



Maison Médicale des Riches Claires

J.M.M.



PB-PP | B-30956 |
BELGIE(N) - BELGIQUE

P 801385
Bureau de dépôt
Bruxelles X

Editeur responsable : Maison médicale des Riches Claires - Ne pas jeter sur la voie publique - Papier recyclé

Journal trimestriel de la Maison Médicale des Riches Claires – n°43 – Juin 2019



Maison Médicale des Riches Claires
Rue de la Buanderie, 16 – 1000 Bruxelles
Tel. : 02 513 59 94



Agréée par la COCOF

SOMMAIRE

Édito	3
Les News de la maison médicale	4
Retour du Dr. Vandermotten et de Caroline Dumont	
Absence de la psy	
Congés d'été des médecins	
Grève mondiale pour le climat	5
Rubrique santé	8
Vacances d'été : trousse de secours !	
L'horaire de la maison médicale	12
Les activités de la maison médicale	14
Nouvelle activité : les balades de l'été	
Recette saine	20
Cake moelleux aux fruits secs et aux céréales	
La fête de la maison médicale : 05.10.19	21
Le fonctionnement de la maison médicale	22

ÉDITO

C'est sous le soleil de l'été que la 43^{ème} édition de notre petit journal vous est présentée ! L'été commence avec quelques nouvelles concernant la maison médicale : le retour du Dr. Vandermotten et de l'infirmière Caroline Dumont, le départ du Dr. Rabarisson, le congé de la psy et les congés d'été des médecins.

Notre chargé de projets en santé communautaire, Ashraf Mourtaad Issa, s'est intéressé à la thématique du climat et vous expliquera les détails du réchauffement climatique qui fait La Une de la presse et des réseaux sociaux depuis plusieurs mois.

Hélène Langlet, notre infirmière en santé communautaire, s'intéresse, dans le volet Santé de ce petit journal, à ce qu'il faut emporter avec soi lors des vacances d'été afin d'éviter les petits bobos, les coups de soleil, les piqûres d'insectes, etc.

Vous retrouverez l'ensemble de nos activités, avec la reprise de l'atelier cuisine cet été. Par ailleurs, une nouvelle activité aura lieu durant les mois de juillet et août : les balades de l'été.

Cette année, la fête de la maison médicale aura lieu le samedi 5 octobre 2019. Bloquez cette date et n'hésitez pas à vous manifester si vous voulez contribuer à l'organisation de la fête et/ou partager un de vos talents ! Attention, la maison médicale sera fermée le lundi 10 juin et le jeudi 15 août (jours fériés).

Vous retrouverez une recette saine et ultra délicieuse : un cake aux fruits secs et aux céréales.

L'Agenda du Réseau Santé Diabète des mois de juin, juillet et août reste disponible en format papier à l'accueil de la maison médicale.

L'équipe des Riches Claires vous souhaite d'excellentes vacances d'été !

NEWS DE LA MAISON MÉDICALE

RETOUR DU DOCTEUR VANDERMOTTEN ET DE CAROLINE

Chères patientes, chers patients,

Certain.e.s le savent déjà : l'infirmière Caroline Dumont est de retour à la maison médicale. Elle assurera dès lors les soins infirmiers et les visites à domicile.

Par ailleurs, comme vous le savez, le docteur Vandermotten est partie travailler 3 mois à l'étranger (Mayotte). Comme prévu, elle sera de retour le **lundi 1 juillet 2019**. Le docteur Rabarison, qui la remplaçait durant son absence, ne fera désormais plus partie de l'équipe. Elle tenait à vous laisser un petit message :

Chères patientes, chers patients,

C'est avec grand plaisir que je remplace le Dr Vandermotten jusqu'à son retour en juillet. Je tenais à vous remercier pour votre accueil, votre gentillesse, ainsi que pour la confiance que vous m'avez accordée.

Je vous dis à bientôt si vous passez dans le courant du mois de juin.

Dans tous les cas, prenez soin de vous.

Dr. Giulia Rabarison

CONGÉ DE LA PSY

Madame Kumps sera absente **du 15 juillet au 16 août inclus**.

