

PRINTEMPS 2026

N°20

LA GAZETTE

Bulletin d'information de la MSP Moulin à Vent



Editorial

Prendre soin, dans une maison médicale, ne se limite pas à soigner une maladie. C'est avant tout rencontrer une personne, écouter son vécu, comprendre ses priorités et l'accompagner dans son quotidien. Cette approche, profondément humaine, guide chacune de nos actions.

Dans certaines situations, il n'existe pas une seule réponse évidente. Les choix peuvent être complexes, les chemins multiples. C'est pourquoi notre équipe prend le temps d'échanger, de croiser les regards et de réfléchir ensemble. Cette démarche porte un nom : l'éthique des soins. Elle consiste à chercher, collectivement, la manière la plus juste d'agir, en tenant compte à la fois des savoirs médicaux, de l'éthique des soignants et, surtout, de ce qui compte pour vous.

Même lorsque vous n'êtes pas physiquement présent lors de ces discussions, vous en restez le centre. Vos paroles, vos choix et votre histoire nourrissent notre réflexion. Notre objectif est de construire avec vous des réponses respectueuses, adaptées et porteuses de sens.

Pour soutenir cette vision, nous nous appuyons également sur le modèle de la santé positive. Cette approche, développée aux Pays-Bas, invite à dépasser une définition de la santé limitée à l'absence de maladie. Elle considère la santé comme la capacité à s'adapter, à faire face aux défis de la vie et à trouver un équilibre, tant sur le plan physique que mental et social.

La santé positive met en lumière les ressources de chacun : la résilience, l'autonomie, les relations, le sens donné à sa vie. Elle ouvre un dialogue différent entre soignants et patients, centré sur ce qui est important pour vous et sur les leviers qui peuvent améliorer votre bien-être au quotidien.

Cette vision nous encourage à aller plus loin : renforcer la prévention, valoriser les capacités de chacun et construire ensemble des parcours de soins plus globaux, plus humains et plus durables. Elle nous rappelle aussi que la santé se joue bien au-delà des murs du cabinet médical, dans nos conditions de vie, nos liens sociaux et notre environnement.

À travers cette gazette, nous souhaitons partager avec vous des informations, des outils et des initiatives qui s'inscrivent dans cette démarche. Parce que prendre soin, c'est aussi comprendre, prévenir, et avancer ensemble.

N'hésitez pas à en parler avec un membre de l'équipe : votre santé se construit avec vous, à chaque étape.



Ethique des soins de santé et santé positive

Dans notre maison médicale, prendre soin ne consiste pas seulement à soigner une maladie. C'est aussi essayer de comprendre ce que vous vivez, ce qui est important pour vous, et comment vous accompagner au mieux dans votre quotidien.

Parfois, les situations ne sont pas simples. Il peut y avoir des hésitations, des questions, ou plusieurs façons de faire. Dans ces moments-là, les soignants prennent le temps d'en parler ensemble. Chacun apporte son regard pour mieux comprendre et trouver la manière la plus juste d'avancer.

On appelle cela l'éthique des soins.

Bien que le patient ne soit pas physiquement présent lors de nos réunions, il demeure une figure centrale des discussions. Les échanges portent autant sur ses propos et ses choix que sur les expériences des différents soignants. Cela veut dire que nous cherchons, avec attention et respect, à proposer des pistes d'action qui tiennent compte de vous, de votre histoire, et de vos choix.

