

# LA GAZETTE

Bulletin d'information de la MSP Moulin à Vent



# Editorial

Chers Lecteurs de la 13<sup>e</sup> Gazette,

Bienvenue à cette nouvelle édition de notre gazette. Un espace dédié à l'information, à la sensibilisation et au partage des news qui touchent de près notre maison médicale. En feuilletant ce numéro, vous découvrirez des articles variés et enrichissants qui, nous l'espérons, sauront vous informer et vous inspirer.

Dans cette édition, nous mettons en lumière un acteur souvent méconnu, pourtant essentiel dans le parcours de soins de chaque patient : la personne de confiance. Son rôle, bien que discret, est d'une importance capitale pour assurer un soutien constant et un relais efficace entre le patient et les professionnels de la santé. En désignant une personne de confiance, nous faisons un geste proactif pour notre tranquillité d'esprit et notre bien-être futur.

Nous abordons également les bienfaits des balades en extérieur et dans la forêt, une pratique simple, mais incroyablement bénéfique pour notre santé physique et mentale. La nature nous offre un remède accessible et puissant contre le stress et les maux du quotidien. Alors, chaussez vos baskets et partez à la découverte des sentiers boisés !



Dans un autre registre, nous vous aidons à déchiffrer les étiquettes alimentaires pour faire des choix éclairés lors de vos courses. La compréhension des informations nutritionnelles est essentielle pour maintenir une alimentation saine et équilibrée. Nous vous présentons des astuces simples pour éviter les pièges des produits transformés et faire des choix plus sains.

Nous continuons avec un sujet délicat, mais crucial : les violences domestiques. Cet article est un appel à la prise de parole pour toutes les victimes. Parler, c'est déjà un premier pas vers la liberté et la sécurité. Nous rappelons ici que votre médecin peut être un allié précieux dans ce combat. N'hésitez pas à chercher de l'aide, des ressources sont disponibles pour vous accompagner.

Enfin, nous vous tenons informés des nouvelles formations et services offerts par notre maison médicale. La formation continue de nos médecins, telle que la certification en dermoscopie, garantit un suivi de qualité et des diagnostics toujours plus précis. De plus, nous annonçons avec plaisir l'ouverture de nouveaux services de pédicure médicale, pour prendre soin de vos pieds en toute sérénité.

Nous espérons que cette édition répondra à vos attentes et vous apportera des informations utiles et pratiques. Nous vous invitons également à participer activement en partageant vos suggestions et en répondant à notre questionnaire. Ensemble, faisons de cette gazette un outil encore plus proche de vos besoins.

Bonne lecture à toutes et à tous !

Caroline et David



# La Personne de confiance

## Un pilier essentiel dans le parcours de soins

Dans le système de santé belge, une figure discrète, mais cruciale mérite notre attention : la personne de confiance. Ce rôle, souvent méconnu, peut faire une différence significative dans la vie de chaque patient.

### **Qu'est-ce qu'une Personne de Confiance ?**

La personne de confiance est une personne que le patient choisit pour l'accompagner dans son parcours médical. Cette désignation, qui peut se faire de manière formelle ou informelle, permet au patient d'être soutenu dans ses démarches de santé. La personne de confiance peut assister aux consultations médicales, recevoir des informations sur l'état de santé du patient, et l'aider à prendre des décisions cruciales.

### **Un Rôle clé dans la prise de décision**

En désignant une personne de confiance, le patient s'assure qu'en cas de difficulté à communiquer ou à comprendre les informations médicales, il y aura toujours quelqu'un pour l'aider. Cette personne joue un rôle d'intermédiaire entre le patient et les professionnels de la santé, facilitant ainsi la prise de décisions éclairées.

## **Pourquoi est-ce si important ?**

1. Accompagnement et soutien : face à la complexité des traitements et des décisions médicaux, avoir une personne de confiance peut apporter un soutien moral et pratique considérable.

