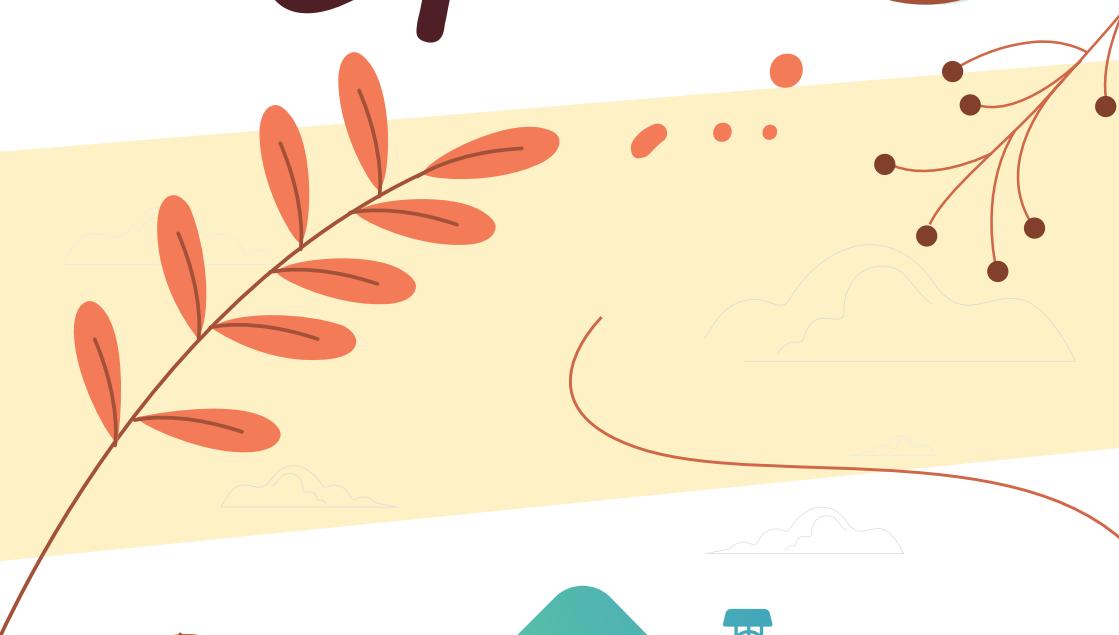
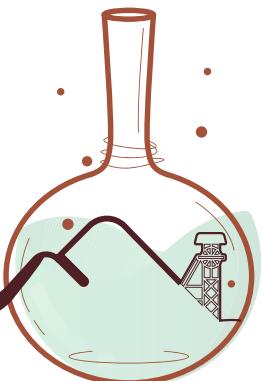


L'Elixir



WWW.MMDAMPREMY.BE

071/140.140

SOMMAIRE



| | |
|-------------------------------------|----|
| Introduction | 3 |
| Travaux | 4 |
| De bonnes habitudes | 6 |
| Quelques bons plans | 10 |
| Campagne vaccination grippe | 12 |
| Activités proposées | 13 |
| Activité physique | 14 |
| Le forfait en maison médicale | 17 |
| Recette | 18 |
| Mots croisés | 19 |

Chers patients,

C'est avec plaisir que nous vous concoctons un petit journal, comme nous avons déjà pu le faire par le passé. L'édition de celui-ci sera trimestrielle, un exemplaire à chaque saison.

Son contenu vous est spécialement dédié ! Vous aurez l'occasion d'y retrouver les activités organisées par la maison médicale, des articles écrits par les membres de l'équipe pouvant balayer le domaine médical/paramédical, social et psychologique.

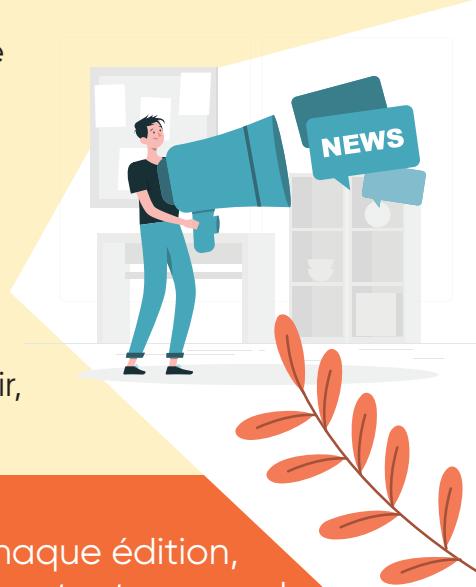
Etant donné que c'est avant tout vous qui allez le faire vivre, n'hésitez pas à nous faire part de vos idées, de vos impressions, du contenu que vous souhaitez y retrouver.

