

La 5<sup>ème</sup> Gazette  
de la MSP  
Moulin à Vent

-----  
Édition Hiver  
2021 - 2022



## Sommaire

Les petits virus de l'hiver .....	5
Mise en avant d'une ASBL .....	11
Noël solidaire .....	13
Les étudiants au sein de la MSP .....	14
Les PSC à venir .....	17

*Chères lectrices,  
Chers lecteurs,*

*Nous y sommes, 2021 s'achève. Comme pour bon nombre d'entre nous, l'année a été éprouvante et fatigante. Le covid, que nous espérions laisser en 2020, nous a collé aux basques. Il aura mis à rude épreuve notre maison médicale, c'est pourquoi ce mot de début rendra hommage à chaque profession de la MSP.*

*Commençons par nos médecins. Être médecin en période covid n'est pas de tout repos. Il faut réussir à jongler entre les patients covid et non covid mais aussi gérer toute la paperasse administrative. La charge de travail des médecins a été décuplée et ils ont donné tout ce qu'ils pouvaient pour y arriver. Aujourd'hui, ils sont fatigués mais contents du travail accompli. Ils continueront ainsi tant que cela sera nécessaire, mais comptent sur votre compréhension pour les délais d'attente, parfois longs, pour une ordonnance, une consultation non urgente ou un papier à compléter.*

*Continuons par nos chers kinés. Sans eux, la maison médicale serait plus triste : ils apportent ce petit grain de folie qui fait tellement du bien. Eux aussi ont eu une grande charge de travail mais cela n'a jamais cassé leur bonne humeur. Toujours souriants, ils vous ont fait marcher, suer et travailler lors de leurs séances. Nous sommes certains que vous vous portez bien mieux grâce à eux.*

*Une grande pensée pour nos infis également. Elles aiment prendre soin de vous et ce en toute discrétion. Elles seront les premières debout pour se rendre au domicile de leurs patients et parfois le seul visage que ceux-ci verront. Constamment prêtes à rendre service, elles sont toujours là pour soutenir les autres secteurs en cas de besoin.*

*Au sein de notre équipe, nous avons aussi notre psychologue, Martine. C'est l'oreille attentive de la maison médicale. Toujours de bon conseil, elle sait nous écouter quand nous avons besoin de nous décharger ou d'aide dans la gestion d'une situation problématique. Elle est un élément important de notre troupe.*

*N'oublions pas le secteur de l'accueil. Rosine a fini par rêver de téléphone qui retenti la nuit tellement il a pu sonner pendant ses journées de travail. Cependant, lorsqu'elle décroche le combiné ou vous accueille, c'est toujours avec un sourire dans la voix. Rosine est notre « mémo » à tous. Nous sommes bien seuls quand elle n'est pas là.*

*Vous ne le voyez peut-être pas souvent car il est très régulièrement dans son bureau, mais n'oublions pas David. Notre gestionnaire gère la maison médicale d'une main de maître. Sans lui pas de salaire pour nous (quelle horreur) mais également pas de factures payées, pas de gestion des comptes ou encore pas de contacts avec l'extérieur.*

*Enfin merci à vous, patients et patientes, de nous faire confiance tous les jours pour prendre en charge l'un des éléments les plus importants qu'il vous soit donné : votre santé.*

*Bonne lecture !*

## Les petits virus de l'hiver

L'hiver fait son grand retour, comme chaque année. Mais avec lui, il apporte son lot de virus en tout genre. Il est important de savoir que face aux virus, les antibiotiques sont toujours inutiles. A travers cet article, nous vous proposons un petit retour sur les trois maladies les plus communes de l'hiver.

### Le rhume

Le rhume est l'une des pathologies les plus courantes durant l'automne et l'hiver. Il peut être dû à de nombreux virus différents, qui donnent la même maladie.

Il a une période d'incubation de 1 à 3 jours et la contagion se fait de manière aérienne ou par contact. Pour être plus simple, vous pouvez attraper le virus soit car il se trouve dans l'air ambiant que vous respirez, soit en touchant quelque chose ou quelqu'un sur lequel se trouve le virus. C'est pourquoi il est important de se laver régulièrement les mains.