2. Communication facilitée : la personne de confiance aide à transmettre les souhaits et les besoins du patient aux soignants, ce qui est particulièrement précieux dans des situations stressantes ou complexes.

3. Respect des volontés : en cas d'incapacité temporaire ou permanente du patient, la personne de confiance peut s'assurer que les soins et les traitements prodigués respectent les souhaits et les valeurs du patient.

## **La Procédure de désignation**

Pour désigner une personne de confiance, il est conseillé de formaliser ce choix par écrit, bien que cela ne soit pas obligatoire. Ce document peut être inclus dans le dossier médical du patient. Il est également judicieux d'informer son entourage et ses professionnels de la santé de cette désignation.

La désignation de la personne de confiance peut également se faire sur le site [masante.be](http://masante.be). Vous devez vous connecter à l'aide de votre carte d'identité et vous complétez les informations sur la personne désignée.

Dans tous les cas, la désignation est révocable à tout moment, si vous en faites le choix.

## **Appel à l'action**

En tant que citoyens, nous avons la responsabilité de nous préparer à toutes éventualités médicales. La désignation d'une personne de confiance est une démarche proactive qui peut apporter une tranquillité d'esprit immense, tant pour le patient que pour ses proches.

Alors, prenons le temps de réfléchir à cette question aujourd'hui. Parlez-en avec votre famille et vos amis, et envisagez sérieusement de désigner une personne de confiance. Cette simple action pourrait un jour faire toute la différence.

Sensibilisons-nous et sensibilisons notre entourage à l'importance de ce rôle. Dans un monde où la santé peut être fragile, avoir une personne de confiance à ses côtés est une précaution précieuse et un acte de sagesse.

Pourquoi ne pas prendre dès aujourd'hui la décision de désigner une personne de confiance ? C'est un petit geste qui peut avoir un grand impact.

David Beelen

# Les bienfaits des balades en extérieur et dans la forêt



Cela va de soi de parler des vertus de la marche à pied pour notre santé physique et mentale. Mais savez-vous que marcher en pleine nature augmenterait et rajouterait certains bénéfices ? On vous explique.

Se promener à l'extérieur, prendre l'air, sentir le vent frais et les rayons du soleil sur sa peau, être au calme... **Passer du temps dans la nature** est une activité très agréable, qui est également bénéfique pour notre santé. Cette évidence, parfois oubliée, a été prouvée scientifiquement par des chercheurs de l'Université Monash en Australie. En effet, dans cette étude, les chercheurs ont analysé les données de 400 000 personnes et ont constaté que passer du temps à l'extérieur améliore le bien-être, réduit la nécessité de médicaments antidépresseurs, et améliorent la qualité du sommeil. La **lumière naturelle**, surtout par

temps ensoleillé, apporte des bénéfices tels que la production de vitamine D, l'amélioration de l'humeur et la régulation du rythme circadien, contrairement à la lumière artificielle qui perturbe le sommeil et les niveaux de mélatonine.

En plus de l'effet de la lumière naturelle, **se promener en forêt** diminue la pression artérielle et le stress, améliore les fonctions cardiovasculaires, la concentration et la mémoire. De plus, cela diminue les risques de dépression et les douleurs, tout en renforçant le système immunitaire. Un bon moyen d'échapper au rythme pesant du quotidien et de se ressourcer au cœur de la nature. Une invitation supplémentaire à l'essentiel et la sobriété comme voie d'accès réellement efficace au bonheur recherché universellement.

En résumé, marcher oui, mais, pour optimiser les effets cardioprotecteurs de la marche, il semble qu'il vaille mieux marcher en forêt. La littérature montre que le contexte de l'activité exerce une influence en soi sur une même

activité physique. Il y a une magie, une sérénité et une beauté intrinsèque de la forêt qui expliquent certainement ces effets.

