

Exp. La Coop' - Association de patients de
la Maison Médicale Bautista van Schouwen

Rue de la Baume, 215 B – 4100 Seraing

04 336 88 77 – coop@bautista.be



PG-PP
BELGIË(N) - BELGIQUE

Liège X – P 401015

Tant qu'on a la santé!

Trimestriel
Avril - Mai - Juin 2026



Le journal de la Coop', en partenariat avec l'équipe de la Maison Médicale BVS
Éditeur·ices responsables : Cécile Delebecq, Thibault Moyersoën et Maryse Schrynen

Édito

CÉCILE DELEBECQ ACCUEILLANTE À BVS
ANTOINE NÉLISSE MEMBRE DE LA COOP'

Le printemps s'installe et nous invite à poser un nouveau regard sur qui nous entoure et sur nous-mêmes. Il invite à se pencher sur nos habitudes, les décortiquer, les observer pour les apprivoiser autrement. Ne pas avoir peur de chuter pour se relever de nouveau. Oser en parler pour se faire aider.

A l'occasion de la sortie du deuxième numéro de l'année de « Tant qu'on a la santé » et suite à la Tournée Minérale au mois de Février, l'équipe éditoriale a choisi de vous présenter un dossier sur les assuétudes et les dépendances avec une note d'attention sur l'alcool. Nous avons envie d'aller au bout du sujet, de ne pas le survoler pour pouvoir partager ce qui nous paraît important. Pour pouvoir rappeler que le premier pas vers la guérison c'est de se sentir accueilli et accepté, et pas jugé ou mis à l'écart.

Le printemps nous accueille dans un temps de réveil et de renaissance. Il nous invite à sortir de notre coquille, à nous ouvrir aux autres – et aussi à nous mêmes, à

abandonner le canapé de l'hiver, les vieilles habitudes qui nous enferment même si elles nous semblent confortables, pour revenir marcher dans la forêt, dans le quartier, pour revenir au monde.

Alors osons. Osons rêver, osons douter, osons chuter, osons changer de chemin, osons aller à la rencontre des autres, osons aller à la rencontre de ceux que nous sommes. Osons poser un nouveau regard sur ce qui nous entoure. C'est ce que nous partage Maryse avec le texte qu'elle a choisi, que vous trouverez à la page suivante. C'est ce que nous vous invitons à mettre en pratique avec votre quartier, votre ville, pour la prochaine édition de Montmartre à Seraing.

Profitons du retour des beaux jours et de la lumière pour nous retrouver ensemble et continuer à tisser des liens, créer du collectif, avancer ensemble. Nous le prouverons encore une fois cette année: quand on s'y met ensemble, nous sommes capables d'atteindre... la Lune!

VOUS AIMEZ VOTRE JOURNAL ?

Vous pouvez soutenir sa réalisation en devenant membre de

La Coop'
 Association de patients de la
 Maison Médicale Bautista van Schouwen asbl

Le montant de la cotisation est de 5€ *minimum* par ménage et par an à verser sur notre compte BE02 6528 4375 0340 ou à régler en liquide à l'accueil de la Maison Médicale. N'oubliez pas de nous faire parvenir vos coordonnées, par exemple par mail à l'adresse coop@bautista.be pour que nous puissions vous tenir informé-es !

Vous pouvez également rejoindre notre équipe de patients actifs et vous impliquer dans nos actions ou nous en proposer de nouvelles. Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues !

