



# J.M.M.

**Petit Journal de la Maison médicale  
des Riches Claires – n°56  
Octobre, Novembre et Décembre 2025**



**Maison médicale des Riches Claires**  
Rue de la Buanderie, 16 – 1000 Bruxelles  
Tél. : 02 513 59 94  
[www.mmrichesclaires.be](http://www.mmrichesclaires.be)



Agréée par la COCOF

# SOMMAIRE

|   |    |
|---|----|
| Les news de la maison médicale.....               | 4  |
| La pharmacie de base à la maison.....             | 6  |
| Partenariat avec le RSD.....                      | 10 |
| Agenda Santé.....                                 | 14 |
| Sensibilisation Diabète.....                      | 16 |
| Activités d'ici et avec le quartier.....          | 20 |
| En avant-première : ce qui est prévu en 2026..... | 24 |
| Informations pratiques.....                       | 26 |

***Vous retrouverez toutes les informations  
sur nos activités, ainsi que des liens  
pour des conseils liés à votre santé  
sur notre site internet :  
[www.mmrichesclaires.be](http://www.mmrichesclaires.be)***



# ÉDITO

**"L'hiver est une saison de récupération et de préparation." Paul Theroux**

Pour cette 56<sup>ème</sup> édition du Petit Journal de la Maison Médicale des Riches Claires, prenez le temps d'explorer ces quelques pages pour clôturer calmement 2025 avant d'entamer en douceur la nouvelle année 2026.

Les news de la maison médicale présentent le nouveau groupe WhatSapp opérationnel dès 2026, mais aussi nos deux nouveaux assistants en médecine générale. Ces derniers sont déjà pleinement impliqués à la maison médicale et vous ont déjà rédigé, sur base d'un support écrit commencé par les Dre Bouflet et Koszewska, l'article en page 6 pour conseiller une pharmacie de base à avoir à la maison.

2025 se clôture aussi avec la concrétisation du renouvellement de notre partenariat avec le Réseau Santé Diabète ; l'historique et les réflexions autour de celui-ci vous sont présentés par sa coordinatrice. Grâce à cette collaboration, une permanence diététique se tient à nouveau dans nos locaux : la diététicienne Camille consulte sur rendez-vous le jeudi matin et le vendredi après-midi. Vous retrouverez également "l'Agenda Santé" ; il regroupe les différentes activités organisées dans les différentes associations dans nos quartiers ; il est décrochable en page 14 pour l'apposer sur votre frigo, par exemple.

Quel succès rencontré lors de notre 4<sup>ème</sup> édition de Sensibilisation diabète : un bref retour est proposé en page 16 avant de passer en revue les activités de la maison médicale et du quartier dès la page 20. Il y a aussi un nouveau flyer pour présenter les soins de podologie du centre de la Haute Ecole Léonard De Vinci.

Et comme nous voulons améliorer la visibilité de nos informations à faire passer, vous trouverez déjà les premières exclusivités pour l'année 2026 en page 24 ; bonne découverte !

N'oubliez pas que la maison médicale sera fermée le jeudi 25 décembre 2025 et le jeudi 1er janvier 2026.

**"La fin de l'année n'est ni une fin ni un début, mais une continuation, avec toute la sagesse que l'expérience peut nous inculquer." Hal Borland**

***Que l'année à venir vous apporte ce qu'il vous manque ; à bientôt en 2026.***

## WhatsApp pour informer les patients ?

Nous prévoyons d'ouvrir un groupe WhatsApp de la maison médicale, afin d'informer les patients des dates importantes concernant :



- les fermetures exceptionnelles de la maison médicale ;
- les activités de santé communautaire, les fêtes et sorties annuelles,... ;
- les campagnes de santé et de prévention.



### Comment faire partie de ce groupe ?

Si vous avez opté pour "être informé des activités et recevoir les publications de la maison médicale" lorsque vous avez signé votre document de consentement de l'utilisateur à l'accueil, il suffit de prévenir l'accueil pour demander d'être inscrit dans le groupe, dont vous pouvez d'ailleurs sortir à tout moment.

