

ETE 2026

N°21

# LA GAZETTE

Bulletin d'information de la MSP Moulin à Vent





## Editorial

L'été arrive avec ses envies de lumière, de repos, de sorties, de voyages et de moments partagés. C'est une période que beaucoup attendent avec impatience, mais c'est aussi une saison qui demande quelques précautions pour prendre soin de soi et des autres.

Dans cette nouvelle édition de la Gazette, nous vous proposons plusieurs repères simples pour vivre l'été plus sereinement. Comment se protéger lors des fortes chaleurs ? Que mettre dans sa pharmacie de voyage ? Comment éviter les piqûres de moustiques et reconnaître les situations qui nécessitent un avis médical ? Autant de questions pratiques qui peuvent faire une vraie différence au quotidien, à la maison comme en vacances.

Cette édition est aussi l'occasion de revenir sur la vie de notre maison médicale. Nous vous parlons de notre action autour de la précarité menstruelle, de l'accompagnement proposé par notre assistante sociale, mais aussi de l'importance d'annuler un rendez-vous à temps lorsqu'on ne peut pas venir. Ces gestes, parfois simples, participent au bon fonctionnement de la maison médicale et permettent à chacune et chacun de bénéficier de soins plus accessibles.

Nous avons également souhaité mettre en avant une idée qui nous tient particulièrement à cœur : soigner avec vous, et pas seulement pour vous. Votre expérience, vos questions, vos contraintes et vos priorités comptent. Elles nous aident à construire, ensemble, des soins plus justes, plus humains et mieux adaptés à votre réalité.

Enfin, l'été est aussi le moment d'anticiper certaines démarches, comme les certificats médicaux pour la reprise du sport. Un peu d'organisation permet souvent d'éviter le stress de dernière minute.

Toute l'équipe vous souhaite une belle lecture, un été agréable et, surtout, une saison placée sous le signe de la prévention, de l'écoute et du soin partagé.

## Fortes chaleurs : comment se protéger ?

Lorsque les températures grimpent, notre organisme doit travailler davantage pour maintenir une température corporelle normale. Tout le monde peut souffrir de la chaleur, mais certaines personnes sont plus à risque et doivent redoubler de prudence. Les fortes chaleurs peuvent être

particulièrement dangereuses pour les enfants, les personnes de plus de 65 ans, même en bonne santé, les personnes atteintes d'une maladie chronique comme une insuffisance cardiaque, un diabète ou une hyperthyroïdie, les sportifs et les personnes réalisant des efforts physiques importants, les personnes ayant une mauvaise condition physique, les personnes en situation de surpoids important, les personnes consommant beaucoup d'alcool, ainsi que celles qui prennent certains médicaments, notamment des antidépresseurs ou des diurétiques.

### A RETENIR :

- ✓ boire régulièrement,
- ✓ rester au frais
- ✓ éviter les efforts
- ✓ surveiller les personnes fragiles.

Une hyperthermie correspond à une augmentation anormale de la température du corps au-delà de 37,5 °C. La chaleur excessive peut entraîner différents problèmes de santé, notamment une insolation, des gonflements liés à la chaleur, appelés œdèmes, des crampes de chaleur, un épuisement dû à la chaleur ou encore un coup de chaleur, qui constitue une urgence médicale.

En période de chaleur, quelques mesures simples permettent de réduire le risque de complications. Il est recommandé d'éviter les efforts physiques intenses pendant les heures les plus chaudes de la journée, le plus souvent entre 11 h et 15 h. Si une activité physique est nécessaire, il faut en réduire l'intensité et faire des pauses régulières. Il est également important de boire suffisamment, sans attendre d'avoir soif. Au repos, il est conseillé de boire au moins 1,5

à 2 litres par jour, par exemple de l'eau, un bouillon refroidi ou, si nécessaire, une solution de réhydratation orale. Pendant un effort physique, il est préférable de varier les boissons afin de préserver l'équilibre hydrique de l'organisme. L'alcool ainsi que les boissons contenant de la caféine sont à éviter.

Il est aussi conseillé de rester autant que possible dans un endroit frais. Pour garder son logement le plus frais possible, il faut fermer les fenêtres et les rideaux des pièces exposées au soleil lorsque la température extérieure est supérieure à la température intérieure, puis aérer lorsque la chaleur diminue.