Pensées

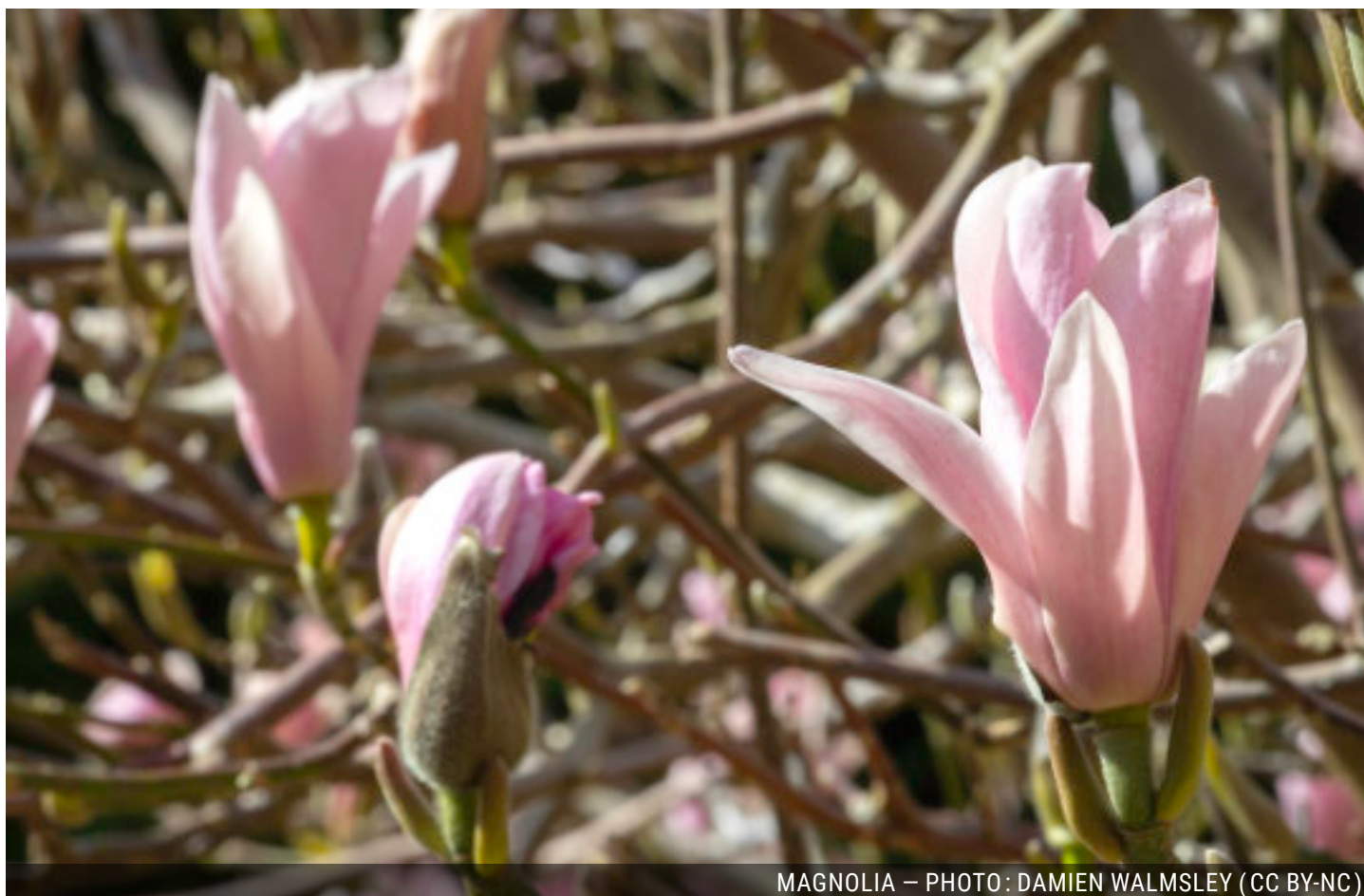
De tout, il resta trois choses,

*texte de Fernando Sabino, poète brésilien,
écrit en 1956.*

SÉLECTIONNÉES PAR
MARYSE SCHRYNEN MEMBRE DE LA COOP'

De tout, il resta trois choses :
la certitude que tout était en train de commencer,
la certitude qu'il fallait continuer,
la certitude que cela serait interrompu avant que
d'être terminé.

Faire de l'interruption un nouveau chemin,
faire de la chute un pas de danse,
faire de la peur un escalier,
du rêve, un pont,
de la recherche...
une rencontre.



MAGNOLIA – PHOTO : DAMIEN WALMSLEY (CC BY-NC)

Dépendances et assuétudes : parlons-en !

THIBAUT MOYERSON MÉDECIN À BVS

Depuis la nuit des temps, les humains utilisent des produits pour avoir des sensations extraordinaires et/ou les aider dans leur recherche du mieux-être. Consommer une substance, qu'elle soit licite ou illicite, répond souvent à un besoin de soulager une souffrance, de s'évader ou simplement de s'intégrer. Pourtant, derrière ces gestes se cachent des mécanismes complexes qui transforment parfois une habitude en une réelle maladie : l'assuétude (ou addiction = terme avec plus de connotations négatives).

Les produits psychoactifs sont généralement classés selon leur action sur le cerveau et le système nerveux (mais il existe d'autres classifications selon la nocivité-le risque d'accoutumance...). Vous pouvez voir ce classement dans le tableau en bas de page.

Il est possible de retrouver un profil détaillé de nombreux produits d'usage courants ainsi que des conseils d'usage sur le site internet de l'asbl Modus Vivendi.

Chaque substance psychoactive présente différentes propriétés qui peuvent varier en fonction de la personne, du moment et du contexte.

Ce sont toutes ces dimensions qui doivent être prises en compte lorsqu'un usage devient problématique.

Comment définit-on la dangerosité d'une substance ?

La dangerosité d'une « drogue » ne se résume pas à sa toxicité chimique, mais dépend également de trois facteurs principaux.

- Dangers physiques: risques d'overdose, de maladies chroniques (cancer, pathologies hépatiques) ou d'infections. Certaines substances comme l'héroïne présentent une marge étroite entre la dose « plaisir » et la dose toxique.
- Dangers psychiques: confusion, pertes de mémoire, anxiété ou déclenchement de troubles psychiatriques.
- Dangers sociaux: désinsertion professionnelle, conflits familiaux, isolement et précarité.

Ainsi, le passage d'une substance du statut de « produit de consommation courante » à celui de « stupéfiant illégal » (ou l'inverse) ne repose pas uniquement sur sa dangerosité intrinsèque. C'est le résultat d'un équilibre complexe entre science, santé publique, économie, justice et morale.

Dans la même logique ce n'est pas parce qu'une substance est légale qu'elle n'est pas dangereuse, l'alcool en est une illustration typique.

Catégorie	Effets principaux	Exemples
Dépresseurs	Ralentissent le système nerveux, apaisent.	Alcool, opioïdes (morphine, héroïne), benzodiazépines
Stimulants	Accélèrent le rythme cardiaque, augmentent la vigilance	Nicotine, caféine, cocaïne, amphétamines
Perturbateurs	Modifient les perceptions sensorielles et la conscience (hallucinations, délire)	Cannabis, LSD, ecstasy, champignons hallucinogènes

Quand parle-t-on de dépendance ?

Ce qui fait qu'une consommation va devenir problématique se définit notamment par le rapport que l'on va développer avec la substance.

On distingue ainsi plusieurs types d'usages.

- L'usage simple: consommation ponctuelle ou expérimentale sans dommage immédiat (n'entraîne ni complications pour la santé, ni troubles du comportement ayant des conséquences nocives pour l'usager ou pour autrui (famille, collègues...)).
- L'usage modéré: consiste à consommer d'après des modalités et des quantités habituellement considérées comme étant sans danger, du moins à court terme. La plupart du temps l'usage ne conduit pas à une quelconque escalade, il peut parfois avoir des effets bénéfiques. Ce type de consommation, occasionnelle ou régulière, peut varier dans son intensité et sa durée. Il s'agit d'un usage peu ou non problématique.
- Un usage à risque: usage entraînant des conséquences négatives pour son consommateur tant pour sa santé physique et/ou mentale que dans son insertion sociale, professionnelle, et dans ses relations affectives.
- Le stade de dépendance/assuétude: perte de contrôle où la personne ne peut plus choisir d'arrêter sans aide, souvent accompagnée d'une tolérance (besoin de doses plus fortes pour le même effet). L'usage ici est souvent réalisé non plus pour se sentir bien mais pour éviter de se sentir mal.

La limite entre un usage modéré, non problématique, et les usages problématiques n'est pas toujours franche et clairement identifiable : chaque personne est susceptible de réagir différemment à la consommation d'un produit psychoactif.