Si vous ne l'avez pas signé, ce document vous attend à l'accueil : sa signature est obligatoire car il concerne aussi tous les autres aspects du RGPD (Registre Général de Protection des Données personnelles) et votre choix d'accès et de partage de ceux-ci.

**Ce groupe WhatsApp sera fonctionnel à partir du 2 janvier 2026 :**

**Welcome !**



WhatsApp

# MAISON MÉDICALE

**Nos assistants en médecine générale ont commencé en octobre, ils vous laissent un petit mot :**

"Salut à toutes et à tous,  
Je suis Abdelilah Lemrabet.

Je démarre ma première année  
d'assistantat en médecine générale  
à la Maison Médicale des Riches Claires,  
et je suis ravi de rejoindre l'équipe.

J'ai hâte de découvrir le quartier,  
de rencontrer chacun·e d'entre vous  
et de m'investir pleinement dans votre suivi.

Au plaisir de vous rencontrer."



"Bonjour, moi c'est le Dr. Bilal Bhatti,  
un des nouveaux assistants médecin  
intégrant la riche et conviviale équipe de  
votre maison médicale.

Originaire du Pakistan, je fais ma  
spécialisation de médecine générale à l'ULB.  
Fort d'un parcours hospitalier suivi d'une  
expérience en cabinet médical solo dans  
le Brabant Wallon, je suis désormais  
disponible, comme mes autres collègues,  
pour vous offrir des soins dans une approche  
intégrative et bienveillante à la maison  
médicale. J'ai une capacité à faire preuve  
d'empathie et à comprendre l'expérience  
physique et émotionnelle de chacun de mes  
patients, afin de créer un environnement  
d'écoute, confortable et propice  
à votre prise en charge.

Au plaisir de vous rencontrer bientôt !"



**⚠ Attention** : ces informations sont destinées à un usage général. En cas de maladies chroniques, de traitements réguliers ou de doute, demandez toujours conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Avoir quelques médicaments de base à la maison permet de réagir rapidement en cas de douleur, fièvre ou inconfort. L'idée n'est pas de tout prendre, mais d'avoir sous la main de quoi soulager les petits soucis du quotidien. Ces médicaments sont disponibles sans prescription, vous pouvez dès lors les acheter directement en pharmacie.



## 1. Pour les soins de nez :

- Rincer au **sérum physiologique** (ex : Physiomer®, Physiodose®, etc...)

## 2. Pour le mal de gorge :

- **Pastilles ou spray pour la gorge** (Strepsils®, Medica®, etc...)

## 3. Pour la diarrhée :

- **Entérol®** : Médicament pour soutenir la flore digestive. Posologie : 1 gélule matin et soir
- **Tiorfix®** : antisécrétoire 1 sachet 3x/jour
- Bien s'hydrater (bouillon salé, soupe, thé léger)
- Les repas doivent être plus légers et plus fréquents, à base de riz, de pâtes, de carottes cuites, et de bananes.

## 4. Pour la douleur et la fièvre

### a. Paracétamol® (ex : Dafalgan® - Perdolan® pour les enfants)

- C'est le **premier choix** en cas de douleur : maux de tête, douleurs musculaires, douleurs de règles, courbatures, douleurs après le sport, etc.
- **Posologie :**
  - À partir de **16 ans et 50 kg** : 1 g toutes les 6 h, maximum **4 fois par jour**.
  - On peut commencer par **500 mg** ; si la douleur persiste après 30 minutes, prendre un deuxième comprimé de 500 mg.
  - Peut être pris à jeun ou pendant le repas.
  - Pour les enfants, à adapter en fonction du poids.