Pour les personnes qui reprennent le sport ou à qui on conseille une pratique modérée, il pourrait être plus pertinent de le faire en zone boisée afin de bénéficier d'effets supplémentaires immédiats. Une recherche de Hug et al. (2009) confirme d'ailleurs que dans des complexes sportifs, les mêmes activités (vélo d'appartement, rameur...) faites dehors plutôt qu'en salle prédisent déjà mieux la fréquence et le maintien de l'activité. On imagine donc la force des espaces naturels sur cette détermination à continuer.

François Tempels

# Décryptage des étiquettes

Il nous est déjà arrivé à toutes et à tous de faire nos courses et d'être incapables de sélectionner un produit tellement le choix est vaste. Mais au fond, lequel choisir et pourquoi ?

L'objectif de cet article est de remédier à ce problème en vous aidant à décrypter les étiquettes des produits afin de faire le meilleur choix santé dans la diversité de produit qui s'offre à nous.

Les 5 règles de base sont les suivantes :

1. **Longueur de la liste des ingrédients :** Plus la liste d'ingrédients est courte, mieux c'est ;
2. **La présence d'additif et de conservateur :** Bannir tous les noms savants et les abréviations inconnues. Lorsque l'on prend connaissance de la liste d'ingrédients d'un produit donné, nous sommes supposés comprendre tous les termes. Si certains d'entre eux sont incompris, c'est qu'ils font certainement référence à des additifs/exhausteurs de goût qui, d'un point de vue nutritionnel, n'ont aucun intérêt ;
3. **La priorité donnée aux ingrédients dans la liste :** Au plus un ingrédient est haut dans la liste, au plus il est présent dans le produit en termes de quantité ;
4. **La composition en sucre :** La règle est très simple, au moins il y a de sucre, au mieux c'est ! Comparez donc les teneurs en sucre d'un même aliment ;
5. **Vigilance aux packagings et aux mentions trompeuses :** Les lobbyings sont très forts pour attirer notre attention en nous faisant croire que le produit est sain/bio/light, etc. Ne pas se fier au packaging, toujours regarder la liste d'ingrédients pour vous faire une idée de la qualité des produits.

Voici un exemple concret :



Produit 1



INGRÉDIENTS: Amandes pelées\* (et c'est tout!)  
\*: Issu de l'agriculture biologique

Produit 2



PÂTE À TARTINER - INGRÉDIENTS : Amandes\* 40 %, sucre roux de canne\* (1) 29%, eau, sirop de riz, sirop de maïs, farine de riz, extrait de vanille\*, sel. \*Issus de l'agriculture biologique. (1) Commerce Equitable contrôlé selon le référentiel Fair for Life (33% des ingrédients d'origine agricole). Peut contenir d'autres fruits à coque, de l'arachide et du sésame. À conserver entre 15 et 25°C, et à l'abri de l'humidité et de la lumière.

Analyse des deux produits :

- Longueur de la liste d'ingrédients :
  - Produit 1 : 1 ingrédient ;
  - Produit 2 : 8 ingrédients.
- Pas de présence d'additif ou de conservateur
  - Aucune trace d'additif ou de conservateur ;
- Priorité d'énumération des aliments :
  - Produit 1 : Amandes 100% ;
  - Produit 2 : Amande 40%.
- Présence de sucre :
  - Produit 1 : pas de sucre ajouté ;
  - Produit 2 : sucre de canne 29%, sirop de riz, sirop de maïs.
- Packaging :
  - Produit 1 : peu d'influence ;
  - Produit 2 : Drapeau de la Belgique, qui peut nous influencer si nous sommes soucieux de consommer local et Européen. On voit

également un logo de cuisson au chaudron, qui peut renvoyer à des valeurs familiales et des méthodes ancestrales de fabrication et donc nous influencer.