De nombreux questionnaires existent pour vous aider à questionner votre consommation (cf. annexe à la page suivante). N'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante de la maison médicale.

Le cas particulier de l'alcool.

La tournée minérale, qui s'est déroulée du 1er au 28 février, nous donne l'occasion de nous pencher ici sur la consommation d'alcool pour illustrer notre propos.

L'alcool reste une substance légale pourtant elle est reprise dans une étude internationale comme la substance la plus dangereuse connue si l'on cumule ses risques pour la santé des consommateurs (cancer, infarctus...) aux risques pour les autres (délits, problèmes socio-familiaux...).

Vous retrouverez ci-après les recommandations européennes pour un usage à moindre risque et un questionnaire (AUDIT) qui pourra vous aider à vous situer dans votre consommation d'alcool.

Alcool : les repères de consommation pour limiter les risques

Sur une journée, l'alcool c'est maximum 2 verres standard



Sur une semaine, c'est minimum 2 jours sans alcool



Et c'est maximum 10 verres standard par semaine

Un verre standard, qu'est-ce que c'est ?
C'est un verre qui contient **10 g d'alcool pur**

Par exemple :

- 25 cl de bière à 5°
- 10 cl de vin mousseux à 12°
- 10 cl de vin à 12°

Attention au degré d'alcool de la boisson

- 25 cl de bière à 10° = 20 g d'alcool pur

soit **2** verres standard

ALCOOL INFO

Le questionnaire AUDIT (Alcohol Use Disorders Test)

1. Quelle est la fréquence de votre consommation d'alcool ?

Jamais	0
Une fois par mois ou moins	1
2 à 4 fois par mois	2
2 à 3 fois par semaines	3
Au moins 4 fois par semaine	4

2. Combien de verres contenant de l'alcool consommez-vous un jour typique où vous buvez ?

3 ou 4	1
5 ou 6	2
7 ou 8	3
10 ou plus	4

3. Avec quelle fréquence buvez-vous six verres ou davantage lors d'une occasion particulière ?

Jamais	0
Moins d'une fois par mois	1
Une fois par mois	2
Une fois par semaine	3
Tous les jours ou presque	4

4. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous constaté que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire une fois que vous aviez commencé ?

Jamais	0
Moins d'une fois par mois	1
Une fois par mois	2
Une fois par semaine	3
Tous les jours ou presque	4

5. Au cours de l'année écoulée, combien de fois votre consommation d'alcool vous a-t-elle empêché de faire ce qui était normalement attendu de vous ?

Jamais	0
Moins d'une fois par mois	1
Une fois par mois	2
Une fois par semaine	3
Tous les jours ou presque	4

6. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu besoin d'un premier verre pour pouvoir démarrer après avoir beaucoup bu la veille ?

Jamais	0
Moins d'une fois par mois	1
Une fois par mois	2
Une fois par semaine	3
Tous les jours ou presque	4

7. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou des remords après avoir bu ?

Jamais	0
Moins d'une fois par mois	1
Une fois par mois	2
Une fois par semaine	3
Tous les jours ou presque	4

8. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous rappeler ce qui s'était passé la soirée précédente parce que vous aviez bu ?

Jamais	0
Moins d'une fois par mois	1
Une fois par mois	2
Une fois par semaine	3
Tous les jours ou presque	4

9. Avez-vous été blessé ou quelqu'un d'autre a-t-il été blessé parce que vous aviez bu ?

Non	0
Oui, mais pas au cours de l'année écoulée	2
Oui, au cours de l'année	4

10. Un parent, un ami, un médecin ou un autre soignant s'est-il inquiété de votre consommation d'alcool ou a-t-il suggéré que vous la réduisiez ?

Non	0
Oui, mais pas au cours de l'année écoulée	2
Oui, au cours de l'année	4

Interprétation :

Un score supérieur ou égal à 8 chez l'homme et à 7 chez la femme est évocateur d'un mésusage actuel d'alcool.

Un score supérieur à 12 chez l'homme et supérieur à 11 chez la femme est en faveur d'une dépendance à l'alcool (Société française d'alcoologie, 2001).

Rencontre avec l'asbl Abstinence & Tolérance

Ce vendredi 27 mars, pour clôturer la tournée minérale, nous avons rencontré les membres de l'ASBL Abstinence & Tolérance, Grégoire, Sylvie et Josiane, pour mieux comprendre ce qu'ils proposent.

Abstinence & Tolérance aide les personnes souffrant de dépendance, principalement alcool mais pas que ! Ça peut être aussi pour la dépendance au jeu, à la cocaïne, à l'héroïne, etc., y compris les polydépendances. Les réunions qui ont lieu deux soirs par semaine, sont ouvertes aussi aux proches au sens large (ami-es, famille,...) pour autant que cela ait du sens pour aider mieux.

Lors des réunions, le tour de table permet que tout le monde puisse s'exprimer en veillant à donner la parole aux nouveaux. Les valeurs importantes défendues sont l'écoute, la bienveillance, la tolérance vis-à-vis de ce qui est partagé. Ici, il n'y a pas de système de parrainage, les personnes sont encouragées à créer des liens lors des réunions.

Certaines réunions sont à thèmes, comme «la tournée minérale», «les petites victoires», etc. L'asbl organise aussi des activités : balades, barbecues, bowling, cinéma (ex : « Le dernier pour la route »), soirées jeux de société... qui permettent de créer des liens et de voir qu'on peut s'amuser sans être sous l'influence de substances.

Les participants ne doivent pas être sous influence durant les réunions par respect pour les autres (la règle peut s'assouplir dans certains cas). La participation financière est de 1€ par réunion (si achat d'une carte de 10 réunions, la 11e est gratuite).

Ici, on sait de quoi on parle, les animateurs et membres de l'asbl sont eux-mêmes d'anciens addicts qui se sont soignés.

Plus d'infos

Les réunions ont lieu :

- les lundis de 19h à 21h au Business Center - Caserne de Saive - Esplanade de Cuyper-Beniest à Saive
- les mercredis 19h à 21h à l'Ecole Justin Bloom - Place Ste Walburge, 1 à Liège.