Nous espérons du fond du cœur que vous en apprécieriez la lecture.

Au plaisir de vous retrouver à la Maison Médicale, que ce soit pour vous aider ou pour une activité de santé communautaire,

L'équipe de la rédaction du Petit Elixir,
Marine, Alexandra et Adam

PS : Ouvrez bien les yeux ! Dans chaque édition, nous prévoyons d'y glisser un mot sortant un peu de l'ordinaire. Durant l'été 2026, vous serez invités à nous donner votre liste de 4 mots. Parmi les bonnes réponses, nous organiserons un tirage au sort avec un cadeau à la clé...



Travaux dans votre maison médicale.

Chers patient.es,

Comme certains d'entre vous l'aurons remarqué, des travaux de rénovation ont débuté à la maison médicale depuis le 18 août dernier. Toutes ces transformations ont pour objectif de pouvoir, à l'avenir, vous accueillir dans un environnement plus agréable et convivial.



Durant cette période, notre bâtiment principal ne sera pas facilement accessible. Toutefois l'ensemble de nos services seront toujours bien disponibles, même si certaines consultations pourront avoir lieu dans des locaux différents.

Afin de garantir le bon déroulement des rendez-vous, nous vous demandons de bien vouloir :

- Arriver à l'heure précise de votre rendez-vous (ni à l'avance, ni en retard).
- Venir seul(e), dans la mesure du possible, car l'espace en salle d'attente sera assez limité.
- Faire preuve de compréhension et de patience face aux contraintes temporaires liées aux travaux.



Information pratique

Pendant la durée des travaux, l'accueil se trouvera dans un container sur le parking de la maison médicale.

Nous n'avons, actuellement, pas de date précise quant à la fin de ces travaux mais ils devraient durer plusieurs mois. Nous vous tiendrons informés de l'évolution du chantier via notre site internet.

Merci pour votre compréhension.



Des bonnes habitudes pour une rentrée en pleine forme !

Ça y est, c'est la rentrée !

C'est le moment de reprendre un bon rythme pour que les enfants soient en pleine forme pour apprendre, jouer et grandir.

Voici quelques conseils **simples et utiles** pour bien commencer l'année scolaire.

Manger 3 repas par jour (et deux collations)

Bien manger, c'est essentiel pour bien grandir et avoir de l'énergie à l'école.

Un enfant qui mange équilibré sera plus concentré en classe, moins fatigué et en meilleure santé.

Le petit déjeuner :

C'est un repas essentiel pour bien démarrer la journée.

Voilà ce que vous pouvez proposer à votre enfant :

- Une tartine, des céréales pas trop sucrées, ou une biscotte
- Un fruit ou une compote
- Une boisson : eau, lait ou chocolat chaud



Le repas de midi :

Un repas complet doit contenir un peu de tout :

- Des féculents (pâtes, riz, pommes de terre) pour l'énergie
- Des légumes (en morceaux, purée ou soupe)
- Une protéine si possible (viande, œuf, fromage ou lentilles)
- Et un petit dessert : fruit, yaourt, ou carré de chocolat

La collation :

Pour la récréation de 10h ou encore à 16h, un petit en-cas permet de reprendre des forces :

- Un fruit ou une compote
- Une tartine ou un biscuit sec
- Et bien sûr... de l'eau !

Le repas du soir :

Il vaut mieux éviter de manger trop lourd avant d'aller dormir.

Une soupe, un peu de pain, des légumes, une petite protéine (comme un œuf, un morceau de fromage ou du poisson) et un produit laitier, c'est souvent suffisant pour finir la journée tout en légèreté.

Ce qui compte, c'est la **régularité** : 3 repas + collations, tous les jours !



Boire de l'eau

Le corps des enfants a besoin d'eau pour fonctionner correctement.

