



" Le Petit Mémò "

SANTÉ LES ADDICTIONS

+

LE JOURNAL DE VOTRE
MAISON MÉDICALE ESPACE SANTÉ

02 / Préambule

03 / Côté maison médicale

07 / Chroniques de Marie

08 / En pratique

10 / Dossier santé

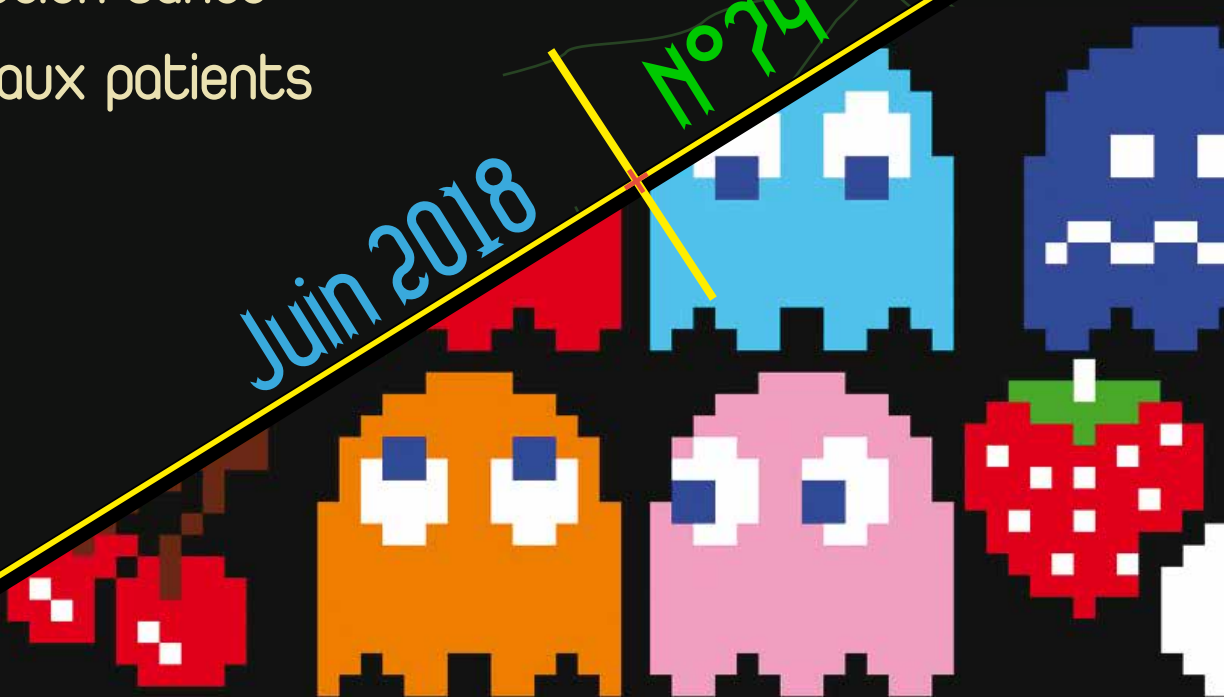
12 / Promotion santé

14 / Place aux patients

16 / Admin

Jun 2018

N° 74





Préambule

par Dr Thierry WATHELET

Bonjour à toutes et tous...

Voilà un petit mémo qui tombe bien en phase avec l'actualité !!

En effet, pour ceux qui ne sont pas encore au courant, le conseil supérieur de la santé, organe qui a pour mission de « formuler des avis scientifiques afin de guider les décideurs politiques et les professionnels de la santé », vient de publier ses dernières recommandations précises quant à la consommation d'alcool à faible risque à l'intention de la population générale. Parmi celles-ci on retrouve notamment celle de ne pas boire plus de 10 unités d'alcool par semaine (1 unité d'alcool = par exemple 1 bière de 25cl ou 1 verre de vin de 10 cl)

Mais on retrouve aussi d'autres recommandations comme l'interdiction complète de la publicité et du sponsoring liés à l'alcool, la modification de l'étiquetage, des actions sur les prix, la réduction de l'accessibilité à l'alcool et de garantir une mise à disposition gratuite d'eau du robinet dans l'HORECA.

Mais quel lien y a-t-il entre cette information et notre petit mémo me demanderez-vous ? C'est très simple : la thématique que nous avons choisi de développer pour ce numéro est précisément la ou les addictions...

Il y a plusieurs termes utilisés pour parler des addictions : C'est ainsi que vous entendrez aussi des termes comme consommation, dépendance, assuétudes... Et si précédemment on rattachait ces mots principalement à l'usage d'une « drogue », actuellement on prend davantage conscience que ces addictions ne sont pas spécifiques à l'utilisation de l'un ou l'autre produit mais sont

aussi liées à des comportements particuliers pouvant se mettre en place dans des contextes et des situations (personnelles, familiales et/ou sociétales) spécifiques. La problématique est donc beaucoup plus complexe que simplement « un manque de volonté ». C'est ainsi notamment qu'une des manières de définir la dépendance est de considérer que celle-ci s'installe à partir du moment où l'individu a perdu la liberté de ne pas consommer.

Multiplicité des produits (alcool, médicaments, drogues...) mais aussi des comportements comme par exemple la cyberdépendance, les jeux, la nourriture ; multiplicité des causes qu'elles soient sociales, environnementales, personnelles et familiales impliquent une approche de cette problématique de manière multidisciplinaire.

Ce sont ces différents aspects que nous avons voulu évoquer dans ce numéro, en abordant aussi bien des questions sur des produits (comme les somnifères), des comportements (les jeunes et la cyberdépendance, l'alimentation), des modes d'approches (comme le travail réalisé au sein du service Patchwork) et sur les aspect de promotion de la santé... Certes, tout n'a pas pu être travaillé à fond, mais nous espérons que ce numéro vous permettra d'éveiller votre intérêt et vos questionnements vis-à-vis des addictions, premier étape dans le chemin du changement.