Rafraîchir régulièrement son corps par une douche, un bain ou une baignade peut également aider. Il est préférable de porter des vêtements légers et amples, de protéger sa tête avec un chapeau ou une casquette, et d'utiliser une crème solaire avec un indice de protection adapté. En cas de traitement médical, il est important de demander conseil à son médecin, car certains médicaments peuvent nécessiter une

adaptation en période de forte chaleur. Il faut également penser à prendre régulièrement des nouvelles des proches les plus fragiles.

Le coup de chaleur est une urgence médicale pouvant mettre la vie en danger. Il survient généralement après une exposition prolongée à la chaleur associée à une déshydratation. Les premiers signes de déshydratation sont une soif importante, une bouche sèche et des maux de tête. Le coup de chaleur peut se manifester par une température corporelle



supérieure à 39 °C, une accélération du rythme cardiaque, une chute de tension, de la confusion ou de l'agitation, une peau chaude et rouge, sèche ou moite, une perte d'appétit, des nausées, des vomissements ou une diarrhée, des convulsions, une perte de connaissance, voire un coma.

**Si une personne présente les signes d'un coup de chaleur, il faut appeler immédiatement le 112.** Il convient ensuite de vérifier si la personne respire et si son cœur bat. Si nécessaire, les gestes de réanimation ou la mise en position latérale de sécurité doivent être réalisés par une personne compétente. Il faut rafraîchir

rapidement la personne en mouillant sa peau et en favorisant la circulation d'air autour d'elle. Si possible, des poches de glace ou des packs réfrigérants enveloppés dans un linge peuvent être placés au niveau du cou, des aisselles et de l'aîne. En revanche, il ne faut pas plonger une personne inconsciente dans un bain frais. Cette méthode ne convient pas non plus à certaines personnes souffrant notamment d'insuffisance cardiaque.

En période de fortes chaleurs, la prévention reste la meilleure protection. Quelques gestes simples permettent souvent d'éviter des complications parfois graves.

## Rendez-vous annulé : pensez à prévenir 24h à l'avance

Afin de garantir une prise en charge optimale pour tous, nous vous demandons de bien vouloir nous prévenir au **minimum 24 heures à l'avance** si vous devez annuler ou reporter votre rendez-vous.

Lorsqu'un rendez-vous n'est pas honoré ou est annulé au dernier moment, le créneau réservé ne peut généralement plus être proposé à un autre patient. Cela entraîne une perte de temps de consultation et allonge les délais d'attente pour les personnes qui souhaitent obtenir un rendez-vous.

En nous informant suffisamment tôt, vous permettez :

- à d'autres patients de bénéficier d'un rendez-vous plus rapidement ;
- une meilleure organisation du planning ;
- le maintien d'un service de qualité pour l'ensemble des patients.

Nous comprenons parfaitement que des imprévus puissent survenir. Dans ce cas, nous vous remercions de nous contacter dès que possible afin que nous puissions nous organiser au mieux.



Votre collaboration et votre respect de cette règle contribuent au bon fonctionnement du cabinet et à la qualité des soins proposés à chacun.

## Pharmacie de voyage : la checklist avant de partir

Les vacances sont souvent synonymes de détente, de découvertes et d'évasion. Pourtant, un petit problème de santé peut rapidement compliquer un séjour loin de chez soi. Douleur, fièvre, diarrhée, piqûre d'insecte ou perte d'un traitement habituel : autant de situations qui peuvent être plus difficiles à gérer lorsqu'on voyage. Préparer une pharmacie de voyage adaptée à sa destination et à son état de santé permet de partir l'esprit tranquille et de faire face aux imprévus les plus fréquents.



## **Ne pas oublier ses traitements habituels**

Si vous prenez un traitement au long cours, assurez-vous d'emporter une quantité suffisante de médicaments pour toute la durée du voyage, ainsi qu'un emballage supplémentaire en réserve.

Il est conseillé de répartir les médicaments entre les bagages à main et les bagages de soute, et même à plusieurs endroits différents, afin de disposer d'une réserve en cas de perte ou de retard d'un bagage.

Conservez toujours les médicaments dans leur emballage d'origine et emportez une liste mentionnant leur nom générique. Cette liste pourra être utile en cas de consultation médicale, de perte de médicaments ou de contrôle douanier. N'oubliez pas non plus votre moyen de contraception si vous en utilisez un.