CONGÉS D'ÉTÉ DES MÉDECINS

- **Dr. Banota** : du 25 juillet au 31 août
- **Dr. de Rouffignac** : du 15 au 28 juillet & du 12 au 18 août
- **Dr. Chaumont** : du 17 au 24 juin
- **Dr. Gillis** : du 12 au 30 août
- **Dr. Kago** : 17 au 30 juin
- **Dr. Madoki** : à confirmer



GRÈVE MONDIALE POUR LE CLIMAT

Depuis plusieurs mois, des étudiant.e.s (et des adultes) se mobilisent tous les jeudis afin que les politiques prennent des mesures ambitieuses concernant le réchauffement climatique. Mais de quoi s'agit-il réellement ? Quelles sont les causes ? Les conséquences ? Quelles habitudes adopter pour lutter contre le réchauffement climatique ? C'est ce que nous allons tenter d'expliquer dans cet article.



Daniel Tanuro

Le réchauffement climatique, c'est quoi ?

Le réchauffement climatique est un phénomène d'**augmentation de la température moyenne des océans et de l'atmosphère** qui se produit dans le monde entier et sur plusieurs années.

Quelles sont les causes réelles du réchauffement climatique ?

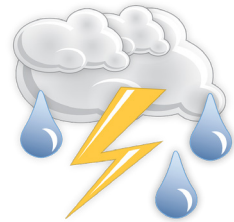
Les causes principales du réchauffement climatiques sont les **activités humaines** qui ont fortement évolué au fil des dernières décennies (voitures, avions, avancées technologiques, etc.). Ceci engendre une quantité importante de **gaz à effet de serre** dans l'atmosphère, provoquant ainsi un réchauffement progressif du climat.

Parmi les gaz à effet de serre, on retrouve le CO₂ (dioxyde de carbone), qui est le plus important. Il est présent dans le **charbon**, le **pétrole** et le **gaz naturel**.

Quelles sont les conséquences du réchauffement climatique ?

Selon le Groupe d'experts Intergouvernemental sur l'Evolution du Climat (GIEC), on constate actuellement que ce changement climatique a pour conséquences :

- un **réchauffement** de l'atmosphère et des océans,
- une **augmentation** des pluies et des catastrophes naturelles,
- un **changement** dans l'activité des tempêtes,
- une **réduction** de la masse de glace et de neige,
- l'**élévation** du niveau des océans.



Tout cela entraîne des **conséquences négatives** sur :

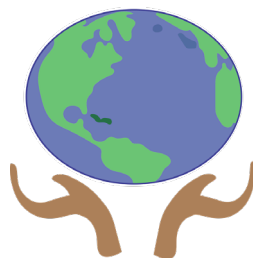
- la **santé** : déshydratation, coups de chaleur, épuisement, changement de répartitions de certaines maladies comme la malaria, augmentation des allergies. L'organisation mondiale de la santé (OMS) estime qu'entre 2030 et 2050, le changement climatique entraînera près de 250 000 décès supplémentaires par an, dus à la malnutrition, au paludisme, à la diarrhée et au stress lié à la chaleur.
- l'**agriculture** : la sécheresse et les vagues de chaleur réduisent fortement certaines cultures ;
- les **animaux** : des espèces ont tendance à disparaître ou à migrer vers d'autres pays ;
- la **pêche** : on observe des poissons d'eaux chaudes dans nos eaux alors que des poissons présents dans les eaux plus froides se déplacent vers le nord, à la recherche de froid.

Le changement climatique influe sur les **déterminants sociaux et environnementaux de la santé** : air pur, eau potable, nourriture en quantité suffisante, sécurité du logement.

Quelles habitudes adopter pour lutter contre le réchauffement climatique ?

