

LA LETTRE DE LA MAISON MÉDICALE LE NOYER

1. LA BROCANTE DES VOISINS
2. LA VACCINATION GRIPPE
3. SEPTEMBRE SPORTIF
4. LA CONTRACEPTION
5. ANNONCE



1 LA BROCANTE DES VOISINS

Ce dimanche 22/09/24, la Maison Médicale a participé à la brocante des voisin.e.s sur la place Dailly. Celle-ci est organisée par les associations du quartier Dailly, dont la Maison InterCitoiyenne Vivrensemble, le Comité le Village, la Maison Dailly, Infor Jeunes, Amnesty International, la commune de Schaerbeek, La Balsamine...

Vous êtes nombreux.ses à être passé au stand du Noyer pour participer à notre animation sur la pyramide alimentaire et à notre concours pour tentez de gagner un panier surprise ! L'« Atelier Couture » et l'Espace Patients étaient également présent pour vendre petits articles et rencontrer les voisin.e.s du quartier.



2 LA VACCINATION GRIPPE : C'EST LA RENTREE !

Les feuilles mortes vont se ramasser à la pelle, les trams se remplissent de joyeux ados heureux de se retrouver, les poux reviennent sur la tête des enfants, ça y est, l'automne arrive !

L'automne, c'est aussi la saison du vaccin contre la grippe à la Maison Médicale. Vincent et Laura, nos infis, ont fait des pompes tout l'été pour être prêts à vous vacciner dès la mi-octobre !

Pourquoi se faire vacciner contre la grippe ?

La grippe n'est pas un simple rhume. Pour toute une partie de la population, elle peut entraîner des complications graves telles que :

- Pneumonie
- Insuffisance cardiaque
- Aggravation de votre maladie chronique (diabète, asthme, maladie cardiaque...)
- Bronchopneumopathie chronique obstructive
- Détresse respiratoire

Vacciner les personnes à risque et leur entourage est à ce jour la meilleure protection contre ces complications.

A qui s'adresse la vaccination ?

En priorité, aux personnes à risque de complications :

- Les personnes de 65 ans et plus
- Les personnes séjournant en institution (maison de repos, collectivités)
- Les personnes immunodéprimées
- Les femmes enceintes, quel que soit le stade de la grossesse
- Les personnes ayant une maladie chronique, quel que soit leur âge
- Les personnes ayant un IMC* supérieur à 40
- Les enfants ayant un traitement au long cours à l'aspirine

Ensuite :

- Les travailleurs.euses du secteur des soins de santé
- Les personnes vivant sous le même toit qu'une personne à risque de complications
- Les enfants de moins de 6 mois dont la maman n'a pas été vaccinée durant la grossesse



Dois-je me faire vacciner si je l'ai déjà fait l'année passée ?

Oui ! La durée de protection par le vaccin est d'environ 6 mois, en fonction de nombreuses variables. De plus, le virus de la grippe est un filou : il évolue constamment en se transformant. Le vaccin est donc adapté chaque année aux nouvelles formes du virus qui circulent.

A quelle période de l'année faut-il se faire vacciner ?

La période idéale pour se faire vacciner contre la grippe se situe entre le 15 octobre et le 15 décembre. Durant toute cette période, Vincent et Laura vous recevront sur rendez-vous pour effectuer l'injection. Pour les personnes qui ont des problèmes sévères de mobilité, ils pourront également venir au domicile.

Je souhaite me faire vacciner : mode d'emploi

Si vous faites partie des personnes à risque de complications citées plus haut :

1. Allez chercher votre vaccin directement à la pharmacie : vous n'aurez pas besoin de prescription et serez remboursés si vous faites partie des personnes à risque
2. Prenez rendez-vous à la Maison Médicale, par téléphone ou à l'accueil, avec nos infirmiers, en précisant que c'est pour une vaccination grippe.

A très vite dans le cabinet infirmier !

*IMC : Indice de masse corporelle. Cet indice, qui se calcule en divisant son poids par sa taille au carré, aide à déterminer si on est en surpoids, dans son poids de forme, ou en sous-poids.

3 SEPTEMBRE SPORTIF POUR NOS TRAVAILLEURS.EUSES

En septembre, la MM enfile ses baskets solidaires!

Que ce soit à vélo ou à pied, pour 200 ou 2 km, les travailleur.euses de la MM vont transpirer pour récolter des fonds durant ce mois de septembre.

Doc Riders: les 14 et 15 septembre

Benjamin, Quentin, Roman et Serine ont parcouru 200 km à vélo dans les Ardennes pour récolter des fonds pour Médecins du Monde. Médecins du Monde est une ONG internationale qui fournit une assistance médicale aux groupes vulnérables, en Belgique et dans le reste du monde. Elle se bat pour rendre les soins de santé accessibles à tous.tes.



