animation qualifiée et indépendante des établissements scolaires
- Est en lien avec la famille, l'école et les autres acteurs (scolaires et sociaux) présents dans la vie de l'enfant/du jeune
- Vise l'épanouissement et l'émancipation sociale de l'enfant/du jeune.

Renseignements complémentaires sur le site :

<https://www.ecolesdedevoirs.be/>



## AIDANTS-PROCHES... KÈSAKO ?

Connaissez-vous quelqu'un qui s'occupe et aide régulièrement, voire systématiquement, un de ses proches en situation de dépendance (du fait de son âge, d'une maladie physique ou mentale, d'un handicap ou en fin de vie) ?

Peut-être cela vous concerne-t-il vous-même ?

Ces personnes sont appelées « aidants-proches » ; elles représentent **10% de la population belge** ! Leur investissement, leur travail, leur présence s'avèrent souvent indispensables et pallient ce que les institutions ne peuvent pas offrir ou offrir de la même manière. Elles font lien, assurent et assument un nombre important de tâches au service de la personne dépendante. La Belgique leur reconnaît un **statut** depuis quelques années.

A Namur, nous avons la chance d'héberger une antenne de l'association Aidants-Proches, située à Belgrade et principalement accessible par téléphone au 081/30.30.32 ou via leur site internet [wallonie.aidants-proches.be](http://wallonie.aidants-proches.be).



### La semaine des aidants-proches

L'association organise « **la Semaine des Aidants-Proches** », qui se déroulera cette année du **04 au 10 octobre 2021**. Ce moment privilégié donne l'occasion de sensibiliser tout citoyen - y compris les aidants-proches eux-mêmes qui parfois s'ignorent - à ce travail souvent invisible et exigeant qui peut conduire à l'isolement et ses

conséquences. Il n'est pas rare non plus que l'aidant-proche mette sa santé en péril, submergé par l'importance des défis qu'il tente de relever. Cette semaine lui est donc consacrée et lui propose entre autres de prendre soin de lui, de trouver le moyen d'être accompagné, soutenu et informé dans ses besoins quotidiens.

Pour la deuxième année, nous avons décidé de participer à la Semaine des Aidants-Proches, d'abord parce que nous sommes quotidiennement en contact avec des aidants-proches qui, parfois, se posent des questions, cherchent des solutions ou sont en souffrance. Deuxièmement parce que notre projet en tant que MSP est de s'impliquer dans le réseau de soin local. Enfin, parce que la thématique des aidants-proches est nouvelle et concerne énormément de personnes qui contribuent, en première ligne, à l'aide aux personnes.



## Semaine des Aidants Proches

*Pense à moi autant que je pense à toi !*

La MSP participera à cette semaine en proposant une **soirée d'information et d'échange (04/09)**, un **atelier créatif (06/09)** et une **séance de méditation (08/09)**.

Si le sujet vous intéresse ou concerne de près ou de loin votre entourage, n'hésitez pas à transmettre l'information.

Pour plus de renseignements sur la semaine des aidants-proches, rendez-vous sur le site [www.semaineaidantsproches.be](http://www.semaineaidantsproches.be) ou contactez-nous via l'accueil de la MSP (en personne, par téléphone ou par courriel).

*R. Duport, M. Philippart et F. Tempels*

## TÉMOIGNAGE

### Jacques Pimpurniaux : « Aidants-proches : mon ressenti »

*« En dehors de tout ce qui a déjà été dit et écrit sur le sujet, voyons un peu sur le terrain, en qualité d'aidant proche, quels sont les soucis à affronter pour adoucir la vie d'une personne en perte d'autonomie dans la vie de tous les jours. Il est vrai qu'un cas n'est pas l'autre mais, il n'en reste pas moins que lorsqu'une personne souffrante est fort dépendante d'un soutien, la tâche de l'aidant proche est souvent considérable physiquement et psychologiquement.*

*Ce sont parfois des situations où, dans des cas de forte dépendance, la disponibilité d'un proche doit être presque permanente et, plus le lien affectif entre les deux personnes est important (par exemple entre époux), plus la difficulté est grande parce que l'envie est pressante de faire plus que le maximum pour rendre la vie*

*de celui qui est éprouvé la moins pénible possible.*

*On m'a déjà parfois demandé de décrire précisément le déroulement d'une journée type, il est bien difficile de répondre tant les besoins sont variés. Hormis l'une ou l'autre tâche qui se répète obligatoirement chaque jour, je ne sais jamais la veille de quoi sera fait le lendemain.*

*Sans entrer trop dans les détails, il y a l'aide à apporter en tout ou en partie pour le lever, les tâches ménagères (cuisine, lessive, entretien, ...) la prise des rendez-vous médicaux avec tout ce que cela sous-entend, la gestion des médicaments, la gestion administrative et financière, les petits travaux de réparation éventuels mais indispensables à la bonne tenue de l'habitation, etc.... En résumé tout ce à quoi il est indispensable de penser pour assurer le meilleur*



fonctionnement possible de la vie quotidienne, c'est parfois compliqué de ne rien oublier, il est nécessaire d'être bien organisé.

