

TRIMESTRIEL N°8
Mars-Avril-Mai 2016

L'Enseigne

Le journal de la Maison Médicale Enseignement

A woman with long, curly hair, wearing a white tank top and dark shorts, is captured in mid-air, jumping with her arms raised in a celebratory gesture. She is positioned in front of a large, tilted architectural drawing that serves as a backdrop. The drawing depicts a classical building with columns and a central entrance, with a diamond-shaped logo featuring a stylized 'M' and 'E' superimposed on it. The entire scene is set against a background of faint, light-colored architectural sketches of building facades and columns.

Journée de la Femme: Mardi 8 Mars

L'EDITO

Pour cette année 2016, les acteurs de la Maison Médicale vous ont préparé tout un programme...

8 Mars : Eloge de la Femme - P 2

DOSSIER SPÉCIAL RÉDIGÉ PAR UNE ASSISTANTE SOCIALE

Statut BIM : Qu'est-ce que c'est ? - P 3

L'aide juridique - P 6

Mutuelle : Qu'est-ce que le maximum à facturer ? - P 9

Précompte immobilier - P 11

Les activités du Réseau Santé Diabète vous connaissez ?? - P 13

Envie de bouger ? Vos rendez-vous Sport-Nat - P 15

Vocabulaire néerlandais en cas d'urgence - P 16

L'anosognosie : je ne me rappelle plus ce que c'est... - P 18

Fabrication d'une limonade artisanale - P 19

Votre Sortie Culturel : 23 Avril 2016 - P 20

Le tabac : groupe de parole - P 21

Envie de rire : Découvrez le Yoga du Rire - P 22

Une expérience de santé au Congo - P 23

Les rats démineurs - P 26



Le 8 mars, c'est la journée de la femme, pour
l'égalité des droits.

A cette occasion, la MM voudrait faire participer
les hommes en écrivant un petit mot, une petite
phrase qui leur vient à l'esprit au sujet de la
femme.

Alors, messieurs, n'hésitez pas, les plus jolis
mots seront affichés pendant la deuxième
moitié du mois de mars !

Des petits papiers seront disponibles à l'accueil
dès le 1^{er} mars 2016.

Mutuelle : Bénéficiaire d'Intervention Majorée

Quoi ?

Statut lié à la mutuelle qui octroie diverses aides et réductions (transports en commun,...)

Lorsque ce statut est accordé à une personne, il est étendu aux personnes à sa charge :

- Si titulaire, le droit est étendu au conjoint, cohabitant et personnes à charge.
- Si à charge, le droit est étendu au titulaire, au conjoint, cohabitant et personnes à charge.

Les cohabitant légaux sont considérés comme conjoints. Les cohabitant doivent signer une déclaration sur l'honneur pour confirmer la cohabitation.

Le statut BIM peut s'acquérir sur base d'un statut social ou sur base des revenus. Ce Statut est octroyé de manière automatique si le bénéficiaire peut l'avoir sur base du statut sociale. La mutuelle n'a pas accès aux revenus de ses affiliés et ne peut donc pas octroyer le statut automatiquement aux personnes qui satisfont aux conditions sur base des revenus.

Avantages

- Réduction de tarifs (50%) sur la SCNB, TEC, STIB, De Lijn (pas sur les abonnements).
- Certains médicaments sont moins cher (catégorie B).
- Ticket modérateur plus bas. Des spécialistes, comme un gynécologue, peut être payé seulement 2,50 la visite (attention, c'est variable, ça dépend des actes pratiqués).
- Plus de suppléments à payer lors des hospitalisations (chambre à 2 lits).
- Maximum à facturer de 450 euro.
- Accès au Fonds Mazout
- Exonération de la redevance TV.
- Assurance dépendance pour la Flandre.
- Avantages régionaux : dans certaines communes il y a des aides mises en place (sacs poubelles gratuits,...)

Lorsque ce statut est accordé à une personne, il est étendu aux personnes à sa charge.

Le statut BIM peut s'acquérir sur base de certaines aides ou sur base des revenus.

Qui ?

Sur base de la catégorie sociale :

- Bénéficiaire du Revenu d'Intégration Sociale (CPAS) pendant 3 mois complets ou consécutifs.
- Bénéficiaire de l'aide sociale (CPAS) aide octroyée de manière ponctuelle pendant 3 mois complets ou consécutifs.
- Bénéficiaire de la Garantie de Revenus Aux Personnes Agées (GRAPA) ou majoration de rente.
- Bénéficiaire d'une allocation d'handicapé (SPF sécurité sociale – entre 21 ans et 65 ans).
- Allocations familiales majorées pour les enfants atteints d'une incapacité physique ou mentale de minimum 66%.
- Mineur Etranger Non Accompagné (MENA).
- Titulaire orphelin.

Avec condition de revenu (les revenus **bruts** sont pris en compte) :

Si on se trouve dans une des situations suivantes (être un indicateur) :

- Veuf
- Reconnaissance comme personne handicapé.
- Pensionné.
- Indemnité d'invalidité.
- Fonctionnaires mis en disponibilité et période de maladie de minimum 1 an.
- Militaires en retraite temporaire pour motif de santé depuis 1 an.
- Famille monoparentale.
- Durant 1 an sans interruption :
 - Incapacité de travail.
 - Chômeur complet.
 - Combinaison des 2.

Alors le montant à ne pas dépasser par an est de :

17.649,88 euro + 3.267,47 par personne à charge¹ tous les revenus imposables sont pris en compte
--

Si l'on ne fait partie d'aucun de ces catégories listées ci-dessus, il est toutefois possible d'avoir le statut de bénéficiaire d'Intervention Majorée. Pour cela, il ne faut pas dépasser ces montants par an :

17.175,01 + 3.179,56 par personne à charge² tous les revenus imposables sont pris en compte

¹ Montant au 1/01/2016.

