



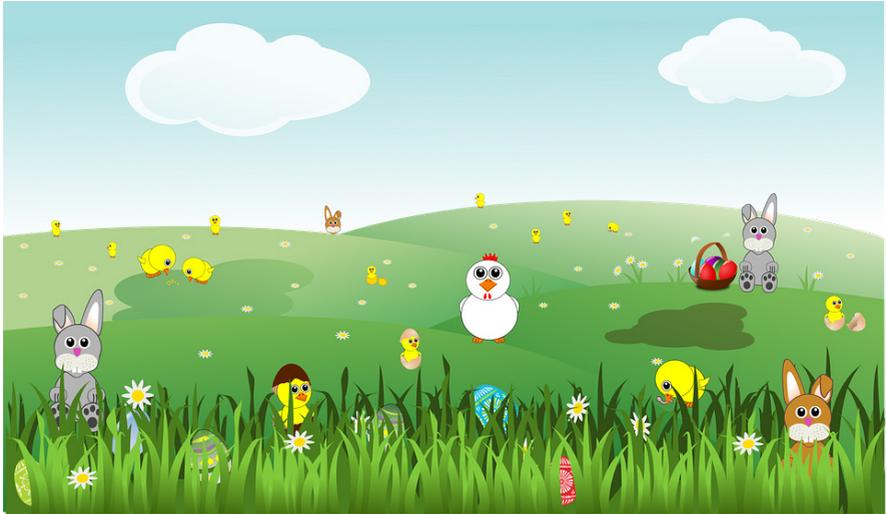
J.M.M.



PB-PP|B-30956
BELGIE(N)-BELGIQUE

P 801385
Bureau de dépôt
Bruxelles X

Journal trimestriel de la Maison Médicale
des Riches Claires – n°42 – Mars 2019



Maison Médicale des Riches Claires
Rue de la Buanderie, 16 – 1000 Bruxelles
Tel. : 02 513 59 94



Agréée par la COCOF

SOMMAIRE

Édito	3
Les News de la maison médicale	4
Départ de Caroline Dumont et retour d'Hélène Langlet Absence du Dr. Vandermotten	
Les certificats médicaux	5
Rubrique santé	8
Les anxiolytiques et les calmants ne sont pas vos amis !	
L'horaire de la maison médicale	12
Les activités de la maison médicale	14
Petit rappel pour les soins infirmiers	19
Patiente à l'honneur	20
Gilda Sinisi	
La fête de la maison médicale : 05.10.19	21
Le fonctionnement de la maison médicale	22

***« Ferme les yeux et sens, respire l'odeur du printemps !
Écoute le chant des oiseaux, n'y a-t-il rien de plus beau ? »***

Quelle belle note de fraîcheur pour débiter cette 42^{ème} édition !

Pour bien démarrer 2019, vous découvrirez quelques nouvelles de notre maison médicale avec le départ de Caroline, le retour d'Hélène, l'absence temporaire du Dr. Vandermotten... mais aussi un petit rafraîchissement concernant le travail de nos infirmières.

Le volet Santé s'intéresse à votre bien-être en vous présentant des alternatives moins nocives que les somnifères et les calmants.

Notre assistante sociale, Johanna Hamblenne, souhaitait vous expliquer les différentes situations professionnelles existantes lorsque vous êtes sous certificat médical.

Vous retrouverez l'ensemble de nos activités, avec la reprise de l'activité « Be Cycle » en avril.

Cette année, la fête de la maison médicale aura lieu le samedi 5 octobre 2019. Bloquez cette date et n'hésitez pas à vous manifester si vous voulez contribuer à l'organisation de la fête et/ou partager un de vos talents ! Attention, la maison médicale sera fermée ce jeudi 21 mars 2019.

Vous retrouverez la rubrique « Les patients à l'honneur ». N'attendez plus et manifestez-vous auprès de l'accueil pour exposer vos talents, partager vos passions, ... !

L'Agenda du Réseau Santé Diabète des mois de mars, avril et mai reste disponible en format papier à l'accueil de la maison médicale.