Et finalement la seule addiction que je puisse vous suggérer sans limitation de consommation... c'est celle de la lecture inconditionnelle de votre petit mémo.

Bonne lecture... et bonnes vacances.

Somnifères et calmants, réfléchissez avant de consommer.

Marie-Anne MEULDERS, PHARMACIENNE

Les sonnifères et les calmants, est-ce la solution à mon problème de sommeil, à mon anxiété ? Je prends un sonnifère depuis des années et si je ne le prends pas, je ne dors pas ! Y-a-t-il encore moyen de m'en séparer et est-ce que j'en ai l'envie ? **Comment y arriver ?**

Que faire pour mieux dormir ou gérer mon anxiété ?

- D'abord **corrigez les mauvaises habitudes** (c'est ce que l'on appelle l'hygiène du sommeil) : évitez les siestes en journée, levez-vous toujours à la même heure, évitez de rester éveillé au lit si vous n'arrivez pas à dormir et retournez-y si vous sentez le sommeil arriver, évitez les repas copieux ou trop épicés le soir et la prise de boissons stimulantes, évitez aussi la consommation d'alcool, évitez de fumer avant d'aller dormir (c'est un excitant).
- Il faut aussi regarder si **l'environnement** ne gêne pas le sommeil (évitez les écrans, tablettes et smartphones !!!)
- Ensuite, **prenez de bonnes habitudes** :
 1. *reprenez du sport, bougez (marche, vélo..)* 3x/sem
 2. *mangez sainement*
 3. *relaxez-vous (sport, yoga, musique, peinture, ...)*
- Parfois, nous avons besoin de nous **faire accompagner**. Nous pouvons nous sentir dépassés face à certaines situations (p. ex. après un deuil, un conflit familial, un stress financier ou au travail, ou tout simplement parce que nous nous sentons seul et isolé...). Il ne faut pas hésiter à en parler à votre médecin ou pharmacien.
- Parfois, ces troubles sont dûs à certains de **vos médicaments** ...

Je prends un ou plusieurs sonnifères et/ou calmants depuis longtemps, y-a-t-il encore moyen de s'en défaire ?

OUI et je vais même supprimer leurs effets secondaires (cf supra). Je n'essaye pas tout seul, j'en parle d'abord à mon pharmacien ou à mon médecin.

Pourquoi ? Nous devons d'abord nous assurer que vous êtes dans les bonnes conditions. Cette diminution doit se faire de façon très progressive. Vous savez que si vous arrêtez du jour au lendemain, vous ne dormirez pas ou vous vous sentirez plus stressé car votre corps s'est habitué à recevoir une dose chaque jour. En diminuant lentement, votre corps va se déshabituer progressivement de ce médicament et vous pourrez vous en passer une fois pour toutes. Pour cela, nous choisirons ensemble un schéma de diminution, celui qui vous convient le mieux. Ce qui est certain, c'est que ceux-ci fonctionnent (d'autres personnes les ont déjà expérimentés).

Alors, cela vous tente ? **OSEZ nous en parler !!! Nous ferons tout pour avoir une collaboration efficace "patient-médecin-pharmacien"...**

Et comme dit Nelson Mandela :

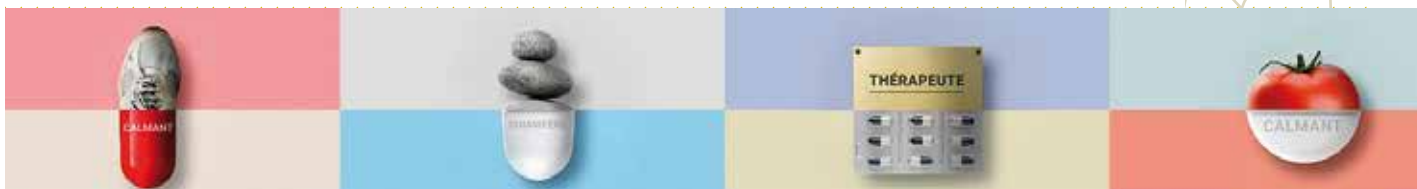
« Cela semble toujours impossible jusqu' à ce qu'on le fasse »

Plus d'informations sur : www.sonniferesetcalmants.be

LEXIQUE :

Accoutumance : Processus par lequel un organisme tolère de mieux en mieux un produit extérieur.

Dépendance : Un état psychique et parfois physique, résultant de l'interaction entre un organisme vivant et un produit, caractérisé par des réponses comportementales ou autres qui comportent toujours une compulsion à prendre le produit de façon régulière ou périodique pour ressentir ses effets psychiques et parfois éviter l'inconfort de son absence (sevrage).



- ∞ Le service Patchwork ∞ -

Peut-être l'ignorez-vous, mais la maison médicale est à la base de la création du service Patchwork et cela depuis presque 10 ans ... Ah, bon ? Mais c'est quoi ce service ? C'est pour qui ? Et qu'est-ce qu'on y fait ?