Comment ?

Comment l'obtenir ?

Aller à sa mutuelle.

- Attestation de revenus (revenu journalier de l'organisme de paiement, copie de l'extrait de banque,...).
- Derniers avertissement extrait de rôle du ménage
- Déclaration sur l'honneur à la mutuelle à faire signer par les membres du ménage ou leurs représentants.
- Composition de ménage.
- Dans le calcul, n'intervient plus les jobs d'étudiants si on peut apporter la preuve du versement des allocations familiales.

Si vous avez un doute quant au bénéfice de ce statut, n'hésitez pas à contacter votre mutuelle.

Virginie Magerotte, *Assistante sociale*

Sources :

- Site de l'INAMI : http://www.inami.fgov.be/citizen/fr/medical-cost/SANTH_4_4.htm
- <http://www.mutsoc.be/Mutsoc/MaSituation/Argent/Mesures-cout-soins/Tarif-preferentiel/Statut-bim/avantages-reductions.htm>

² Montant au 1/01/2016.

Aide juridique

Quoi ?

C'est le système qui s'appelait anciennement : avocat prodéo.

Quand on dit aide juridique, on parle des frais d'un avocat et non de frais de justice (assistance judiciaire).

La première information juridique est **gratuite** ! Elle consiste en une série d'informations pratiques et de relais vers d'autres institutions. Où trouver un premier conseil ?

- Auprès des avocats au palais de justice.
- Les maisons de justice.
- Les CPAS.
- Les plannings familiaux ont également des consultations juridiques gratuites.
- D'autres institutions.

Somme réclamée pour la procédure ?

Entre 25€ et 125€

Depuis le 01/01/2014, la TVA est appliquée aux avocats. **Sauf sur les avocats pro deo.**

Qui ?

1. Aide juridique sur base de la **situation sociale** :

Aide sociale du CPAS	Quand on bénéficie d'une aide financière durable Il faut joindre le document du CPAS.
RIS du CPAS	Il faut en bénéficier avant la demande d'aide.
- Demande de régularisation de séjour - Recours contre un ordre de quitter le territoire - Demande d'asile ou protection subsidiaire - Diverses démarches et procédures devant le CGRA, Conseil d'Etat,...	Tout document prouvant la situation. Les CPAS peut prouver si aide sociale ou RIS, mais aussi la Croix-Rouge ou Caritas International
Moins de 18 ans	Présenter la carte d'identité. Si pendant la procédure, la personne atteint la majorité, on va vérifier les conditions de l'aide juridique.
Allocations de la Vierge Noire – personnes handicapées.	Attestation du Service Public Fédéral Sécurité Sociale.
- Règlement collectif de dettes - Introduction du Règlement collectif de dettes	- Décision du tribunal du travail. - Gratuité dans l'introduction du RCD.

- Plan d'apurement. - Pas de plan spécifique Attention ce n'est pas automatique !	- .. - C'est tenu en compte.
Locataire social	La dernière fiche de calcul du loyer. Région flamande et Bruxelles : Un loyer égal à la moitié du montant de base Région wallonne : Un loyer minimum
Bénéficiaires de la GRAPA	Attestation annuelle de l'Office National des Pensions.
Prestations familiales garanties.	Attestation le prouvant.
Détenus (hors semidétention, bracelet électronique, liberté conditionnelle). Prévenu cité en comparution immédiate ou par procès-verbal.	Attestation le prouvant
Personne malade mentale protégée par la loi du 26 juin 1990	Désignation d'office ou convocation

2. Aide juridique sur base des **revenus**³ :

- On prend TOUTES les sources de revenu en compte (prime de fin d'année, pécule de vacance,...).
- Enfants à charge : réduction de 163.47€/par enfant + pension alimentaire.
- Personnes cohabitant avec soi : -163.47€/par cohabitant + les revenus des cohabitant.
- Vivre avec une personne et être en conflit avec (divorce par ex.) : on ne tient pas compte des revenus du ou des cohabitant -163.47€/cohabitant.
- Propriétaire : voir catégories – on ne tient pas compte de l'immeuble. Si plusieurs biens => risque de refus.

Situation	Isolé	Chef de ménage	Cohabitant	Vivre avec une personne+ être en conflit = isolé	Propriétaire
Gratuité totale	953€	1224€	1224€	953€	
Gratuité partielle	1224€	1493€	1493€	1224€	

Attention ! : Si les conditions ne sont plus remplies => selon la situation : le maintien ou non de la gratuité peut être décidé.

Choix de son avocat ?

On peut choisir mais l'avocat doit être inscrit sur les listes de l'aide juridique.

³ Chiffres de 2015

Comment ?

Où les trouver ?

La demande d'un avocat peut se faire sur place ou par écrit au Bureau d'assistance judiciaire de son arrondissement judiciaire (<http://www.avocats.be/contact.php?page=bureaux-aide-juridique>). Ne pas oublier de joindre à la demande les documents faisant preuve de sa situation.

On peut demander la désignation d'un avocat précis (attention, il doit figurer sur la liste des avocats prodéo).

Documents à fournir :

- Composition de ménage (commune) – 2 mois de validité.
- Preuve de tous les revenus (fiche de salaire, avertissement extrait de rôle,...). 2 mois de validité.
 - o Preuve des revenus personnels.
 - o Preuve des revenus des personnes du ménage.
- Preuve de paiement d'une contribution alimentaire.
- Attestation du CPAS (aide sociale ou RIS)
- Attestation pour demande d'asile,... (Croix-Rouge, Caritas International,...)
- Fiche de loyer si allocataire social.
- ...