L'équipe des Riches Claires vous souhaite une bonne lecture printanière !

DÉPART DE CAROLINE ET RETOUR D'HÉLÈNE



Chères patientes, chers patients,

Je profite de ce 42^{ème} Petit Journal pour vous annoncer que mon contrat aux Riches Claires s'achève... En effet, Hélène, infirmière et chargée de la Santé Communautaire, reprend ses fonctions ce 1^{er} mars 2019 après avoir voyagé pendant près d'un an. Je suis certaine qu'elle aura plein d'anecdotes sympathiques à vous raconter.

L'absence d'Hélène a donc été pour moi l'occasion de travailler pour vous et à vos côtés durant une année dans votre maison médicale. Je voulais donc vous remercier de m'avoir fait confiance et de m'avoir donné beaucoup : vos sourires, vos confidences, vos chagrins, vos joies, vos craintes, vos accueils à domicile si chaleureux, vos histoires parfois bien chargées « en problèmes », et bien d'autres choses encore ! Je repars avec la tête remplie de souvenirs que je n'oublierai pas...

Je ne vous dis pas au revoir mais plutôt, au plaisir de vous revoir !

*Caroline Dumont,
infirmière en Santé Communautaire.*

ABSENCE DU DOCTEUR VANDERMOTTEN

Chères patientes, chers patients,

Je partirai travailler 3 mois à l'étranger (à Mayotte) **du 25 mars au 30 juin 2019**. Mes collègues et la personne qui me remplacera pourront assurer le suivi de vos dossiers médicaux.

Au plaisir de vous retrouver en forme le 1er juillet !

LES CERTIFICATS MÉDICAUX

Quand devez-vous envoyer un certificat médical à votre EMPLOYEUR ?

Lorsque vous ne pouvez pas travailler pour cause de maladie, d'accident ou d'hospitalisation ; **vous devez toujours et immédiatement avertir votre employeur, sauf urgences.**

Vous ne devez pas nécessairement l'avertir par écrit, mais vous devez normalement pouvoir prouver que vous l'avez prévenu.

Vous devez ensuite envoyer **un certificat médical** à votre employeur. Dans la majorité des cas, vous devez l'envoyer **dans les deux jours ouvrables** (samedi compris) à partir de votre incapacité. Mais vérifiez si votre règlement de travail prévoit un autre délai !

Durant un certain nombre de jours, qui varie si vous êtes ouvrier, salarié, ... votre salaire est payé par votre employeur, c'est ce que l'on appelle le « Salaire garanti ». Ensuite, si votre incapacité se prolonge, c'est la mutuelle qui prend normalement le relai.

Devez-vous envoyer un certificat médical à votre CPAS ?

Vous ne devez, à priori, pas envoyer obligatoirement votre certificat médical. Il reste cependant préférable de le demander à votre médecin, car en cas d'absence à des rendez-vous avec votre Assistant social ou votre agent d'insertion, il pourrait vous être utile pour justifier votre absence.

Si vous êtes indépendant : Les 14 premiers jours ne sont pas pris en charge puisque vous êtes « votre propre patron » !

Si vous êtes au chômage : Voir page suivante.

Si vous êtes en incapacité suite à un accident de travail ou à une maladie professionnelle, des règles plus spécifiques s'appliquent.

Pour plus d'infos : www.fedris.be

A partir de quand devez-vous envoyer un certificat à votre MUTUELLE ?

En fonction de votre statut, au-delà d'un certain nombre de jours d'absence au travail, ce n'est plus votre employeur qui vous paye.

C'est votre mutuelle qui va vous accorder, si vous êtes en ordre de cotisations, d'inscriptions et de stage, un revenu de remplacement appelé « Indemnité d'incapacité de travail ».

Vous devez donc **déclarer, dans les bons délais**, votre incapacité au médecin-conseil de votre mutuelle. Pour cela, vous devez envoyer un **formulaire « déclaration d'incapacité »**. (Demandez-le à votre mutuelle ou téléchargez-le sur le site de votre mutuelle). **Comment ?** Par courrier ou directement à votre agence avec un accusé de réception.