## **Les indispensables de la pharmacie de voyage**

Certains médicaments ou produits courants ne sont pas toujours disponibles à l'étranger ou peuvent être commercialisés sous une autre appellation. Une pharmacie de base devrait idéalement contenir :

- Du paracétamol contre la douleur et la fièvre ;
- Un traitement contre la diarrhée tel que l'opéramide ou Tiorfix® ;
- Des sachets de réhydratation orale (ORS) ;
- Un produit désinfectant pour les plaies ;
- Des compresses, pansements et bandages ;
- Un thermomètre digital ;
- Un traitement contre le mal des transports ;
- Un antihistaminique ;
- Un traitement contre les vomissements ;
- Un laxatif ;

- Un spray nasal ou des comprimés décongestionnants ;
- Un traitement antifongique pour la peau ou les infections vaginales.
- Discutez avec votre médecin pour savoir si un traitement antibiotique d'urgence est conseillé dans votre cas.

### **Protéger sa peau et se prémunir contre les insectes**

Selon la destination, il peut être utile d'emporter :

- Une crème solaire ;
- Une pommade à la cortisone ;
- Un répulsif contre les insectes ;
- Une pince à tiques ou une pince à épiler.

Dans certaines régions, un traitement préventif contre le paludisme peut être recommandé. Il est important d'en discuter avec votre médecin avant le départ.

### **Des besoins spécifiques selon la destination**

Chaque voyage est différent. Certaines situations nécessitent des précautions particulières :

- Un désinfectant ou purificateur d'eau si l'eau n'est pas potable.
- Des bas de contention en cas de risque accru de thrombose.
- Un traitement anticoagulant sur avis médical.
- De l'acétazolamide lors d'un séjour en altitude au-delà de 3000 mètres.

Ces traitements ne doivent être utilisés que sur avis médical.

Pensez également à emporter quelques accessoires utiles comme des lunettes de soleil de bonne qualité, une paire de lunettes de rechange si nécessaire, des préservatifs ou encore un masque.

## **Avant de partir : 4 choses à vérifier**

- Certains médicaments sont soumis à une réglementation particulière lors des voyages internationaux. C'est notamment le cas de certains somnifères, antidouleurs ou traitements du TDAH.
- Pour voyager avec ces médicaments, des documents spécifiques peuvent être nécessaires.
- Si vous transportez des seringues, une attestation médicale est également nécessaire pour les voyages en avion.
- Attention, des médicaments contrefaits peuvent être vendus dans certaines régions du monde. Pour votre sécurité, procurez-vous toujours vos médicaments auprès de pharmacies reconnues. Votre assurance voyage peut également vous conseiller sur les structures de soins ou les pharmacies à privilégier.

Par ailleurs, certains médicaments sont sensibles à la chaleur ou au froid. Évitez de les laisser dans une voiture exposée à des températures extrêmes et demandez conseil à votre pharmacien si nécessaire.

## **Avant le départ : demandez conseil**

Le contenu idéal d'une pharmacie de voyage dépend de nombreux facteurs : destination, durée du séjour, conditions d'hébergement, activités prévues et état de santé du voyageur.

Avant votre départ, discutez-en avec votre médecin ou votre pharmacien. Certaines situations nécessitent également une adaptation temporaire du traitement habituel, notamment en cas de diarrhée, de maladie pendant le voyage ou de décalage horaire important.

Il est aussi recommandé de conserver sur soi un document rédigé en anglais reprenant ses maladies, traitements, allergies et groupe

sanguin. Ces informations peuvent être précieuses en cas d'urgence médicale.

### **Voyager sereinement**

Une pharmacie de voyage bien préparée ne prend que quelques minutes à constituer, mais elle peut rendre de grands services une fois sur place. En anticipant les petits problèmes de santé et en prévoyant les traitements adaptés à votre situation, vous augmentez vos chances de profiter pleinement de votre séjour. Un simple rendez-vous avec votre médecin ou votre pharmacien avant le départ peut faire toute la différence et vous permettre de voyager en toute sérénité.

Une petite préparation avant le départ peut éviter de grands soucis pendant le voyage.



## Avoir ses règles ne devrait jamais empêcher d'aller à l'école, au travail ou à un rendez-vous !

À l'occasion de la Journée mondiale de l'hygiène menstruelle, le 28 mai, la Maison de Santé Pluridisciplinaire Moulin à Vent a souhaité mettre en lumière une réalité encore trop souvent passée sous silence : la précarité menstruelle.