Run to Kick: le 29 septembre

Laura marchera 2 km au Bois de la Cambre, en compagnie de personnes touchées par les cancers pédiatriques. Run to kick est une course ouverte à tous les niveaux de mobilité, qui a pour but de récolter des fonds pour la Fondation Kick Cancer. Kick Cancer est une fondation d'intérêt public qui finance la recherche en oncologie pédiatrique pour une meilleure compréhension et de meilleurs traitements des cancers des enfants.

Le 10.30 km de Schaerbeek : le 20 septembre

Les membres de l'équipe se sont motivés ensemble pour participer à cette course familiale.

Un beau challenge pour finir la semaine !

Alors, en selle, en béquille ou sur le dos de tonton Simon, on se mobilise pour un monde meilleur!



Pour en savoir plus:

<https://www.docriders.org/>

<https://team.kickcancer.org/fr>

4 LA CONTRACEPTION FEMININE : COMPRENDRE LES DIFFÉRENTES OPTIONS

La contraception permet aux femmes de décider si elles veulent avoir des enfants et de planifier le moment de leurs grossesses. Il existe plusieurs méthodes pour se protéger contre une grossesse non désirée :

1. Les Méthodes hormonales

Ces méthodes utilisent des hormones pour empêcher l'ovulation (la libération d'un ovule par l'ovaire), rendent la glaire cervicale (sécrétion ségeant au niveau du col de l'utérus) plus épaisse pour bloquer les spermatozoïdes, ou changent la paroi de l'utérus pour empêcher un ovule fécondé de s'y fixer.



- La Pilule contraceptive : Un comprimé à prendre chaque jour. Il existe deux types : la pilule combinée (composée d'hormones d'œstrogène et progestérone) et la pilule progestative seule.



- Le Patch contraceptif : Un petit autocollant que l'on place sur la peau, qui libère des hormones. Il doit être changé chaque semaine pendant trois semaines, puis une semaine sans patch pour laisser place aux règles.



- L'Anneau vaginal : Un anneau souple que l'on insère dans le vagin. Il libère des hormones sur trois semaines, suivi d'une semaine sans anneau.



- L'Implant contraceptif : Un petit bâtonnet placé sous la peau du bras, qui libère des hormones pendant trois ans.



- L'Injection contraceptive : Une injection administrée tous les trois mois par un professionnel de santé, qui libère des hormones.

2. Les Méthodes intra-utérines (DIU ou Stérilet)

Un DIU, ou stérilet, est un petit dispositif en forme de «T inséré dans l'utérus.



- Le DIU hormonal : Libère des hormones, rendant la glaire cervicale plus épaisse et la paroi utérine plus mince. Il peut rester en place pendant 3 à 5 ans.



- Le DIU au cuivre : Ne contient pas d'hormones. Le cuivre qu'il libère tue les spermatozoïdes. Il peut rester en place jusqu'à 10 ans.

3. Les Méthodes barrières

Ces méthodes empêchent physiquement les spermatozoïdes de rencontrer l'ovule.



- Le Préservatif externe (masculin) : C'est une fine gaine, souvent faite de latex, que l'on place sur le pénis en érection avant un rapport sexuel avec pénétration ou sans (ex : fellation). Il empêche les spermatozoïdes d'entrer dans le corps de le/la partenaire. Il protège contre les grossesses et les infections sexuellement transmissibles (IST)



- Le Préservatif interne (féminin) : C'est également une fine gaine, apparente au préservatif masculin que l'on insère dans le vagin avant un rapport sexuel. Il protège contre les grossesses et les infections sexuellement transmissibles (IST)



- Le Diaphragme : Une coupelle souple placée dans le vagin pour couvrir le col de l'utérus. Elle est souvent utilisée avec un gel qui tue les spermatozoïdes.



4. La Contraception d'urgence

Cette méthode est utilisée après un rapport sexuel non protégé ou si une autre méthode a échoué (comme un préservatif qui se déchire).