Le produit 1 est plus avantageux en termes de qualité nutritionnelle. Lors de mes consultations de nutrition, je conseille souvent la pâte d'amande pour un goûter ou un petit-déjeuner. Ces avantages sont multiples :

La composition en graisse permet d'abaisser l'index glycémique du pain et donc de ne pas engendrer de pic insulinaire ; le profil lipidique plus équilibré que le beurre ; l'oléagineux riche en protéines végétales, potassium, antioxydant et en fibres.



Et ce fameux nutri-score... qu'est-ce que c'est et en quoi peut-il m'aider ?

Le nutri-score a été développé par des chercheurs scientifiques et mis en application en 2017. Celui-ci nous permet d'avoir une idée de la qualité nutritionnelle d'un aliment choisi, sans avoir recours à la lecture de l'étiquette.

Le nutri-score a vu le jour en Belgique et dans d'autres pays d'Europe à la suite du constat suivant : 1 adulte sur 2 et bientôt 1 enfant sur 3 sont en surpoids. De plus, 1 citoyen sur 5 est obèse.

De mauvaises habitudes alimentaires peuvent être un des risques majeurs d'obésité et de maladie chronique liés à ce phénomène.

L'objectif de ce nutri-score est double : redonner du pouvoir aux consommateurs en informant mieux sur la qualité d'un produit donné et encourager les fabricants à améliorer la qualité nutritionnelle de leurs produits.

Cependant, une vigilance reste de mise. En effet, le nutri-score d'un produit donné est le reflet d'un algorithme qui analyse les critères suivants :

- La quantité d'énergie (les calories) ;
- La teneur en sel
- La teneur en sucre ;
- La teneur en graisse saturée ;
- La teneur en fibre ;
- La teneur en protéine ;
- Le pourcentage en fruit/légume.

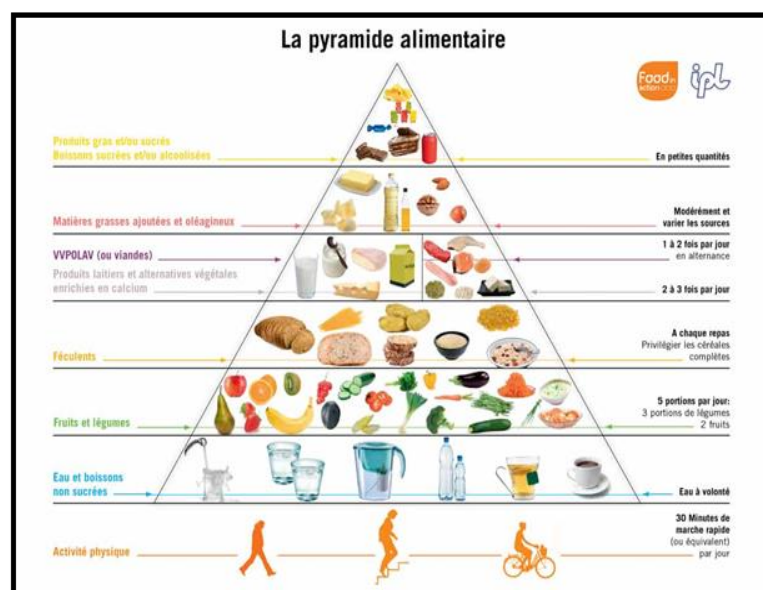
A contrario, le nutri-score ne prend pas en considération les éléments suivants :

- Il n'est présent que sur les produits avec un emballage ;
- Toutes les marques ne sont pas soumises au nutri-score ;
- L'algorithme ne prend en compte que les critères suivants
- La présence d'additif.

Résultat, certains produits comme les sardines se voient attribuer un score à «D» alors que des frites surgelées vont avoir un score de «A». Il est très clair que consommer des sardines est très bénéfique pour la santé étant donné sa teneur en oméga 3, une graisse dite anti-inflammatoire. La raison de ce mauvais score est liée à la teneur en sel dû au mode de conservation, mais également au fait qu'elle baigne dans l'huile. La note «A» pour la frite surgelée est liée au fait qu'on ne prend pas en compte que ses frites vont être frites pour les cuire et à l'ajout très probable de sel avant de les consommer. Ceci est un exemple parmi tant d'autres, qui nous montre les limites du nutri-score. Cependant, tout prête à croire que celui-ci va évoluer avec les années et devenir de plus en plus pertinent.