Pendant cette action, nous avons rappelé qu'avoir ses règles ne devrait jamais être une source d'inquiétude, de honte ou de difficulté supplémentaire. Pourtant, en Belgique, de nombreuses personnes rencontrent encore des obstacles pour se procurer des protections adaptées, accéder à une information fiable, disposer de sanitaires corrects ou bénéficier de soins de qualité.

Afin d'agir concrètement, la MSP a organisé une distribution de protections menstruelles lavables : culottes menstruelles, cups et protections réutilisables. Ces protections ont été mises à disposition à l'accueil et dans les toilettes de la maison médicale, jusqu'à épuisement

du stock. Tout au long de l'année, des protections jetables restent également disponibles dans les toilettes de la MSP, afin de répondre à un besoin immédiat et discret.

Cette action a aussi été l'occasion d'informer sur les aides existantes à Namur : interventions de certaines mutuelles, prime de la Ville de Namur pour l'achat de protections réutilisables, dispositifs du CPAS, distributeurs gratuits dans plusieurs établissements scolaires et actions menées par la Croix-Rouge, les associations et les services sociaux étudiants.

Nous avons également rappelé que la MSP est un point de collecte pour les protections hygiéniques. Les dons de boîtes fermées, ou de boîtes ouvertes contenant des protections emballées individuellement, permettent de renforcer cette solidarité au quotidien.

Au-delà de la distribution, cette action avait surtout pour objectif d'ouvrir le dialogue.

Parler de précarité menstruelle, c'est reconnaître une réalité qui touche bien plus de personnes qu'on ne l'imagine. C'est aussi lutter contre les tabous, favoriser l'accès aux soins et rappeler que personne ne devrait rester seul·e face à ces difficultés.

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes, entreprises, associations et partenaires qui soutiennent ces initiatives.

Grâce à cette mobilisation, les protections menstruelles deviennent un peu plus accessibles, et la parole autour des règles peut continuer à se libérer.

La MSP poursuivra son engagement tout au long de l'année. Si vous êtes concerné·e, si vous avez des questions ou si vous souhaitez en parler, notre équipe reste disponible pour vous accueillir, vous écouter et vous orienter.



## Piqûres de moustiques : les bons réflexes

Avec le retour des beaux jours et les départs en vacances, les moustiques font eux aussi leur apparition. Si leurs piqûres sont le plus souvent bénignes, elles peuvent être particulièrement désagréables et, dans certaines régions du monde, transmettre des maladies parfois graves. Quelques mesures simples permettent toutefois de limiter les risques et de profiter de l'été en toute sérénité.



### **Pourquoi se protéger des moustiques ?**

Une piqûre de moustique provoque généralement une rougeur et des démangeaisons qui peuvent persister plusieurs jours. Cependant, les moustiques ne sont pas seulement une nuisance : dans certaines régions, ils peuvent transmettre différentes maladies.

Le moustique tigre, par exemple, peut transmettre les virus de la dengue, du chikungunya et du Zika.

D'autres espèces de moustiques peuvent transmettre :

- le parasite responsable du paludisme (malaria) ;
- le virus de l'encéphalite japonaise ;
- le virus de la fièvre jaune ;
- le virus de la fièvre du Nil occidental.

Le risque de piqûre varie selon plusieurs facteurs :

- la saison, les moustiques étant plus nombreux pendant les périodes chaudes ;
- le moment de la journée, avec une activité plus importante au lever et au coucher du soleil ;
- l'environnement, notamment à proximité des zones humides, des étangs, des marécages ou des réservoirs d'eau.

### **Comment éviter les piqûres ?**

La prévention reste la meilleure protection.

Avant un voyage dans une zone à risque, demandez conseil à votre médecin : certains vaccins ou traitements préventifs peuvent être recommandés.

Pour réduire le risque de piqûres :

- Portez des vêtements couvrant les bras, les jambes et les pieds.
- Utilisez, si nécessaire, des vêtements imprégnés d'insecticide (perméthrine).
- Installez des moustiquaires aux fenêtres et aux ouvertures de ventilation.
- Dormez sous une moustiquaire imprégnée, correctement fixée sous le matelas.
- Utilisez une moustiquaire plus rigide pour les jeunes enfants.
- La climatisation peut diminuer la présence des moustiques dans une pièce, mais elle ne remplace pas les autres mesures de protection.

Les répulsifs anti-insectes constituent également une protection efficace lorsqu'ils sont correctement utilisés :

- appliquez-les sur toutes les zones découvertes de la peau ;

- évitez le contact avec les yeux, la bouche, les plaies ou les zones d'eczéma ;
- lavez-vous les mains après application ;
- n'appliquez jamais le produit sur les mains des enfants ;
- conservez-le hors de leur portée.