Le rhume est généralement caractérisé par :

- Un nez encombré, des éternuements et des écoulements nasaux clairs. Ces écoulements peuvent se colorer (vert ou jaune) par la suite. Cette coloration est la suite logique d'un rhume. Pas de panique, ce n'est pas le signe d'une aggravation de celui-ci ;
- Une toux et/ou un mal de gorge. Ils sont dus à l'écoulement des sécrétions nasales dans l'arrière de la gorge ;
- Des maux de têtes ;
- Une fièvre modérée qui ne devrait pas dépasser les 38,5°C.

Normalement, vous devriez guérir de votre rhume dans les 5 à 8 jours après l'apparitions des premiers symptômes. Si votre rhume n'est toujours pas guéri après 10j, alors il peut être intéressant d'aller voir votre médecin.

**Attention : un grand nombre de virus différents peuvent causer des rhumes, dont le coronavirus. En cette période de forte circulation de la COVID-19, faites-vous tester, même si vos symptômes sont bénins.**

## La grippe

La grippe est une maladie causée par le virus *influenza*. Celui-ci se propage exclusivement par gouttelettes de salive. Après une incubation de 24 à 48h vous commencerez à en ressentir les premiers symptômes. L'épidémie annuelle de la grippe s'étend généralement de la fin de l'automne jusqu'au début du printemps.

Il existe 3 types de virus *influenza* ; le A, le B et le C.

La souche C, est la moins dangereuse pour l'être humain. Ce virus mute très lentement, ce qui permet au système immunitaire de s'adapter. Les cas de grippe liés à l'influenza C sont donc plus rares et se propagent beaucoup moins.

La souche B de la grippe, est responsables des épidémies annuelles que nous connaissons chaque hiver. Son génome mute régulièrement, ce qui le rend plus contagieux.

Enfin, la souche A est la plus dangereuse. Ce virus est capable de faire des changements antigéniques ce qui le modifie de manière importante. Ces modifications lui permettent d'infecter plusieurs hôtes différents tels que les oiseaux et l'être humain par exemple. Ce virus est responsable de pandémies que nous avons pu connaître par le passé. La plus récente est la grippe H1N1 en 2009.

C'est à cause de ces mutations, que chaque année le vaccin de la grippe est différent. Les laboratoires tentent d'identifier les

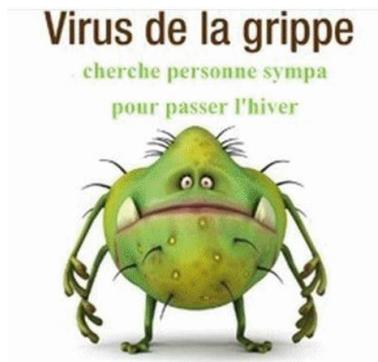
souches qui pourraient être celle de la grippe lors du prochain hiver pour ensuite créer le vaccin qui stimulera notre corps à créer des anticorps. Le vaccin ne peut être efficace à 100% car il représente un pari sur 4 souches parmi des dizaines potentielles. Cependant, il est important que les personnes à risque de complications se vaccinent. Ces personnes à risques sont :

Des personnes âgées de plus de 65 ans

- Les femmes enceintes ;
- Les personnes avec des pathologies chroniques (asthme, diabète, etc.) ;
- Le personnel soignant : ceux-ci ne sont pas à risque mais, on leur demande de se vacciner car ils travaillent avec des personnes à risque.

Les symptômes de la grippe sont d'apparition soudaine. Leur intensité varie d'une personne à l'autre, mais dépend aussi de l'âge et l'état de santé de la personne infectée. Nous retrouvons alors :

- Fièvre : entre 39 et 40°C,
- Toux,
- Mal de gorge,
- Douleurs musculaires,
- Grosses fatigues,
- Maux de tête,
- Confusion chez les personnes âgées.



La grippe peut se compliquer, chez les personnes à risque, en pathologie respiratoire sévère, tels que la pneumonie par exemple.