Abstinence & Tolérance est joignable

- par téléphone : 0479 81 44 75
- par e-mail : abstinenceettolerance@gmail.com
- sur Facebook

PS: Si vous trouvez le concept chouette et que vous aimeriez lancer cette belle initiative sur Seraing, n'hésitez pas à les contacter, ils cherchent des bénévoles et/ou des gens disponibles pour créer d'autres groupes de paroles.



Toxicomanie & subjectivité

CHRISTOPHE MORRONE PSYCHOLOGUE À BVS

La consommation de drogues n'est pas seulement une question de produit ou de dépendance physique. Elle touche aussi à la manière dont une personne tente de faire face à certaines difficultés de l'existence.

La drogue a cette particularité d'agir directement sur le corps et sur les sensations. Elle peut produire du soulagement, du plaisir ou modifier l'état de conscience. Pour certains, elle permet de mettre à distance l'angoisse, les pensées pénibles ou certaines questions difficiles liées au passé, aux relations, au corps, au désir ou à la sexualité.

Contrairement à d'autres expériences humaines qui exigent de passer par la parole et par un autre pour accéder à la satisfaction, la drogue propose un accès immédiat. C'est ce qui la rend souvent séduisante, en particulier lorsque la relation à la demande est difficile, puisqu'elle semble offrir une réponse rapide au malaise.

Mais cette solution a un prix. Avec le temps, la relation au produit peut prendre de plus en plus de place dans la vie. La drogue devient parfois le partenaire principal, au détriment des relations, des projets ou du rapport à soi-même.

Dans l'accompagnement thérapeutique, il s'agit de repérer la place que vient prendre le produit. Que vient-il traiter? Amorcer un sevrage sans introduire cette question préalable peut mener à un effondrement psychique aux conséquences catastrophiques.

Il ne s'agit donc pas seulement d'arrêter un produit, mais de repérer la fonction qu'il vient occuper pour le sujet. Le travail consiste à ce qu'une trouvaille puisse se construire, en séance et dans la vie, afin que le sujet ne soit pas laissé face au trou que la drogue venait obturer. À partir de là, il peut retrouver une place dans sa propre histoire.

Certaines personnes se présentent d'abord sous l'identité de leur dépendance: «je suis toxicomane». Or cette étiquette peut enfermer et réduire une personne à une seule dimension de son existence. Il s'agit alors de rouvrir d'autres possibilités. Chaque parcours étant différent, la consommation de drogue n'a pas la même signification pour tous. L'écoute et le travail au cas par cas sont donc essentiels.

Certaines approches cherchent aujourd'hui à expliquer la toxicomanie uniquement par le fonctionnement du cerveau. Ces recherches apportent des éléments utiles, mais elles ne suffisent pas à rendre compte de l'expérience singulière de chaque personne. Deux individus peuvent consommer le même produit sans que celui-ci ait la même place ni la même fonction dans leur vie. C'est pourquoi, dans l'accompagnement thérapeutique, la parole du sujet reste centrale. Elle permet de saisir ce que la relation au produit vient soutenir, apaiser ou éviter dans une histoire particulière.

Il s'agit alors d'aider la personne à mettre en mots ce qui est en jeu pour elle dans cette dépendance.

La relation à la drogue ne commence d'ailleurs pas seulement avec le produit lui-même. Elle s'inscrit souvent dans une histoire plus ancienne, marquée par des paroles, des événements ou des expériences qui ont compté ou marqué le sujet. C'est pourquoi il n'existe pas une seule explication valable pour tous. Chaque parcours est singulier et demande à être compris dans son histoire propre.

L'enjeu est de permettre à la personne de ne pas se réduire entièrement à cette étiquette. À partir de là peut s'ouvrir une autre perspective, où chacun peut retrouver une place plus large que celle qui se résume au produit et s'aménager une vie sur-mesure.

Commencer... facile Arrêter... très difficile

SUZANNE CHAUMONT MEMBRE DE LA COOP'

Il fut un temps où quasi tout le monde fumait y compris les médecins ! Un temps où l'on fumait partout, chez soi, dans les cafés, dans les restaurants, dans tous les endroits publics.

Et on commençait tôt, un peu en cachette des parents, comme Madame X. qui aspira ses premières bouffées vers treize ou quatorze ans. Elle était très fière de son paquet de Marlboro et de son briquet qu'elle exhibait comme un trophée bien à la vue de ses copines.

L'habitude était prise et elle a persisté pendant de longues années malgré des problèmes respiratoires antérieurs qui auraient dû la dissuader.

Madame X. ne manquait pas de bonne volonté cependant la volonté, même bonne, ne suffit pas, hélas, dans le cas d'une addiction sévère.

Madame X. ne s'est pas découragée. Au cours du temps, elle a consulté des médecins, des pneumologues, des tabacologues, elle a recouru aux médicaments prescrits destinés à l'aider à se déprendre d'une habitude qui détruisait sa santé. Inutilement. A l'hôpital, alors qu'on la soignait pour décompensation respiratoire, il lui est arrivé de se cacher dans les toilettes pour goûter au plaisir interdit – ce que lui reprocha vivement le médecin qui s'en rendit compte !

Pas encore découragée elle continua à fumer bien que consciente des méfaits du tabac. Elle savait que la nicotine nuit à la santé en occasionnant de nombreux problèmes : mauvaise circulation sanguine et problèmes cardiaques. Ce fut le cas pour elle.

Madame X. essaya l'hypnose, sans plus de résultat dans la durée. Elle suivit aussi des conseils pertinents, par exemple s'éloigner de l'endroit où se trouvaient généralement ses cigarettes. Pas compliqué de

rapprocher le paquet ! Bref, des essais, des échecs, encore des essais encore des échecs... Et puis, enfin, après tant d'efforts, enfin le dé clic : plus de cigarettes.

C'est là le message que nous livre Madame X. : ne jamais abandonner la lutte, une lutte personnelle car elle estime que les prix en augmentation et les messages dissuasifs sont sans effet sur quelqu'un de profondément intoxiqué.