Chez les jeunes enfants et les femmes enceintes, les répulsifs ne sont recommandés que lorsque les autres mesures de protection sont insuffisantes.

### **Ce qui ne protège pas suffisamment**

Certains produits sont souvent présentés comme efficaces mais n'offrent pas une protection suffisante contre les moustiques :

- l'huile essentielle pure d'eucalyptus citronné ;
- les produits à base de citronnelle ou d'autres substances végétales ;
- les bracelets anti-moustiques ;
- les appareils à ultrasons ;
- la vitamine B1.

### **Que faire après une piqûre ?**

Après une piqûre, une rougeur accompagnée de démangeaisons est normale et peut persister jusqu'à une dizaine de jours.

Quelques mesures simples peuvent soulager les symptômes :

- nettoyer la zone avec de l'eau et du savon ;
- éviter de gratter afin de prévenir une infection ;

- appliquer une crème apaisante conseillée par votre pharmacien ;
- utiliser une compresse froide pendant quinze minutes, puis la retirer quinze minutes avant de recommencer si nécessaire.

Selon l'importance de la réaction locale, une crème à base de cortisone peut également être proposée.

En cas de douleur, un antidouleur peut être envisagé, par exemple : du paracétamol ou un anti-inflammatoire non stéroïdien.

### **Quand consulter un médecin ?**

Prenez contact avec votre médecin si :

- vous présentez de la fièvre ;
- la rougeur, la chaleur ou le gonflement s'étendent rapidement autour de la piqûre ;
- vous avez des difficultés à bouger une articulation proche ;
- vous développez d'autres symptômes, comme des maux de tête ;
- vous ne vous sentez pas bien de manière générale.

### **Les allergies : rares mais parfois graves**

De nombreuses personnes deviennent sensibles aux substances présentes dans la salive des moustiques, mais les véritables allergies restent rares.

Dans certains cas exceptionnels, une réaction allergique sévère peut survenir.

Appelez immédiatement le 112 ou rendez-vous aux urgences si vous observez :

- un gonflement des lèvres, de la langue, de la bouche ou de la gorge ;
- des difficultés respiratoires ;

- une accélération importante du rythme cardiaque ;
- une rougeur soudaine apparaissant sur différentes parties du corps.

### **Le moustique tigre : restons vigilants**

Le moustique tigre est désormais surveillé en Belgique. Afin d'aider les autorités sanitaires à suivre son implantation, chacun peut participer à cette surveillance.

Si vous pensez avoir observé un moustique tigre, reconnaissable à ses rayures noires et blanches, prenez une photo et signalez-le via la [plateforme de surveillance dédiée \(https://www.surveillancemoustiques.be\)](https://www.surveillancemoustiques.be)

Cette vigilance collective permet de détecter rapidement l'apparition de nouvelles populations de moustiques et de mettre en place les mesures nécessaires pour limiter la transmission de maladies.

### **En résumé**

Une simple piqûre de moustique est le plus souvent sans gravité, mais elle ne doit pas être banalisée, surtout lors d'un voyage dans une région à risque. Une bonne protection contre les piqûres reste le moyen le plus efficace d'éviter les complications. Quelques gestes simples, appliqués au quotidien, permettent de réduire considérablement les risques et de profiter pleinement des beaux jours et des vacances.



## Besoin d'aide dans vos démarches ? Notre assistante sociale peut vous accompagner

Un courrier incompréhensible ? Une démarche administrative qui traîne depuis des semaines ? Une question sur vos droits ?

Nous avons peut-être une bonne nouvelle pour vous !

À la MSP, nous ne proposons pas uniquement des consultations médicales. Notre assistante sociale est également disponible pour accompagner les patients dans de nombreuses démarches du quotidien.

- Comprendre un document ou un courrier officiel
- Compléter un formulaire ou une demande
- Faire le point sur vos droits et les aides auxquelles vous pourriez avoir accès
- Vous accompagner dans certaines démarches administratives
- Vous orienter vers le bon service si nécessaire

Parfois, une simple rencontre permet de débloquer une situation ou de découvrir des aides auxquelles vous ne saviez même pas avoir droit.

Ce service est gratuit pour les patients de la maison médicale.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous ou à vous renseigner auprès de l'accueil.