Il n'existe pas de remède miracle contre la grippe. Il faudra s'armer de patience, rester chez soi, traiter les symptômes et se reposer. A nouveau, il est important de bien vous hydrater. Bien évidemment, si vous ressentez des difficultés respiratoires appelez votre médecin.

Une semaine à 10 jours peut être nécessaire avant de venir au bout de votre grippe.

**En plus du virus de la grippe, d'autres virus peuvent donner des syndromes grippaux, dont le coronavirus. Il est donc important de se faire tester en cas d'apparition d'un syndrome grippal.**

### La gastro-entérite

La gastro-entérite, aussi appelé gastro ou grippe intestinale, est une inflammation du tube digestif, souvent causée par un *rotavirus*, un *adénovirus* ou un *norovirus*. Elles peuvent aussi être d'origine bactérienne ou parasitaire (dans ce cas la contamination est souvent alimentaire) mais ces causes sont peu fréquentes dans notre pays.

Les virus des gastro-entérites sont très contagieux. C'est pourquoi il est essentiel de vous laver les mains très régulièrement. Les jeunes enfants et les personnes âgées y sont très sensibles car elles sont exposées à un risque accru de déshydratation.

La transmission se fait par contact ou par gouttelettes de salive. La durée de son incubation est de 24 à 72h. Aussi, si vous touchez une zone contaminée ou respirez les gouttelettes dans l'air d'une personne malade, vous risquez de tomber malade.

Les symptômes sont essentiellement digestifs. Vous pourriez avoir :

- Des nausées et des vomissements,
- Des crampes abdominales douloureuses,

- Des diarrhées qui peuvent être importantes,
- Légère fièvre,
- Fatigue,
- Parfois de maux de tête.

La gastro dure moins de trois jours en règle générale. Attention, il est important de savoir que tant que vous avez des symptômes, vous pouvez contaminer une autre personne.

# la gastro est de retour



**lavez-vous les mains!**

À nouveau, un antibiotique n'aura aucun effet sur une gastro d'origine virale. Cependant il y a des possibilités pour soulager les symptômes :

- Hydratez-vous. La gastro entraîne des diarrhées et/ou vomissements qui peuvent vous déshydrater. Il est donc essentiel de bien boire de l'eau ;

- Reposez-vous. Votre corps se bat contre le virus. Il est tout à fait normal de vous sentir fatiguée. De plus, les diarrhées et les vomissements peuvent vous affaiblir ;
- Au besoin consulter votre pharmacien ou votre médecin pour prendre des anti-vomitifs et anti-diarrhéiques ;
- Ne vous forcez pas à manger si vous n'avez pas faim. Essayer de manger de petites quantités et des aliments légers. Rien de tels qu'une bonne soupe pour soulager votre petite faim et laisser votre système digestif encore un peu au repos.

**Si la fièvre dure plus de 24h, qu'il y a du sang dans vos selles ou que les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin car votre gastro est peut-être d'origine bactérienne.**

### **Il y a quelques règles simples à respecter lorsque vous êtes souffrant :**

- Se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon, particulièrement après vous être mouché ;
- Nettoyer votre nez avec des solutés d'eau de mer (ex : Physiomer®, Sterimar®, ...) ou du sérum physiologique si celui-ci est bouché ;
- Utiliser des mouchoirs en papier et les jeter directement après leur utilisation ;
- Aérer régulièrement la pièce dans laquelle vous vous trouvez, de même que votre chambre le matin ;
- Se couvrir la bouche et le nez lors d'un éternuement ou d'une toux ;
- Bien vous hydrater ;
- Rester chez vous dans la mesure du possible pour ne pas contaminer plus de monde.

## Mise en avant d'une ASBL

### Opération Shoe Box, ASBL les Samaritains

À l'occasion des fêtes de fin d'année, la maison médicale souhaitait mettre en avant une action de solidarité pour Noël à proximité de notre « Moulin à Vent ». De ce fait, nous nous sommes intéressés à l'opération Shoe Box.