Aujourd'hui, elle savoure une meilleure qualité de vie. Elle peut voyager sans redouter les suffocations et les attaques de panique associées. Comme elle sera bientôt retraitée, elle envisage de réaliser un rêve de toujours : s'installer en Espagne pour profiter d'un air moins pollué. On la comprend.

Terminons par saluer sa détermination car autour d'elle ses proches continuent à fumer. Bravo Madame et merci pour nous avoir raconté sans détour, votre long chemin vers une forme de liberté.



CIGARETTE – PHOTO : RON CRUZ (CC BY)

La vie de la Coop'

LILIANE LEMAUVAIS MEMBRE DE LA COOP'

Mais qui sont-ils? - Peut-être avez-vous vu quelques patient.es dans la salle d'attente qui se comportaient un peu bizarrement? Ils entrent, saluent le personnel familièrement et ne s'installent pas dans la salle d'attente. On en a même vu qui posaient des questions aux patients: «Que pensez-vous de la grève? Des décisions du gouvernement?» Dernièrement, ils vous ont demandé «Rencontrez-vous des problèmes de mobilité pour venir à la Maison médicale? Pour vous rendre à l'hôpital?». Tout aussi bizarre: certains patient-es ont cuisiné de la soupe le vendredi matin dans la salle d'attente...

Ils sont toutes et tous membres de la Coop': l'association de patients de votre Maison Médicale.

La Coop' partage et soutient le projet et les actions de la Maison médicale en faveur d'une société juste et solidaire, pour un accès à des soins de santé de qualité, pour toutes et tous dans le respect de chacun-e .

Pour la Coop', chaque patient peut devenir un acteur de sa santé et pas seulement un consommateur de soins.

Quels sont nos moyens d'action ?

- Rencontrer, écouter et porter la voix des patient.es notamment à l'assemblée générale de la Maison Médicale.
- Tisser des liens avec l'équipe et soutenir activement les activités organisées en dehors des soins (fête des dents, Montmartre à Seraing, après-midi du conte pour enfants, balade, atelier créatif...).
- Collaborer avec des associations actives dans le quartier.
- Informer les patients. La Coop' est, depuis le début, très active dans la rédaction et la publication du

journal, celui-là même que vous tenez entre vos mains et nous en sommes assez fiers! Vous pouvez également nous suivre via notre page Facebook « Je me soigne à BVS ».

Il n'est pas possible de détailler toutes nos actions dans cet article, mais celui-ci a pour but de vous inviter à vous engager vous aussi. Du renfort serait le bienvenu.

Notre groupe a ses limites :

- Communiquer avec les patients dans la salle d'attente de temps en temps c'est bien mais pas du tout suffisant pour connaître vos avis, pour vous informer.
- Actuellement une dizaine de personnes sont actives, quelques-unes prennent plus particulièrement en charge des activités avec des patients, ...c'est bien, mais nous aimerions avoir du sang neuf, bénéficier d'autres énergies, avoir d'autres idées,
- Enfin le nombre de patients affiliés ne cesse de diminuer, or les quelques euros de cotisations sont notre seule ressource financière et c'est aussi une marque de soutien importante pour nous.

Les solutions? Nous faire connaître, c'est le but de cet article, et vous connaître, et là c'est vous qui décidez!

Plusieurs moyens sont à votre disposition: le premier est de nous communiquer votre adresse mail, soit à l'accueil, en signalant que c'est pour la Coop', soit via l'adresse coop@bautista.be. Ensuite, vous pouvez également vous affilier en envoyant un mail et en versant 5 euros (minimum) sur le compte BE02 6528 4375 0340 de la Coop' ou via l'accueil.

Si vous nous communiquez vos coordonnées, nous pourrions vous inviter à nos activités.

Sachez déjà que vous êtes les bienvenus à notre assemblée générale le **11 juin à 18h30** dans la salle d'attente. L'occasion de faire connaissance !

Un exemple d'action de la Coop' ? L'enquête Mobilité.

En octobre, un petit groupe de patients s'est réuni dans la salle d'attente pour discuter des services de santé à Seraing. Nous avons notamment parlé des déplacements pour venir à la maison médicale ou se rendre à un rendez-vous médical, par exemple à l'hôpital.

Début 2026, les vendredis où nous cuisinions la soupe dans la salle d'attente, nous avons continué à interroger quelques patients.

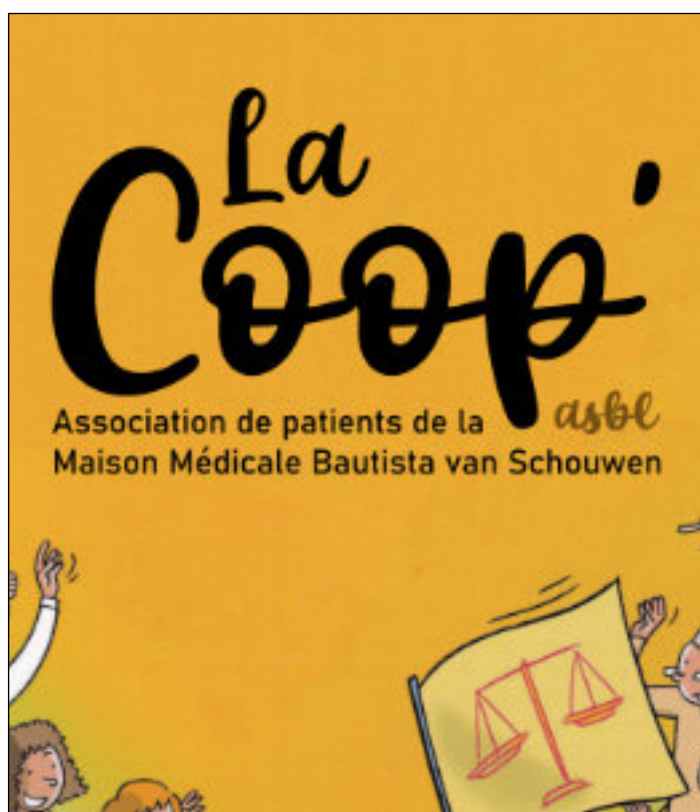
Si, en général, chacun a une solution (utiliser les bus, venir en voiture, éventuellement en faisant appel à une personne de la famille, un ami, un voisin...), quelques difficultés ont été pointées, pour lesquelles nous avons cherché des pistes de solution.