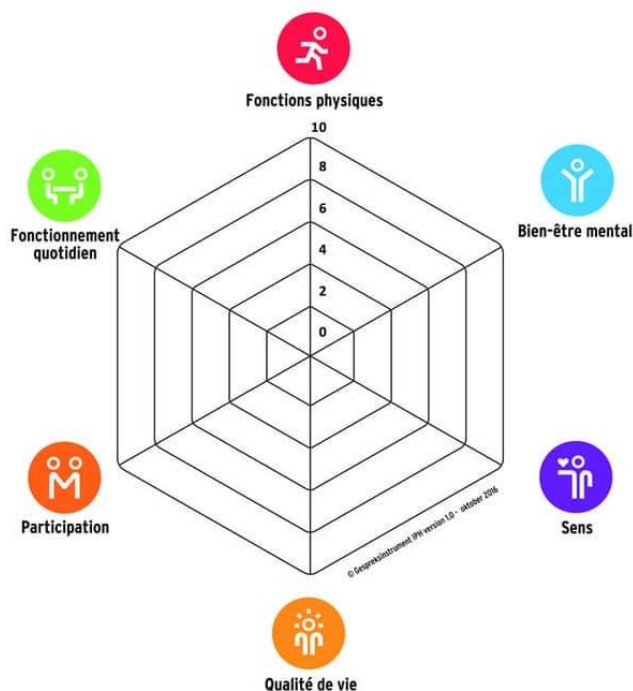
Même quand il n'y a pas de solution idéale, nous restons présents à vos côtés, en essayant de faire au mieux, avec vous.

Pour nous aider dans cette démarche, nous utilisons le modèle de **santé positive**

Développée aux Pays-Bas, cette approche propose de dépasser une conception strictement médicale de la santé pour intégrer des dimensions plus larges liées au bien-être global de la personne.

Contrairement à la définition classique centrée sur l'absence de maladie, la santé positive considère la santé comme **la capacité à s'adapter et à faire face aux défis de la vie**, qu'ils soient physiques, émotionnels ou sociaux. Elle met ainsi l'accent sur la résilience, l'autonomie et le sens que chacun donne à son existence.

Cette vision se traduit concrètement par un outil de dialogue innovant, souvent représenté sous forme de « toile d'araignée ».



Celui-ci permet d'explorer six dimensions essentielles : les fonctions physiques, le bien-être mental, le sens de la vie, la qualité de vie, la participation sociale et le fonctionnement quotidien. Cet outil favorise une approche centrée sur la personne, en invitant patients et professionnels à identifier ensemble ce qui compte vraiment et les leviers d'amélioration possibles.

Pour la maison médicale, la santé positive ouvre de nouvelles perspectives. Elle encourage un accompagnement plus global, axé sur les ressources des patients plutôt que sur leurs seules difficultés. Elle favorise également un dialogue plus riche, permettant de coconstruire des objectifs de santé adaptés à chaque situation.

Au-delà de la pratique clinique, cette approche invite à repenser le système de santé dans son ensemble, en renforçant les liens entre soins, prévention et bien-être. Elle rappelle que la santé ne se joue pas uniquement dans les cabinets médicaux, mais aussi dans les conditions de vie, les relations sociales et l'environnement des personnes.

En plaçant l'humain au cœur du processus et en valorisant ses capacités d'action, la santé positive constitue une opportunité pour les maisons médicales de renforcer leur mission : promouvoir une santé globale, durable et accessible à tous.

N'hésitez pas à en parler à un membre de l'équipe !

Le Brizzy : un test du sommeil à domicile.

Depuis janvier 2026, la maison médicale a investi dans une machine appelée Brizzy. Ce dispositif permet de faire un test du sommeil à votre domicile afin de dépister les apnées du sommeil.

En pratique :

Si votre médecin suspecte des apnées du sommeil, il vous référera en consultation avec une de nos infirmières qui vous expliquera comment utiliser le Brizzy. Vous repartirez avec le dispositif pour 24 heures, ce qui vous permettra de faire un test du sommeil chez vous. Le lendemain, il vous suffira de rapporter la machine et notre équipe analysera les résultats obtenus.

Le fonctionnement est très facile : il vous suffit au moment du coucher de coller une électrode sur votre front et une sur votre menton, et de placer

le boîtier grâce à une sangle autour de votre ventre. Au matin, débranchez la machine et rapportez là nous. C'est tout !

Le Brizzy permet de ne pas devoir directement passer une nuit à l'hôpital pour faire une polysomnographie (test du sommeil). En effet, si le test est normal, nous pouvons être rassurés.

Cependant, si les résultats du Brizzy montrent un problème, il faudra organiser une polysomnographie qui permettra une analyse plus poussée.

Quand penser à des apnées du sommeil ?