Recours contre le refus d'aide juridique ?

Au Tribunal du travail de l'arrondissement judiciaire du bureau d'aide juridique.

Délai : dans le mois qui suit la notification du rejet.

Virginie Magerotte, *Assistante sociale*

Sources :

- <http://www.droitsquotidiens.be/>
- http://www.belgium.be/fr/justice/victime/assistance_judiciaire/frais/
- Liste des bureaux d'aide juridique selon l'arrondissement judiciaire : <http://www.avocats.be/contact.php?page=bureaux-aide-juridique>
- <http://www.aidejuridiquebruxelles.be/index.php/conditions-d-acces-a-l-aide-juridique-de-deuxieme-ligne>

Mutuelle : Maximum à facturer en soins de santé.

Quoi ?

Remboursement des dépenses en soins de santé dépassant un certain montant annuel.
Tous les ans un décompte des dépenses de santé (uniquement ce qui est remboursable) est fait.

Selon la catégorie de revenu à laquelle on appartient, on sera remboursé totalement de ce qui dépasse.

Qui ?

Tout le monde.

Le remboursement annuel est fait en fonction de sa tranche de revenu.

Montants⁴ du ménage :

Montants	Remboursement
BIM (appelé MAF social)	450 euro
0 - 17.780,17 euro	450 euro
17.780,17 – 27.333,69 euro	650 euro
27.333,69 – 36.887,24 euro	1000 euro
36.887,24 – 46.024,70 euro	1400 euro
Supérieur à 46.024,70 euro	1800 euro
Enfant de – de 19 ans	650 euro

Exemple :

Un ménage bénéficiant de 15.000 euro par an.

Ce ménage a une note d'hôpital s'élevant à 500 euro + des frais en soins de santé (après remboursement) s'élevant à 100 euro. Total des frais : 600 euro.

Leur plafond MAF s'élève à 450 euro. En fin d'année, automatiquement ils se verront remboursés la somme de 150 euro.

Les maladies chroniques :

Après 2 ans consécutifs de frais en soins de santé atteignant minimum 450 euro, à partir de la 3^e année : le plafond du MAF correspondant à ses revenus sera réduit de 100 euro.

⁴ Montants 2015

Exemple :

Si une personne à un MAF de 1000 euro par an et qu'il dépasse 450 euro en soins de santé rentrant dans le MAF pendant 2 ans consécutifs, son MAF sera de 900 euro pour la 3^e année.

Comment ?

C'est automatique.

C'est fait via les mutuelles.

Virginie Magerotte, *Assistante sociale*

Sources :

- http://www.inami.fgov.be/citizen/fr/medical-cost/SANTH_4_3_1.htm
- <http://www.mutsoc.be/Mutsoc/MaSituation/Argent/Mesures-cout-soins/Maf/mesures-speciales.htm>
- https://www.socialsecurity.be/CMS/fr/citizen/displayThema/health/SANTH_4/SANTH_4_3.xml

Précompte immobilier

Quoi ?

Réduction du précompte immobilier 1fois par an.

Pour un propriétaire et pour le locataire.

La locataire peut remplir le formulaire. Le propriétaire aura la réduction et le locataire peut déduire le montant de son loyer 1 fois par an.

Qui ?

Les motifs pour accéder à une réduction :

- **Chef de famille souffrant d'un handicap** (là où il est domicilié)

- Bxl : 10%
- Région Wallonne⁵ : 125 euro

Si dans les enfants, il y a un enfant handicapé, il compte pour 2 enfants.

- **Grand invalide de guerre**

- Bxl : 20%
- Région Wallonne⁶ : 250 euro

- **Enfants à charge (2 minimum)**

- Bxl : 10% par enfant à charge
- Région wallonne⁷ : 125 euro (la moitié en cas d'autorité parentale conjointe)

- **Personnes handicapées à charge.**

- BXL : 20% par personne handicapée à charge.
 - 20% pour le conjoint handicapé à charge.
- Région wallonne⁸ : 250 euro pour chaque personne handicapée à charge (la moitié en cas d'autorité parentale conjointe)

- **Autres personnes à charge (pas enfant, ni handicapé, ni conjoint, ni cohabitant légal)**

- Région Wallonne : 125 euro

- **Propriétaire d'une maison modeste (réduction de 25%)**

- En région wallonne il faut y habiter
- Total des cadastres non indexés ne peut pas dépasser 745 euro (toutes les régions)

⁵ Multiplié par la fraction 100 / 100 + total des centimes additionnels établis par la commune, l'agglomération, la province).

⁶ Idem

⁷ Idem

⁸ Idem

Comment ?

La demande :

- A faire dans les 5 ans.
- Auprès du Service Précompte immobilier (adresse sur l'avertissement extrait de rôle).
- Certificat d'invalidé de guerre ou personne handicapée joint.

Liens vers les formulaires :
<http://minfin.fgov.be/portail2/fr/themes/dwelling/property-tax/index.htm#L>

Recours :

- Dans les 6 mois.
- Auprès du Directeur régional des Contributions directes (sur l'avertissement extrait de rôle).

Attention :

- La réduction pour chef de famille handicapé et invalide de guerre n'est pas cumulable pour la même personne.
- 1 enfant handicapé = 2 enfants.

Virginie Magerotte, *Assistante sociale*

Sources :

- http://www.belgium.be/fr/logement/achat_et_vente/precompte_immobilier/reductions/
- <http://minfin.fgov.be/portail2/fr/themes/dwelling/property-tax/index.html>

Les activités des partenaires du Réseau Santé Diabète de Bruxelles, vous connaissez??