STATUT	DÉLAIS POUR ENVOYER VOTRE CERTIFICAT À LA MUTUELLE
Ouvrier	Maximum dans les 14 jours calendrier (jours de week-end compris) depuis le début de l'incapacité (1er jour d'incapacité inclus).
Employé <i>CDI ou CDD de plus de 3 mois</i>	Maximum dans les 28 jours calendrier (jours de week-end compris) depuis le début de l'incapacité (1er jour d'incapacité inclus).

Si vous êtes au CHÔMAGE :

Vous devez envoyer directement un **certificat médical** à votre mutuelle **dans les 2 jours** calendrier depuis votre incapacité (1^{er} jour d'incapacité non compris). La mutuelle vous remet un document que vous devrez faire compléter par votre syndicat ou par la CAPAC.

Durant le 1^{er} mois de votre maladie, vous devez **compléter votre carte de contrôle en indiquant la lettre « M »**, et la remettre comme d'habitude au syndicat ou à la CAPAC à la fin du mois. Si vous êtes toujours malade le mois qui suit, vous ne devez pas compléter ni remettre votre carte de contrôle.

Lorsque vous êtes guéri, vous devez vous **réinscrire comme demandeur d'emploi auprès d'Actiris**.

Si votre maladie a duré plus de 4 semaines, vous devez introduire **une nouvelle demande d'allocations de chômage**. Vous devez alors compléter le formulaire **C6** que vous a donné votre mutuelle, et le remettre à votre syndicat ou à la CAPAC.

Si vous êtes **INDÉPENDANT** :

Votre mutuelle vous paye à partir du 15^{ème} jour. Vous devez donc envoyer votre **certificat médical** au médecin-conseil de la mutuelle, **au maximum dans les 14 jours** depuis le début de votre incapacité.

Pour que la mutuelle vous paye vos indemnités, vous devez remplir certaines **conditions**, notamment être affilié depuis un certain temps (stage), être en ordre de cotisations et arrêter votre activité professionnelle.

En cas de **rechute** ou de **prolongation de votre certificat médical**, contactez votre mutualité pour prendre connaissance des délais spécifiques !

Bon à savoir : Votre état de santé fait partie de votre vie privée !
Votre employeur ne doit donc pas savoir de quelle maladie vous souffrez, il doit juste recevoir un certificat qui l'informe que vous êtes incapable de travailler !

Pour plus d'informations ou pour obtenir de l'aide pour remplir vos documents, n'hésitez pas à vous rendre directement au Service social de votre mutuelle ou à rencontrer l'assistante sociale de la maison médicale.

LES ANXIOLYTIQUES ET LES CALMANTS NE SONT PAS VOS AMIS !

De février à avril, nous réalisons une campagne « Benzodiazépine » à la maison médicale. Notre objectif est de sensibiliser et d'informer les patients par rapport aux risques encourus par la consommation de ces médicaments. Cet article a pour but d'expliquer que sont les benzodiazépines, leurs effets secondaires et les alternatives à ces médicaments.

L'insomnie, le stress et l'anxiété touchent énormément de personnes. Trouver une solution contre cela est important. De nombreuses personnes prennent alors des somnifères ou calmants, appelés **benzodiazépines** :



et d'autres encore...

Les benzodiazépines, comment ça marche ?

Ces médicaments agissent au niveau du cerveau. Ils sont utilisés pour leurs actions :

- Anxiolytique : qui diminue l'anxiété
- Sédatif et hypnotique : qui induit le sommeil
- Myorelaxante : qui décontracte les muscles
- Anti-convulsivante : qui traite ou prévient les convulsions

Quelques idées reçues :

« Quels sont les désavantages et effets secondaires de ces médicaments ? »

D'abord, les calmants et somnifères ne « guérissent » pas. Ils cherchent à taire la souffrance et les émotions mais les problèmes restent présents.