Il est possible d'**agir au quotidien**, à petite échelle. Pour cela, il faut penser à :

- **diminuer sa consommation de chauffage** : éteindre le chauffage 30 minutes avant de quitter son domicile et d'aller dormir et éteindre le chauffage dans les pièces inhabitées, etc.
- **diminuer sa consommation d'électricité** : éteindre la lumière avant de quitter une pièce, éteindre les multiprises, débrancher les chargeurs et appareils électriques car même si on ne les utilise pas, ils consomment de l'énergie en restant branchés, utiliser des ampoules à basse consommation, etc.
- **utiliser moins la voiture** : favoriser plutôt la marche et le vélo. En cas de longs trajets, prendre plutôt les transports en commun, etc.
- **diminuer sa consommation d'eau** : privilégier l'eau froide à l'eau chaude, prendre une douche au lieu d'un bain, fermer correctement les robinets, ne pas laisser couler l'eau en se brossant les dents, etc.
- **utiliser moins de plastique** : privilégier les sacs de courses en tissu, mettre la nourriture dans des boîtes réutilisables plutôt que du film alimentaire, privilégier les gourdes plutôt que les bouteilles en plastique, recycler vos emballages, etc.
- **changer ses habitudes alimentaires** : diminuer sa consommation de viande et de produits laitiers, acheter des produits locaux et de saison, etc.



RUBRIQUE SANTÉ

VACANCES D'ÉTÉ : QUELLE TROUSSE DE SECOURS EMPORTER POUR TOUTE LA FAMILLE ?

Le soleil est là et les vacances d'été approchent à grands pas ! Pour la rubrique santé de ce journal, nous vous donnons un coup de main pour préparer la pharmacie à emmener pour les vacances.

Documents utiles :

- Carnet de santé de toutes les personnes de la famille
- Les documents de la mutuelle/carte européenne
- Carte de vaccination de toute la famille



Si vous partez à l'étranger, hors des zones à climat tempéré, prévoyez à l'avance un **rendez-vous chez le médecin** pour faire le point **sur les vaccins nécessaires**.

Vous pouvez également consulter le site internet de l'Institut Pasteur pour savoir quelles sont les vaccinations obligatoires et conseillées pour votre destination de vacances :

www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage



Que prendre dans la pharmacie ?

- Un **thermomètre**.
- Du **paracétamol** pour lutter contre la fièvre et la douleur. Pour les enfants évitez les suppositoires qui ont tendance à fondre avec la chaleur.
- De la **crème solaire** à indice élevé et de l'après solaire pour bien hydrater la peau.
- Un **spray antiseptique** (pour les petits bobos).
- Des **pansements** et des **compresses**.
- Des petits **ciseaux**.
- Une **pince à épiler** pour enlever les échardes.
- De l'**arnica** (en gel ou en crème) pour éviter les bleus et les bosses.
- Un **tube de Flexium®** (crème anti-inflammatoire à appliquer lors d'une chute, foulure, ...).
- Un **spray anti-moustique**.
- Une **pommade** contre les démangeaisons en cas de piqûre d'insectes.
- De l'**Immodium®** ou gellule de charbon végétal pour la diarrhée.
- Vos **médicaments habituels en suffisance**.



ZOOM sur le soleil



Le soleil est beau et permet de faire le plein d'énergie et de vitamine D. Mais si on s'expose trop longtemps et/ou sans précautions, il peut aussi provoquer des **coups de soleil**, des **maux de tête**, des **lésions aux yeux**, etc.

Pour éviter cela, voilà nos conseils :

- Rester à l'**ombre** le plus possible.
- Porter des **vêtements protecteurs** : chapeau, casquette, T-shirt, etc.
- Porter des **lunettes de soleil**.
- Mettez de la **crème solaire** toutes les 2 heures et après chaque baignade (sans oublier les oreilles et les pieds !).
- **Boire de l'eau** en suffisance.

Protégez vos enfants :

La peau des enfants est plus sensible aux rayons du soleil que celle des adultes. Évitez d'exposer vos enfants au soleil sans protection entre 11h et 15 h. Donnez-leur l'exemple en adoptant les conseils que nous vous avons cités.