CUISINE

Atelier cuisine [1]

Caria
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 00 14
Avec Mouna et Elena

Atelier cuisine équilibrée [2]

L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Avec Chadé
PAF : 1€

GROUPE "HABITANTS"

"Lundi à thèmes"

*Echanges d'idées, discussion autour
d'un thé ou un café sur les projets que
vous souhaitez développer. Organisés
par le groupe "Bien-être" de l'Entr'Aide
des Marolles*

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Ouvert à tous
Gratuit

Réunion du groupe de personnes diabétiques

*Réservé aux personnes diabétiques
ou aux proches de diabétiques*

Les Pissenlits
Petit déjeuner sain et équilibré à 8h45.
Un interprète en langues des signes
est prévu.
RDV & Info auprès de l'ASBL Les Pissenlits
(Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
– Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79)
Gratuit – Sans inscription

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Danse orientale pour femmes

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1 €

Gymnastique douce pour femmes

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1 €

Zumba pour femmes

Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Cours dispensés par Hanane Belhadj
Activité organisée par Buurtsport Brussel
(Wendy : Tél. 0487 45 53 57)
et le PCS Radis-Marolles
(Eléonore : Tél. 0486 65 22 82)
Avec Hanane Belhadj
PAF : 1€ / Carte de 10 : 10€

Atelier de gymnastique "Sensicor" pour femmes

*"Le corps en mouvement/massage/
relaxation"*

Maison de Quartier de la Buanderie
Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 546 22 82
Activité organisée par la Maison Médicale
des Riches Claires (Tél. 02 513 59 94)
Avec Virginie
PAF : 5€ de janvier à avril

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

*En fonction du temps !
Activités organisées par le HdM
(Le groupe de loisirs et de discussions
des Hommes de Marolles)
Infos et inscriptions auprès de Jacques,
Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entr'Aide
des Marolles – rue des Tanneurs 169 –
1000 Bruxelles)*



Retrouvez tous les mois un nouveau programme
détailé dans la salle d'attente
Plus d'informations: www.reseausantediabetete.be

**Danses urbaines adressées
aux 12 ans et +**

Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Info/Inscription : Wendy : 0487 45 53 57
et/ou Eléonore : 0486 65 22 82)
*Activité organisée par Buurtsport Brussel
et le PCS Radis-Marolles*
PAF : 15€ par trimestre. 1^{er} cours gratuit

**Gymnastique en musique
pour femmes**

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1 €

Ateliers mouvement pour femmes

*Gymnastique douce, expression
corporelle, danse*
Centre Bruegel
Rue aux Laines 17 – 1000 Bruxelles
(de l'autre côté de la Place Poelaert,
sonner le local est au fond du jardin)
Tél. 02 503 42 68
PAF : caution de 12,5€ pour dix séances
(on vous rembourse les séances où vous
êtes présente)

Marche nordique

Inscription obligatoire ! Info, inscription
et RDV au Centre de Santé du Miroir
(Tél. 02 511 34 74) ou auprès de Sébastien,
promoteur des activités physique
du réseau (Tél. 0483 04 22 15)
PAF : 1€

**Atelier "Souplaxion"
pour femmes**

*Taïchi et qi gong : mouvement, énergie
et respiration*
Maison Médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 513 00 14
Avec Fabienne du CARIA
PAF : 1€



**Gymnastique hypopressive
pour femmes**

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1 €

Gymnastique pour hommes

Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 34 74
Inscription obligatoire début septembre
au préalable à l'accueil !
Avec Quentin (Kiné)
Gratuit (assurance pour l'année : 10€)

Yoga mixte

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1 €



ENVIE DE..... BOUGER ???

La maison médicale organise des séances d'initiation à SPORT - Nat!

Si vous avez BESOIN d'exercice !

Si vous avez BESOIN de plein air !

Si vous avez BESOIN d'une activité de détente et non d'un sport de compétition,

Venez nous rejoindre au parc de Bruxelles pour 2 ou 3 séances d'initiation à SPORT- NAT..

Quand ? les jeudis 10/03– 31/03—14/04 et 28/04 de 12h30 a 13h30

Où ? Rendez-vous à l'entrée du parc côté métro (métro Parc)

Ceci est une activité totalement gratuite!



Un peu de vocabulaire... **Sommige woordenschat**

J'ai besoin d'un docteur
Ik heb een dokter nodig

Je suis malade
Ik ben ziek

J'ai mal à la tête, au dos, au ventre, à la cheville...
Ik heb hoofdpijn , rugpijn, buikpijn , enkelpijn ...

J'ai de la fièvre
Ik heb koorts / Ik ben koortsig

Je tousse, j'ai le nez bouché
Ik hoest , ik heb een verstopte neus

J'ai une douleur dans la poitrine
Ik heb pijn in de borst

J'ai des vertiges
Ik heb hoogtevrees

J'ai des nausées, de la diarrhée...
Ik heb misselijk, Ik heb diarree ...