- Les bus ne sont parfois pas à l'heure, ou sont supprimés: on peut adresser les plaintes et suggestions au collectif citoyen CoMBaLi (collectifcombali@gmail.com) qui a déjà interpellé plusieurs fois les TEC et le parlement wallon.
- Un nouveau plan de mobilité est en préparation à Seraing. Une personne de la Coop' est membre de la Commission Consultative Aménagement du Territoire et Mobilité de la commune où ce plan est discuté. Si vous voulez en savoir plus, vous pouvez nous écrire à l'adresse coop@bautista.be
- Il faut réserver plusieurs jours à l'avance pour pouvoir utiliser les services de transports de personnes malades, en traitement... A Seraing, on a le choix entre plusieurs services de transport médical non urgent: taxi social, mutuelles, SOS Dialyse... Les personnes à l'accueil de la Maison Médicale peuvent vous donner les informations. Le service de mobilité solidaire Proximedec Meuse asbl

Seraing cherche des chauffeurs bénévoles (www.proximedec-meuse.be).

- Ces déplacements coûtent cher: les mutuelles peuvent rembourser une partie des frais.
- Il est parfois difficile de garer son vélo ou sa trottinette. A la maison médicale, des arceaux ont été placés sur le trottoir. Des parkings vélo sont disponibles sur tous les sites du CHU et du Bois de l'Abbaye.
- Les rendez-vous avec des spécialistes sont parfois mis dans des hôpitaux difficiles d'accès en transports en commun (p.ex. Waremme). Le manque de spécialistes conventionnés est malheureusement un constat que l'on fait de plus en plus souvent. Il faut donc parfois se déplacer. La ville de Seraing, en tant qu'actionnaire majoritaire de l'hôpital du Bois de l'Abbaye, a la volonté de participer activement au maintien d'une offre hospitalière locale de qualité. La Maison Médicale soutient cette action.

Si vous avez d'autres informations à partager, n'hésitez pas à nous contacter ou à en parler directement à l'équipe de l'accueil de la maison médicale.



Retour sur les activités de l'hiver à la maison médicale

L'hiver ne nous a pas refroidit dans la mise en place d'activités à la maison médicale.

Qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige, les balades mensuelles du jeudi matin ont toujours leur succès. L'occasion de découvrir les bois de Seraing et de faire des rencontres. Le projet balade se déploie avec les autres maisons médicales sérésiennes. La dernière, qui a eu lieu pendant les vacances de carnaval, a attiré 50 personnes et a ramené le soleil juste pour elles. La présence d'une guide nature, travailleuse de Médecine pour le peuple, a suscité beaucoup d'intérêt. Une prochaine balade inter maisons médicales se profile pour les prochaines vacances. La date sera rapidement communiquée.



Avez-vous vu passer ce logo ?

En Février, mois le plus court de l'année, c'est la Tournée Minérale. Un mois pour relever le défi de faire la fête sans alcool et pour se questionner sur notre rapport à l'alcool. Et vous ? L'avez-vous fait ?

Dans l'équipe, on s'est mobilisé pour sensibiliser aux méfaits de l'alcool sur notre santé. Trois apéros dans la salle d'attente ont été organisés : pour le lancement de la Tournée Minérale, pour faire le point à mi-parcours et pour clôturer ce défi. Avez-vous goûté le thé glacé de Rémi, le jus de gingembre ? Et il existe encore plein d'autres boissons alternatives. N'hésitez pas à nous faire part de votre expérience. On se retrouve en février 2027 pour un nouveau défi !

Recette du jus de gingembre (Burkina Faso) :

- Éplucher et gratter (ou mixer) un bon morceau de racine de gingembre et laisser tremper dans de l'eau fraîche pendant une nuit.
- Le lendemain matin, filtrer et ajouter du jus de citron et éventuellement du sucre de canne.
- Servir dans un verre et ajouter de l'eau fraîche en fonction de votre goût.

Sans oublier, les ateliers cuisine un mercredi sur deux de 9h à 12h et les ateliers créatifs un mardi sur deux de 14h30 à 17h.

Happy Soupe

Dans la salle d'attente de la maison médicale, la Coop' et des patients ont préparé chaque vendredi matin, de décembre à mars, une bonne soupe réconfortante et de saison proposée à la dégustation en fin de matinée. L'occasion d'échanger recettes, pratiques, avis, bons plans...

Cette activité s'est inscrite dans le cadre de Nourrir Seraing Autrement, en collaboration avec le Centre Culturel. Et, nous avons aussi bénéficié de légumes offerts par la Boutique Santé et le Moulin Boland, une belle collaboration solidaire. Nous comptons renouveler l'expérience l'hiver prochain. Dites-nous ce que vous en pensez !

Velouté de carottes au gingembre, orange et pointe de crème (pour 4 personnes) :

Ingrédients : 1 kg de carottes, 2 oignons, 2 petites gousses d'ail, un morceau de gingembre frais d'environ 2 cm, 1 orange bio (zeste fin + un peu de jus), 1 litre de bouillon de légumes (ou eau + cube), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

- Dans une casserole, chauffer l'huile, ajouter oignon, ail, gingembre. Laisser revenir 2 minutes puis ajouter les carottes, le bouillon, le zeste de la moitié de l'orange. Laisser cuire environ 35 minutes. Verser une cuillère à soupe de jus d'orange.
- Mixer. Ajuster avec un peu d'eau ou de bouillon si nécessaire. Poivrer.
- Pour servir, ajouter dans le bol un filet de crème fraîche ou de lait de coco et un petit morceau d'orange pour décorer.



Ceci pourrait vous intéresser. Il existe toute une série d'avantages sociaux pour les personnes en difficulté, mais souvent celles-ci les ignorent et n'en profitent pas. Ces aides seraient pourtant bien utiles pour alléger le budget !

