



# La Brèche info

Maison Médicale La Brèche

Le magazine des patients et soignants de la Maison Médicale

MARS 2025



DIMANCHE		LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI			
												1			
2			3			4			5		6		7		
8			9			10		11		12		13		14	
15			16			17		18			19		20		
21			22			23		24			25		26		
27			28			29		30			31		1		

Journée de la femme mobilisation à Bxl et Charleroi

## ACTIVITÉS



**Gym douce interactive senior**  
 avec le PCS tous les lundis de 10h à 11h salle Canopée



**Sport senior**  
 organisé par le PCS toutes les deux semaines le mardi de 10h à 12h salle Bambou



**Gym sur chaise**  
 avec Marie de la maison médicale les mercredis de 14h à 15h30 salle Bambou



**Gym douce** (sur prescription médicale)  
 avec Marie de la maison médicale les jeudis de 9h30 à 10h30 salle Bambou



**Estime de Soi**  
 Du 14 au 28/03 Ateliers les vendredis de 15h à 16h30



**Cellule jeunes**  
 le 05/03 de 14h à 15h Atelier premiers secours à partir de 6 ans



**Journée de la femme au PCS**  
 le 11/03 à la maison de cohésion sociale à Châtelet, gratuit ateliers autour de la femme, explication sur le dépistage mammo, frottis de col etc ...



**Atelier équilibre**  
 séance d'info le 19/03 de 13h30 à 15h30



**Be wapp ramassage déchets**  
 le 19/03 de 15h à 16h à partir de 5-6 ans avec parent



**Mojoca marche** à Louvain-La-Neuve le 22/03 à 10h  
 Haute école Léonard de Vinci, 17 chemin de la Bardane 1348 Louvain-La-Neuve



**Objectif Lune** : comptez vos Kms de marche, course, vélo, nage Du 20/03 au 20/06 !



# La journée des Droits de la femme : une histoire de lutte et d'évolution

Chaque année, le 8 mars, la journée internationale des droits de la femme est l'occasion de célébrer les progrès réalisés pour l'égalité des sexes, mais aussi de rappeler les défis qu'il reste à relever. Cette journée trouve ses racines dans les luttes féministes du début du XXe siècle, notamment lors d'une manifestation de travailleuses du textile à New York en 1908, où des milliers de femmes ont réclamé de meilleures conditions de travail, le droit de vote, et l'égalité des droits.

Depuis, la journée des droits de la femme a évolué et est devenue un moment de prise de conscience à l'échelle mondiale, soulignant les inégalités persistantes dans de nombreux domaines : droits sociaux, politiques, économiques, et bien sûr, la santé des femmes. Elle incite à ne pas oublier que, même si des progrès ont été accomplis, beaucoup reste à faire pour garantir une véritable égalité. C'est l'occasion de redire que la lutte pour les droits des femmes n'est pas terminée et qu'elle concerne tous les aspects de la vie quotidienne, de l'accès à l'éducation, à l'autonomie financière, en passant par la santé.

## **Le corps de la femme : connaître pour prendre soin**

En parallèle de la lutte pour les droits, il est essentiel de souligner l'importance de la connaissance de soi, en particulier en ce qui concerne le corps féminin. Connaître son corps, son anatomie, son fonctionnement, est un élément fondamental pour une meilleure santé et pour pouvoir prendre des décisions éclairées tout au long de sa vie.

## **L'anatomie féminine : un rappel simple et pratique**

Le corps féminin présente des spécificités qu'il est important de connaître, tant pour la prévention que pour mieux comprendre ses besoins. Voici un aperçu de l'anatomie et des fonctions essentielles qui régissent la santé d'une femme.

1. **Le système reproducteur:** le système reproducteur féminin est au cœur de la santé de la femme, de la puberté à la ménopause. Il comprend plusieurs organes clés :

- **Les ovaires** qui produisent les ovules et des hormones comme les œstrogènes et la progestérone. Ce sont ces hormones qui régulent le cycle menstruel et la grossesse.
- **Les trompes utérines** qui permettent aux ovules de voyager des ovaires vers l'utérus.
- **L'utérus**, un organe en forme de poire, où l'implantation d'un œuf fécondé peut se produire, et où se développe la grossesse.
- **Le col de l'utérus** et le **vagin**, qui jouent un rôle clé dans le passage des fluides corporels, ainsi que dans la grossesse et l'accouchement.



- **La vulve** qui désigne la zone externe de l'appareil génital féminin avec les lèvres, le clitoris, l'urètre.