## Soigner avec vous, pas seulement pour vous

Quand on pense aux soins de santé, on imagine souvent un médecin, une infirmière, un kiné, une accueillante ou un autre professionnel qui aide un patient. C'est vrai. Mais ce n'est qu'une partie de l'histoire.

Aujourd'hui, de plus en plus, on comprend que la santé ne se construit pas seulement pour les patients. Elle se construit aussi avec eux. Cela veut dire une chose simple : vous n'êtes pas seulement une personne qui reçoit des soins. Vous êtes aussi une personne qui connaît sa vie, son corps, ses habitudes, ses difficultés, ses forces, ses peurs et ses priorités. Tout cela compte énormément pour prendre soin de votre santé.

### **Votre expérience est importante**

Un professionnel de la santé a des connaissances médicales. Il a étudié les maladies, les traitements, les médicaments, les examens, les signes à surveiller. Ces connaissances sont précieuses.

Mais vous aussi, vous avez un savoir précieux : celui de votre expérience. Vous savez ce que cela veut dire de vivre avec une douleur, une fatigue, un traitement, une maladie chronique, une inquiétude, une limitation dans la vie de tous les jours. Vous savez ce qui est possible pour vous, ce qui est difficile, ce qui vous aide, ce qui vous décourage. Vous savez aussi ce qui compte dans votre vie : votre famille, votre travail, votre logement, vos habitudes, vos croyances, vos projets.

---

*Un soin adapté, c'est un soin qui  
tient compte de votre vie réelle.*

---

Ce savoir-là ne se trouve pas dans les livres. Il vient de votre vie. Et il est nécessaire pour construire des soins qui ont du sens.



### **“Soigner avec”, qu’est-ce que cela veut dire ?**

“Soigner avec vous”, cela ne veut pas dire que le patient doit tout faire seul. Cela ne veut pas dire non plus que le professionnel abandonne son rôle.

Cela veut dire que chacun apporte quelque chose.

Le professionnel apporte ses connaissances, son écoute, ses compétences et son accompagnement. Le patient apporte son expérience, ses questions, ses choix, ses préférences et sa connaissance de sa propre vie.

Ensemble, ils peuvent mieux comprendre la situation et chercher des solutions adaptées.

Par exemple, un traitement peut être très efficace sur papier, mais difficile à suivre dans la vie quotidienne. Peut-être parce qu'il coûte trop cher, parce qu'il donne des effets secondaires, parce qu'il est compliqué à prendre, ou parce qu'il ne correspond pas au rythme de vie de la personne. En parler permet d'ajuster les choses, de chercher une autre solution ou de mieux comprendre ce qui est possible.

“Soigner avec”, c'est donc prendre les décisions en tenant compte à la fois des connaissances médicales et de la réalité vécue par la personne.

### **À la maison médicale, cela existe déjà**

Dans une maison médicale, ce partenariat se vit souvent au quotidien, parfois sans qu'on mette des mots dessus.

- Quand vous expliquez ce qui vous inquiète, vous participez déjà aux soins.
- Quand vous dites qu'un médicament vous fatigue, vous participez déjà aux soins.
- Quand vous racontez ce qui est difficile à la maison, au travail ou dans votre famille, vous aidez l'équipe à mieux comprendre votre situation.
- Quand vous posez une question, quand vous dites que vous n'avez pas compris, quand vous exprimez un doute ou une préférence, vous prenez déjà votre place dans la relation de soin.
- Quand un proche vous accompagne, aide à expliquer une situation ou soutient votre santé au quotidien, il fait aussi partie de cette construction.