En conclusion, le nutri-score indiqué sur les produits concernés reste de manière générale un bon indicateur de la qualité nutritionnelle. Cependant, l'esprit critique doit rester de mise face à certains produits. Pour rappel, la pyramide alimentaire reste l'outil de base à utiliser pour nous aider à composer nos menus et ainsi avoir une alimentation la plus équilibrée et variée possible.

Anouk Lambotte





## **Recensement des activités/loisirs**

Ayant pu constater qu'un grand nombre de nos patients pouvait parfois souffrir de solitude et/ou d'inactivité, nous avons entrepris de recenser les activités et les associations proposant des moments de partage dans le Namurois. Cela va du jeu de cartes, à la chorale en passant par le cours d'aquagym.

Nous avons déjà un beau panel de propositions, mais nous aimerions l'étayer un petit peu plus afin de vous proposer, pourquoi pas, une brochure ou un folder.

Pour ce faire, pourriez-vous vous présenter à l'accueil afin de nous renseigner sur votre club de sport, de lecture, de jeux, votre association, votre lieu de bénévolat ...

D'avance, nous vous remercions chaleureusement !

Rosine Henrard



## Protégez vos pieds: Comment prévenir et traiter les ongles incarnés

Un ongle incarné se produit lorsqu'un morceau d'ongle, généralement sur le gros orteil, pénètre dans la chair environnante, provoquant une inflammation, des douleurs, et parfois une infection. Les symptômes d'un ongle incarné incluent une rougeur et un gonflement du pourtour de l'ongle, une douleur autour de l'ongle lors de la pression ou dans la chaussure pendant la marche. Si l'ongle incarné n'est pas traité rapidement, il peut entraîner un « bourrelet enflammé ».

Les causes de l'ongle incarné sont multiples. Elles incluent le port de chaussures trop serrées qui exercent une pression excessive sur les orteils, le mauvais entretien des ongles comme les couper trop court ou de manière non droite en laissant un bout d'ongle dans la peau, des anomalies dans la structure du pied comme le chevauchement des orteils ou l'hallux valgus, la morphologie de l'ongle et les séquelles d'un traumatisme de l'ongle suite à un choc ou un coup de pied.

Pour soigner un ongle incarné, il est recommandé de consulter votre médecin traitant pour obtenir des conseils et un traitement approprié, ainsi que de prendre rendez-vous chez une pédicure médicale spécialisée pour un soin professionnel adapté.

Pour soulager un ongle incarné, il est conseillé de le laisser à l'air libre autant que possible pour réduire l'humidité et la pression, de porter des chaussures larges pour éviter la pression sur l'ongle, de faire des bains d'eau chaude avec du gros sel pour réduire l'inflammation, et de masser le « bourrelet » vers l'extérieur pour assouplir la peau et libérer l'espace entre l'ongle et la peau.

La prévention de l'ongle incarné passe par le port de chaussures adaptées, larges, en évitant les talons et les chaussures trop petites, en coupant les ongles droits sans les arrondir pour éviter que les coins ne pénètrent dans la peau, et en utilisant des outils appropriés comme des ciseaux, limes et pinces plutôt que des coupe-ongles pour une coupe précise.

En adoptant ces bonnes pratiques, vous pouvez prévenir et traiter efficacement les ongles incarnés, assurant ainsi le confort et la santé de vos pieds.

Valentine De Backer

# Violences domestiques

## Un appel à la prise de parole

Les violences domestiques sont un sujet difficile à aborder, mais il est essentiel pour les victimes de savoir qu'elles ne sont pas seules. Chaque jour, de nombreuses personnes vivent des situations similaires et il est crucial de briser le silence pour trouver de l'aide et du soutien. Votre médecin peut jouer un rôle clé dans cette démarche, et il est important de lui en parler.