L'HELMo ESAS, une Ecole Supérieure d'Action Sociale, a construit un guide très pratique permettant d'y voir clair sur une série d'avantages. Ce guide se trouve désormais accessible sur leur site qui sera mis à jour régulièrement. Vous pouvez le retrouver au bout de ce lien : <https://blog.helmo.be/avantages-sociaux/>

Cela couvre toute une série de thématiques, comme vous le voyez sur cette photo de la première page du site.

Les outils de la saison

THIBAUT MOYERSON MÉDECIN À BVS

L'arrivée du printemps c'est le retour du soleil mais pour certain.e.s c'est aussi le retour des allergies aux pollens. Si vous êtes touché.e par ces allergies n'hésitez pas à parcourir le site <https://airallergy.sciensano.be/> où vous retrouverez le monitoring des types de pollens circulant ce qui vous permettra d'anticiper vos prises de médicaments et mesures non médicamenteuses telles que :

- fermer les fenêtres de votre maison, votre appartement ou votre voiture les jours où il y a beaucoup de pollens dans l'air ;
- ne pas sécher votre linge à l'extérieur ;
- prendre une douche avant d'aller dormir ;
- changer de vêtements en rentrant chez vous

Plus d'information sur : <https://www.infosante.be/guides/rhume-des-foins-rhinite-allergique>

N'hésitez pas à en parler à votre médecin en cas de difficultés pour contrôler vos symptômes.

Objectif Lune 2026

L'année dernière, nous, patients et travailleurs, avons cumulé **8201 km** parcourus à pieds, à vélo, en courant, en marchant, en nageant, en roller, en trottinette (pas électrique)... pour la maison médicale. Cette année je suis sûre que l'on peut faire encore mieux !

Avec l'ensemble des maisons médicales de la Région Wallonne et Bruxelles, nous relevons à nouveau le défi d'atteindre la Lune : **384.000 km**. Ensemble on va plus loin !

Du 20/03 au 20/06, vous pourrez encoder tous vos km parcourus soit à la maison médicale sur notre grand tableau de reporting ou via le QR code (actif à partir du 20/03). En plus de vos déplacements habituels, nous vous proposons plusieurs façons d'accumuler les kilomètres, seuls ou en groupe :

- rendez-vous aux balades du 2ème jeudi du mois de 10h à 12h,
- le 30 et 31/05 pour le Relais pour la Vie,

- venez pédaler sur le vélo dans la salle d'attente des kinés,
- venez à la maison médicale à pieds,

...et surtout partagez-nous vos kilomètres !

Relais pour la vie 2026 à Seraing

Après le grand succès et la mobilisation exceptionnelle de l'équipe lors de l'édition de 2025, c'est avec grande motivation que nous nous relançons dans ces 24h de relais pour soutenir la Fondation contre le cancer et surtout, vous soutenir, vous battant-es. Vous qui vous battez ou vous êtes battu-es contre le cancer, venez partager votre courage, vos angoisses, vos petites et grandes victoires et surtout venez vous faire chouchouter.

Et pour tous les autres, venez les soutenir et nous soutenir en marchant, en courant ou par votre présence sur la piste d'athlétisme et à nos côtés.

Pour plus d'informations contacter l'accueil ou Fanny qui est notre capitaine d'équipe cette année encore. On se retrouve le **samedi 30/05 à 15h ?**

Comment le capitalisme moderne a-t-il créé la crise de santé mentale ?

ANDRÉ CRISMER MÉDECIN À BVS

Un livre sur une étagère de Londres a attiré mon attention¹. Il traitait d'un sujet que j'avais déjà abordé², mais en allant beaucoup plus loin et plus largement.

La médecine a fait de grand progrès, sauf en santé mentale. Le nombre des personnes qui en souffrent ne cesse de grimper. Les pathologies mentales ont été multipliées par 3 depuis les années 80 dans les pays occidentaux. Notez que Philippe Pignarre écrivait que le nombre de personnes déprimées en France avait été multiplié par sept entre 1970 et 1996³. 25% de la population adulte au Royaume-Uni prend des psychotropes chaque année. En outre, l'écart d'espérance de vie entre les patients en souffrance mentale et la population générale a augmenté depuis les années 80.

La société néolibérale, qui place l'économie au-dessus de tout, promeut une nouvelle vision de la santé mentale et de l'individu: elle demande à ses sujets qu'ils soient résilients, optimistes, individualistes, productifs économiquement. Cela provoque perte de cohésion entre les travailleurs, perte du sentiment de sécurité, sentiments d'impuissance, burn-out, isolement social, discriminations, exclusion... L'insatisfaction au travail augmente, avec une sensation de perte de sens...

Cela remonte aux origines du néolibéralisme. Margaret Thatcher proclamait que les maux de la société venaient d'une politique trop socialiste, où les gens comptaient plus sur l'Etat que sur eux-mêmes, avec cette phrase qu'elle aurait prononcée en 1981: «l'économie est la méthode, l'objectif est de changer le cœur et l'âme». Il fallait abandonner le paradigme précédent: la démocratie sociale, le capitalisme régulé (ou keynesien), qui avait pourtant contribué à la croissance des 30 glorieuses, où on avait vu une réduction du chômage, un développement

technologique et des droits sociaux, la réduction des inégalités et un développement de la paix. Il fallait désormais promouvoir la compétitivité et la productivité, l'individualisme, le matérialisme, la dérégulation, les privatisations, l'austérité, l'affaiblissement des syndicats, et ensuite la médicalisation du stress.

Le néolibéralisme contribue à la croissance des inégalités et on a bien démontré l'impact de celles-ci sur la santé et particulièrement sur la santé mentale⁴.

La souffrance mentale est attribuée à des déficits individuels et non à l'organisation sociale: on gère cela avec des médicaments plutôt que par l'action politique, ce qui profite aux industries pharmaceutiques, aux industries des cosmétiques, de la mode et de la diététique. La souffrance sera gérée par des sédatifs plutôt que par les luttes sociales.