- Si vous ronflez,
- si vous vous réveillez pour uriner durant la nuit,
- si vous vous réveillez fatigué et/ou avec des maux de tête,
- si vous souffrez de somnolence durant la journée,
- si votre conjoint.e évoque des apnées, des grognements, des ronflements, un halètement, ou un sommeil agité durant la nuit.

Êtes-vous à risque ? Les facteurs de risque de faire des apnées du sommeil sont :

- Être un homme > une femme
- Le risque augmente avec l'âge
- Le tabac
- Des grosses amygdales (surtout chez les enfants)
- Des personnes dans la famille souffrant d'apnées du sommeil
- Une maladie cardiaque,
- L'hypertension artérielle
- Une maladie des poumons (asthme, BPCO bronchite chronique obstructive)
- Un AVC (accident vasculaire cérébral)
- Une hypothyroïdie,
- Une maladie de Parkinson
- Un syndrome des ovaires polykystiques.

Quels sont les traitements de l'apnée du sommeil ?

Ils dépendent bien sûr des causes de l'apnée du sommeil.

En premier lieu, des changements du mode de vie peuvent être mis en place : arrêter de fumer, perdre du poids, ne plus dormir sur le dos, limiter la consommation d'alcool ...

La CPAP est le traitement le plus courant : un appareil qui

souffle de l'air dans vos voies respiratoires, via la bouche ou le nez.

L'orthèse d'avancée mandibulaire : une gouttière dentaire à porter la nuit.

La chirurgie : beaucoup plus rare – en fonction des causes et des échecs thérapeutiques.

Objectif Lune



Cette année encore, notre maison médicale embarque pour une aventure collective originale et motivante : direction la Lune ! À bord de la fusée symbolique OBL-2026, nous rejoignons 59 maisons médicales pour relever ensemble un défi de taille : parcourir un maximum de kilomètres grâce à l'activité physique.

Du 20 mars au 20 juin 2026, chacun est invité à participer, à son rythme, en marchant, courant, nageant, pédalant ou ramant.

Chaque mouvement compte et contribue à un objectif commun : faire progresser notre maison médicale dans cette grande course

symbolique vers la Lune. Le principe est simple : se mettre en mouvement, noter ses kilomètres et les transmettre chaque semaine à la maison médicale afin de les encoder.

Cette 6^e édition du projet "Objectif Lune" apporte plusieurs nouveautés pour améliorer l'expérience de tous. Une nouvelle plateforme d'encodage permettra un suivi plus précis des activités, et il sera désormais possible d'encoder également les pas, automatiquement convertis en kilomètres. Un site internet dédié et de nouveaux outils de communication viendront soutenir la

dynamique du projet, tandis qu'une remise de prix viendra clôturer l'aventure le 2 juillet.

Afin de garantir une participation équitable et agréable pour tous, quelques règles simples sont à respecter : encoder ses kilomètres régulièrement, idéalement une fois par semaine, enregistrer les données de manière individuelle et utiliser toujours le même nom ou pseudonyme. Une attention particulière est également portée au respect de la vie privée, notamment en ce qui concerne le partage d'images.

Mais au-delà des kilomètres, "Objectif Lune" est avant tout une aventure humaine. Ce projet vise à encourager l'activité physique, renforcer les liens entre les patients et les équipes soignantes, et créer une dynamique collective positive. C'est aussi l'occasion d'organiser des activités conviviales, de se motiver mutuellement et de partager des moments ensemble autour du mouvement et du bien-être.

Attention toutefois : les compteurs seront remis à zéro juste avant le lancement. Les kilomètres ne pourront donc être enregistrés qu'à partir du vendredi 20 mars à 8h00.

Alors, que vous soyez grand marcheur, cycliste occasionnel ou amateur de natation, rejoignez-nous dans cette aventure et contribuons ensemble à faire décoller notre maison médicale. Objectif : la Lune ! 🌙 🚀

Dépistage du cancer colorectal

Chaque année, en Belgique, plus de 8 000 personnes sont diagnostiquées avec un cancer colorectal. Il s'agit de l'un des cancers les plus fréquents, mais aussi de l'une des principales causes de décès par cancer. Pourtant, ce cancer peut souvent être évité ou guéri s'il est détecté à temps.