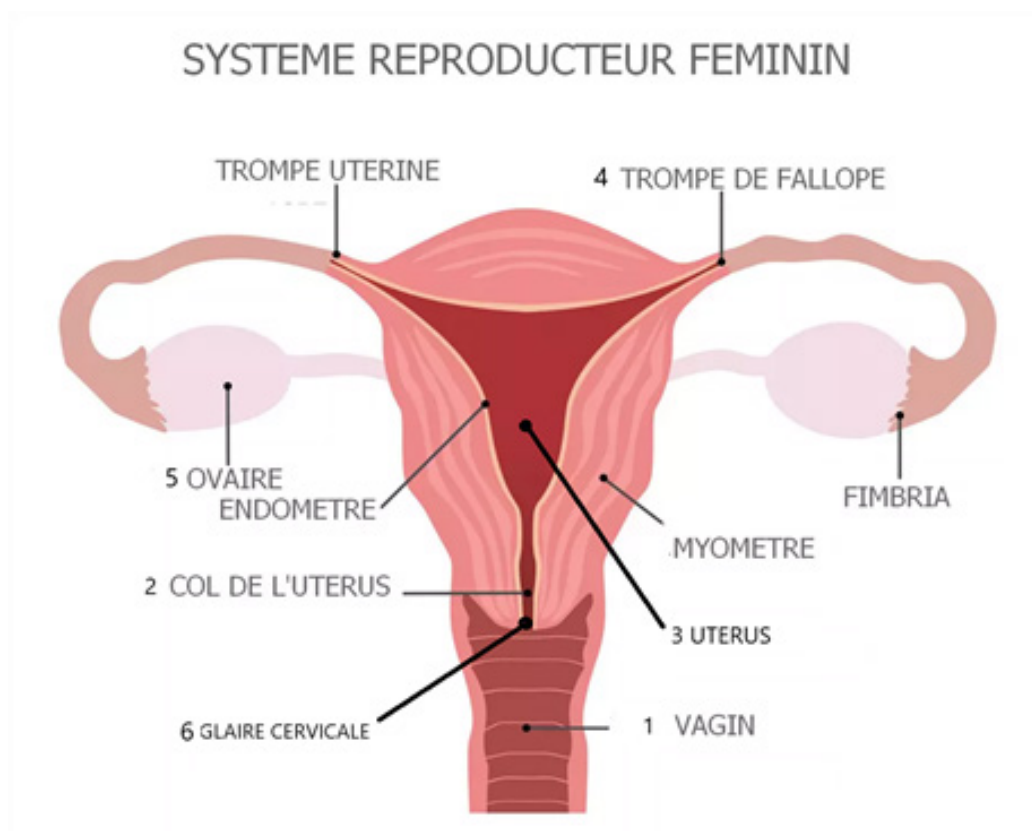
- La Pilule du lendemain : À prendre dans les 72 heures après un rapport non protégé. Plus elle est prise tôt, plus elle est efficace. Elle est disponible en pharmacie, sans prescription et coûte moins d'1 euro.
- Le DIU au cuivre : Peut être utilisé comme contraception d'urgence s'il est inséré dans les cinq jours suivant le rapport non protégé. Il est disponible dans les plannings familiaux. liste sur <https://www.planningfamilial.net/liste-des-centres/>

5. La Stérilisation



La stérilisation féminine, ou ligature des trompes, est une méthode permanente. Elle consiste à bloquer ou couper les trompes de Fallope pour empêcher les ovules de rencontrer les spermatozoïdes. C'est une solution pour celles qui sont sûres de ne plus vouloir d'enfants.

LA MEILLEURE CONTRACEPTION, C'EST CELLE QUE L'ON CHOISIT !



Une question ?

••• Parlez-en à votre médecin. •••••

Plus d'infos :

<https://www.mescontraceptifs.be/> ou <https://www.zanzu.be/fr>



Dr ABBOUD Sana
Médecin Généraliste

Cher.es patient.es,

Comme beaucoup d'entre vous l'ont déjà remarqué, mon ventre s'arrondit. Et non, ce n'est pas l'abus de chocolat mais bien l'arrivée d'un heureux événement prévu pour début décembre

Je m'absenterai de fin novembre à fin mai et je serai remplacée par la Dr Bontron Alexia.

Vous avez bien entendu la liberté de choisir le médecin de la maison médicale qui vous suivra pendant mon absence.

Je vous souhaite déjà un bel hiver et de prendre soin de vous.

A bientôt !

Dr Sana Abboud



Bonjour à tous.tes !



Dr SONCK Camille
Assistante
Médecin Généraliste

Je m'appelle Camille Sonck et dès octobre 2024, je rejoindrai l'équipes de la Maison Médicale du Noyer pour ma 1ère année d'assistantat en médecine générale.

En attendant de vous rencontrer, voici ce que je peux déjà vous dire à mon sujet : J'ai choisi d'exercer en tant que médecin généraliste car je mets un point d'honneur à considérer le patient dans son ensemble.

J'apprécie également la possibilité de travail d'équipe qu'offre la médecine générale, aussi bien avec le patient qu'avec les autres membres de la maison médicale. Désireuse d'apprendre, j'ai hâte de travailler à vos côtés et de découvrir ce que cette belle spécialité me réserve.

Je me réjouis de vous rencontrer dès le 1er octobre!

Dr. Camille Sonck.

Vous souhaitez recevoir la « Lettre de la Maison Médicale » par email ?

Envoyez un mail à corinne.gilon@lenoyer.be

Erreur du facteur ?

Prévenez la maison médicale par téléphone ou directement à l'accueil pour enregistrer votre adresse correctement.



Éditeur responsable : P. BARBIER 1a Avenue Félix Marchal 1030 Bruxelles
maison.medicale@lenoyer.be - 02 734 24 53

Cette publication est uniquement destinée aux patient.e.s de la Maison Médicale Le Noyer

Éditée grâce à l'aide de la COCOF

Création graphique : Jo Baudoux