S'ils ne boivent pas assez, ils peuvent avoir mal à la tête, être fatigués ou moins attentifs.

Les sodas et jus sucrés donnent soif, peuvent abîmer les dents, et couper l'appétit.

Pour y penser plus souvent :

- Donner une gourde pour l'école
- Proposer de l'eau à chaque repas
- Rappeler de boire plusieurs fois par jour

Dormir pour bien grandir

Un enfant a besoin de 9 à 11 heures de sommeil chaque nuit pour se reposer et grandir.

Pour bien dormir :

- Aller au lit à heure fixe
- Éviter les écrans (TV, tablette...) au minimum 2-3 heures avant de dormir
- Dormir dans une chambre calme et pas trop éclairée

Le sommeil aide à mieux apprendre et à être de bonne humeur à l'école.

Moins d'écrans, plus d'activités

Les écrans, c'est comme les bonbons : un peu, ça va... trop, c'est trop !

À la place, propose :

- Des jeux de société
- Du dessin, du bricolage, lire un livre
- Aller jouer dehors

Essayez de limiter les écrans à 1h par jour maximum et à éviter le soir.

De plus, il est recommandé de ne pas exposer les enfants de - de 6 ans aux écrans.



Bouger, c'est bon pour le corps et la tête

L'activité physique est très importante pour les enfants. Bouger chaque jour aide à rester en bonne santé, à mieux dormir et à évacuer le stress.

Pas besoin de sport compliqué : Courir, sauter, faire du vélo, jouer dehors, marcher jusqu'à l'école... tout compte !

Et en plus, bouger rend souvent les enfants plus calmes et concentrés en classe.



Une bonne hygiène

Une bonne hygiène, c'est une bonne manière d'éviter les microbes.

Quelques habitudes faciles à adopter :

- Prendre une douche tous les jours
- Se laver les mains avant de manger et après les toilettes
- Se brosser les dents matin et soir
- Laver régulièrement vos vêtements et changer les sous-vêtements tous les jours



Attention aux petits squatteurs : les poux !

Ces mini-acrobates adorent les têtes bien chaudes et chevelues.

Pour les éviter, il vaut mieux :

- Attacher les cheveux longs
- Eviter de prêter brosses, bonnets ou casques,
- Inspecter régulièrement le cuir chevelu.

En cas d'invasion, pas de panique ! Il existe des traitements efficaces et un bon coup de peigne fin. Mieux vaut prévenir que gratter !



Nez bouché, voix de canard ? Vive la douche nasale !

Quand une infection des voies respiratoires supérieures s'invite (rhume, sinusite...), la douche nasale est l'alliée n°1 !

Avec un peu d'eau salée (sérum physiologique ou solution adaptée), on rince les narines comme un tuyau d'arrosage : ça débouche, ça évacue les microbes, et on respire mieux.

Si la fièvre dépasse 3 jours, que la toux devient forte, ou que l'enfant est très fatigué, il est temps de consulter.

Sinon, repos, hydratation... et douches nasales à volonté !



Nous vous souhaitons à tous
une très bonne rentrée !



Quelques bons plans pour économiser

En tant qu'assistante sociale à la maison médicale, je rencontre régulièrement des personnes qui éprouvent des difficultés face à des factures et qui souhaitent mieux comprendre comment équilibrer leurs finances et ainsi éviter les dettes.

La rentrée scolaire peut rapidement peser sur le budget familial. Dès lors, il est important de prévoir les dépenses à l'avance.

Voici quelques conseils de base pour reprendre le contrôle de votre budget :

- Construisez-vous un budget à l'aide d'une grille budgétaire. Vous en trouverez un modèle à la page suivante.
- Vérifiez si votre banque en ligne dispose d'outils de gestion par catégories (alimentation, déplacements, énergie...).
- Constituez une épargne chaque mois, si c'est possible, en programmant un ordre permanent de votre compte courant vers un compte épargne.
- Faites vos courses avec une liste afin de limiter les achats « inutiles ».
- Evitez les crédits à la consommation qui peuvent vous emmener vers un surendettement.
- Négociez vos dettes en demandant si vous pouvez payer en plusieurs mensualités.
- Essayez de faire un maximum de choses par vous-même (cuisinez des plats, faire un potager, fabriquez vos produits ménagers...)

Ne pas confondre envie et besoin !