En plus de ce qui précède, il convient aussi parfois de gérer psychologiquement les désarrois, voire les angoisses qui surviennent par moments aussi bien pour l'assistant que pour l'assisté et ça, ce n'est pas toujours simple.

Eh oui, il faut aussi tenir compte de l'équilibre personnel de l'aidant qui doit toujours être à la hauteur de la tâche, toujours être en forme et qui, comme pour le souffrant, a malheureusement beaucoup moins de contacts sociaux que par le passé pour se distraire. Il existe des associations de bénévoles qui proposent de l'aide pour briser l'isolement qui s'installe lentement mais sûrement, encore faut-il adhérer.

Nous avons toutes et tous une sensibilité différente, il m'a déjà été suggéré

plusieurs fois de m'accorder un peu de détente en participant à l'une ou l'autre activité récréative mais j'ai vraiment très difficile de faire le pas étant donné que mon épouse sera privée de la même opportunité.

Pour les hommes et les femmes politiques qui dirigent réellement le pays, il y a fort à parier qu'ils ne vivent pas pareilles épreuves sans quoi, ils ne seraient pas en poste. C'est sans doute la raison pour laquelle ils ne comprennent pas facilement la vraie détresse dans laquelle se trouvent beaucoup de familles. Ce constat n'est assurément pas la seule raison, mais il est navrant de noter la lenteur avec laquelle ils légifèrent pour reconnaître ce problème de société en reportant encore et encore les décisions tant attendues.

Le vrai gagnant en l'occurrence, ce sont les finances publiques qui, excepté pour les frais purement médicaux, ne sortent pas un kopeck pour soulager quelque peu le

vécu des nombreuses familles affectées et le souci est encore bien plus criant pour celles dont l'aidant est encore professionnellement occupé. Le soutien prodigué par un aidant proche est évidemment de la main-d'œuvre gratuite qui arrange bien les comptes de la sécurité sociale.

Dans un journal télévisé de la RTBF de fin septembre

2019, il a été dit qu'à des degrés divers et toutes tranches d'âge confondues, près de 800.000 à 1.000.000 de belges doivent aider un proche de manière régulière, ce n'est pas négligeable !!

Je termine par une citation de Mère Teresa : « L'amour commence par prendre soin des plus proches, ceux de la maison. Qu'on se le dise..... ». »

Jacques Pimpurniaux

## LES FORMATIONS DES MEMBRES DE LA MSP

### Caroline de Hemptinne (infirmière) – la diabétologie

« Lors de l'ouverture de la Maison de Santé Moulin à Vent, l'équipe soignante a vite exprimé le désir qu'une infirmière soit formé en diabétologie. La formation dont le nom exact est "infirmier éducateur ayant une expertise en diabétologie" permettrait à l'une des infirmières de l'équipe d'actualiser ses connaissances et pratiques sur le diabète mais également de proposer des consultations pour les patients diabétiques de la MSP. Après discussion avec Anouk, ma collègue infirmière, il a été décidé que je suivrai cette formation.

Me voilà donc en septembre, de retour sur les bancs de l'école. J'y installe mes tout nouveaux stylos, mon classeur et mon bloc de feuilles achetés spécialement pour l'occasion. Je ne sais pas trop à quoi m'attendre, si ce n'est à l'énorme opportunité d'en apprendre beaucoup plus sur le diabète.

Les premiers cours, en présentiel, sont des rappels de connaissances qui commencent à se faire vieilles et qui sont donc plus que bienvenues. L'année avançant et covid trainant toujours dans le coin, les cours passent en distanciel. Il est moins évident de rester concentrée toute la journée sur l'ordinateur, mais les enseignants font au mieux pour rendre les cours les plus interactifs possibles.