Thierry WATHELET,
médecin coordinateur et thérapeute de Patchwork



- ◆ Le service Patchwork est agréé (reconnu et en partie financé par la région Wallonne) comme **service spécialisé en assuétudes**. Les assuétudes c'est l'autre terme qu'on utilise pour parler de dépendance. On s'occupe donc des problèmes de dépendance et plus spécifiquement de celle liée à la consommation d'alcool.
- ◆ Le service Patchwork est né, parce que nous avons fait le constat qu'une prise en charge purement médicale était bien insuffisante. Il fallait en plus, non seulement un suivi plus psychologique, mais aussi pouvoir maintenir du lien avec les patients et pouvoir les inscrire dans des projets qui redonnent sens à leur vie, leur permettent de mettre des mots sur les maux qu'ils ressentent. Il fallait construire un véritable projet de soins s'inscrivant dans la durée, s'appuyant sur la compétence des patients, les reconnectant à leur dignité pour qu'ils puissent alors se remettre en marche dans un projet de vie...
- ◆ Qui mieux que les patient(e)s eux-mêmes peuvent traduire ce qui se passe au sein du service ?
- ◆ Je vais donc utiliser leurs témoignages pour construire la trame de cet article.

4 Saviez-vous, par exemple, que 10% de la population de 18 à 65 ans ont un problème avec leur consommation d'alcool ? Celle-ci n'est pas anodine, même si, et l'arrivée de la coupe du monde ne va pas contredire mon propos, notre société a tendance à la banaliser fortement. Et pourtant, la consommation excessive et surtout la dépendance qui en découle après quelques années, permet de « classer » l'alcool parmi les « drogues dures » et de considérer la dépendance comme une maladie chronique dont il n'est pas facile de se débarrasser... Il ne suffit pas, comme hélas on a souvent tendance à le dire, d'avoir un peu de bonne volonté !

Le service Patchwork est articulé sur deux axes de travail :

- Un accompagnement psychologique, médical et social de manière individuelle
- Le second vise à développer une approche collective par le biais d'un atelier thérapeutique, d'expressions créatrices. Deux heures de créations suivies d'une heure de temps de paroles et de partage.



« Le programme Patchwork m'a beaucoup aidée quand j'allais au plus mal !

Ambiance sympa, conviviale, discussion productive et enrichissante. De plus cela m'a permis de faire ressortir mon côté créatif et me suis bien amusée. Et ce qui ne gâche rien, j'ai avancé à grands pas sur mon chemin personnel. Alors Merci ! »

« Rien qu'à l'évocation du nom «Patchwork», je me sens transportée vers un ailleurs original, joyeux et créatif surtout !

Former de l'harmonie à partir de différents éléments hétéroclites où rien n'est mauvais, à «jeter» mais à respecter, relève du défi et... on y arrive !

A mes yeux, cette animation est une pause bénéfique dans la semaine, attendue impatiemment par beaucoup.

Les soucis exposés par ceux qui le souhaitent suscitent souvent réactions, conseils et empathie.

L'atelier est réservé à des personnes en difficulté par rapport à l'alcool essentiellement. Il nous offre la possibilité de nous exprimer, de traduire nos émotions, nos ressentis et sentiments à l'aide de la peinture, de l'écriture, de la sculpture, de l'impro ou toute autre technique de son choix...

Rien n'est interdit, tout est permis sauf de consommer de l'alcool durant les 3 heures de l'activité.

Respect, convivialité, solidarité... sont le plus souvent de mise. On prépare le café, on le partage tout en parlant avec l'un ou l'autre...

Bref, une belle occasion de se mêler à des «amis» rencontrant les mêmes difficultés, questions, déceptions, appréhensions mais aussi espoir, sevrage, sobriété....

Et le tout, sans jamais aucun jugement !

Le groupe très sympathiquement mené par le Dr Thierry WATHELET et Valérie SPEIDEL, nous invite à nous exprimer lors du débriefing, « temps de paroles » clôturant l'activité, à partager. Difficultés ? On en parle Si on le souhaite. Personne ne juge, on écoute, on partage et on échange. Bonne nouvelle ? Là aussi on est dans le partage, de bonheur cette fois...

Les consignes : éteindre les GSM et confidentialité (ce qui se dit ici, reste ici).

Merci aux GO (Gentils Organisateur) et longue vie à Patchwork.. »

« Que dire sur Patchwork... Aide, écoute, propositions...

Depuis que je suis chez Patchwork, j'ai trouvé l'aide dont j'ai besoin pour mon addiction. De l'écoute et de l'aide grâce à ma psychologue, de l'aide et de l'écoute grâce à l'atelier d'art-thérapie et au groupe de paroles. Je trouve beaucoup d'informations dans ce groupe de paroles, qui parfois peut m'aider. Certains témoignages sont touchants. On se retrouve entre nous lors de l'atelier dans une ambiance sereine. On peut discuter de tout et de rien sans se prendre la tête. La séance avec la psychologue m'aide énormément et m'aide à faire des progrès dans ma façon de voir les choses et surtout à comprendre pourquoi je suis addictive.

Quelque fois c'est difficile mais on essaye toujours de trouver une solution positive.

Patchwork m'aide dans ma vie de tous les jours tout simplement. Merci à vous tous. »

« L'atelier Patchwork est l'espace où nous devenons des compagnons de l'espoir.

L'espoir d'en avoir fini de jouer avec notre mort tous les jours.

il est plus facile de voir le merveilleux en l'autre et l'on apprend à s'accueillir soi-même, sans faux fuyant, au travers de nos œuvres .

C'est le lieu où l'on se répare de jeudi en jeudi, on l'on trouve sens et liens, ou l'on met des mots sur les maux.

Bref nous y soignons nos blessures.

Vous l'aurez compris, ce lieu est important et l'initiative est à soutenir et à copier, sans modération pour le coup.

Bien à vous »

Françoise

▶ FLASH INFO

Le numéro de GSM de garde de la maison médicale a changé !
Veuillez noter dès à présent ce nouveau numéro pour les urgences lorsque la ligne fixe est éteinte (matin avant 8h30 et temps de midi) :
0499 900 988

Chers patients, ces derniers temps nous sommes interpellé par le nombre de GSM qui sonnent en consultation.