# Shoe-Box les Samaritains

L'opération Shoe Box existe depuis 1999, à l'initiative de l'ASBL « Les Samaritains » située à Bruxelles. En 2019, 47 094 boîtes de chaussures ont été distribuées. L'année dernière, malgré la pandémie, ce sont 24 333 paquets qui ont été collectés.

Certaines entreprises et écoles se joignent également à l'opération, mais tout un chacun peut y participer.

Mais là, vous êtes sûrement en train de vous dire « mais quelle bonne blague, offrir une boîte de chaussures n'a rien d'un acte solidaire envers les personnes en difficulté ». Et vous avez bien raison. Quel intérêt y a-t-il ?

Rassurez-vous, ces boîtes à chaussures ne sont pas distribuées vides. Bien au contraire, l'opération Shoe Box propose de remplir le carton avec différents aliments et boissons faciles à conserver et à ouvrir. Vous pouvez, par exemple, y déposer des biscuits, des canettes, des conserves facilement ouvrables, des bouteilles de boissons... Il est juste demandé de ne pas y mettre d'aliments périssables ou d'alcool et que le contenu soit prêt à être consommé. Il est également suggéré de déposer des articles d'hygiène ou des vêtements pour rester au chaud pendant l'hiver.

Enfin, le tout est joliment emballé juste pour avoir le plaisir de déballer quelque chose.

Toutes les boîtes à chaussures sont à déposer dans un point collecte. À proximité de la maison médicale, vous trouverez Les Restos du Cœur (Rue d'Arquet à Namur). Ils récupèrent les boîtes et les distribueront à l'occasion des fêtes de fin d'année.

Visitez le site internet : <https://www.shoe-box.be/>



Je participe  
à l'opération  
**Shoe-Box**

Tout le monde a droit à un cadeau de Noël !



[www.shoe-box.be](http://www.shoe-box.be)



## Noël solidaire

Pour nous, comme pour un grand nombre de personnes, Noël est synonyme de partage, de sourires et de bonheur. Nous voulons que personne ne soit seul pour l'occasion.

Aussi, pour la deuxième année consécutive, nous vous proposons notre boîte aux lettres de Noël.

### Comment ça fonctionne ?

C'est très simple, nous mettons à votre disposition une boîte aux lettres dans notre salle d'attente. Nous vous proposons d'y déposer une ou plusieurs enveloppes avec dedans un dessin, une lettre, un poème, etc. Quelque chose que vous voulez offrir à une personne (ou un couple) qui sera isolé pour les fêtes.

Nos factrices de Noël, en la personne des infirmières, iront les déposer dans les boîtes aux lettres de nos patients isolés le 22 décembre. Nous espérons ainsi pouvoir combler le temps d'un moment leur solitude.

Si vous avez connaissance d'une personne isolée inscrite au sein de la Maison de santé, n'hésitez pas à nous partager son nom. Nous nous ferons un plaisir de lui faire parvenir du courrier.



**Ensemble, faisons de Noël un moment de solidarité et de bonheur partagé.**

## Les étudiants au sein de la MSP

### Pourquoi ?

Comme vous avez pu le constater, nous accueillons régulièrement des stagiaires au sein de la maison médicale.

Lors de sa création, nous avons une réelle envie de participer à la formation des travailleurs de demain. L'accueil des étudiants est d'ailleurs retranscrit dans nos statuts : « *L'association aura également comme objectif d'entretenir une étroite collaboration avec les établissements d'enseignement supérieurs des soins primaires, notamment par l'accueil de stagiaires.* ». C'est pourquoi vous avez déjà pu rencontrer différents stagiaires de médecine, de kiné ou en soins infirmiers.

Pour l'étudiant, le stage est un moment important dans son cursus. En effet, il va se confronter à son futur milieu professionnel. Son passage parmi nous pourra influencer, positivement nous l'espérons, sa vision de ce nouveau monde.