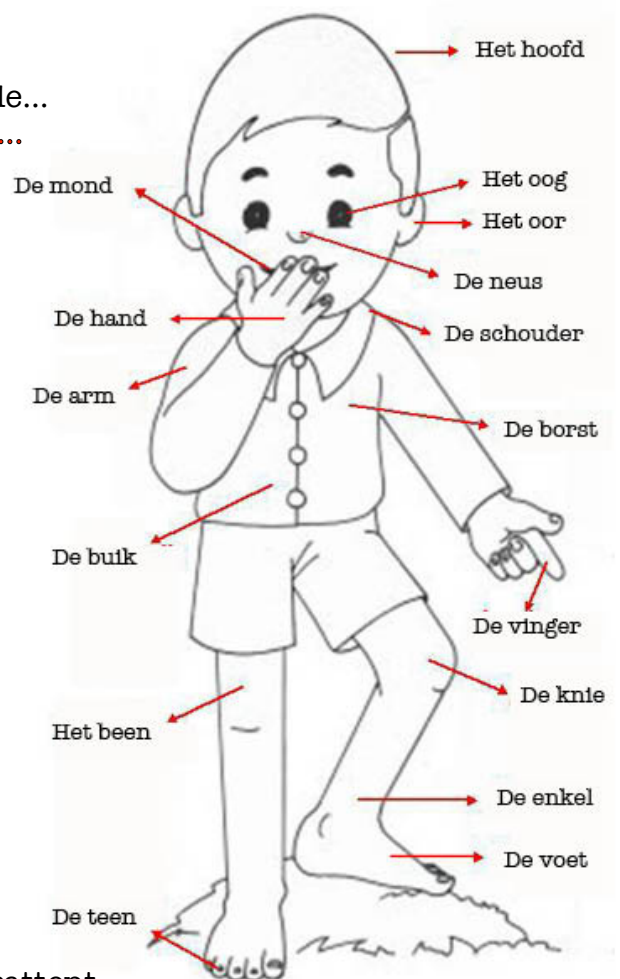
Je suis enceinte
Ik ben zwanger

J'ai du diabète
Ik heb suikerziekte

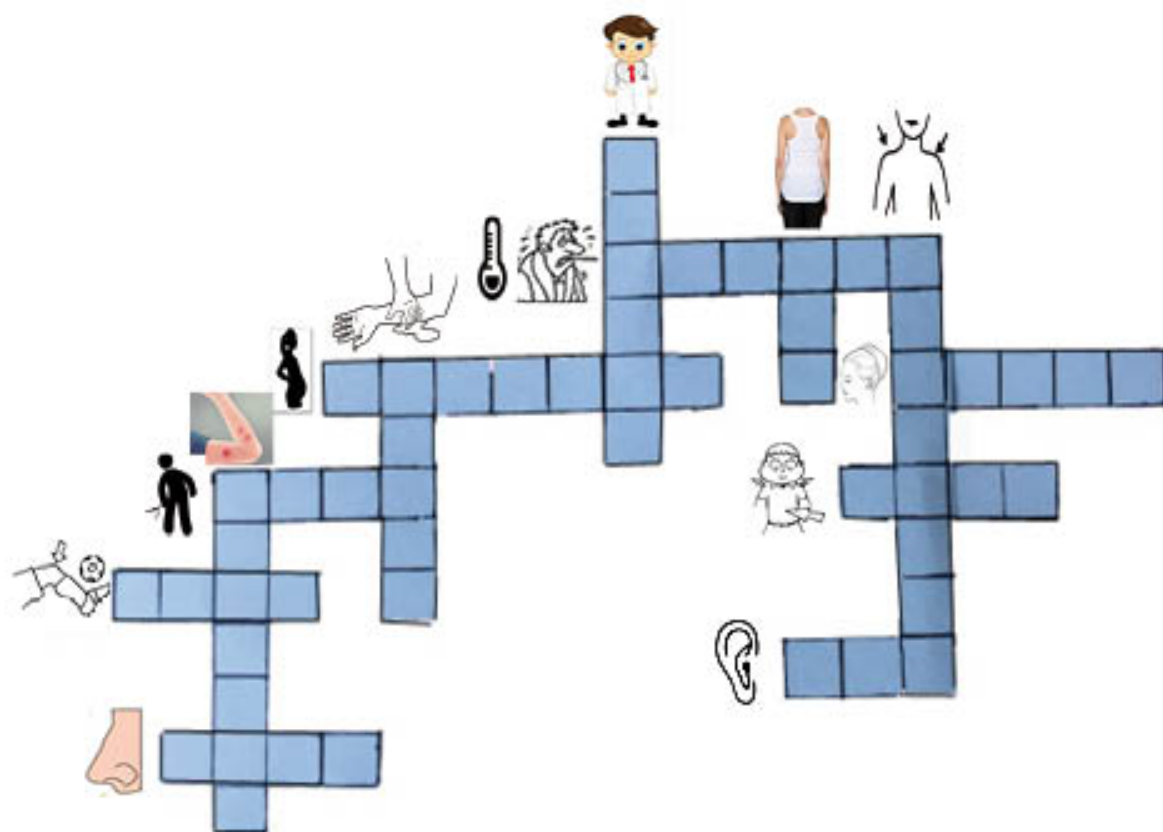
J'ai des démangeaisons, des boutons qui me grattent
Ik jeuk , ik heb puitsjes die jeuken

J'ai une blessure, j'ai besoin d'un pansement
Ik heb een wonde, heb ik een verband nodig

Je n'arrive pas à dormir
Ik kan niet slapen



A vous de jouer!
Een spelletje



Retenez bien : l'*Anosognosie* !

Depuis un certain temps...

1. J'oublie les noms de familles...

2. Je ne me souviens plus où j'ai rangé certaines choses...

3. En parlant, il m'arrive de m'arrêter et ne plus savoir de quoi je parlais...

Il s'agit de l'anosognosie ou l'oubli temporaire.

La moitié des gens de 60 ans et plus présentent certains symptômes qui sont plutôt dus à l'âge qu'à la maladie.

Il arrive souvent chez les personnes de 60 ans et plus, qui se plaignent que la mémoire leur fait défaut : «les informations sont toujours dans le cerveau, c'est le "processeur" qui fait défaut.»

Les cas les plus répandus sont l'oubli du nom d'une personne, le fait de se rendre dans une pièce de la maison et ne plus se rappeler pourquoi on y allait, un blanc de mémoire pour un titre de film ou d'un acteur, d'une actrice, une perte de temps à chercher où on a laissé ses lunettes ou ses clés.