N'oubliez pas de mettre votre GSM en silencieux lorsque vous avez un rendez-vous à la maison médicale pour :

- le bon déroulement de la consultation
- par respect pour le soignant...et pour éviter de le distraire
- pour ne pas avoir la sonnerie en tête toute la journée ;)

L'OFFRE DIÉTÉTIQUE À LA MAISON MÉDICALE

Vous êtes diabétique et vous avez besoin de conseils sur votre alimentation ?

Vous êtes en surpoids et vous ne savez plus quoi faire pour perdre quelques kilos ?

Vous avez une maladie coéliqua et vous voulez savoir ce que vous pouvez manger ?

Depuis de nombreuses années, nous avons une diététicienne, Marie RIJS à la maison médicale. Elle peut vous aider à trouver des astuces pour manger de manière plus équilibrée.

Les consultations diététiques ne sont pas prises en charge par le forfait. Mais, bonne nouvelle ! Espace santé a décidé de contribuer financièrement à ces consultations. A partir de juin 2018, le prix de la consultation ne sera que de 15 euros.

N'oubliez pas de vous renseigner auprès de votre mutuelle pour connaître le montant d'une intervention supplémentaire pour vos consultations diététiques.



▶ LES CHRONIQUES DE MARIE

LES PAS TRÉBUCHANTS D'UNE ALIMENTATION ADDICTIVE...

...vers le pas à pas assuré d'une alimentation régulée.



Marie RIJS
Diététicienne agréée
Présente à la maison médicale le
mercredi après-midi
marie.rijs@live.be
0032 (0) 474/51.57.37

1+ PHASE DE CONTRÔLE

La personne qui éprouve le besoin de contrôler son alimentation est dans un état de préoccupation au quotidien et instaure un comportement alimentaire régi par des règles rigides et des croyances alimentaires. Dès qu'elle s'écarte du régime qu'elle s'est imposée, elle éprouve un sentiment de culpabilité (« Je suis nulle »), et s'impose alors des règles encore plus strictes, jusqu'à ne pas manger. Elle éprouve de grandes difficultés à interpréter ses sensations. La sélection et la privation alimentaires créent la monotonie. Ce qui fait oublier le plaisir de manger et de partager, au point qu'elle préfère s'isoler et manger seule.

2+ PHASE DE PERTE DE CONTRÔLE

Quand la limite est transgressée, la personne peut alors être sujette à des impulsions* incontrôlées, compulsions*, fringales... et mange jusqu'à se sentir mal. « C'est revenu, j'ai replongé dans 'ça', je suis dans le non-contrôle de mes envies, c'est irrépressible, je prends tout ce qu'il y a dans le placard, c'est l'immédiateté absolue. Je ne goûte pas ce que je mange, je suis devant l'ordi ou la TV. Et je me sens triste et seule. »

Les comportements de restriction alimentaire ou

les diètes/régimes hyperprotéinés sont dangereux et inefficaces à long terme, car ils développent notamment des modifications profondes du métabolisme énergétique, ainsi qu'un risque de troubles de conduite alimentaire.

3+ RÉGULATION OU ÉVOLUTION NATURELLE VERS LE CHANGEMENT

« Je voudrais avoir un rapport sain à la nourriture, arrêter d'y penser, je cherche maintenant à être bien dans ma tête d'abord... » « Je ne me pèse plus, je ne compte plus, je vois mon assiette équilibrée et le plaisir qui va suivre, et je n'ai plus cette impulsivité vers la nourriture comme un refuge, qui me rendait coupable... Je peux dire maintenant que je ne suis plus prisonnière de la nourriture, et je n'ai plus cette obsession par rapport à mon poids et mon image dans le miroir » « Grâce à l'attention portée aux saveurs des aliments, je prends le temps, je suis consciente du plaisir qu'ils procurent. Et je sais dire maintenant quand les aliments n'ont plus de goût, que ça veut dire je suis rassasiée. »

Perdre en contrôle, en comptage, en pesée, et gagner en bien-être corporel et émotionnel, c'est le chemin vers l'équilibre !

LEXIQUE :

Impulsion : Force, tendance spontanée qui pousse à agir.

Compulsion : Acte que le sujet est forcé d'accomplir sous peine d'angoisse, de culpabilité.

► Le Forfait

Quels soins sont compris dans le forfait proposé par la maison médicale ?

LES SOINS DE
KINESITHERAPIE

LA MEDECINE
GENERALE

LES SOINS
INFIRMIERS

- Je voudrais consulter en dehors de la Maison Médicale, est-ce possible ?

Pour la Médecine Générale : **NON**

Sauf 2 exceptions :

- consultation durant la garde de W.E. et de semaine
- consultation d'urgence en Belgique hors de la zone couverte par la MM

Pour ces deux exceptions, vous payez d'abord vous-même le soignant extérieur et vous présentez ensuite à l'accueil votre attestation de soins que nous vous rembourserons sur votre compte bancaire (à raison de la partie mutuelle, le ticket modérateur restant à votre charge)

Pour la Kiné, les Soins Infirmiers : **NON**

Sauf si autorisation préalable du kiné ou de l'infirmière de la M.M.

!!! Nous ne rembourserons que le montant du remboursement prévu par la mutuelle.

OUI pour les médecins spécialistes, tels que gynécologue, cardiologue, ophtalmologue, orthopédiste, chirurgien, urologue ...

F.A.Q.

► Je vais déménager, mon inscription reste-t-elle valable ?

Si votre domicile reste sur la zone de la commune d'Ottignies, votre inscription reste valable.

Néanmoins, renseignez-nous votre nouvelle adresse.

► Mes parents m'ont inscrit, doivent-ils signer ma désinscription ?

A Partir de 14 ans, vous avez le droit de signer votre inscription ou votre désinscription.

► Que faire pour ne plus être abonné ?