Au départ, ils agissent rapidement, ce qui apporte une satisfaction. Mais ils perdent progressivement leur effet à long terme. C'est ce qu'on appelle : « la tolérance au médicament ».

Après quelques jours déjà, une dépendance au médicament s'installe. On en a alors « besoin » pour dormir ou pour se calmer. C'est à ce moment-là qu'une peur d'arrêter le médicament apparaît. Le sommeil induit par les somnifères n'est pas de bonne qualité, en comparaison avec un sommeil naturel.

Ils provoquent :

- des somnolences pendant la journée
- des troubles de concentration et de mémoire
- des risques de chutes et d'accidents de la route



« Si autant de personnes les prennent, cela ne peut pas être dangereux. »

De nombreuses personnes banalisent l'usage des benzodiazépines. Mais ces médicaments représentent un vrai problème. Au cours des dernières années, les conséquences au long terme de l'utilisation de ces médicaments sont maintenant connues et sont inquiétantes.

**« Si je ne prends pas ces médicaments, je me sens mal.
J'en ai vraiment besoin ! »**

Le phénomène de dépendance entraîne ce sentiment de « besoin ». Alors, on continue à les prendre pour éviter les effets négatifs à l'arrêt. C'est ce que l'on appelle les symptômes du manque.

« Arrêter, c'est difficile, je ne pourrai pas le faire. »

Il est fortement déconseillé d'arrêter ce type de médicaments tout seul. Un médecin peut vous aider à arrêter en diminuant progressivement la dose et ainsi à mieux gérer les symptômes de sevrage. Même si l'on en prend depuis des années, il est possible de les arrêter. C'est la motivation qui va jouer un rôle essentiel !

Quelles sont les alternatives proposées à la maison médicale ?

A la maison médicale, nous sommes actuellement en train de faire une étude à propos des prescriptions et de la consommation des benzodiazépines. Il y aura peut-être des changements...

Néanmoins, nous encourageons les patients à venir en consultation chez leur médecin référent pour en parler.

Les alternatives déjà mises en place :

- L'équipe médicale vous accompagne dans votre thérapie.
- Les activités organisées : la méditation, les massages, sensicor, la couture, Be cycle (vélo), l'aquagym...
- La psy, l'assistante sociale, et tout autre membre de l'équipe sont aussi disponibles pour répondre à vos questions.
- Applications smartphone : RespiRelax, Petit Bambou, Headspace.
- Certains sites internet : www.stopblues.fr

**Et vous ? Qu'est-ce qui vous relaxe ?
Partagez-le avec nous en remplissant les papillons
disponibles à l'accueil et dans les différents cabinets.**



Consultations

Rendez-vous

	LUNDI		MARDI	
Dr. Banota	13h40 - 14h40 15h40 - 16h40	14h40 - 15h40	8h20 - 9h	9h - 12h
Dr. Chaumont	8h20 - 9h	9h - 12h20	×	15h40 - 18h40
Dr. De Rouffignac	×	×	9h - 12h	×
Dr. Gillis	9h - 12h	12h - 12h40	×	×
Dr. Kago	16h - 17h 18h - 18h40	15h20 - 16h 17h - 18h	×	15h40 - 18h
Dr. Madoki	×	14h40 - 18h40	×	×
Dr. Vandermotten	8h20 - 9h	9h - 12h40	15h20 - 16h	16h - 18h40

1 interprète arabe-rifin est présent tous les jeudis de 9h à 12h

INFIRMIÈRES	Delphine Lantin/Hélène Langlet
KINÉSITHÉRAPEUTES	Olivier Devos/Charlotte Masson/Anne M
ASSISTANTE SOCIALE	Johanna Hamblenne
PSYCHOTHÉRAPEUTE	Joséphine Kumps
DIÉTÉTICIENNE	Silvana Caru Cifuentes