Après 60 ans, la plupart des gens présentent une telle difficulté, ce qui indique qu'il ne s'agit pas d'une maladie mais plutôt que c'est une caractéristique due au passage des années.

Bien des gens sont préoccupés de ces oublis. D'où l'importance de l'affirmation suivante :

«Ceux qui sont conscients de souffrir de ces oublis sont ceux qui n'ont pas de problèmes sérieux de la mémoire alors que ceux qui souffrent d'une maladie de la mémoire –dont l'Alzheimer– ne se rendent pas compte de ce qui se passe.»

Le professeur Bruno Dubois, Directeur de l'Institut de la Mémoire et de la Maladie d'Alzheimer (IMMA) à la Pitié-Salpêtrière, rassure la majorité des cas de personnes préoccupées par leurs oublis : «Plus on se plaint de pertes de mémoire, moins y a de probabilités de souffrir d'une maladie de la mémoire.»



**En avril, c'est le printemps !
Rejoignez-nous pour un atelier « limonades maison »
Rafraîchissant, sain et économique !**



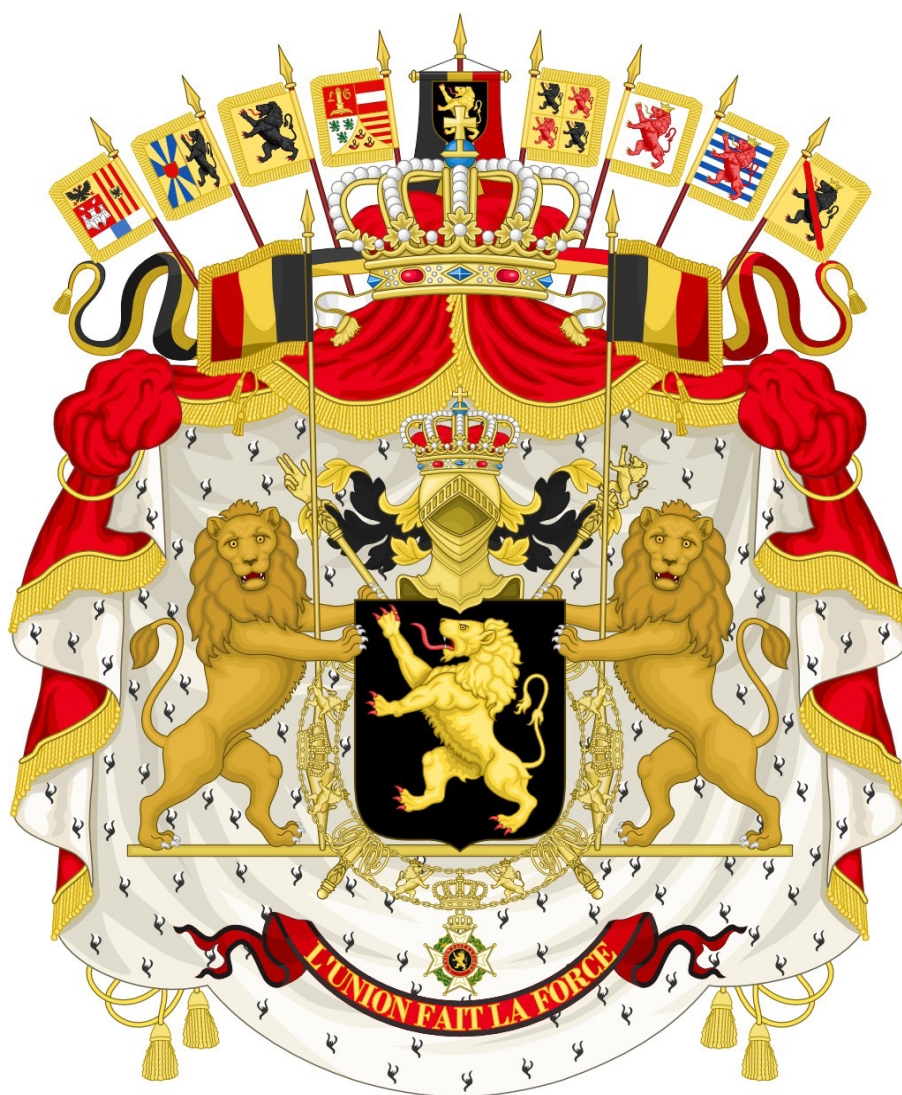
**Quand ? Le mardi 19 avril 2016
De 17h30 à 18h30**

**Gratuit !
Inscription à l'accueil**

Promenade
le 23 Avril 2016 de 15h à 16h30

«lieu de tous les pouvoirs de la Belgique du XXI^e
3 places, 3 statues»

inscription à l'accueil
Rendez-vous devant la Maison Médicale
Activité gratuite



TABAC : LA PAROLE AUX PATIENTS

Cette année, pour la journée mondiale contre le tabac (31 mai), la Maison Médicale désire rassembler ses patients fumeurs occasionnels ou réguliers pour former un groupe de parole.

Qu'est-ce que ça veut dire ?

Le but est de créer un petit groupe de parole entre les patients désireux de discuter de leur consommation, d'arrêter de fumer ou qui sont en cours d'arrêt du tabac pour se réunir avec nous, afin d'avancer ensemble dans la prise en charge de leur tabagisme.

Lors de la première séance, nous discuterons de vos attentes, de la façon dont vous voudriez procéder pour avancer dans votre démarche, et des thèmes que vous voudriez aborder.

La démarche n'est pas évidente, les cartes sont entre vos mains, mais nous souhaitons vous aider à franchir le cap!

La première séance se déroulera le jeudi 19 mai dans la soirée, de 18h à 19h.