Prenez contact avec l'accueil pour remplir les formulaires de désabonnement.

L'abonnement à la maison médicale se termine automatiquement à la fin du mois qui suit la signature des documents.

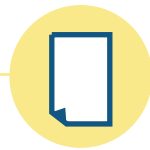
8

Sachez que la plupart des **homéopathes, ostéopathes, psychomotriciens, acupuncteurs, médecins sportifs, nutritionnistes** utilisent pour leurs attestations de soins des numéros de nomenclature de médecine générale ou de kinésithérapie. Ces soins sont alors considérés par la mutuelle comme des soins de médecine générale ou de kinésithérapie **et ne sont donc pas remboursés par la mutuelle aux personnes abonnées en Maison Médicale.**

Si vous avez besoin de ce genre de soins, **adressez-vous à nos soignants pour savoir quelles solutions existent** avant d'éventuellement envisager une désinscription de la M.M.

Données Administratives

Si vous déménagez, changez de numéro de téléphone ou de mutuelle, il est important de nous en informer pour que toute l'équipe de la Maison Médicale puisse rester en contact avec vous. Vous pouvez nous en informer par email (espacesante@mmottignies.be) ou via l'accueil.



Retards

Par respect pour les soignants et l'ensemble des patients, les personnes qui arrivent en retard à leur rendez-vous ou qui annulent celui-ci en dernière minute, peuvent se voir refuser un nouveau rendez-vous le même jour. Venez donc suffisamment tôt afin de ne pas perdre votre rendez-vous.



Newsletter

Vous avez la possibilité de recevoir notre newsletter par email accompagnée du Petit Mémo Santé en version pdf. Ceci a l'avantage d'être plus écologique et... économique. Si vous êtes d'accord que nous vous envoyions le Petit Mémo par mail, informez-nous via l'accueil, notre formulaire de contact sur www.mmottignies.be ou via l'adresse email : espacesante@mmottignies.be



Prescriptions

Vous pouvez commander vos prescriptions sans passer en consultation chez votre médecin, pour des traitements de longue durée, connus dans votre dossier. Pour cela, vous pouvez passer par l'accueil ou notre site internet : <https://www.mmottignies.be/prescription> ou notre adresse email : prescriptions@mmottignies.be. Nous vous demandons de toujours y indiquer votre nom et prénom, le(s) médicament(s) nécessaire(s) et le nom de votre médecin de référence. Dans tous les cas, la prescription sera prête dans les 48h ouvrables après votre demande.



Le Réseau Santé Wallon

+++++

Le Réseau Santé Wallon permet un échange de documents de santé informatisés (résultats d'examens, rapports médicaux, courriers, etc.) entre les prestataires de soins intervenant pour un même patient.

Tous les prestataires de soins qui interviennent dans ces situations peuvent avoir accès aux informations qui le concernent. Inévitablement, ce nouvel échange d'informations entre les prestataires de soins facilite sa prise en charge.

Pour qu'un prestataire de soins ait accès aux données de santé du patient, un lien thérapeutique doit être établi avec votre médecin traitant.

Pour donner votre consentement, veuillez soit passer à l'accueil, soit remplir notre formulaire sur le site (<https://www.mmottignies.be/rsw>), soit aller vous-même sur le site du réseau santé wallon (<https://www.rsw.be>).



MON JEUNE EST-IL CYBERDEPENDANT ?

COMME PARENT, COMMENT PUIS-JE DÉTECTER SI MON JEUNE EST DÉPENDANT ET DE QUELLE MANIÈRE JE PEUX INTERVENIR ?



L'omniprésence des médias dans la vie des jeunes ainsi que le grand besoin de contrôle qu'ils éprouvent à l'adolescence les amènent souvent à passer de nombreuses heures devant les écrans. Ainsi, un jeune peut en arriver à s'isoler, négliger ses travaux scolaires, refuser de participer à la vie familiale et adopter des comportements qui déplaisent aux parents. (...) Mais rassurez-vous, le fait que votre jeune passe plusieurs heures devant les différents écrans ne signifie pas automatiquement qu'il en est dépendant. En fait, la cyberdépendance est un phénomène plutôt rarissime qui touche seulement un très faible pourcentage de jeunes. On parle de cyberdépendance lorsque l'obsession d'un jeune pour un jeu l'empêche de fonctionner au quotidien, qu'il néglige son hygiène corporelle au détriment du monde virtuel, que ces relations avec le monde réel se dégradent et qu'il ne peut s'empêcher de jouer même s'il considère lui-même que son comportement est problématique.

Lorsqu'un jeune passe beaucoup de temps sur un média, on parle généralement d'une utilisation excessive, qui répond la plupart du temps à un besoin imminent de socialiser ou d'obtenir un plaisir immédiat. Cela n'enlève toutefois rien au fait que plusieurs parents se demandent comment gérer l'utilisation excessive de leur jeune.

Mais comment faire ? Plusieurs parents choisiront de mettre fin à cette problématique

en retirant la console de jeux vidéo ou en refusant à leur jeune l'accès à Internet.

La plupart du temps, ce choix provoquera une réaction du jeune et n'influencera malheureusement que très peu l'utilisation qu'il en fera dans le futur. Il est préférable de solliciter la motivation de son jeune afin qu'il désire lui-même diminuer le temps qu'il passe devant un écran.

Pour ce faire, le parent a tout intérêt à s'intéresser aux comportements de son jeune et à discuter avec lui de ses motivations et de ses activités dans le monde virtuel. Le parent obtiendra alors plusieurs informations qui lui permettront de comprendre davantage le comportement de son jeune et ainsi, l'amener à trouver des pistes de solution.