Le conseil randonnée d'Hélène et Mathieu

Évitez les ampoules ! Faites comme Hélène et Mathieu, hydratez vos pieds avec de la vaseline avant d'enfiler vos chaussettes et baskets. Les frottements sont plus doux, un vrai remède contre les cloches !

*Hélène Langlet, infirmière
en santé communautaire*

7 erreurs se sont subtilement glissées dans la deuxième image, pourras-tu les retrouver ?



Consultations

Rendez-vous

	LUNDI		MARDI	
Dr. Banota	13h40 - 14h40 15h40 - 16h40	14h40 - 15h40	8h20 - 9h	9h - 12h
Dr. Chaumont	8h20 - 9h	9h - 12h20	×	15h40 - 18h40
Dr. De Rouffignac	×	×	9h - 12h	×
Dr. Gillis	9h - 12h	12h - 12h40	×	×
Dr. Kago	16h - 17h 18h - 18h40	15h20 - 16h 17h - 18h	×	15h40 - 18h
Dr. Madoki	×	14h40 - 18h40	×	×
Dr. Vandermotten	8h20 - 9h	9h - 12h40	15h20 - 16h	16h - 18h40

1 interprète arabe-rifin est présent tous les jeudis de 9h à 12h

INFIRMIÈRES	Caroline Dumont/Delphine Lantin/Hélène
KINÉSITHÉRAPEUTES	Olivier Devos/Charlotte Masson/Anne M
ASSISTANTE SOCIALE	Johanna Hamblenne
PSYCHOTHÉRAPEUTE	Joséphine Kumps
DIÉTÉTICIENNE	Silvana Caru Cifuentes

Médecin de garde présent tous les samedis de 10h à 12h

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
16h - 17h 18h - 18h40	17h - 18h	9h - 12h	×	×	×
8h20 - 9h	9h - 12h20	13h40 - 15h 16h - 18h	15h - 16h	13h40 - 15h 16h - 18h	15h - 16h
13h40 - 15h 16h - 18h	15h - 16h	8h20 - 9h	9h - 12h	×	×
9h - 12h	12h - 12h40	×	×	9h - 12h	8h20 - 9h 12h - 12h40
14h40 - 15h40	13h40 - 14h40 15h40 - 18h40	13h40 - 14h40	14h40 - 18h40	×	×
10h40 - 12h40	×	×	×	10h - 11h	11h - 12h
×	×	9h - 11h	13h40 - 15h40	13h40 - 15h 16h 20 - 18h40	15h - 16h

Langlet	Du lundi au vendredi de 9h à 11h
Junier	Du lundi au vendredi sur rendez-vous
	Lundi matin, mercredi après-midi et jeudi matin sur rdv
	Du mardi au vendredi sur rdv
	Lundi et mercredi après-midi sur rdv

ACTIVITÉS DE LA MAISON MÉDICALE

BE CYCLE : REPRISE EN SEPTEMBRE

La Maison Médicale vous propose une initiation à la conduite d'un vélo. Les débutants comme les habitués de la bicyclette sont les bienvenus !

Quand ? Reprise en septembre.

Où ? Départ de la Maison Médicale.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale

Prix ? Forfait de 10€ (1€ est remboursé par séance où vous êtes présent(e)).



PODOLOGIE: SUSPENDU EN ÉTÉ

La maison médicale propose aux patients diabétiques d'avoir une première approche des bienfaits de la podologie.

Objectif : être pris(e) en charge au moins une fois par an au sein de la maison médicale.

Où ? À la maison médicale.

Pour qui ? Les patients diabétiques.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale (sur liste d'attente).

Gratuit



En partenariat avec la Haute Ecole Parnasse ISEI.
Une liste de podologues est disponible à l'accueil.

COURS D'EAU

Les Maisons Médicales des Riches Claires et du Béguinage proposent un cours d'aquagym.

Quand ? Les mardis de 15h20 à 16h30.

Où ? Aux Bains de Bruxelles - Rue du Chevreuil 28, 1000 Bruxelles (un couloir de la piscine est réservé aux femmes du cours).

Pour qui ? Les femmes.