Bientôt le yoga du rire dans votre MM :

« Le bonheur arrive à ceux qui rient » (proverbe japonais)

Qu'est-ce que le yoga du rire ?

L'idée est de faire semblant de rire pour susciter le rire vrai, de simuler le bonheur pour être heureux, de faire lâcher prise au mental, pour faire vivre en nous notre enfant spontané.

Le rire artificiel a les mêmes effets que le rire vrai.

Les bienfaits qu'apporte le yoga du rire si on le pratique régulièrement :

- au niveau physiologique : il sollicite de nombreux muscles et provoque un massage des organes internes, particulièrement au niveau de l'abdomen.
Le rire vous donne un rayonnement harmonieux : exerce un massage des muscles du visage.
- au niveau psychologique : c'est un antidote au stress, réduit l'anxiété, les états dépressifs et les insomnies. Le rire accroît également la confiance en soi et une vision positive des choses.

Une session du yoga de rire se compose de nombreux exercices respiratoires et ludiques de rire sans raison.

Vous aurez prochainement tous les détails concernant le déroulement de ces séances dans votre Maison Médicale.

*Bentaleb Fatima,
Accueillante et animatrice brevetée du yoga du rire*



Une expérience de santé au Congo...

Durant le mois de décembre, le docteur Cuvelier a participé à une mission a participé à une mission d'échange de pratique avec des centres de santé de Kinshasa. L'idée était de partager les expériences de chacun et de ramener des initiatives dans un contexte difficile des améliorations pour bonne pour tous, aussi bien en Afrique qu'en Belgique. Ce projet réuni 4 centre de santé dans un quartier appelé Masina qui se trouve sur la route de l'aéroport et des misons médicales de Bruxelles. L'ASBL internationale s'appelle Liboso, ce qui veut dire en avant, allons-y. Voici quelques impressions, d'abord, celle du premier jour, un dimanche, ou ne pouvions pas travailler, et où nous avons découvert le pays.



Nous avons décidé, ce dimanche, d'aller voir le parc de Lola ya Bonobos qui se trouve en périphérie de la capitale, dans la direction de Matadi. Pour cela, il fallait traverser différents quartiers au nom évocateur, tel Ma Campagne, et Delvaux. Avec une alternance de route en très bon état, par exemple la nationale 1, et des routes complètement défoncées. Comme nous sommes en saison des pluies, nous devons nous lancer dans des trous dont nous ne connaissons pas à l'avance la profondeur. A certains endroits, la circulation est très lente, soit à cause d'un marché, un accident de la route ou tout simplement l'état de la route. On peut à loisir contempler les différentes inscriptions aussi chatoyantes dans leurs imaginations que les pagnes des africaines. De petites constructions en béton se juxtaposent, riches en promesses diverses, souvent invoquant la grâce divine, la vertu ou la parole de Dieu pour réparer vos chaussures, vendre des cartes de téléphone. De multiples églises protestantes font des promotions très optimistes. Récemment, des bus publics ont été mis en circulation, en très bon état ils sillonnent fièrement la ville, un consortium privé/public a mis en service de plus petits cars aux même couleurs mais sur lesquels il est inscrit esprit de vie par référence aux innombrables camionnettes chargées sur le toit, sur les pare-chocs et sur les portes surnommés par le kinois « esprit de mort ».

Durant la semaine, nous avons travaillé pratiquement sans interruption pour tenter de rassembler des différents centres de santé ensemble, sans esprit de concurrence, voila la relation de notre première rencontre.

La commune Masina est une municipalité défavorisée de Kinshasa, relativement loin du centre. Pour se rendre au centre, il faut débarquer de la voiture et passer par des routes envahies d'eau noirâtre, des senteurs violentes de poissons séchés aux couleurs sombres. L'arrivée au premier centre se passait avec l'appréhension de ne pas choir dans ce cloaque.

Nous fûmes bien reçus au centre Ntombwa Maria, tenue par les oblates de l'assomption. Les membres de ce centre étaient heureux de nous retrouver, de demander des nouvelles des absents. Nous avons discuté des perspectives, et surtout de la gestion des problèmes, maladie chronique et santé mentale. Nous étions dans une salle sans lumière, ni ventilateur, et il faisait particulièrement chaud où seule la religieuse ne transpirait pas. Au second centre, Esperodi , nettement plus spacieux , l'accueil fut aussi chaleureux. Avant d'entrer, Geneviève fut happée par une petite fille qui ne voulait plus lâcher sa main ? Ses compétences comme Maman Bonobo ne sont plus à démontrer. Parmi les phrases retenues, c'est bien que vous reveniez, ce qui sous entendait, nous voyons beaucoup de groupe, s'ils reviennent, c'est qu'ils sont sérieux, c'est bien que vous veniez en saison des pluies, pour que vous voyez comment c'est quand les conditions sont pénibles (chaleur et humidité). Finalement, c'est la même chose quand on fournit une aide à un groupe défavorisé, il suffit de vaincre la méfiance initiale, qui est basé sur une habitude d'avoir des propositions d'aide qui ne se concrétisent jamais. La durée est le meilleur juge pour estimer du sérieux.

Le docteur François Madoki et La kinésiste Anne Meunier de la maison médicale des marolles et de la maison médicale des Riches-claires animèrent les réunions avec les centres de santé.