Les violences domestiques peuvent prendre de nombreuses formes : physique, psychologique, sexuelle, économique et même numérique. Elles surviennent au sein du couple ou de la famille et peuvent entraîner des conséquences graves sur la santé physique et mentale des victimes. Reconnaître ces signes est la première étape vers la recherche d'aide.

Parler des violences domestiques peut être intimidant, mais voici

quelques conseils pour aborder le sujet avec votre médecin. Si possible, demandez un rendez-vous prolongé pour avoir suffisamment de temps pour discuter. N'hésitez pas à poser des questions à votre médecin sur les options de soutien disponibles et comment il ou elle peut vous aider à accéder à ces ressources.



Il existe de nombreuses ressources disponibles pour vous aider. Vous pouvez appeler la ligne d'assistance au **0800 30 030** pour obtenir de l'aide et des conseils. Des centres d'accueil, d'écoute et d'orientation existent également à Namur. Il est également possible de consulter une aide juridique (gratuite) pour mieux comprendre vos droits et les démarches à suivre.

Il est important de se rappeler que chacun mérite de vivre en sécurité et avec dignité. Les violences

domestiques ne sont jamais justifiées, et il est essentiel de chercher de l'aide pour protéger son bien-être et celui de ses proches. En parlant à votre médecin, vous faites un premier pas crucial vers une vie plus sûre et plus sereine. Si vous êtes victime de violence domestique, n'attendez pas pour demander de l'aide. Votre

médecin est là pour vous écouter et vous soutenir. N'hésitez pas à franchir cette étape importante pour votre santé et votre sécurité. Vous n'êtes pas seul(e), et des professionnels sont prêts à vous aider.

David Beelen



# L'échelle de Katz

Au sein de la maison de santé pluridisciplinaire moulin à vent, nos infirmières travaillent régulièrement avec l'échelle de Katz. Lors d'une nouvelle prise en charge à domicile et en cours de prise en charge, elles l'utiliseront afin de déterminer ce à quoi vous avez droit.

## On vous explique cela plus en détail.

L'échelle de Katz est un outil qui a pour but d'évaluer l'autonomie fonctionnelle d'une personne. Plus clairement, elle va mesurer la capacité d'une personne à effectuer des activités de la vie quotidienne de manière indépendante. Six actes seront évalués :

- ✓ Se laver ;
- ✓ S'habiller ;
- ✓ Transfert et déplacement : évalue la capacité à se déplacer d'un endroit à un autre, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur ;
- ✓ Aller à la toilette : évalue la capacité à se rendre à la toilette, de se déshabiller, mais également de se rhabiller et de s'essuyer si besoin.
- ✓ Continence : évalue la capacité à contrôler sa vessie et son sphincter anal.
- ✓ Se nourrir : évalue la capacité à manger de manière autonome. Cela prend en compte la coordination nécessaire pour manger et l'utilisation d'ustensiles tels que fourchettes, couteaux et cuillères.

Pour chacune de ces catégories, le patient obtiendra un score de 1 à 3 ; un étant la cote pour une indépendance totale à réaliser la tâche, et 3 étant le score pour une dépendance complète pour réaliser l'activité. Une fois l'évaluation réalisée, l'infirmière additionne les différents scores. Le score total de l'échelle de Katz varie entre 6 (degré de dépendance le plus bas) et 30 (degré de dépendance le plus élevé).

Le résultat de cette échelle est une aide précieuse dans l'organisation du travail de nos infirmières. Il permet de concevoir des plans de soins et d'interventions appropriés pour répondre aux besoins spécifiques de chaque patient. Ainsi, nos infirmières vont pouvoir déterminer le niveau d'assistance nécessaire pour les activités de la vie quotidienne, mais également être vigilantes sur des dangers comme le risque de chute.