Le DSM 5, le manuel de référence des maladies mentales, est resté dans le top 10 d'Amazon pendant 6 mois, malgré son coût à 88 dollars: pourquoi? Il était abondamment acheté par les firmes pharmaceutiques qui le distribuaient aux cliniciens, car ce manuel est un outil qui pousse à la prescription. Le DSM comptait 106 maladies dans les années 70; il en compte 370 aujourd'hui. Contrairement aux maladies organiques, la plupart des troubles mentaux n'ont pas de causes biologiques identifiées: ils sont souvent construits socialement. Le DSM est écrit par des comités dont la majorité des membres ont des conflits d'intérêt avec l'industrie pharmaceutique. Par ailleurs, celle-ci est un sponsor majeur de la psychiatrie et des groupes de patients. Les antipsychotiques, les anxiolytiques et les antidépresseurs ont de nombreux effets négatifs, dont la surmédicalisation de problèmes sociaux. Certains de ces effets négatifs se manifestent à long terme, et il n'est pas sûr qu'ils soient moins importants que les effets bénéfiques.

En août 1844, Marx et Engels, lors de leur rencontre dans un café de Paris, ont découvert les similitudes de leurs analyses, malgré leurs parcours différents : entre autres, que l'exploitation des travailleurs ne pouvait se faire que si les travailleurs croyaient que l'oppression était naturelle et inévitable.

Le néolibéralisme essaie de faire croire aux gens que s'ils ne vont pas bien, c'est leur faute et non celle du système. Par ailleurs, il profite du mal être psychologique, car celui-ci pousse à la consommation. Il est probable que le capitalisme préfère les insatisfaits, car les insatisfaits consomment plus que les gens heureux.

L'auteur fait référence à une étude qui montrait que ceux qui croyaient que leur mal venait de la société réagissaient mieux à des chocs électriques que ceux qui croyaient que la maladie mentale venait d'une perturbation de leur cerveau.

Les problèmes dûs au travail deviennent des problèmes privés et non plus des questions politiques. Les entreprises font des tests de personnalité, on juge beaucoup plus les gens sur ce qu'ils sont que sur ce qu'ils font, et les travailleurs vont travailler leur paraître plus que leur être. On note une explosion des agences de consultance en santé mentale qui dépolitisent les problèmes au travail et qui n'ont pas prouvé leur efficacité. Ces agences fonctionnent dans une logique productiviste et beaucoup de leurs employés font des burn-out.

Plus grave encore : on note des impacts chez les enfants. Le nombre d'enfants avec des besoins éducationnels spécifiques a doublé en 10 ans et les psychotropes ont augmenté de 56 % chez les enfants et les adolescents entre 2005 et 2012.

Le fonctionnement productiviste touche aussi les services de santé, avec de plus en plus, le paiement par résultats.

Les industries pharmaceutiques sont parmi les champions du néolibéralisme et des montants des dividendes pour les actionnaires.

On se préoccupe d'augmenter l'accès aux psychiatres, psychologues et psychotropes : ne faut-il pas plutôt agir, sérieusement, sur les causes du stress et de l'anxiété ?

Notes :

¹ Davies J. *Sedated. How Modern capitalism created our mental health crisis.* James Davies, 2022

² Crismer A. *Quelques effets du néo-libéralisme sur les services de santé de première ligne.* Santé Conjuguée 78 (mars 2017)

³ Pignarre Philippe. *Comment la dépression est devenue une épidémie.* La Découverte, 2001, 2012

⁴ Wilkinson R, Pickett K. *The Spirit Level: Why Equality is Better for Everyone.*



Le parcours d'artistes « Montmartre à Seraing » revient à la Maison Médicale en 2026 !

Comme chaque année, depuis quelques temps déjà, nous participons au parcours d'artistes de « Montmartre à Seraing ».

Cette année nous souhaitons exposer sur le thème : Seraing, mon quartier. Sous toutes les formes d'expressions : photos, peinture, aquarelle, dessin, écriture, musique, poème, slam.

Exposition en nos murs le **samedi 13 juin 2026** de 14h à 18h .

Inscriptions pour les exposants avant le **15 mai 2026** auprès de Cécile, accueillante.

ÉVÈNEMENTS DES PROCHAINS MOIS à BVS



MONTMARTRE À SERAING

SAMEDI 13/06 DE 14H À 18H

RDV dans la salle d'attente de la maison médicale pour venir vous plonger dans les œuvres de nos patients.

Cette année le thème est imposé:

Seraing, mon quartier. Et si on passait un autre regard sur notre quotidien?

Appel aux artistes: photo, poème, peinture, dessin, aquarelle, sculpture, musique...

Inscription avant le 15/05 à l'accueil

OBJECTIF LUNE

DU 20 MARS AU 20 JUIN:

À vos baskets!!!!

Durant tout le printemps, la maison médicale participe au projet Objectif Lune. Ensemble cumulons les kms parcourus à pied, en vélo, en marchant, en courant, à la rame, à la nage, en roller...

Pensez à les noter et à nous les communiquer.

Animé par l'équipe

ACTIVITÉS SPORTIVES

BALADE PATIENTS/SOIGNANTS
le deuxième jeudi du mois 10h-12h

Peu importe votre niveau de forme physique, Rejoignez le groupe BVS balade pour des découvertes et du fun.

KINÉ COLLECTIVE

les lundis matins programme de 6 séances

Rejoignez un groupe de kiné collective. "Mon dos en mouvement" adapté à vos besoins et à votre forme physique. Renseignements auprès du secteur Kiné ou de votre médecin.

Animé par les kinés de la mémé

RELAIS POUR LA VIE
30-31/05/2026

Venez soutenir la fondation contre le cancer et encourager l'équipe. Vous aussi patients, on vous attend sur la piste d'athlétisme pour marcher, courir à nos côtés

ATELIER CRÉATIF

UN MARDI SUR 2

14h-30 - 17h

ATELIER CUISINE

UN MERCREDI SUR 2

09h-12h

ATELIER DIABÈTE

1ER LUNDI DU MOIS

10h-12h

Infos et inscription à l'accueil
04.336.88.77