Nous voilà arrivés à la fin de l'année scolaire et du cursus. Grâce à cette formation, la prise en charge d'un patient diabétique est devenue plus claire et concrète. Examen passé, travail rendu ; les résultats tombent le 25 juin. Ouf, tout est réussi. Me voilà donc infirmière avec une "expertise" en diabétologie.

Au besoin, je pourrai donc proposer des consultations de suivi du diabète mais également accompagner les personnes qui découvrent leur diabète. Le but de ces consultations étant un lieu d'échange pour vous rendre autonome dans la gestion de votre pathologie. »

## **Charlotte Legrand (médecin généraliste) – la nutrition**

*« Tout commença début de l'année 2020, quelques mois après l'ouverture de la maison médicale, quand un certain virus s'est installé dans nos vies. Comme beaucoup d'entre vous, mes habitudes se sont vues bousculées, il devenait difficile de faire des projets et j'ai commencé à avoir beaucoup de temps libre une fois sortie du travail. Cela m'a donné envie de retourner sur les bancs de l'école et d'en apprendre plus sur la nutrition. J'avoue, je n'y connaissais rien et cela m'a motivé !*

*Après quelques recherches, j'ai choisi de m'inscrire au certificat interuniversitaire en nutrition clinique, organisé conjointement par l'ULB, l'ULG et l'UCL. Cette formation, réservée aux médecins (généralistes et spécialistes), a pour but de donner une base solide en nutrition clinique. Elle est donnée par des médecins, des diététiciens, des chercheurs, des nutritionnistes, des pharmaciens, ... Cette année, la formation avait lieu à Erasme un jeudi et vendredi par mois, mais assez rapidement les cours ont eu lieu en distanciel, par internet.*

*Nous avons d'abord étudié les bases de la nutrition avec les nutriments, la biochimie et autres joyeusetés (qui personnellement me passionnent mais qui ne servent pas souvent en consultation, il faut être honnête !). Ensuite, les cours sont devenus plus concrets : la nutrition à l'hôpital, les maladies et l'alimentation, la nutrition au cours de la vie de la naissance à la gériatrie...*

*L'année s'est clôturée avec un examen et l'obtention du certificat en nutrition clinique.*

*Cette formation était très intéressante, j'y ai appris énormément et je suis très heureuse de pouvoir mettre à profit ces compétences durant les consultations de nutrition. »*

## **Sabrina van der Horst (kinésithérapeute) – la thérapie manuelle**

*« Une fois diplômée en 2018, je manquais de confiance dans mon métier et je souhaitais approfondir mes connaissances théoriques et pratiques avant de me lancer directement dans la rééducation des patients. C'est pourquoi, j'ai repris trois années d'étude pour obtenir le certificat de thérapeute manuelle.*

*Depuis le début de mes stages de kiné, je me suis découvert un intérêt particulier pour la rééducation des sportifs et des patients souffrants de pathologies neuro-musculo-squelettiques. C'est la thérapie manuelle orthopédique (TMO) qui était, selon moi, la formation de choix qui regroupait ces deux domaines de prédilection et qui s'alignait le plus à ma vision de prise en charge idéale.*

*La TMO occupe une place privilégiée dans le traitement des troubles du système neuro-musculo-squelettique. Elle défend une pratique basée sur les meilleures évidences scientifiques disponibles, sur l'expertise clinique du praticien ainsi que sur une approche du modèle bio-psycho-social centrée sur le patient. La TMO n'est pas une spécialisation figée ; elle forme le kiné à se remettre en question, à faire évoluer son raisonnement clinique, sa pratique, pour répondre au mieux aux attentes du patient. Cette formation est très complète. Au fur et à mesure, j'avançais dans mes années de spécialisation et je me sentais grandir dans mon ma profession.*

*Je me suis lancée dans le métier après la première année en cours du jour. Je combinais les semaines de travail à la MSP avec les week-ends de formation. C'était un rythme intense, mais je n'ai jamais perdu la motivation. Voilà qu'en juin 2021, je clôture mon parcours avec une réussite ! Je suis à présent diplômée de l'UCL Thérapeute manuelle orthopédique (spécialisée en musculo-squelettique). Ma soif de me former n'est pas vaine, je souhaite garder mon statut de thérapeute manuelle et par conséquent me mettre continuellement à jour et m'entraîner pour affiner mes techniques et développer mon expertise clinique. »*



Pour le patient, il n'y a aucune augmentation de sa cotisation à la mutuelle, mais il doit en contrepartie consulter **prioritairement** les prestataires de soins de la maison médicale.