En cours de prise en charge, les infirmières réaliseront régulièrement cette échelle afin de pouvoir suivre les progrès des patients. Ainsi, elles peuvent adapter le plan de soin en fonction des changements observés.

L'utilisation de cette échelle d'évaluation n'est pas le fait du hasard. En effet, les infirmières sont tenues par l'INAMI d'utiliser spécifiquement cette échelle. En effet, l'INAMI a pris la décision de se baser sur le résultat de l'échelle de Katz pour déterminer les remboursements des soins infirmiers. Dans le cadre de la maison médicale, le résultat de l'évaluation va influencer le montant du forfait que la maison médicale va recevoir pour le patient en question. L'INAMI impose également de respecter le résultat obtenu. Ainsi, selon le score obtenu pendant l'évaluation, les infirmières proposeront 2 passages par semaine, 7 passages par semaine ou plus. Le non-respect de cette règle peut entraîner des sanctions de la part de l'INAMI.

En conclusion l'échelle de Katz est un outil essentiel pour les infirmières, car elle permet d'évaluer, de planifier, de suivre et de communiquer efficacement les besoins en matière de soins et d'assistance des patients. Elle sert également à l'INAMI à calculer le montant que la MSP va recevoir.

Caroline de Hemptinne



Le docteur Agelas et le docteur Lenoir viennent tous les deux d'obtenir un certificat en dermoscopie pour mieux répondre aux besoins des patients.

La dermoscopie, également connue sous le nom de dermatoscopie ou microscopie épidermique de surface, est une technique diagnostique non invasive qui permet aux médecins d'examiner les structures et les motifs sous-épidermiques de la peau non visibles à l'œil nu. L'un des principaux avantages de la dermoscopie en médecine générale est l'amélioration du diagnostic précoce du cancer de

la peau. En effet, cette technique permet de détecter plus précocement les mélanomes et autres cancers cutanés, aidant ainsi à différencier les lésions bénignes des lésions malignes et réduisant le risque de biopsies inutiles. Grâce à une meilleure évaluation des lésions cutanées, la dermoscopie permet de limiter le nombre de biopsies en éliminant les lésions qui ne présentent pas de caractéristiques suspectes. De plus, elle est très utile pour la surveillance des lésions cutanées au fil du temps, détectant ainsi les changements précoces suggestifs de malignité.

L'utilisation de la dermoscopie peut également améliorer les compétences diagnostiques des médecins généralistes en dermatologie, les aidant à reconnaître une gamme plus large de conditions cutanées. Cette technique permet une évaluation plus rapide et plus précise des lésions cutanées, facilitant la prise de décision clinique et potentiellement réduisant les délais de traitement pour les patients.

Enfin, les images dermoscopiques peuvent être utilisées pour éduquer les patients sur leur condition cutanée, améliorant ainsi leur compréhension et leur adhésion aux recommandations médicales. En résumé, la dermoscopie est un outil précieux en médecine générale, améliorant la précision diagnostique, la gestion des lésions cutanées et la satisfaction des patients tout en réduisant les procédures invasives inutiles.

David Beelen

# Quoi de neuf ?



Un nouveau service vous est proposé depuis quelques semaines au sein de nos locaux. Notre accueillante, Valentine, possède plusieurs cordes à son arc et c'est pourquoi elle vous propose des **soins de pédicure médicale**. Elle propose ses soins au sein de nos locaux, mais elle peut également se déplacer à domicile si vous êtes dans l'incapacité de vous déplacer jusqu'à la maison médicale.

Concrètement, vous pouvez prendre rendez-vous le **mardi après-midi** pour vos soins de pédicure dans la maison médicale. Si vous avez besoin de soins à domicile, ses jours de visite sont **le mardi matin et le mercredi toute la journée**.