Le dépistage s'adresse aux personnes âgées de 50 à 74 ans, car le risque augmente avec l'âge. Il est recommandé même en l'absence de symptômes, puisque la maladie se développe lentement et de manière silencieuse, le plus souvent à partir de petites lésions appelées polypes.

Le test de dépistage est simple, rapide et à réaliser chez soi. Il consiste à prélever un petit échantillon de selles afin de rechercher la présence de sang invisible à l'œil nu. Ce saignement peut provenir de polypes ou de lésions précoces dans l'intestin.

Pour être efficace, ce test doit être réalisé tous les deux ans. En effet, les lésions ne saignent pas en permanence et peuvent passer inaperçues lors d'un premier test. La répétition régulière du dépistage augmente donc les chances de détecter une anomalie à temps.

Comme tout test, le dépistage présente certaines limites : il peut parfois être positif sans anomalie retrouvée, ou négatif alors qu'une lésion est présente. Malgré cela, ses bénéfices sont importants, car il permet de détecter la maladie à un stade précoce et même de prévenir son apparition.

Il est important de noter qu'il n'est pas nécessaire de réaliser ce test si une coloscopie a été faite récemment ou est déjà prévue.

Participer régulièrement au dépistage est donc un geste simple, accessible et essentiel pour prendre soin de sa santé.

Et votre **tension...**
où en est-elle aujourd'hui ?



Consultation infirmière
dédiée à l'hypertension

Un moment pour faire le point
en toute simplicité.



Renseignez-vous à l'accueil



En collaboration avec votre médecin
et l'équipe pluridisciplinaire

Maison de santé pluridisciplinaire



Mieux manger pour mieux guérir

Ces derniers mois, l'équipe infirmière a été amenée à prendre en charge de nombreuses plaies chez plusieurs de nos patients. Qu'elles surviennent à la suite d'une chute, d'une intervention ou d'une immobilisation prolongée, ces plaies peuvent entraîner des répercussions importantes tant sur la douleur que sur le confort et le bien-être au quotidien.

Il nous a donc semblé utile de vous proposer un petit rappel des éléments que vous pouvez mettre en place vous-même pour favoriser une meilleure cicatrisation. En complément des soins infirmiers, certains gestes simples (notamment au niveau de l'alimentation et de l'hygiène de vie) peuvent réellement soutenir votre organisme et vous permettre d'être acteur ou actrice de votre guérison.

Protéine 	Pourquoi est-ce important ? • La cicatrisation demande beaucoup d'énergie. • Fabriquent le collagène • Réparent les tissus • Soutiennent l'immunité
	Où les trouver ? Œufs, viande blanche, poisson, fromage, yaourt, légumineuses, tofu, pâte d'oléagineux,
	Conseil(s) pratico-pratique(s) Consommer une source de protéines à chaque repas En cas de petit appétit : enrichir les plats (lait en poudre dans les purées, fromage râpé...) Si besoin : boissons enrichies (Fortimel, Delical, Ensure)

Vitamine C 	Pourquoi est-ce important ? Indispensable à la fabrication du collagène
	Où les trouver ? Agrumes, kiwi, poivrons, brocoli
	Conseil(s) pratico-pratique(s) Un fruit ou un légume cru chaque jour (la cuisson détériore rapidement la vitamine C)
Zinc 	Pourquoi est-ce important ? Aide à la réparation des tissus et renforce l'immunité
	Où les trouver ? Viande, poisson, graines, légumineuses
	Conseil(s) pratico-pratique(s) Varier les sources de protéine
Vitamine A 	Pourquoi est-ce important ? Soutient la santé de la peau
	Où les trouver ? Carotte, épinard, légumes orange et verts
	Conseil(s) pratico-pratique(s) Avoir une assiette colorée à chaque repas.
Vitamine D 	Pourquoi est-ce important ? Soutient l'immunité de la peau
	Où les trouver ? Poissons gras, œufs, exposition modérée au soleil
	Conseil(s) pratico-pratique(s) Sortie en extérieur, balade
Hydratation 	Pourquoi est-ce important ? Un peu bien hydratée cicatrise mieux et plus rapidement
	Où les trouver ? Eau, soupe, tisane
	Conseil(s) pratico-pratique(s) Boire 1,5L à 2L par jour (sauf avis médical contraire)

En pratique, comment soutenir mon alimentation ?