Quelques sites qui peuvent être nécessaires :

- Comparer les prix des fournisseurs d'énergie : www.mesfournisseurs.be
- Comparer les prix du mazout et du pellet : www.carbu.be
- Achat groupé d'énergie (gaz, électricité, bois, mazout...) : www.wikipower.be
- Trouver des bons de réduction : www.radins.com
- Comparateur de produits et services : www.test-achats.be

En bref, gérer votre budget ne se résume pas à «faire des économies», mais à mieux comprendre vos habitudes, anticiper et faire des choix éclairés. Avec un peu de méthode et, si besoin, un accompagnement bienveillant, il est possible de retrouver un équilibre financier, même avec de petits revenus.

Notre assistante sociale peut vous venir en aide, alors, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec elle si besoin.



Les revenus du ménage

Membre du ménage n°1

Membre du ménage n°1

Revenus professionnels (fixes)

| | | |
|---|--|--|
| Rémunération | | |
| Pécule de vacances | | |
| Prime de fin d'année | | |
| Chèques-repas | | |
| Remboursement frais de transport (logement-travail) | | |
| Autres revenus d'origine professionnelle | | |

Revenus professionnels (variables)

| | | |
|--|--|--|
| Rémunération | | |
| Autres revenus d'origine professionnelle | | |

Revenus de remplacement

| | | |
|---|--|--|
| Allocation de chômage | | |
| Allocation pour personne handicapée | | |
| Pension | | |
| Revenu d'intégration sociale | | |
| Indemnité mutuelle - Assurance maladie - Invalidité | | |
| Autres revenus de remplacement | | |

Revenus complémentaires

| | | |
|----------------------------|--|--|
| Revenus mobiliers | | |
| Revenus immobiliers | | |
| Pension alimentaire | | |
| Allocations familiales | | |
| Chèques ALE | | |
| Remboursement d'impôts | | |
| Bourse d'étudiant | | |
| Allocation ADeL | | |
| Prime Syndicale | | |
| Prime liée au logement | | |
| Autres primes et avantages | | |

Total des ressources mensuelles du ménage

Campagne vaccination grippe

Saison 2025 - 2026

C'est quoi ?

Chaque année, la Maison Médicale lance une campagne de vaccination contre la grippe

Pourquoi se vacciner ?

La vaccination réduit fortement les complications graves qui peuvent survenir pendant une grippe chez les personnes avec certains problèmes de santé.



Qui vaccine-t-on ?

Groupe 1 : Les personnes de plus de 65 ans

Groupe 2 : Les personnes ayant l'un des problèmes de santé suivants :

- Un problème d'origine pulmonaire (l'asthme sévère, la bronchite chronique), cardiaque (sauf l'hypertension), hépatique ou rénal
- Le diabète
- Une maladie neuromusculaire
- Des problèmes immunitaires (naturels ou induits par des médicaments)
- Toute personne avec un BMI ≥ 40

Groupe 3 : les personnes qui vivent sous le même toit que quelqu'un du groupe 2, ou qui ont un bébé de moins de 6 mois.

La Maison Médicale essaie d'obtenir de manière automatisée ces informations par le programme médical pour envoyer une invitation à tous les patients concernés. Un doute ? Une question ? Parlez-en aux infirmières ou aux médecins !

Infos sur le prix : pour toutes ces personnes, le vaccin est disponible au tarif réduit en pharmacie sur présentation d'une ordonnance. A partir de 50 ans, problème de santé ou pas, le vaccin est disponible sans ordonnance et au tarif préférentiel.

Vous vous êtes vaccinés en pharmacie ? N'oubliez pas de nous le signaler pour que l'on mette à jour votre dossier médical.

A vos agendas

Activités proposées

Voici un aperçu des activités que nous proposons à la Maison Médicale en santé communautaire de septembre à décembre :

■ Dès septembre, si vous êtes âgés de 4 à 20 ans et que vous vous inscrivez dans un club sportif, vous pouvez participer à notre tirage au sort pour tenter de remporter un bon chez Décathlon.