Il me revient que mes collègues, revenant de missions, s'entendent dire, bien reposé. De ce qui précède, et d'autres détails on peut dire qu'il s'agit là d'un euphémisme. Les agendas sont souvent bousculés. Dans la voiture, nous débriefons ce qui a été dit et le soir nous préparons la journée du lendemain. Il est aussi difficile de démêler le bon grain de l'ivraie. Geneviève, a ainsi été invitée à déjeuner chez l'ambassadeur de Belgique, ce qui a suscité des pseudo-commentaires envieux de la part des collègues. Une invitation du même type à la résidence de la représentante de Wallonie Bruxelles, Catherine Brahy, fut passionnante. Tous ces échanges nous ont permis d'affiner notre connaissance du terrain. Cela ne fait pas l'essence du projet dont nos correspondants de Masina et nous sommes les porteurs, mais il est essentiel de ne pas les bloquer et de trouver des moyens de faciliter la mise en œuvre. Ce vendredi, une rencontre avec l'ambassadeur, nous a permis de trouver des conseils judicieux pour la réalisation de nos projets.



Nos rencontres avec les centres réunis se sont déroulées en trois étapes, la première se déroulant le mardi, au centre Esperodi 1, fut animé de main de maître par Anne, qui demanda que les groupes se mélangent, et que chaque voisin présente son vis-à-vis. Cette technique fut fort appréciée, et le charisme de Anne mêlé à la diplomatie de François firent qu'après un round initial d'observation, les langues se délièrent. La première séance fut consacrée à l'expression des besoins. Chacun put exprimer ce qui lui semblait le plus important. A la fin, chacun était ravi de l'ambiance chaleureuse. Je pensais que cela pouvait aussi se dire au sens propre, mais je dis à Anne mes félicitation pour l'excellence de on animation. Il s'en est suivi une danse de remerciements à son égard. La deuxième séance fut consacrée à 'importance de la bonne délégation et du partage d'information. François expliqua comment cela se passait dans nos maisons médicales, que la délégation des responsabilités, le partage d'information étaient des choses délicates, e que parfois cela posait des problèmes. Soit parce que en ne partageant pas l'information de façon correcte, on prenait le pouvoir de manière indue, soit on détenait des compétences qui nous faisaient progresser au détriment des autres. La réaction fut d'abord de dire qu'un représentant ou un délégué se devait d'être honnête, et que quelque part, ce n'était pas le problème, avant que les langues se délient pour déterminer ce qui faisait la bonne qualité d'une représentation. Cette question était essentielle pour nous, car nous voulions éviter que celui qui les représente ne soit pas vraiment le praticien expérimenté du centre. La différence entre une responsabilité pratique et théorique. Le troisième jour fut le plus constructif, face aux enjeux exprimés les autres jours, nous avons d'abord demande à chacun de définir leurs priorités. Elles ont été votées, et ce qui est ressorti, c'est la première place de la prise en charge des maladies chroniques, ensuite l'informatisation. Suivent ensuite les problèmes de santé mentales et d'accessibilité des soins, ainsi que l'accompagnement des victimes de violences entre autre sexuelle. Durant deux réunions, un duplex a été organisé avec les maisons médicales. Celles-ci ont été très appréciées de part et d'autres, et ont été de nature à améliorer le climat des réunions et la motivation de participants. Les 4 centres se sont réunies à part et ont décidés de centraliser l'action au centre Esperodi, et de dédié un local « centre Liboso ». Nous avons été enchanté, car les priorités choisies sont vraiment de nature à faire une vraie promotion de la médecine générale par rapport à une médecine spécialisée qui s'occupe de problème spécifique. Cela rejoint parfaitement les préoccupations de la médecine générale en Belgique, mais il s'agit plus de recentrer le métier dans ce qu'il peut avoir de plus performant.



Voici, en résumé, l'expérience que nous avons eue à Kinshasa, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires ou de votre soutien à l'organisation Liboso.

A mille lieues de leur réputation, des rats sauvent des vies en Afrique. Ils sont démineurs.

On connaissait les rats des villes, les rats des champs, les rats d'égouts, les rats de labo... Voici maintenant les rats démineurs !

Au Mozambique, ils ont déjà neutralisé des milliers d'explosifs qui n'attendaient que des jambes d'innocents pour entrer en action...

Il ne faut que quelques mois d'entraînement à ces rongeurs pour acquérir un savoir-faire d'une redoutable efficacité : là où il faut cinq jours à un homme équipé d'un détecteur électronique pour inspecter 200m², un rat n'aura besoin que de... vingt minutes ! Impressionnant.

Aussi surprenant que cela puisse paraître, les rats sont parfaitement indiqués pour le job. Un flair très développé, un poids léger, une agilité sans nom : ils sont taillés pour le métier et pour détecter les explosifs sans les faire sauter.

Et que tout le monde se rassure, il n'est pas demandé aux rats de se sacrifier : aucun d'entre eux n'aurait été tué dans l'exercice de ses fonctions. Les mines sont programmées pour exploser sous une pression supérieure à 5 kilos. Et les rongeurs-démineurs sélectionnés sont plus légers que ça.

Rien qu'entre 2006 et 2014, au Mozambique, les rats démineurs auraient permis de nettoyer 2,8 millions de m² et de mettre au jour 1 750 mines et 970 obus. De quoi rendre un peu plus sûr ce pays ravagé par quinze années de guerre civile entre 1977 et 1992.

Plus de 66 régions à travers le monde connaissent encore actuellement des campagnes de déminage.

Les rats-démineurs ne sont malheureusement pas près de chômer.

A la fin de sa carrière, une fois sa mission achevée, le rongeur/sauveteur a encore en moyenne deux années devant lui (il peut dépasser les huit ans).

Il les passe alors à manger des fruits et à recevoir l'affection de ses maîtres...



MAISON MEDICALE ENSEIGNEMENT

Rue de l'Enseignement, 52-54

1000 BRUXELLES

Tél: 02 / 218.35.53

Fax: 02 / 218.45.98

**La Maison Médicale est ouverte
du lundi au vendredi
de 9h à 19h.**

**Tous les services sont accessibles
sur rendez-vous.**