Inscription ? À l'accueil des maisons médicales ou auprès de Charlotte et Camille.

Attention : sur liste d'attente

Prix ? 1€/séance.



MÉDITATION : SUSPENDU EN ÉTÉ

Vous êtes stressé.e, angoissé.e, douloureux.se,... Vous avez besoin de détente, de bien-être, de vivre l'instant présent,... cette activité, animée par Camille est faite pour vous !

Quand ? Le jeudi de 17h à 18h

Où ? À la Maison Médicale.

Inscription ? À l'accueil de la Maison Médicale

Gratuit

Attention : pas de séances les 6 et 13 juin.



IDÉES À COUDRE : SUSPENDU EN ÉTÉ

Khadija vous propose d'apprendre à coudre et vous aide à faire des retouches, des rideaux, des bonnets, etc. !



Quand ? Les mardis de 9h à 12h.

Où ? À la maison médicale.

Gratuit



DOS À DOS

« Apprenez les bons gestes pour préserver votre dos. »

Les kinés de la Maison Médicale proposent un cours pour prendre soin de votre dos.

Quand ? Les jeudis de 10h à 11h30.

Où ? À la maison médicale.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Gratuit



SENSICOR : SUSPENDU EN ÉTÉ

Faites de la gym douce avec Virginie !

Quand ? Les mardis de 13h30 à 15h.

Où ? À la Maison de Quartier Buanderie.

Pour qui ? Les femmes.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Prix : 10€/an.



MASSAGES : SUSPENDU EN ÉTÉ

Avec Virginie, vous découvrirez différents mouvements spécifiques de massage pour vous sentir bien dans votre corps.

Quand ? 23/5 et 27/6
de 13h30 à 15h.

Où ? À la maison médicale.

Pour qui ? Les femmes.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Prix : 10€/an.

Apporter : un petit essuie main, 1 grand essuie, 1 paréo.



CONTES ET JEUX : SUSPENDU EN ÉTÉ

**Envie d'un moment privilégié avec vos enfants ?
Nous vous proposons des après-midis contes et bricolages !**



Quand ? Les mercredis 20/03, 24/04, 22/05 et 19/06.

Où ? À la maison médicale.

Pour qui ? Les enfants et leurs parents (la présence d'un adulte encadrant est obligatoire).

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Gratuit

ATELIER CUISINE : REPRISE EN ÉTÉ

**Venez mettre la main à la pâte avec vos enfants
dans la cuisine de la maison médicale !**



Quand ? Les mercredis 10/7, 24/7, 7/8 et 21/8.

Où ? À la maison médicale.

Pour qui ? Les enfants et leurs parents.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Gratuit

LES BALADES DE L'ÉTÉ

Durant l'été, la maison médicale organise des balades dans les espaces verts, venez en profiter pour faire le plein d'air !

Quand ? Les mercredis 17/7 et 14/8.

Où ? Rdv à 13h30 à la maison médicale.

Pour qui ? Tous (petits et grands).

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Gratuit



RECETTE D'ÉTÉ

DESSERT SAIN : CAKE MOELLEUX AUX FRUITS SECS ET AUX CÉRÉALES

Ingrédients :

- 100g de farine
- 100g de céréales
- 25cl de lait d'amande
- 1 oeuf
- 1 sachet de levure
- 75g de sucre
- 125 de fruits secs : dattes, figes sèches, raisins secs
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 2 pincées de cannelle
- 1 pincée de sel

Préparation :

1. Dans un récipient, mélanger la farine, la levure, le sucre, le sel, l'oeuf, l'eau de fleur d'oranger, la cannelle, les fruits secs et les céréales.

2. Verser le lait d'amande sur la préparation et bien mélanger.

3. Laisser reposer la préparation 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C.

4. Verser la pâte dans un moule à cake de maximum 24cm de diamètre.

5. Faire cuire environ 45 minutes à 1 heure.

Astuce : au bout des 45 minutes, enfoncer la pointe d'un couteau pointu et si elle ressort sèche, c'est que le cake est cuit.