2. **Le cycle menstruel** : c'est une fonction normale du corps féminin. En moyenne de 28 jours, il comprend plusieurs étapes, de l'ovulation (libération de l'ovule) à la menstruation (lorsque l'ovule n'est pas fécondé). Comprendre ce cycle permet non seulement de mieux gérer sa santé reproductive, mais aussi d'être attentive à des anomalies comme des douleurs menstruelles excessives, des saignements irréguliers ou des symptômes inhabituels qui peuvent signaler un problème de santé.
3. **Les seins et la prévention** : les seins font partie intégrante de la santé féminine. Il est crucial de réaliser des examens réguliers, comme l'auto-examen des seins, afin de repérer toute anomalie, comme une grosseur ou un changement de forme. Le dépistage du cancer du sein, particulièrement après 50 ans, est une étape de prévention essentielle.
4. **La santé osseuse** : les femmes ont des besoins particuliers en matière de santé osseuse, notamment en raison de la ménopause, période où le risque de fractures liées à l'ostéoporose augmente. Connaître l'importance d'une alimentation riche en calcium et de l'exercice physique, comme la marche ou la danse, est essentiel pour maintenir une bonne densité osseuse.

### **Pourquoi est-il important de connaître son corps ?**

Connaître son corps permet de mieux comprendre les signaux qu'il envoie et de réagir rapidement en cas de problème. Cela passe par des gestes simples mais essentiels : faire un suivi de ses cycles menstruels, connaître les signes d'une infection urinaire, repérer une anomalie au niveau des seins, ne pas nettoyer l'intérieur de son vagin mais juste l'extérieur au niveau du pubis, à l'eau claire, pas de savon afin d'éviter les mycoses.

En prenant soin de son corps et en écoutant ses besoins, chaque femme peut prendre le contrôle de sa santé et éviter des complications. Une meilleure connaissance permet aussi de dialoguer plus sereinement avec les professionnels de santé et de se sentir plus en confiance lorsqu'il s'agit de prendre des décisions liées à sa santé.

En parlant de son corps de manière informée, en utilisant des termes médicaux appropriés et en étant ouverte à l'éducation, chaque femme contribue à changer les mentalités et à améliorer la prise en charge médicale des problématiques féminines. Cela inclut non seulement les questions liées à la reproduction, mais aussi celles concernant la santé mentale et le bien-être général des femmes.

## La santé de la femme en maison médicale :

Les médecins de la maison médicale sont là pour répondre à vos questions sur la santé de la femme.

Des petits actes gynécologiques peuvent être réalisés chez votre médecin traitant (implant, retrait de stérilet, piqûre contraceptive, frottis de col de l'utérus).

Vous pouvez simplement venir en consultation pour discuter de vos questions, de votre anatomie etc sans qu'un examen gynécologique soit réalisé si vous n'êtes pas à l'aise.

Nous avons également une kiné spécialisée dans la sphère uro-gynéco-pelvienne notamment concernant la kiné du périnée (rééducation du périnée post accouchement, incontinence urinaire à tout âge etc).

## CONGÉS DES MÉDECINS

### **Le Dr Catinus Pierric sera en congé**

du 14/03 au 21/03/25 inclus et  
du 05/05 au 09/05/25 inclus

### **Le Dr Lhoest Alizée sera en congé**

du 28/04 au 02/05/25 inclus

### **Le Dr Lefevre Chiara sera en congé**

le 14/04, 17/04 et 18/04 et  
du 19/05 au 23/05/25 inclus

### **Le Dr Dellis Verset Apolline sera en congé**

du 26/05 au 30/05/25 inclus

# Puis-je récupérer des résultats médicaux pour un membre de ma famille ?

Vous êtes nombreux à nous demander des résultats médicaux pour un membre de votre famille. Toutefois la loi relative au secret médical nous l'interdit. Sachez que si vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer, vous pouvez récupérer vos résultats sur le site « réseau santé wallon ».

## Qu'est ce que le réseau santé wallon ?

Il s'agit d'une plate-forme qui vous permet de consulter vos données de santé partagées par TOUS les prestataires de soins qui vous soignent.

Vous pourrez y retrouver les rapports hospitaliers, les résultats de laboratoire ainsi que les documents produits par de nombreux professionnels de la santé non hospitaliers. Votre médecin traitant peut y déposer votre dossier résumé de votre santé.

Ci-dessous une présentation du site : [www.reseausantewallon.be](http://www.reseausantewallon.be)

Pour vous y connecter il suffit de vous munir d'un lecteur de carte d'identité ou de l'application

« it's me » sur votre smartphone.

The screenshot displays the 'Réseau Santé Wallon' website interface. At the top, there is a navigation bar with the following items: Accueil, Dossier de santé (highlighted), Équipe soignante, Entourage, Historique, Consentement, and Profil. Below the navigation bar is a grid of 12 categories, each with an icon and a right-pointing arrow:

- Tous les documents**: Votre dossier médical
- Rapports**: Vos rapports médicaux (Hors laboratoire, Imagerie médicale)
- Laboratoire**: Vos résultats de laboratoire (Dont biologie clinique et anatomopathologie)
- Imagerie**: Votre imagerie médicale (Dont radiologie et médecine nucléaire)
- SumEHR**: Résumé de votre dossier médical (Mis à jour par votre médecin traitant)
- Prescriptions**: Vos prescriptions de médicaments
- Médication**: Vos médicaments (Votre médication et vos prescriptions)
- Vaccinations**: Historique de vos vaccinations (Depuis 3 registres différents)
- Journal**: Votre journal de santé (Multi-disciplinaire)
- Volontés**: Vos directives anticipées
- Mes documents**: Les documents que vous avez importés vous-même dans votre dossier de santé (Accessibles aux professionnels)
- Documentation**: Informations générales liées à votre état de santé (Dont certains consentements)



# Les caméras de surveillance à domicile

**Vous avez une vidéosurveillance à votre domicile et nous passons faire des soins chez vous ?**



**Nous vous demandons de prêter attention à certains points :**

Tout d'abord, du point de vue de la loi, les caméras privées ne sont pas considérées comme des caméras de surveillance. C'est donc la législation générale relative à la protection de la vie privée (RGPD) qui s'applique.