Pour cela :

- Inscrivez-vous dans un club sportif
- Venez compléter un bon d'inscription à l'accueil
- Le tirage au sort est prévu le 1er octobre



■ De mi-octobre à mi-décembre, la campagne de vaccination contre la grippe débutera. Notre équipe se rendra disponible pour vous vacciner. Pour de plus amples informations et pour savoir si vous êtes concernés par la vaccination, n'hésitez pas à consulter l'article sur ce thème.

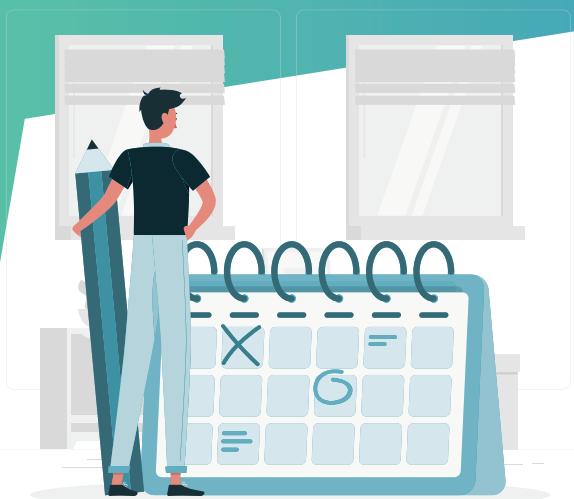
■ Le 14 novembre, à l'occasion de la journée mondiale du diabète, nous organiserons des dépistages et des actions de prévention du diabète.

■ Tous les mercredis du mois d'octobre, en soutien à Octobre rose, participez à notre atelier de confection de coussins, destinés à soulager les douleurs post-opératoires des femmes ayant subi une opération du cancer du sein.

■ Début décembre, nous profiterons de la journée mondiale de lutte contre le SIDA pour proposer des tests de dépistage et pour rappeler l'importance d'éviter les comportements à risque.

■ Avant les fêtes de fin d'année, nous vous proposerons un atelier bricolage pour préparer les fêtes.

Veuillez noter que nos agendas peuvent changer en raison de travaux dans nos locaux. Pour rester informés, *suivez-nous sur notre page Facebook « Maison médicale de Dampremy »*. Nous serions ravis de vous voir participer à nos activités.



L'activité physique, notre meilleur allié santé

Le saviez-vous ?

L'activité physique est aujourd'hui considérée comme LE meilleur médicament naturel. Elle prévient, soulage, et parfois soigne de nombreuses pathologies : douleurs musculaires, troubles articulaires, stress, fatigue chronique, diabète, hypertension, etc.

Pas besoin d'être un athlète : il suffit de bouger régulièrement et intelligemment !



Bouger, c'est :

- Renforcer les muscles et les os
- Améliorer la souplesse et réduire les douleurs articulaires
- Diminuer le stress et améliorer le sommeil
- Aider à prévenir les maladies chroniques
- Maintenir l'autonomie des personnes âgées

Les recommandations actuelles décrivées par l'OMS (Organisme Mondial de la Santé) sont :

Pour les moins de 18 ans : 60 min par jour d'activité modérée avec une activité physique plus soutenue 3 fois par semaine.

Pour les 18-64 ans : 150 à 300 min d'activité modérée par semaine ou 75 à 150 min d'activité soutenue + 2 séances de renforcement musculaire par semaine.

Pour les 65 ans et + : Même base que les 18-64 ans + Activités pour l'équilibre et la coordination.

Exemples de plannings

Pour un adulte actif (35 ans) :

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|------------------------|--|----------|------------------------------|----------|---------------------------------|----------|
| 30min de marche rapide | 30min de renforcement musculaire à la maison | | 45min de natation ou de vélo | | 1h de danse ou activité ludique | |

Pour un senior dynamique (70 ans) :

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------------|--------|---|
| 30min de marche nordique | | 30min de yoga ou tai chi | | 45min de gym douche ou aquagym | | 1h de promenade avec les petits-enfants |

Des idées pour tous :

Marche rapide



Vélo



Piscine / Aquagym



Yoga / Pilates



Renforcement doux à domicile



Danse





On passe à l'action ?

N'hésitez pas à consulter notre brochure « Bouger c'est bien, en club c'est mieux » qui est disponible en salle d'attente ou à l'accueil et qui répertorie tous les clubs sportifs proches de Dampremy.