Pour notre maison médicale, accueillir un stagiaire, nous permet de partager des pratiques professionnels, des réflexions cliniques mais aussi manière de pratiquer notre métier. Nous nous engageons à les aider à développer les compétences et exigences propres à nos professions au sein d'une structure comme la nôtre. Nous sommes heureux de pouvoir participer à leur formation car nous espérons pouvoir contribuer ainsi à remplir leur bagage d'expériences riches et intéressantes.

### Rôles de chacun

Vous, en tant que patient, vous participer à cet apprentissage essentiel. En effet comment devenir un bon futur professionnel de santé sans pratiquer. Il est bon de savoir, que nos étudiants sont sous notre responsabilité et que pour chaque acte qu'ils pratiquent, nous les estimons capables de le faire. Vous avez, bien évidemment, le libre choix de les accepter ou non lors d'un soin

ou d'une consultation. Le praticien vous informera toujours de la présence d'un étudiant. A vous de nous signaler votre refus.

La formation de l'étudiant est importante mais nous accordons également beaucoup d'attention à la valorisation et la découverte de chaque profession au sein de la MSP. C'est pourquoi, nous proposons toujours à nos étudiants d'aller passer quelques heures, voir une matinée, avec un professionnel qui n'est pas de leur secteur. En effet, nous pensons que la découverte d'une autre profession permet une meilleure compréhension de la réalité de chacun mais également de faire tomber les idées reçus sur un autre secteur.

Chaque étudiant se voit attribuer un maître de stage. Celui-ci est responsable du stagiaire. C'est cette personne qui veillera à ce que l'étudiant ait toutes les informations nécessaires au bon déroulé de son stage. Il sera la personne de référence même si le stagiaire peut être confié à une autre personne compétente. Durant la durée du stage, le maître de stage rencontrera régulièrement le stagiaire pour faire le point avec lui. Il discutera alors avec lui de ses points forts et points faibles et fixons de nouveaux objectifs pour la suite du stage.

## Témoignages

**Aline** (étudiante 4<sup>ème</sup> soins infirmiers) :

*« J'ai passé un superbe stage au sein de la maison médicale Moulin à Vent.*

*J'ai été accompagnée par les différents professionnels de l'équipe, ce qui m'a permis de découvrir et d'apprendre énormément de choses car ils ont toujours présents pour répondre à mes questions. J'ai pu développer ma pratique professionnelle tout au long de mon stage ce qui m'a permis d'évoluer en m'exerçant dans la réalisation des différents soins rencontrés.*

*Je ressors de ce stage avec énormément de positif car celui-ci a été bénéfique pour moi. Merci à vous et aux patients qui m'ont permis d'apprendre et d'évoluer.*

**Lucie** (étudiante 4<sup>ème</sup> soins infirmiers) :

« Mon stage au sein de la MSP était seulement mon deuxième stage en tant qu'étudiante infirmière, mais je pense qu'il sera l'un des meilleurs !

Un des gros points positifs de la MSP dans l'accueil des étudiants est, pour moi, le fait de permettre aux stagiaires de passer une journée avec les professionnels des autres disciplines présents dans la MSP. Cela encourage vraiment la pluridisciplinarité et l'intégration des étudiants dans l'équipe.

Je me suis donc tout de suite sentie à l'aise, que ce soit avec les patients ou avec l'équipe.

Les patients ont tous été très bienveillants avec moi. Vous avez été compréhensifs et avez su me mettre à l'aise en me faisant confiance. Alors, sincèrement, merci !

Je remercie également Caroline et Marie qui m'ont accompagnée avec bienveillance et encouragements. Je n'ai jamais eu peur de pratiquer un soin et j'ai appris énormément de choses en leur compagnie.

Merci à toute l'équipe pour ces 5 belles semaines ! »

**Mathilde** (étudiante en Master 2 médecine) :

« Que dire ? Après 4 semaines qui sont passées à la vitesse de la lumière, je peux officiellement dire que je suis un peu triste de ne pas revenir ici lundi prochain... Un stage où on a hâte d'arriver tous les matins, où l'on est heureux de chaque fin de journée et où on se sent bien en présence de chacun des membres de l'équipe, c'est rare !!