En tant que particulier, vous avez le droit d'installer un dispositif de vidéosurveillance à votre domicile, mais aucune atteinte ne peut être portée à la vie privée des personnes filmées, ni à leur droit à l'image.

Les soignants qui se rendent à votre domicile doivent être informés qu'une caméra est installée et de son emplacement.

Pour rappel, l'infirmier(ère), le kinésithérapeute, ou le médecin sont présents pour exercer leur activité professionnelle, et à ce titre, des précautions particulières sont nécessaires :

- Les caméras ne peuvent pas être installées dans le but de filmer et de surveiller en permanence les professionnels intervenant au domicile ;
- Ils doivent savoir qui est susceptible de visionner les images (société de vidéosurveillance, aidant à distance, etc.) ;
- Si le dispositif permet un enregistrement, il ne peut être conservé pendant plus d'un mois, sauf dans des cas particuliers, tels qu'une procédure judiciaire, par exemple.

Les caméras de surveillance sont souvent installées pour surveiller un proche vivant seul (notamment s'il est à haut risque de chute ou souffre de démence, etc.). Cependant, lorsque le soignant entre dans le domicile, il peut intervenir en cas de problème, et la caméra n'est donc pas nécessaire.

Le soignant peut se baser sur le droit du travail, le droit au respect de la vie privée et le droit à l'image pour vous demander que le dispositif soit arrêté (audio inclus) ou masqué pendant le soin. Cette demande est parfaitement légitime, tant pour le bon déroulement des soins que pour préserver l'intimité du patient et la relation patient-soignant.

En résumé, l'objectif de la vidéosurveillance est d'assurer la sécurité du patient, et non de contrôler la prestation des soins. Merci de votre compréhension.

Sources : Fédération des MM, L'Autorité de protection des données (APD), Loi RGPD



# Au revoir Docteur Jansen !



Un au revoir chargé d'émotion

Il y a un an et demi, j'ai eu la chance d'intégrer cette maison médicale en tant qu'assistante en médecine générale. A l'époque, tout était nouveau pour moi. Une nouvelle région, un nouveau cadre, des collègues que je découvrais... et des patients, des gens incroyables, attachants, qui m'ont accueilli avec bienveillance et qui ont fait de chaque journée une occasion d'apprendre. Aujourd'hui, alors que mon assistanat touche à sa fin, je me retrouve face à un sentiment doux-amer. C'est avec une émotion sincère que je vous écris ces quelques mots pour vous dire au revoir. Ce fut un véritable privilège de travailler à vos côtés, de vous accompagner dans vos parcours de santé, et de partager ces moments avec vous. Chacun d'entre vous a marqué mon expérience d'une manière unique, et c'est grâce à vous que j'ai énormément appris, tant sur le plan professionnel qu'humain.

Cette aventure m'a permis de découvrir ce que j'aspire à devenir dans ma vie professionnelle, mais aussi ce que je ne veux pas. Vous m'avez aidé à grandir, à affiner mes convictions et à clarifier mes projets d'avenir. J'ai rencontré des collègues formidables avec qui j'ai partagé des instants d'entraide et de complicité. C'est difficile de quitter cet environnement, mais je pars avec la certitude que ces moments resteront gravés dans ma mémoire.

Je vais à la rencontre de nouvelles expériences, mais je n'oublierai jamais ce que j'ai vécu ici avec vous, dans cette maison médicale, et dans cette belle région. Merci à tous pour votre accueil, votre confiance et votre gentillesse. Vous allez me manquer, mais sachez que je vous souhaite à tous le meilleur pour l'avenir.

Avec toute ma gratitude,  
Docteur Jansen Mélodie

# Bienvenue ...

Bonjour

Je suis Chrystelle, maman de 2 grandes filles qui ont quitté le nid.

J'ai fait des études de puériculture, d'aide soignante et plus tard, j'ai repris des études d'infirmière.

Je viens d'un Cantou (unité pour personnes atteinte de la maladie d'Alzheimer et apparentée).

Après 16 ans dans le même service, j'ai eu besoin de voir et faire autre chose. J'ai également travaillé en crèche et fait du domicile. La nature, les voyages, les formations, les amis, la découverte et le bien-être font partie de ce que j'apprécie dans la vie.

Au plaisir de faire votre rencontre.

Chrystelle