---

*Dire que vous n'avez pas compris,  
c'est déjà participer au soin.*

---

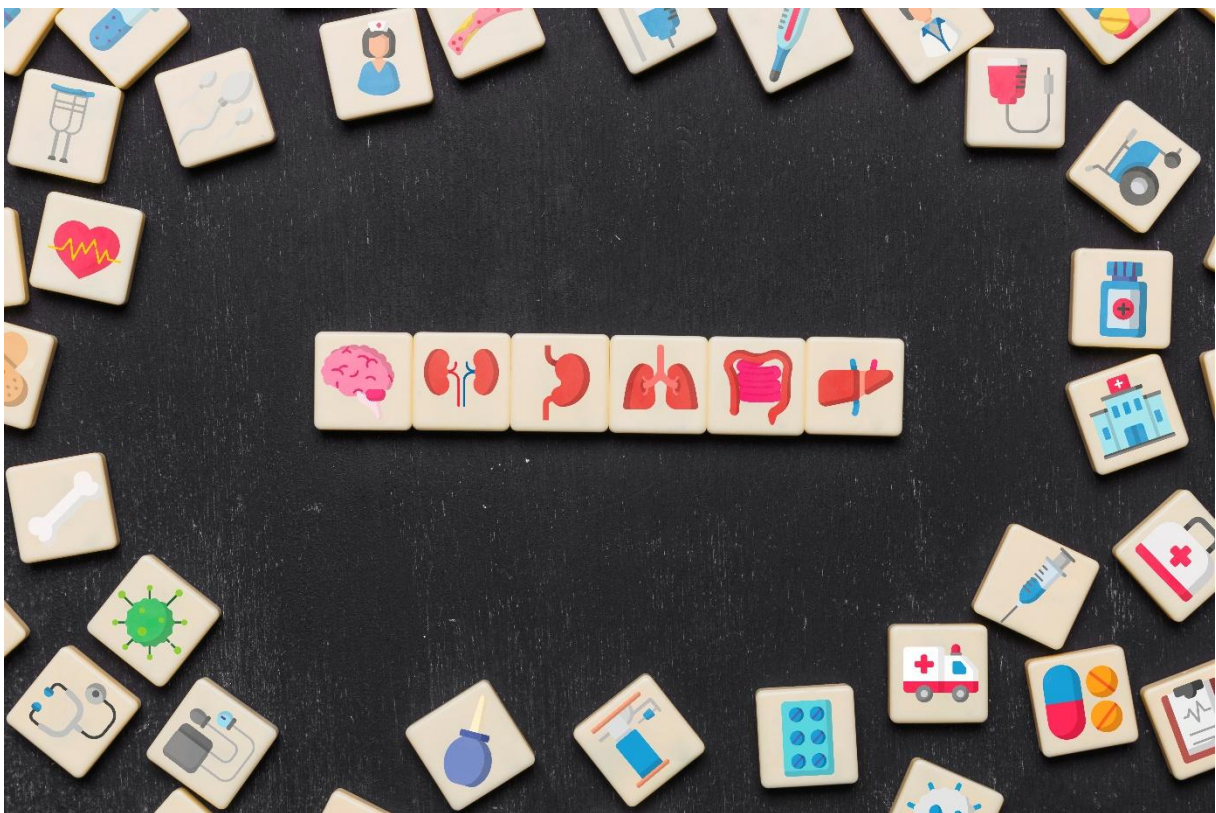
Tout cela est important. Ce ne sont pas de “petits détails”. Ce sont des informations qui permettent de mieux soigner.

## **Le patient fait déjà beaucoup pour sa santé**

Dans la vie de tous les jours, une grande partie des soins ne se passe pas dans le cabinet du médecin. Elle se passe à la maison, dans les habitudes, dans les choix quotidiens, dans la manière de vivre avec une maladie ou un traitement.

Prendre ses médicaments, surveiller certains signes, adapter son alimentation, bouger quand c'est possible, se reposer, demander de l'aide, parler de ses difficultés, prendre rendez-vous, revenir vers l'équipe quand quelque chose ne va pas : tout cela fait partie du soin.

Les patients et leurs proches sont donc déjà très actifs dans la santé. Parfois, ils ne s'en rendent pas compte. Pourtant, leur rôle est essentiel.



## **Mieux se comprendre pour mieux décider**

Le partenariat demande de l'écoute des deux côtés.

Pour les professionnels, cela signifie ne pas seulement demander : "Quelle est la maladie ?", mais aussi : "Comment cette personne vit-elle cette situation ? Qu'est-ce qui compte pour elle ? De quoi a-t-elle besoin pour avancer ?"

Pour les patients, cela signifie pouvoir dire les choses simplement, même quand elles semblent petites, gênantes ou difficiles. Il n'y a pas de "mauvaise question". Il n'y a pas de honte à dire qu'on ne comprend pas, qu'on a peur, qu'on n'arrive pas à suivre un conseil, ou qu'on n'est pas d'accord.

Quand chacun peut parler et écouter, les décisions sont souvent plus claires, plus réalistes et plus utiles.

## **Un soin plus humain**

"Soigner avec vous, pas seulement pour vous", c'est une manière plus humaine de voir la santé.

Cela repose sur une idée forte : la santé se construit dans une relation. Une relation où l'on se parle, où l'on apprend les uns des autres, où l'on cherche ensemble.