Alors je voudrais juste dire un énorme merci aux infis pour leur douceur, aux kinés pour leur folie/ sympathie, à Rosine pour ses histoires et sa bonne humeur constante, aux médecins pour leur patience, leur confiance et leur bienveillance et puis surtout à tous les chouettes patients ayant joué le jeu et m'ayant mise à l'aise.

Bref, 11/10 pour l'expérience, je recommande à tout futur stagiaire. »

## Les Projets de Santé Communautaire à venir

### Une vidéo sur l'AVC

D'ici peu, une vidéo réalisée par les membres de notre MSP sera publiée sur les réseaux sociaux et vous informera des signes à repérer et des réflexes à avoir en cas d'accident vasculaire cérébral.

Pour ne rien rater, rendez-vous sur notre page Facebook :

<https://www.facebook.com/maisondesantepluridisciplinairemoulinavent>



### Alors on Bouge ?!

Dans quelques mois, nous espérons pouvoir vous proposer un projet qui nous tient à cœur :

Regrouper des patients de niveau physique relativement homogène afin de créer un groupe de marche qui se retrouverait 1 fois par semaine.

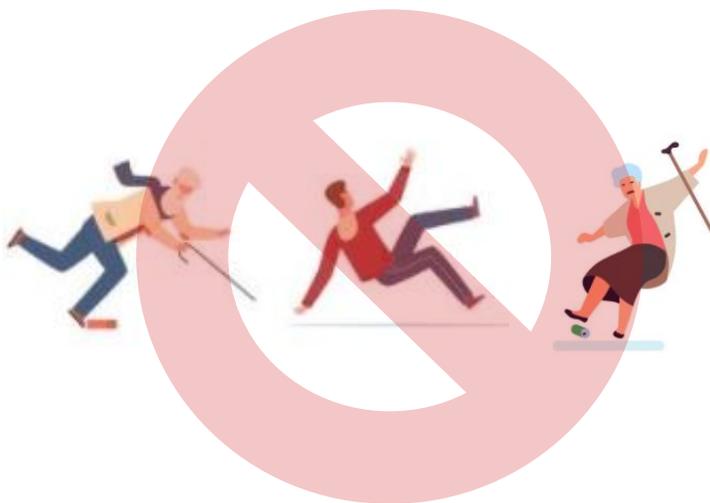
L'idée est de sensibiliser notre patientèle aux bienfaits de l'activité physique par des exposés thématiques (un thème différent pour chaque rencontre) de 5 minutes maximum avant chaque marche suivis d'une balade d'intensité modérée et adaptée au groupe. Ce groupe serait composé de patients et d'un membre de l'équipe de la MSP, pour une durée de 3 mois le temps de rendre le groupe autonome.

Ce projet vous intéresse ? Signalez-le à l'accueil ou à un membre de l'équipe !

## Prévention des chutes

Nos deux stagiaires infirmières, Aline et Lucie, ont eu pour mission de créer un projet de santé primaire pour valider leur stage. Elles ont choisi pour thème la prévention des chutes.

Nous avons trouvé ce sujet très intéressant et avons décidé de poursuivre leur démarche en vous proposant un folder et des vidéos informatifs. Vous pourrez prochainement les retrouver dans notre salle d'attente et sur notre page Facebook.



## LE MOT DE LA FIN

Pour cette nouvelle année qui arrive, la maison médicale vous souhaite :

- ★ 1 an d'étonnement et de découvertes enrichissantes,
- ★ 12 mois de réussite à tous points de vue,
- ★ 52 semaines de surprises agréables et de folies douces,
- ★ 365 jours de petits bonheurs quotidiens.

Mais aussi :

- ★ 8760 heures de d'aventure en tous genres,
- ★ 525 600 minutes d'amitié solide et d'amour heureux,
- ★ 31 557 600 secondes de rires et de sourires.

2022 arrive, nous l'espérons meilleure que 2021 (et 2020...).

L'ensemble de la MSP MàV vous souhaite une ...

*Bonne année !*