Pour prendre un rendez-vous, rien de plus simple, deux options s'offrent à vous. Première option, vous appelez la maison médicale et vous demandez un rendez-vous avec Valentine comme vous le feriez pour un autre prestataire de soin. Deuxième option, vous pouvez joindre Valentine directement sur son numéro professionnel (0474/97.30.74).

Attention, il est important de garder à l'esprit que les soins prodigués par Valentine ne rentrent pas dans le forfait de la maison médicale. Ainsi, lorsque vous la rencontrez, vous devrez payer le soin prodigué. Pour un soin de pédicure de base, il vous sera demandé 35€. Ce prix peut être soumis à des variations selon les besoins du soin. Ainsi si un pansement ou un traitement spécifique doit être mis en place, le prix peut être revu à la hausse. Le paiement se fait auprès de Valentine en argent liquide ou par virement selon votre préférence.

Après cette bonne nouvelle, voici l'annonce d'une seconde bonne nouvelle. Anouk, l'une de nos infirmières, a la joie de nous annoncer sa grossesse. À la suite de celle-ci et pour protéger le futur bébé, Anouk se doit de quitter les

soins temporairement. Mais elle ne nous quitte pas pour autant. Elle va assurer un mi-temps pendant les prochains mois pendant lequel elle pourra continuer à proposer des consultations de nutrition et assurera également le suivi et la création de projets de santé communautaire au sein de la maison médicale. Nous ne doutons pas que vous vous rappelez tous du Dr Legrand. L'année dernière, elle avait été écartée des soins le temps de sa grossesse. Depuis, elle a donné naissance à une magnifique petite fille et a le plaisir de reprendre le chemin du travail dès le 2 juillet prochain.

Et voici probablement l'information la plus importante de ce « quoi de neuf » ... Nous avons fermé temporairement les inscriptions à la suite de l'absence du Dr Legrand et ce afin de ne pas surcharger les autres médecins, mais aussi afin de pouvoir proposer des délais raisonnables pour être vu par un des praticiens de la maison médicale.

Caroline de Hemptinne

## Bonne nouvelle

Nous avons le plaisir d'annoncer la **réouverture des inscriptions dès le 1er juillet**. N'hésitez pas à partager l'information aux personnes désireuses de s'inscrire ou en recherche d'un médecin traitant. Nous aurons le plaisir de les accueillir.

Envoyez un mail à [admin@misp-moulinavent.be](mailto:admin@misp-moulinavent.be) si vous souhaitez recevoir les prochaines éditions de la Gazette en version électronique

## Nous avons besoin de vous !

Nous souhaitons améliorer la Gazette pour mieux répondre à vos attentes et intérêts. Pour ce faire, nous nous invitons à répondre à ce court questionnaire. Merci de votre participation !

1. Quels types d'articles préférez-vous lire dans la Gazette ? (Plusieurs choix possibles)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Prévention médicale                   | <input type="checkbox"/> Conseils pratiques pour une vie saine                 |
| <input type="checkbox"/> Témoignage de patients                | <input type="checkbox"/> Informations sur les évènements de la maison médicale |
| <input type="checkbox"/> Interviews de professionnels de santé | <input type="checkbox"/> autres (précisez) :                                   |

2. Quels sujets spécifiques vous intéressent le plus ? (Plusieurs choix possibles)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Maladies chroniques (diabète, hypertension...) | <input type="checkbox"/> Prévention des maladies saisonnières |
| <input type="checkbox"/> Santé mentale (anxiété, dépression...)         | <input type="checkbox"/> Santé des enfants et pédiatrie       |
| <input type="checkbox"/> Nutrition et alimentation                      | <input type="checkbox"/> Santé sexuelle                       |
| <input type="checkbox"/> Activité physique et sport                     | <input type="checkbox"/> autre (précisez) :                   |

3. Avez-vous des suggestions spécifiques pour de futurs articles ?

.....  
.....  
.....  
.....

4. Seriez-vous intéressé pour rédiger un article ? Et si oui, sur quelle thématique ?

.....  
.....  
.....  
.....