---

*Prendre soin, ce n'est pas seulement faire des soins. C'est construire ensemble le chemin le plus juste pour votre santé.*

---

Cela ne supprime pas les difficultés. Cela ne rend pas tout simple. Mais cela permet de ne pas être seul face aux décisions de santé.

À la maison médicale, chaque rencontre peut être une occasion de construire ce partenariat : une consultation, un soin infirmier, un échange à l'accueil, un suivi social, une visite à domicile, une discussion avec un kiné ou un autre membre de l'équipe.

## Certificat médical pour le sport : pensez à anticiper !

Chaque année, nous recevons de nombreuses demandes de certificats de non contre-indication sportive, pour les enfants comme pour les adultes.

Pour mieux vous accompagner, nous faisons évoluer notre organisation avec un nouvel outil et des recommandations mises à jour.

Un questionnaire est désormais proposé :

- sur place lors de votre rendez-vous (prévoir 10 minutes supplémentaires)
- en ligne, à compléter tranquillement avant votre venue

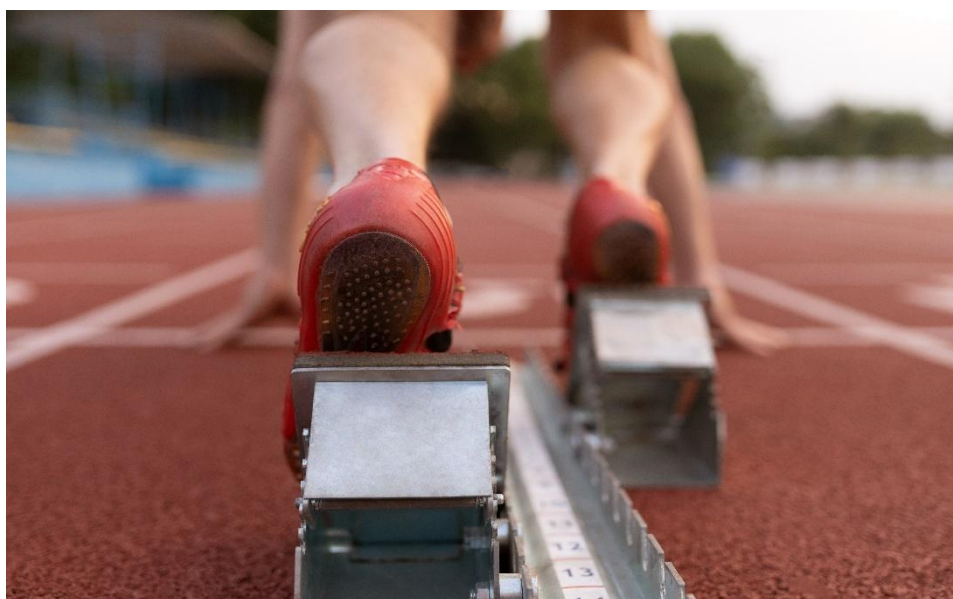
Après ce questionnaire, une consultation est prévue pour réaliser un examen clinique.

Notre conseil : n'attendez pas la dernière minute. Selon votre situation et vos facteurs de risque, des examens complémentaires ou un avis cardiologique peuvent être nécessaires.

Le certificat de non contre-indication, ce n'est pas qu'une formalité administrative. C'est aussi l'occasion de vérifier que la pratique sportive se fait en toute sécurité...

Parce que le seul sprint qu'on recommande, c'est celui jusqu'à la ligne d'arrivée, pas jusqu'aux urgences 😊

Merci de votre collaboration.



## petit jeu

N	M	K	I	N	É	L	M	P	E	X
N	S	A	N	T	É	R	O	S	I	A
L	S	V	L	T	T	Q	U	Y	N	C
A	B	O	E	A	W	O	L	C	F	C
E	M	O	C	N	D	Z	I	H	I	E
O	S	É	U	I	T	I	N	O	R	U
Y	O	W	D	G	A	M	E	L	M	I
O	I	I	Y	E	E	L	G	O	I	L
L	N	Q	E	G	C	V	K	G	È	L
H	S	F	G	Y	M	I	A	U	R	B
P	A	P	O	T	E	V	N	E	E	F

Les mots peuvent être cachés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

accueil

bouge

gym

infirmière

kiné

maladie

moulin

médecin

papote

psychologue

santé

social

soins

vent