Comme parent, il est possible d'aborder la question du nombre d'heures passées devant un média afin que son jeune puisse prendre conscience de l'utilisation qu'il en fait. On pourrait par exemple demander à son jeune de remplir un tableau où il indiquerait le nombre d'heures qu'il passe dans le monde virtuel ou devant un écran afin de susciter sa motivation à changer son propre comportement. Pour conclure, il faut se rappeler que le comportement d'un jeune ne se modifie pas instantanément. Le parent doit valoriser les progrès du jeune, l'aider à se fixer des objectifs et au besoin, le diriger vers des ressources qui pourront l'aider.

Cet article concerne les jeunes et a été tiré de www.ligneparent.com. Nous l'avons laissé tel quel car le trouvons très bien écrit mais permettons-nous de nous poser la question à nous adultes, sur notre utilisation des réseaux sociaux. Combien de temps y passons-nous? Qu'y laissons-nous comme trace, interrogeons-nous sur ce que la pertinence de ce que nous y trouvons et de ce que nous y déposons. N'est-il pas intéressant de se poser la question sur la portion de temps que les réseaux sociaux nous laissent pour nous consacrer à la vie non virtuelle et à nos jeunes ?

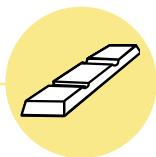


Martine VERHELST, médecin généraliste

ADDICT... ADDICTION...

« **ADDICT** » FAIT LUDIQUE, ADDICT AU JEU, ADDICT À LA MUSIQUE, ADDICT AU SPORT, ADDICT AU CHOCOLAT...

« **ADDICTION** » RÉSONNE PATHOLOGIQUE, ADDICTION À LA NICOTINE, À L'ALCOOL, À L'HÉROÏNE...



Ce sont deux faces du même processus mental : le détournement d'une action censée faire plaisir, de son but premier – **procurer satisfaction** – vers un but de gestion **d'émotion négative** (peur, souffrance, stress, incertitude...)

On n'en est rarement conscient, pire on se donne bonne conscience. Et l'entourage peut également renforcer cette bonne conscience. Car les mécanismes neuronaux actionnés se trouvent dans ce qu'on appelle le « cerveau reptilien » qui est **instinctif** et qui permet notre survie en situation de danger. Et ces mécanismes sont renforcés par le système paléolimbique - l'instinct grégaire - : « *si les autres le font, je peux aussi* ». Ces deux systèmes fonctionnent de manière inconsciente.

Prenons le chocolat.

Choisir un ballotin de pralines, l'offrir, l'ouvrir à la fin d'un repas et le partager entre convives. Anticiper le plaisir en prenant le temps de choisir, savourer lentement et exprimer sa satisfaction.



Ou... s'acheter en vitesse un ballotin de pralines, à la fin d'une mauvaise journée, l'ouvrir en cachette et engouffrer 4-5 pralines.

Les contextes sont différents. Dans le premier cas il y a **plaisir**, partage et expression de satisfaction. Dans le deuxième cas, il y a cachotterie et peut-être **sentiment de honte**.

Le produit est le même, l'usage est différent.

Le chocolat n'est pas addictogène, il ne crée pas de dépendance, contrairement à l'alcool au tabac et certains médicaments. Mais le fait de manger du chocolat peut devenir une addiction, quand systématiquement on en prend pour gérer une situation de stress.

L'action « manger du chocolat » se décide dans la zone associative et inconsciente du cerveau, ce cerveau reptilien et paléolimbique. En fonction des différentes informations reçues par nos sens et intégrées aux informations stockées dans la mémoire, le cerveau analyse si la situation actuelle est favorable ou désagréable. Si l'action « manger du chocolat » est activée dans le système « plaisir » il y aura satisfaction. Par contre si elle a été activée dans un contexte de stress, ce chocolat sera consommé de manière machinale et automatique dans un but d'évitement. C'est alors le début de l'addiction. Quand on a pris conscience de cela, on peut essayer de **reconnaitre ce stress**, le nommer et chercher son origine. Parfois c'est facile, le « stresser » est facilement identifiable. Parfois c'est difficile, mais on peut travailler sur sa stressabilité. **Une personne qui souffre d'addiction n'est pas condamnée à y rester.**



Perrine GILMONT,
coordinatrice de la promotion de la santé

► PROMOTION DE LA SANTÉ À ESPACE SANTÉ ... KÉSAKO ?

A la maison médicale quand vous venez voir le médecin, l'infirmière ou le kiné, votre soignant a en tête une définition de la **santé** qui va au-delà de l'absence de maladie ou d'infirmité. En fait, toutes les personnes qui travaillent à Espace Santé ont une conception globale et positive de la santé telle que définie par la charte d'Ottawa c'est-à-dire **un équilibre complexe et dynamique entre des facteurs biologiques (âge, sexe, ...), psychologiques, culturels, économiques, sociaux, spirituels et environnementaux.**

Qu'est-ce que cela veut bien dire ? Nous travaillons dans une démarche globale s'inscrivant en promotion de la santé. La promotion de la santé, c'est **un processus qui vise à permettre à l'individu et à la collectivité d'agir sur les facteurs déterminants de la santé.** Ceci permet d'améliorer la santé en privilégiant l'engagement de la population dans une prise en charge collective et solidaire de la vie quotidienne en alliant choix personnel et responsabilité sociale.



En promotion de la santé, on travaille sur **plusieurs déterminants influençant la santé**. On ne se limite pas à vous dire qu'il faut pratiquer une activité physique, que cela serait bien de manger régulièrement des fruits et des légumes ... Cela est évidemment important afin d'être en bonne santé, mais cela ne suffit pas ! Nous essayons aussi d'agir sur d'autres facteurs (les déterminants de la santé) tels que les facteurs sociaux, psychologiques, environnementaux, culturels ...