Lorsque l'on se sent fatigué ou douloureux, l'appétit peut diminuer. Pourtant, c'est précisément dans ces moments-là que le corps a besoin d'un maximum d'énergie. Voici quelques conseils :

- Mettre en place des petits repas fréquents si l'appétit est faible;
- Ajouter des protéines faciles à consommer : yaourt grec, œufs brouillés, soupes enrichies en légumineuse, pâte d'amande sur une tartine, etc. ;
- Boissons enrichies (Fortimel, Delical, etc.) pour compléter si besoin.



Astuce : ajouter une cuillère de lait en poudre dans les purées, soupes ou yaourts peut permettre d'augmenter l'apport en protéines sans changer le volume.

En post guérison

Après guérison, une cicatrice nouvelle est une zone très sensible aux UV. Il est donc vivement conseillé de couvrir cette zone autant que possible du soleil (vêtement couvrant, crème indice 50 minimum) pendant une période de 6 à 12 mois. En effet, les UV du soleil vont marquer plus facilement cette zone si vous ne couvrez pas et la cicatrice risque de rester plus visible et plus foncée.

Lorsque la cicatrice est complètement refermée, il est recommandé de la masser. Vous en avez peut-être déjà entendu parler : le massage aide la cicatrice à s'assouplir et à devenir plus discrète avec le temps. Nous vous conseillons d'effectuer des mouvements circulaires doux ou un léger palper-rouler, selon votre confort et sans provoquer de douleur. Utilisez une crème hydratante ou une huile douce, pendant un à deux minutes, deux à trois fois par jour.

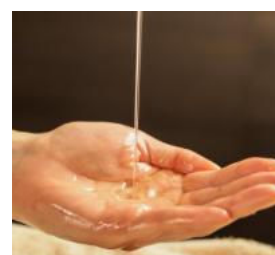
Ce geste simple permet d'améliorer l'élasticité de la peau et l'aspect de la cicatrice à long terme.

Quid en prévention ?

Afin de limiter la survenue d'une plaie, voici quelques conseils à mettre en place quotidiennement :

- Garder une peau propre et hydratée ;
- Surveiller les zones de pression (talons, hanche, fesses) surtout en cas d'immobilité prolongée ;
- Bouger autant que position et changer de position ;
- Consulter rapidement une infirmière au moindre signe de rougeur persistante ou de plaie.

À la maison médicale, l'équipe infirmière est toujours disponible pour répondre à vos questions. N'hésitez jamais à nous contacter pour toutes questions spécifiques à votre alimentation, à un avis sur une plaie.



Alimentation
colorée et
diversifiée
chaque jour

Une boisson
protéinée en
soutien si
alimentation
déficiente.

Protection
solaire ou
vêtement
couvrant au
niveau de la
cicatrice pour
éviter qu'elle
ne marque

Auto-
massage de la
plaie 2-3 fois par
jour pendant 1-2
minutes

Prenez soin de vous, prenez soin de la planète : l'atelier des co-bénéfices

Et si vos choix du quotidien soignaient à la fois votre corps et notre environnement ? Rejoignez notre atelier pour découvrir comment agir simplement pour votre santé tout en préservant la planète. Un moment convivial pour échanger, dépasser les inquiétudes et identifier ensemble les gestes qui font du bien aux deux. Venez découvrir comment transformer vos habitudes en co-bénéfices concrets, dans une approche positive et bienveillante.

Cette année au mois de mai, Canopéa - la fédération des associations environnementales de référence en Wallonie - nous propose un atelier qui sera animé par Pauline MODRIE, sa Directrice générale. Pauline est bio-ingénieure de formation et docteure en sciences agronomiques. Elle a débuté sa carrière dans l'industrie pharmaceutique et ensuite a travaillé pendant près de dix ans dans les hôpitaux au sein desquels elle a porté différents projets de transformation durable des soins de santé (y compris des projets de recherche et d'enseignement). Elle s'est formée en éthique de soins de santé, ce qui lui a permis d'étudier les questions de transition de manière plus systémique. Elle est aussi chargée de cours invitée à l'UCLouvain. *Last but not least*, Pauline est une des administratrices de notre maison médicale.