Vous pouvez également bénéficier du « **PASS-SPORT** » qui vous donne accès à 10 séances de sport pour 10€ si vous êtes domiciliés à Charleroi.

Retrouvez toutes les informations sur **www.charleroi.be** ou en envoyant un mail à **polesportpourtous@charleroi.be** ou en téléphonant au **071/86.41.05**.

Le forfait en Maison Médicale :

C'est quoi ?

Comme vous êtes inscrit dans notre maison médicale, cela signifie que vous bénéficiez d'un système de soins appelé "forfait".

En quoi ça consiste ?

La maison médicale reçoit chaque mois une somme fixe de votre mutuelle pour couvrir vos soins de santé de première ligne : médecine générale, soins infirmiers et kinésithérapie.

Ce système vous permet d'accéder aux soins sans payer à chaque consultation.

Ce que cela signifie pour vous :

Vous ne devez rien avancer lors de vos visites chez le médecin, l'infirmière ou le kinésithérapeute, vous devez simplement être en ordre de mutuelle.

Vous devez consulter uniquement à la maison médicale pour les soins de première ligne (sauf urgence ou si vous êtes en déplacement, hospitalisé, etc.).

En cas de besoin, la maison médicale vous orientera vers un spécialiste.

Notre maison médicale offre aussi des prises en charge avec l'assistante sociale et la psychologue si vous en avez besoin mais vous n'avez pas l'obligation de consulter chez nous.

Attention :

- Si vous consultez un médecin généraliste, un kinésithérapeute ou un(e) infirmier(e) en dehors de la maison médicale sans accord préalable, vous devrez payer vous-même la consultation, sans remboursement.

- Le forfait ne couvre pas les médicaments, les examens en laboratoire, les spécialistes ou les hôpitaux : ces frais restent pris en charge par la mutuelle de manière habituelle.

En cas de doute

N'hésitez pas à poser vos questions à l'accueil.

Nous sommes là pour vous informer et vous accompagner.





Recette | Pâtes à la courge

L'automne est là, et voici une idée de recette qui est à la fois bon marché, réconfortante et avec des ingrédients de saison ! Surtout si vous aussi, en passant dans le rayon légumes, vous prenez butternut ou courgette, pour finalement ne pas savoir quoi en faire ... Voici donc une recette inspirée par Whoogys (vous le retrouverez facilement sur les réseaux sociaux), un cuisinier qu'on adore !

Ingédients pour 4 personnes :

- Une petite courge butternut (fonctionne aussi avec un petit potimarron ou deux petites courgettes)
- Une tête d'ail
- Une cuillère à soupe de mascarpone (fonctionne aussi avec de la crème épaisse)
- 90-100g de parmesan
- Un bouquet de sauge fraîche (ça donne franchement le change ! Mais si vous n'en avez pas sous la main, ça peut être remplacé par 3-4 branches de romarin frais)
- Un piment frais (optionnel)
- 400g de pâtes (penne, spaghetti, coquillettes, ... faites-vous plaisir !)
- Huile d'olive, sel et poivre. Compliqué de s'en passer.

Etapes :

1/ Couper la courge dans le sens de la longueur, retirer les pépins et découper un quadrillage sur les deux faces lisses. Couper le chapeau de la tête d'ail. Couper le piment dans le sens de la longueur.

2/ Appliquer l'huile d'olive, sel et poivre sur toutes les faces coupées, retourner le tout sur une plaque allant au four (recouverte de papier sulfurisé). Retourner la courge sur le bouquet de sauge. Enfourner 45min dans un four préchauffé à 180°C.

3/ Pendant ce temps-là, porter à ébullition une casserole d'eau légèrement salée. Y ajouter les pâtes une fois que l'eau bout et respecter le temps de cuisson indiqué sur le paquet. (Attention! réserver l'eau de cuisson des pâtes une fois que la cuisson sera finie).