Un logement trop humide, un travail où l'on ne se sent pas bien ou une absence de moments de détente, de loisirs seul ou avec d'autres peuvent avoir un impact important sur notre bien-être et notre santé. C'est pourquoi il est essentiel, lorsqu'on parle de la santé, de l'aborder en prenant en compte tous ces déterminants. On parle alors de prise en charge globale de la santé.

C'est pour cette raison qu'Espace Santé organise des promenades, du scrapbooking...

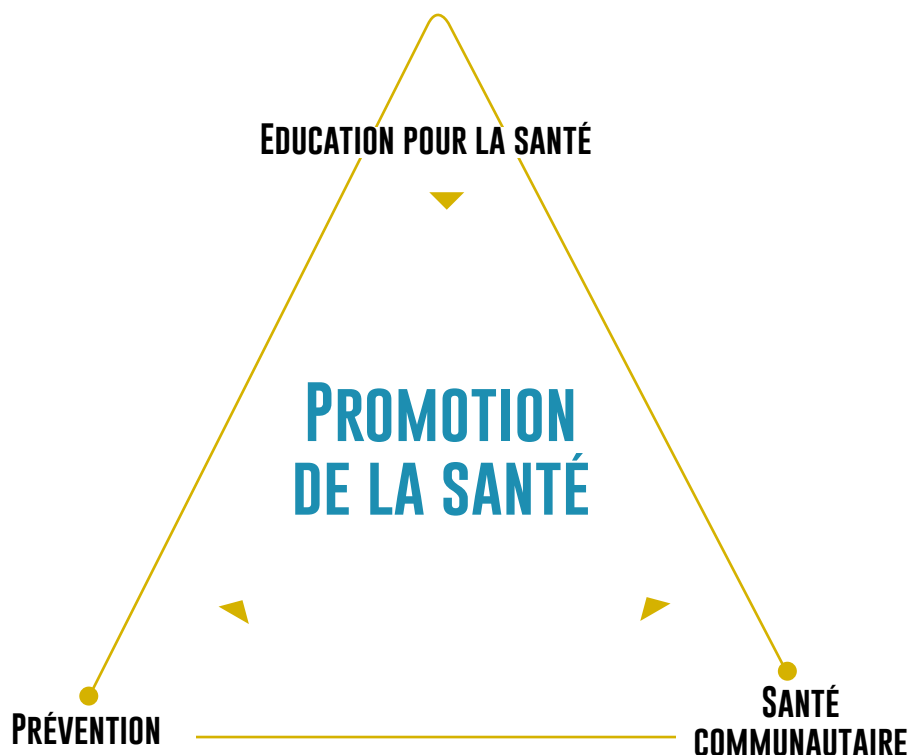
L'objectif « ultime » de la promotion de

la santé est de permettre à chacun d'**être acteur de sa santé, d'agir sur les facteurs qui déterminent sa santé, d'être plus autonome et conscient dans ses choix**, même si ceux-ci nous semblent moins rationnels ou qu'ils ne correspondent pas à la norme sociale prescrite.

Cette manière de voir la santé est présente depuis la naissance de la maison médicale. Depuis plusieurs années, Perrine Gilmont travaille à mettre en place avec les travailleurs, les patients et le réseau d'associations sur la commune des projets qui vont dans ce sens.

A Espace Santé, nous pensons aussi que le travail en réseau et la prise en compte de chaque individu comme partenaire de soins permet d'inscrire nos activités dans ce type de processus.

La promotion de la santé s'inscrit aussi dans d'autres stratégies comme l'éducation pour la santé*, la prévention* et la santé communautaire*. Cela forme un tout comme le montre le schéma ci-après :



* Nous aurons l'occasion de vous présenter ces autres notions dans les prochains Petit Mémor Santé.

Quand soigner ne suffit plus...

Pierre MICHOTTE
membre d'Espace Liens

C'est sous ce titre un peu mystérieux que que GASE (Groupe d'Actions Sociales pour un monde Egalitaire), a préparé une série de courts métrages vidéo mettant en scène le personnel soignant et les patients de la Maison Médicale (MM) du quartier de Laveu à Liège. Un des buts de cette initiative est de permettre à la Fédération des MM de préparer des propositions concrètes à transmettre aux autorités en cette année riche en élections, communales en octobre 2018, régionales et fédérales en 2019.

En collaboration avec la Fédération des MM, Espace Santé « (ES) » et Espace Liens « (EL) » ont ainsi organisé un ciné-débat le 7 mai dernier autour de ces 'capsules' de 3 à 4 minutes chacune.

C'est sans doute moins l'originalité cinématographique qui est à souligner ici - les intervenants s'expriment généralement seuls face à la caméra - que le contenu et la sincérité de leurs interventions qui mettent en évidence le fossé qui se creuse de plus en plus entre le droit à la santé, généralement reconnu, et les moyens d'accès à celle-ci, de plus en plus fragiles.

Une série d'intervenants soulignent, exemples à l'appui, que la précarité, professionnelle ou sociale, génère une multitude de freins à une prise en charge de sa propre santé.

Entre chaque séance et après le film, un riche débat s'est engagé entre les participants sur les thèmes abordés, parfois transposés à Ottignies, notamment :

- ▶ contrairement aux idées reçues, il existe de nombreuses poches de pauvreté en Brabant wallon et à Ottignies, en particulier ;
- ▶ la sécurité sociale est un bien précieux qu'il convient de préserver ;
- ▶ les hôpitaux deviennent des entreprises ordinaires où le 'prendre soin' disparaît ;

▶ par la gratuité des soins prodigués à ses patients, les MM contribuent, modestement mais réellement, à maintenir un bon niveau de soins à la collectivité ;

Un bémol à cette soirée fort intéressante : le nombre réduit de participants. A part les responsables d'ES et d'EL, peu de patients étaient présents. Vous n'étiez pas au courant ? Vous étiez retenus ce soir-là ? Pas de souci, vous pouvez encore vous rattraper ! Comment ? C'est simple : imaginez-vous en face d'une responsable politique local, régional ou fédéral, comme la Ministre Maggie De Block, par exemple. Qu'avez-vous envie de lui dire ? Vos questions et avis peuvent nous être transmis via l'adresse pms@mmottignies.be. Vos opinions pourront ensuite alimenter la réflexion à la veille des prochaines élections.