Cet atelier aura lieu à 3 reprises, afin que tous ceux qui sont intéressés puissent y participer.

Lieu : MSP Moulin à Vent, chaussée de Louvain, 316, 5004 Bouge

Dates et heures :

- Lundi 11 mai de 14h à 16h
- Lundi 18 mai de 9h15 à 11h15
- Jeudi 21 mai de 19h30 à 21h30.

Cet atelier sera annoncé et ouvrira les inscriptions sur le site de Canopéa prochainement.

Intoxication alimentaire

L'intoxication alimentaire est une maladie qui peut causer la nausée, des vomissements et la diarrhée. Elle survient après avoir mangé des aliments qui contiennent des microbes, notamment des bactéries, des virus ou des parasites. Parmi les causes les plus fréquentes, on trouve un virus appelé norovirus, ainsi que des bactéries comme la *Salmonella* et l'*E. coli*. Ces germes peuvent contaminer la nourriture de plusieurs façons. Par exemple, les personnes malades peuvent transmettre leurs germes aux aliments qu'elles cuisinent si elles ne se lavent pas les mains avant de toucher la nourriture. Les germes peuvent aussi se trouver directement dans ou sur les aliments, et si ceux-ci ne sont pas lavés ou cuits suffisamment, les gens peuvent être infectés. De plus, les germes peuvent passer d'un aliment à un autre si l'on utilise la même planche à découper ou le même couteau pour préparer différentes nourritures.

Les symptômes peuvent se manifester juste après avoir mangé l'aliment contaminé, ou n'apparaître que des jours,

voire des semaines, plus tard. Les signes courants incluent la nausée ou les vomissements, la douleur au ventre, la diarrhée (qui peut être liquide ou sanglante), et la fièvre. Dans de rares cas, des problèmes du système nerveux, comme une vision floue ou des étourdissements, peuvent aussi survenir.

Si vous tombez malade, il est important de boire beaucoup de liquides pour éviter la déshydratation, de manger de petits repas qui ne contiennent pas beaucoup de gras, et de vous reposer si vous vous sentez fatigué. Dans la plupart des cas, les symptômes s'améliorent d'eux-mêmes, et aucun traitement n'est nécessaire.

Cependant, les jeunes enfants et les personnes âgées qui présentent des symptômes devraient consulter un médecin ou une infirmière, car ils peuvent se déshydrater plus facilement. Vous devriez également consulter si vous présentez plus de 6 selles liquides en 24 heures, si vous avez du sang dans vos vomissements ou vos selles, si vous avez une fièvre

supérieure à 38,5 °C pendant plus d'une journée, si vous ressentez une forte douleur au ventre, si vous avez 70 ans ou plus, ou si vous êtes déshydraté. Les signes de déshydratation incluent le fait de se sentir très fatigué, d'avoir très soif, d'avoir la bouche ou la langue sèche, des crampes musculaires, des étourdissements, ou de ne pas avoir besoin d'uriner pendant plus de 5 heures. Si des médicaments contre la diarrhée peuvent aider, il est crucial de ne pas prendre de loperamide (Imodium) ou de diphenoxylate-atropine (Lomotil) si vous avez de la fièvre ou du sang dans vos selles. Ces médicaments ne devraient pas être donnés aux enfants.

Pour prévenir l'intoxication alimentaire, le lavage des mains est essentiel : il faut se les laver après avoir changé des couches, être allé aux toilettes, touché des animaux, ou sorti la poubelle. Il faut aussi se laver les mains avec du savon et de l'eau avant de cuisiner et après avoir manipulé de la viande, de la volaille, du poisson ou des œufs crus. Il est important de bien frotter les mains