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
16h - 17h 18h - 18h40	17h - 18h	9h - 12h	×	×	×
8h20 - 9h	9h - 12h20	13h40 - 15h 16h - 18h	15h - 16h	13h40 - 15h 16h - 18h	15h - 16h
13h40 - 15h 16h - 18h	15h - 16h	8h20 - 9h	9h - 12h	×	×
9h - 12h	12h - 12h40	×	×	9h - 12h	8h20 - 9h 12h - 12h40
14h40 - 15h40	13h40 - 14h40 15h40 - 18h40	13h40 - 14h40	14h40 - 18h40	×	×
10h40 - 12h40	×	×	×	10h - 11h	11h - 12h
×	×	9h - 11h	13h40 - 15h40	13h40 - 15h 16h 20- 18h40	15h - 16h

Médecin de garde présent tous les samedis de 10h à 12h

	Du lundi au vendredi de 9h à 11h
Meunier	Du lundi au vendredi sur rendez-vous
	Lundi matin, mercredi après-midi et jeudi matin sur rdv
	Du mardi au vendredi sur rdv
	Lundi et mercredi après-midi sur rdv

ACTIVITÉS DE LA MAISON MÉDICALE

BE CYCLE : REPRISE

La Maison Médicale vous propose une initiation à la conduite d'un vélo. Les débutants comme les habitués de la bicyclette sont les bienvenus !

Quand ? À partir du 1^{er} avril :

- le lundi de 13h à 15h
- le jeudi de 10h à 12h



Où ? Départ de la Maison Médicale.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale (avant le 1^{er} avril).

Prix ? Forfait de 10 € (1 € est remboursée par séance où vous êtes présent(e)).

PODOLOGIE

La maison médicale propose aux patients diabétiques d'avoir une première approche des bienfaits de la podologie.

Objectif : être pris(e) en charge au moins une fois par an au sein de la maison médicale.

Où ? À la maison médicale.

Pour qui ? Les patients diabétiques.



Inscription ? À l'accueil de la maison médicale (sur liste d'attente).

Gratuit

En partenariat avec la Haute Ecole Parnasse ISEI.
Une liste de podologues est disponible à l'accueil.

COURS D'EAU

Les Maisons Médicales des Riches Claires et du Béguinage proposent un cours d'aquagym.

Quand ? Les mardis de 15h20 à 16h30.

Où ? Aux Bains de Bruxelles - Rue du Chevreuil 28, 1000 Bruxelles (un couloir de la piscine est réservé aux femmes du cours).

Pour qui ? Les femmes.

Inscription ? À l'accueil des maisons médicales ou auprès de Charlotte et Camille.

Attention : sur liste d'attente

Prix ? 1€/séance.



MÉDITATION

**Vous êtes stressé(e), angoissé(e), douloureux(-se),...
Vous avez besoin de détente, de bien-être, de vivre l'instant présent,... cette activité est faite pour vous !**

Quand ? Le jeudi de 17h à 18h

Où ? À la Maison Médicale.

Inscription ? À l'accueil de la
Maison Médicale

Gratuit



IDÉES À COUDRE

Khadija vous propose d'apprendre à coudre et vous aide à faire des retouches, des rideaux, des bonnets, etc. !



Quand ? Les mardis de 9h à 12h.

Où ? À la maison médicale.

Gratuit



DOS À DOS

« Apprenez les bons gestes pour préserver votre dos. »

Les kinés de la Maison Médicale proposent un cours pour prendre soin de votre dos.

Quand ? Les jeudis de 10h à 11h30.

Où ? À la maison médicale.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Gratuit



SENSICOR

Faites de la gym douce avec Virginie !

Quand ? Les mardis de 13h30 à 15h.

Où ? À la Maison de Quartier Buanderie.

Pour qui ? Les femmes.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Prix : 10€/an.



AUTO-MASSAGES POUR FEMMES

Avec Virginie, vous découvrirez différents mouvements spécifiques de massage pour vous sentir bien dans votre corps.

Quand ? Les jeudis 28/3, 25/4, 23/5 et 27/6 de 13h30 à 15h.

Où ? À la maison médicale.

Pour qui ? Les femmes.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Prix : 10€/an.

Apporter : un petit essuie main, 1 grand essuie, 1 paréo.