Vous souhaitez par ailleurs être tenu informé de notre prochain ciné-débat ? Consultez régulièrement l'agenda des activités d'ES et d'EL via le site web <https://www.mmottignies.be>, soit via le journal 'Le Petit Mémo', soit via les affichettes présentes dans la salle d'attente.





par **Quentin DOUILLET**
médecin généraliste

AVIS AUX GOURMANDS, AMATEURS DE COURGES, TOMATES ET AUTRES RHUBARBES !

Nous avons besoin de vous pour lancer le projet de potager collectif à la maison médicale, dans la philosophie de la permaculture.

Si vous souhaitez nous rejoindre et venir jardiner avec nous, poussez la porte d'Espace Santé tous les **jeudis matins de 9h à 11h !**

Vous pouvez préalablement nous envoyer un mail - promotion.sante@mmottignies.be - pour être tenu au courant des différentes activités, et confirmer votre présence.

Les bénéfices directs que l'on vous propose : nous retrouver, créer du lien, apprendre de nouvelles choses, échanger nos trucs et astuces, avoir une activité physique, avoir une petite production qui nous

permette de mieux nous alimenter. Et nous en avons sûrement oublié ! **Tout le monde est le bienvenu** avec ses capacités et ses compétences, des débutants aux jardiniers confirmés, des jeunes enfants aux grands parents ! Parce qu'à tout âge, il faut cultiver notre jardin...

Pour avancer dans ce beau projet, nous avons aussi **besoin de matériel** ... Si vous avez dans le fond de votre garage ou grenier du matériel de jardinage, **téléphonez à Perrine (010/40.22.65)** afin de nous le faire savoir.

Calendrier

JUILLET

lundi 02 ♦ 9h30 ♦ Café papote

samedi 28 ♦ 10h00-12h00 ♦ Promenade santé

AOÛT

jeudi 02 ♦ 14h00-17h00 ♦ Atelier cuisine avec enfants

lundi 06 ♦ 9h30 ♦ Café papote

samedi 18 ♦ 10h00-12h00 ♦ Promenade santé

samedi 25 ♦ 14h ♦ Tous en selle

SEPTEMBRE

lundi 10 ♦ 10h30-12h00 ♦ Comité Espace Liens

samedi 22 ♦ en soirée ♦ Promenade santé

Scrapbooking : tous les mardis soit de 9h30 à 11h30, soit de 15h30 à 17h30.

Infos et inscription : espaceliens@gmail.com

Qi Gong : Tous les vendredis de 9h30 à 11h excepté les vendredis 20 juillet, 24-31 août et 7 septembre. Info et inscription : promotion.sante@mmottignies.be

Absences des soignants

+ Kinés

Gaël DUPRAT :

> du 22 juin au 16 juillet

Emilie DE FALLOISE :

> du 27 au 31 août

Barbara STERCKMANS :

> du 30 juillet au 10 août

+ Médecins

Jehanne HAVET :

> du 16 juillet au 14 août

Mélanie HANQUET :

> du 23 juillet au 22 août

Martine VERHELST

> du 9 au 13 juillet, du 20 au 31 août

Quentin DOUILLET:

> du 13 au 21 août

Leslie HERCOR :

> du 6 au 21 septembre

Julie SPODEN:

> du 18 juin au 20 juillet

+ Infirmières

Marie BALEINE :

> du 01 au 31 juillet

Sandra BELGACEM :

> du 01 au 31 août

Geneviève GOVAERTS

> du 20 juillet au 03 août

Elodie VILAIN :

> du 02 au 12 août

Béatrice YSEBOODT :

> du 09 au 26 août

Le 18 septembre se tiendra une journée au vert pour l'équipe de la MM. Plus d'informations suivront prochainement.

Horaires d'ouverture de la MM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8:00 -13:00	8:00 -12:00	8:00 -13:00	8:00 -13:00	8:00 -13:00
14:00 -19:00	15:00 - 19:00	14:00 -19:00	14:00 -19:00	14:00 -19:00

▶ Accueil téléphonique de 8h30 à 18h30, sauf le vendredi et la veille d'un jour férié où l'accueil est joignable jusqu'à 19h00.

SI NOUS SOMMES FERMÉS

Si vous souhaitez voir un médecin en dehors des heures d'ouverture, adressez-vous au médecin de garde.

En semaine, entre 18h30 et 8h00, vous pouvez contacter le médecin de garde aux numéros suivants :

Pour Ottignies, Limelette, Court Saint Etienne, Louvain-la-Neuve et Céroux-Mousty : 010/401.670.

La veille de jour férié et le week-end, du vendredi 19h00 au lundi 8h00, ainsi que les jours fériés, vous pouvez contacter le Poste de Garde du BW Centre au 02/38.50.500

Le matin entre 8h00 et 8h30 ainsi que durant les périodes de fermeture de midi, vous pouvez appeler en cas d'urgence, et **uniquement en cas d'urgence, le GSM d'urgence de la maison médicale au 0499/900.988**

Coordonnées de la maison médicale Espace Santé :

Avenue des combattants 47/2-49

1340 Ottignies

Tél.: 010/40.22.65

espacesante@mmottignies.be

www.mmottignies.be

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