6. Laisser refroidir avant de démouler.



FÊTE DE LA MAISON MÉDICALE



L'équipe des Riches Claires organise la fête de la maison médicale le **samedi 5 octobre 2019**.

Vous souhaitez participer à l'organisation de la fête ? Faire part d'un de vos talents ? N'hésitez pas à contacter un membre de l'équipe.

Les informations vous arriveront prochainement.



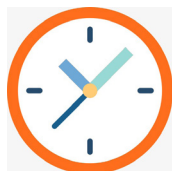
La Maison médicale sera **fermée** les jours fériés suivants :
lundi 10 juin 2019 : Pentecôte
jeudi 15 août : Assomption

En cas d'**URGENCES**, vous pouvez contacter le numéro de la Garde bruxelloise au **02 201 22 22** ou vous y rendre directement :

Rue Jean de Brouhoven de Bergeyck 2
1000 Bruxelles

FONCTIONNEMENT DE LA MAISON MÉDICALE

HORAIRE D'OUVERTURE



Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30
(sauf mardi après-midi de 15h30 à 18h30)

CONSULTATIONS

Les inscriptions aux consultations ont lieu du lundi au vendredi.

Quand s'inscrire à la consultation ?

MATIN :

- à partir de 8h45 sur place
- à partir de 9h30 par téléphone

APRÈS-MIDI :

- à partir de 13h30 sur place
- à partir de 14h15 par téléphone

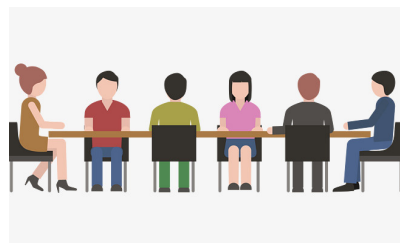
Les inscriptions se font par ordre d'arrivée. L'accueil vous donne une indication d'heure de passage en consultation chez le médecin.

Vous n'êtes donc pas obligés d'attendre dans la salle d'attente mais il vous est demandé d'être présent(e) **10 minutes avant l'heure** qui vous a été donnée.

RENDEZ-VOUS

Les rendez-vous sont réservés **aux personnes ayant un médecin attitré qui les suit régulièrement.**

Ils peuvent se prendre à l'avance sur place ou par téléphone.



L'équipe de la Maison Médicale se réunit chaque **mardi après-midi**. Nous ouvrons à partir de 15h. Les inscriptions commencent à 15h30 sur place **et** par téléphone.

UNE URGENGE MÉDICALE ?

LE SAMEDI

Un médecin est présent **de 10h à 12h** pour **les urgences**. Il reçoit les patients par ordre d'arrivée.

DU LUNDI AU JEUDI APRÈS 18H30

Vous pouvez contacter le numéro de la Maison Médicale (**02 513 59 94**) et vous serez mis en contact avec l'un de nos médecins.

DU VENDREDI SOIR AU DIMANCHE SOIR ET LES JOURS FÉRIES

Vous pouvez contacter le numéro de la Garde bruxelloise (**02 201 22 22**).

RÉQUISITOIRES

**Ceci concerne seulement
les patients inscrits au CPAS.**

Un réquisitoire est une autorisation du médecin généraliste pour avoir accès aux hôpitaux reconnus par le CPAS (consultations, hospitalisations, examens, etc.). Ce papier vous permet d'être remboursé. Pour cela, **votre médecin généraliste doit connaître la raison de votre visite à l'hôpital.**

Si vous avez besoin d'un réquisitoire, vous devez le demander **minimum 3 jours avant** la date de votre rendez-vous chez le spécialiste.

ORDONNANCES

Il est possible d'avoir certaines ordonnances sans passer en consultation auprès de votre médecin. Pour cela, il suffit de le demander à l'accueil. Mais attention, ceci n'est valable que pour **vos médicaments habituels**. Bien sûr, **le médecin se réserve le droit de vous demander de venir en consultation avant de prescrire les ordonnances.**

Toute demande d'ordonnance doit être faite **24 heures à l'avance.**

ACTIVITÉS À BRUXELLES