CONTES ET JEUX

**Envie d'un moment privilégié avec vos enfants ?
Nous vous proposons des après-midis contes et bricolages !**



Quand ? Les mercredis 20/03, 24/04, 22/05 et 19/06.

Où ? À la maison médicale.

Pour qui ? Les enfants et leurs parents (la présence d'un adulte encadrant est obligatoire).

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Gratuit

Mercredi 3 avril : Atelier théâtre de la tempête à la Maison des Cultures de Molenbeek. Rdv à 13h30 à la maison médicale. Inscription obligatoire à l'accueil. Attention, places limitées.

ATELIER CUISINE

**Venez mettre la main à la pâte avec vos enfants
dans la cuisine de la maison médicale !**



Quand ? Les dates seront affichées au fur et à mesure dans la salle d'attente (mercredi après-midi).

Où ? À la maison médicale.

Pour qui ? Les enfants et leurs parents.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale.

Gratuit

PETIT RAPPEL POUR LES SOINS INFIRMIERS

Les **infirmières** font pour vous : les prises de sang, les pansements, les retraits d'agrafes ou de sutures, les injections, les vaccins, les tests de grossesse par les urines, la surveillance des paramètres (tension artérielle, fréquence cardiaque, glycémie,...), les soins d'hygiène (à domicile), la préparation de vos médicaments,...

Quand et où ?

- Soins au dispensaire de la maison médicale : du lundi au vendredi de 9h à 11h, inscription à partir de 8h45 à l'accueil. Les patients sont pris par ordre d'arrivée et dans la limite des places disponibles.
- Soins à domicile : du lundi au vendredi sur demande au 02 513 59 94.



ATTENTION :

- Toute demande de soins infirmiers à domicile doit **automatiquement** passer auprès des infirmières de la maison médicale qui feront le nécessaire pour assurer les soins.
- Pour les prises de sang, nous avons besoin du papier que le médecin vous a donné ainsi qu'une vignette de mutuelle !
- Pour la vaccination :
 - **La vaccination des enfants** jusque 16 ans est gratuite pour les vaccins recommandés en Belgique. Pour vacciner votre enfant à la maison médicale, il vous suffit de venir à la consultation infirmière avec le carnet ONE de l'enfant.
 - **Pour les vaccinations adultes et les vaccins du voyage**, votre médecin doit d'abord vous faire une prescription qui vous permettra d'aller chercher le vaccin à la pharmacie. Vous pourrez ensuite venir à la consultation infirmière pour l'injection.

PATIENTE À L'HONNEUR

GILDA SINISI VOUS PRÉSENTE SA PASSION : « ENTRE DEUX RÊVES »



Imaginez que, du bout des doigts, vous redonnez vie à des petits objets du quotidien : dentelle, bouts de laine, éponge, boutons, morceaux de cuir, vieux vêtements, objets de déco...

Je vous invite dans mon univers « Entre deux Rêves » pour un voyage créatif !

Habile de mes mains, sensible aux objets qui ont une histoire, aux matières naturelles, au design, j'ai également une ouverture et une attention aux autres.

Je souhaiterais vous inviter à participer à mes ateliers créatifs. Avec peu de choses au départ, nous inventerons du « neuf » en donnant une seconde vie à des matériaux recyclés. Nous personnaliserons ensemble des vêtements et des objets en créations utiles ou fantaisistes... ou les deux à la fois !

Autrement dit, je vous propose des ateliers créatifs et de détente où l'écoute et l'attention aux autres sont aussi importants que les réalisations que nous ferons ensemble.

J'organise également des ateliers autour du bien-être, des coachings pour apprendre à consommer différemment, et à se simplifier la vie au quotidien.

Mes coordonnées :

- gilda-dimaggio@hotmail.com
- 0472 89 75 88

FÊTE DE LA MAISON MÉDICALE



L'équipe des Riches Claires organise la fête de la maison médicale le **samedi 5 octobre 2019**.

Vous souhaitez participer à l'organisation de la fête ? Faire part d'un de vos talents ? N'hésitez pas à contacter un membre de l'équipe.