4/ Une fois que les légumes sont cuits, ôter la peau de la courge (si vous optez le potimarron, sa peau est comestible) et ôter l'ail de la tête en la pressant légèrement, mixer le tout (courge

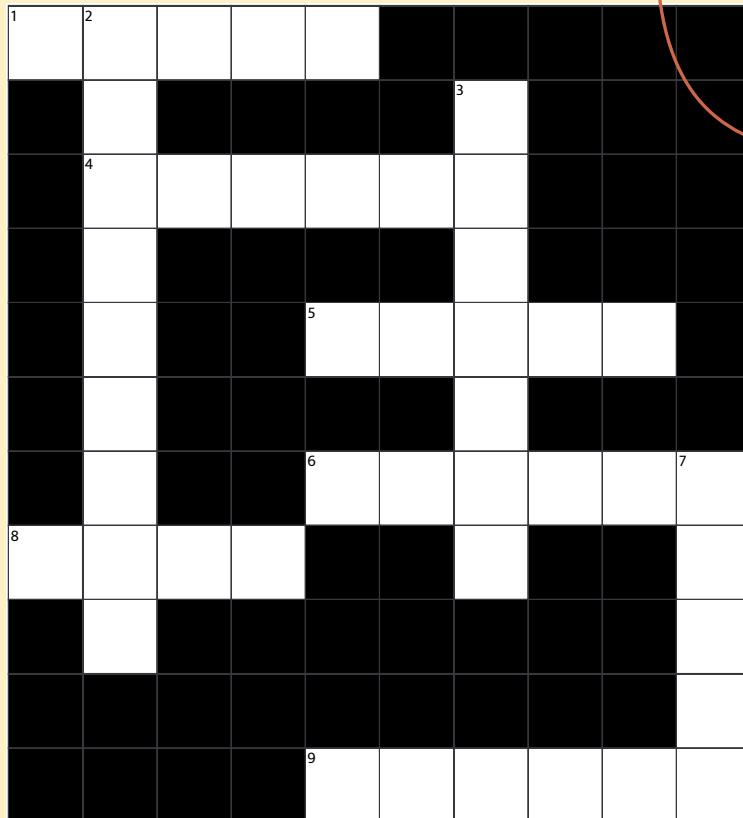
+ ail + piment. Pas le bouquet de sauge !) dans un blender en y ajoutant le mascarpone et une louche d'eau de cuisson des pâtes.

5/ Verser la sauce dans une poêle et y incorporer les pâtes. Remuer le tout comme une toupie à feu moyen pendant une minute. Au besoin, si la sauce n'est pas assez liquide, remettre un peu d'eau de cuisson des pâtes. Incorporer le parmesan.

6/ Servir, avec un petit filet d'huile d'olive et un peu de parmesan (il n'y en a jamais trop, ou presque).

Bon appétit !

Mots croisés | Spécial rentrée



Horizontale

- 1** Le lieu où on apprend
- 4** La courgette en est un
- 5** Activité physique
- 6** C'est essentiel pour être en forme
- 8** Ils sautent de tête en tête
- 9** Elle peut contenir de l'eau

Verticale

- 2** Ce que tu manges à la récréation
- 3** Le travail que tu dois faire pour l'école
- 7** Il te fait éternuer

L'équipe

Médecin

Gwenaël KLAß

Abigail PETER

Florence DUPONT

Adam WAWRZYNIAK

Kinésithérapeutes

Alexandra MESMAEKER

Sébastien COOLS

Florian TROADEC

Infirmière

Sarah MISSAIR

Psychologue

Marine DI CESARE

Assistante Sociale

Sophie VANHOLLEBEKE

Accueillantes

Ornella AUGELLO

Mariella MATTEI

Laurie VERPOORTER

Laetitia MESSINA

Gestionnaire

Damien DUVAL



Trouver une
pharmacie.be
de garde



Pour contacter **1733**
le médecin de garde



Centre antipoisons
070 245 245



Urgences sociales
du CPAS

071 32 12 12



112

URGENCES

Centre de
Prévention
du Suicide

0800/32.123



Services d'aide
aux victimes - Charleroi

071/86.15.12



RÉSEAU
mosaïque
soins psychologiques

Écoute Violences Conjugales

0800 30 0 30

24/7 + GRATUIT + ANONYME



071/92.41.00

Horaires

Ouvert tous les jours de **8h à 19h**.

Les consultations commencent à **9h**.

Temps de midi de **12h30 à 13h**.

Également fermée de **12h30 à 15h**
tous les mardis durant la réunion d'équipe.



Suivez-nous



Visitez
Notre site



Rue du Phénix, 3,
6020 Dampremy



+32 (71)140 140



information@mmdampremy.be