pendant au moins 20 secondes. En cuisine, la sécurité alimentaire est primordiale. Il faut bien laver les fruits et légumes avant de les consommer, cuire la viande, la volaille et le poisson jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, et cuire les œufs jusqu'à ce que le jaune soit ferme. Pour éviter la contamination croisée, lavez les couteaux, les planches et les plats avec du savon et de l'eau après qu'ils aient touché des aliments crus, et assurez-vous que le jus de la viande ou du poisson crus n'entre pas en contact avec les aliments déjà cuits. Enfin, le maintien de la température est crucial : conservez les aliments chauds à 60 °C et les aliments froids en dessous de 4 °C. Les restes doivent être mis au réfrigérateur dans les 2 heures suivant la cuisson, et il ne faut jamais laisser la nourriture à température ambiante plus de 2 heures, ou seulement 1 heure si la pièce est plus chaude que 32 °C. Si vous êtes enceinte ou si vous avez des problèmes pour combattre les infections, parlez à votre médecin ou infirmière des autres moyens de prévenir l'intoxication alimentaire.

Quoi de neuf ?

Alors, quoi de neuf à la maison médicale ? Eh bien, pas mal de mouvement ces derniers temps ! Des projets qui reprennent vie, des départs, mais aussi de nouvelles arrivées... Bref, beaucoup de changements à l'horizon. Mais pas de panique !

Toute l'équipe reste mobilisée pour vous accompagner au quotidien.

On vous explique tout juste ici.

Commençons par les changements au sein de l'équipe soignante. Tous les secteurs ne sont pas concernés, mais il y a du mouvement du côté des infirmières et des kinésithérapeutes.

Du côté des infirmières, Marie, présente parmi nous depuis 4 ans, est enceinte. Elle est donc temporairement écartée pour une durée d'un an. Pour assurer son remplacement, Stéphanie a rejoint l'équipe début mars. Avec son énergie et son envie de bien faire, nul doute que vous allez rapidement l'apprécier.

C'est chez les kinésithérapeutes que les changements sont les plus nombreux. Bonne nouvelle tout d'abord : Sabrina est de retour parmi nous ! Après un beau voyage en Amérique du Sud, elle revient en pleine forme. De son côté, François s'apprête à prendre quelques mois de congé pour partir à l'aventure ... direction le sud. Nous aurons donc le plaisir de garder Victoria avec nous encore quelque temps. Enfin, nous accueillons également Eline, qui rejoint l'équipe pour remplacer Thomas, dont le contrat est arrivé à son terme. Nous comptons sur vous pour lui réserver un chaleureux accueil.

Avec le retour du printemps, nos projets redémarrent eux aussi ! Et notamment... l'Objectif Lune. Nous sommes sûrs que vous vous souvenez de ce défi. Cette année, nous espérons bien monter sur le podium... et pour cela, nous avons besoin de vous. Le principe est simple : additionner un maximum de kilomètres parcourus ensemble entre le 20 mars et le 21 juin. Peu importe la manière : à pied, à vélo, en roller ou même à la nage... Ce qui compte, c'est

de bouger et de fournir un effort physique ! Pour participer, rien de plus facile : des petits papiers sont disponibles à la maison médicale. Vous pouvez aussi encoder vos kilomètres via le lien accessible sur notre page Facebook. Alors, prêts à relever le défi avec nous ?

Toujours grâce au retour du beau temps, notre marche quotidienne, « La Bougeotte », a redémarré depuis quelques semaines. Organisée par nos kinésithérapeutes et notre assistante sociale, cette marche accompagnée d'environ 2-3 kilomètres est accessible à tous. Chacun avance à son rythme, dans une ambiance conviviale et bienveillante. Intéressé ? N'attendez plus et prenez contact avec nos accueillantes pour vous inscrire.

Et puis, il y a une activité qui, elle, ne s'arrête jamais ! Mais oui... nous parlons bien du « Papote-Tricot ». Deux fois par mois, de 14h30 à 16h30, nous vous accueillons pour un moment chaleureux autour d'un café, à faire danser les aiguilles à tricoter... ou simplement à papoter. Aucune expérience en tricot n'est nécessaire, bien au contraire ! Vous pouvez venir comme vous êtes, juste pour partager un bon moment avec nous.

En résumé, beaucoup de mouvement... mais surtout beaucoup de vie à la maison médicale. Entre nouveaux visages, projets motivants et moments de partage, tout est réuni pour continuer à avancer ensemble.

Suite dans la prochaine gazette 😊