Les informations vous arriveront prochainement.



La Maison médicale sera **fermée** le **jeudi 21 mars 2019** pour une journée « mise au vert » en équipe.

En cas d'**URGENCES**, vous pouvez contacter le numéro de la Garde bruxelloise au **02 201 22 22** ou vous y rendre directement :

**Rue Jean de Brouhoven de Bergeyck 2
1000 Bruxelles**

HORAIRE D'OUVERTURE



Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30
(sauf mardi après-midi de 15h30 à 18h30)

CONSULTATIONS

Les inscriptions aux consultations ont lieu du lundi au vendredi.

Quand s'inscrire à la consultation ?

MATIN :

- à partir de 8h45 sur place
- à partir de 9h30 par téléphone

APRÈS-MIDI :

- à partir de 13h30 sur place
- à partir de 14h15 par téléphone

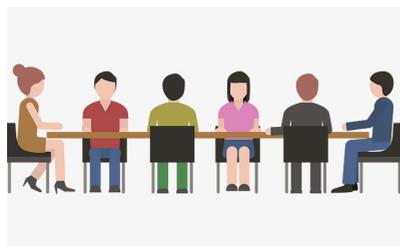
Les inscriptions se font par ordre d'arrivée. L'accueil vous donne une indication d'heure de passage en consultation chez le médecin.

Vous n'êtes donc pas obligés d'attendre dans la salle d'attente mais il vous est demandé d'être présent(e) **10 minutes avant l'heure** qui vous a été donnée.

RENDEZ-VOUS

Les rendez-vous sont réservés **aux personnes ayant un médecin attitré qui les suit régulièrement.**

Ils peuvent se prendre à l'avance sur place ou par téléphone.



L'équipe de la Maison Médicale se réunit chaque **mardi après-midi**. Nous ouvrons à partir de 15h. Les inscriptions commencent à 15h30 sur place **et** par téléphone.

UNE URGENCE MÉDICALE ?

LE SAMEDI

Un médecin est présent **de 10h à 12h** pour **les urgences**. Il reçoit les patients par ordre d'arrivée.

DU LUNDI AU JEUDI APRÈS 18H30

Vous pouvez contacter le numéro de la Maison Médicale (**02 513 59 94**) et vous serez mis en contact avec l'un de nos médecins.

DU VENDREDI SOIR AU DIMANCHE SOIR ET LES JOURS FÉRIES

Vous pouvez contacter le numéro de la Garde bruxelloise (**02 201 22 22**).

RÉQUISITOIRES

**Ceci concerne seulement
les patients inscrits au CPAS.**

Un réquisitoire est une autorisation du médecin généraliste pour avoir accès aux hôpitaux reconnus par le CPAS (consultations, hospitalisations, examens, etc.). Ce papier vous permet d'être remboursé.

Pour cela, **votre médecin généraliste doit connaître la raison de votre visite à l'hôpital.**

Si vous avez besoin d'un réquisitoire, vous devez le demander

minimum 3 jours avant la date de votre rendez-vous chez le spécialiste.

ORDONNANCES

Il est possible d'avoir certaines ordonnances sans passer en consultation auprès de votre médecin. Pour cela, il suffit de le demander à l'accueil. Mais attention, ceci n'est valable que pour **vos médicaments habituels**. Bien sûr, **le médecin se réserve le droit de vous demander de venir en consultation avant de prescrire les ordonnances.**

Toute demande d'ordonnance doit être faite **24 heures à l'avance.**

À l'origine, « **Mandala** » est un terme indien qui signifie « cercle ». Un mandala, dans notre société, signifie un dessin en forme circulaire dans lequel on retrouve un assemblage de formes diverses arrangées entre elles de manière harmonieuse.

Colorier des mandalas permet de se recentrer sur soi, de vivre pleinement le moment présent, d'atteindre un certain état de méditation, permettant ainsi de réduire son stress.

Pour vous relaxer, prenez le temps de colorier ce mandala.