Il existe quelques exceptions :

- Le médecin de garde (en soirée, en nuit ou les weekends et jours fériés)
- Si la consultation a été effectuée en dehors de la zone géographique de la maison médicale (ex. vous partez dans les Ardennes ou à la Côte belge, on ne va pas vous demander de revenir à Bouge si vous avez un souci de santé)
- S'il s'agit d'un kinésithérapeute ou un infirmier extérieur à la maison médicale, mais dont les soins sont prescrits par un médecin de la maison médicale
- Si la maison médicale a donné son accord pour un prestataire extérieur – nous acceptons ainsi de rembourser (au taux INAMI) maximum 5 attestations pour des séances d'homéopathie, de médecine du sport...

L'entièreté des consultations/visites de médecine générale, de kinésithérapie et de soins infirmiers sont inclus dans le forfait. Les médecins peuvent cependant facturer les actes techniques. Les consultations de diabétologie de l'infirmière sont également facturables. A Moulin à Vent, nous avons fait le choix d'envoyer directement les attestations par voie électronique aux mutuelles, afin d'éviter aux patients de devoir avancer l'argent.

**À SAVOIR** : si un médecin qui ne travaille pas à Moulin à Vent vous prescrit de la kinésithérapie, des soins infirmiers ou de la réhabilitation, **vous devez d'abord prendre contact** avec la maison médicale pour savoir si les soins peuvent être donnés par un de nos prestataires de soins.

## **Concrètement :**

- Si vous consultez un médecin de garde : vous payez le médecin puis vous déposez l'attestation à la maison médicale pour obtenir le remboursement au taux INAMI (le ticket modérateur est à charge du patient).
- Si vous consultez un prestataire de soins externe à la maison médicale (médecin généraliste, kinésithérapeute ou infirmier) AVEC l'accord de la maison médicale : vous payez le prestataire de soins puis vous déposez l'attestation à la maison médicale pour obtenir le remboursement au taux INAMI (le ticket modérateur est à charge du patient).
- Si la maison médicale vous adresse à un kinésithérapeute ou un infirmier extérieur à la maison médicale : nous avons des conventions de collaboration avec ces prestataires de soins, vous ne payez pas la consultation, ceux-ci envoient directement leurs factures à la maison médicale.
- Pour tout autre prestataire de soins que médecin généraliste, kinésithérapeute et infirmier : vous payez les consultations puis vous déposez vos attestations au bureau de mutuelle pour le remboursement.
- Cas particuliers : des médecins hospitaliers font des attestations avec des codes de médecine générale. La mutuelle refuse donc le remboursement des soins et vous renvoie vers la maison médicale. Ce n'est la « faute » ni de la mutuelle ni de la maison médicale. Vous pouvez venir avec votre lettre de refus à la maison médicale, nous trouverons une solution ensemble.

Pour toutes questions, ou en cas de doute si vous avez une prescription ou une facture dont vous ne savez pas quoi faire, n'hésitez pas à prendre contact avec la maison médicale.



## LE MOT DE LA FIN

*Le mot de la fin... mais la fin de quoi ? Nous sommes en réalité au début. Au début d'une nouvelle année scolaire. Au début de potentiels changements dans notre manière de manger ou d'aider notre prochain. La vie c'est ça. Ce sont continuellement de petits débuts de quelque chose qui nous permettent d'accomplir de petites choses ou bien, qui sait, de grandes choses.*

*Nous souhaitons tous donner le meilleur à nos enfants ou aux personnes à qui l'on vient en aide. Parfois, changer des habitudes de vie est difficile. Ce n'est souvent qu'un pas à faire, mais quel pas !*

*Mais oui... nous aussi on les entend les cris de votre enfant qui découvre trois bouts de carottes dans sa boîte à collations plutôt que le traditionnel et délicieux chocolat fourré au caramel, le tout coulé sur un biscuit moelleux et croustillant. C'est vrai, vous avez pensé faire au mieux pour sa santé. Et votre enfant vous remerciera plus tard et ce quelle que soit la collation qu'il aura eue dans son cartable pour aller à l'école.*

*Nous savons combien il est difficile pour vous de laisser votre épouse, époux, mère, père, proche quelques heures avec une autre personne. Mais quand vous reviendrez de votre séance de massage, de promenade, du restaurant, etc. ; ne pensez-vous pas que vous serez reboosté et dans de meilleures conditions pour aider votre proche ?*

*Alors, comme c'est un « mot de la fin », nous finirons simplement par dire ... A BIENTOT !*

**L'ensemble de la MSP MàV vous salue !**