### b. Ibuprofène® (Nurofen® pour les enfants)

- Antidouleur **et** anti-inflammatoire (utile en cas de douleurs liées à une inflammation, comme une entorse, une douleur articulaire, une rage de dents, etc.).
- On l'utilise **seulement si le paracétamol ne suffit pas**.
- À partir de **16 ans et 40 kg** : 400 mg maximum **3 fois par jour**, toujours **pendant ou après un repas** pour protéger l'estomac.
- Pour les enfants, à adapter en fonction du poids.
-  Ne pas dépasser **5 jours consécutifs**. Si la douleur continue → consulter un médecin.
-  Ne pas utiliser Ibuprofène si antécédent d'ulcère, insuffisance rénale ou hépatique.



 **Astuce pratique** : On peut alterner paracétamol et ibuprofène toutes les 3h si la douleur ou la fièvre est très forte, mais il est inutile de les associer si un seul suffit. Toujours respecter les doses maximales.

La fièvre est un mécanisme de défense naturel, mais si elle dure plus de **72 heures** ou dépasse **40°C** → consulter un médecin.

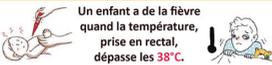
## Enfants

Chez les enfants, on n'utilise pas les médicaments "comme chez l'adulte" : les doses dépendent toujours du **poids**. Il existe des sirops, des suppositoires et des comprimés.

## Autres conseils pratiques

- Bien vérifier les dosages : sirop, suppositoires et comprimés ne contiennent pas toujours la même quantité de médicament !
- Toujours avoir un thermomètre à la maison pour mesurer la température ! Rappel : on parle de fièvre si la température du corps est à plus de 38°C.

### FIÈVRE CHEZ L'ENFANT



Un enfant a de la fièvre quand la température, prise en rectal, dépasse les 38°C.

#### Comment réagir en cas de fièvre ?

- proposer régulièrement à boire ou le mettre au sein plus souvent en cas d'allaitement
- ne pas forcer à manger et proposer des aliments que l'enfant aime
- chez l'enfant < 3 ans : ne pas le sur-habiller
- chez l'enfant > 3 ans : couvrir ou découvrir selon le ressenti exprimé
- ne pas modifier la température de la chambre (entre 18° et 20°)
- proposer un bain



En cas d'inconfort : donner du Paracétamol  
N'hésitez pas à contacter  
le pharmacien ou le médecin pour le dosage

ASBL Maison Médicale des Riches Claires  
(agrée par la COCOF)

Ces visuels  
sont toujours  
disponibles  
à la maison médicale  
(Campagne Fièvre)

### SITUATIONS OÙ J'APPELE LE MÉDECIN :

Bébé < 3 mois

Je consulte un médecin  
dans la journée en urgence



Bébé > 3 mois  
et comportement normal

Je consulte un médecin  
si la fièvre persiste > 3 jours

SI L'ENFANT A DE LA FIÈVRE  
DEPUIS PLUS D'UN JOUR ET



- ☞ qu'il refuse de boire et de manger ;
- ☞ qu'il ne joue plus, il pleure beaucoup ;
- ☞ qu'il s'agite moins ou est apathique ;
- ☞ qu'il dort tout le temps ;
- ☞ qu'il respire difficilement ;
- ☞ qu'il a des tâches rouges sur la peau.

ASBL Maison Médicale des Riches Claires  
(agrée par la COCOF)

## SOINS DE PLAIE MINEURE

- Antiseptique (ex : Diaseptyl® ou Isobetadine® dermique)
- Compresse stérile (pour comprimer la plaie et appliquer l'antiseptique)
- 1 boîte de pansements mixte



**Astuce pratique** : Désinfecter la plaie et comprimer si saignement.

## En résumé

Une petite **pharmacie familiale** bien organisée doit contenir :

- Du **paracétamol** (adultes et enfants, formes adaptées).
- De l'**ibuprofène** (adultes, si besoin et toléré).
- Du **Tiorfix®** et **Entérol®**
- Un **antiseptique + compresses** et **pansements**
- Du **sérum physiologique**
- Un **thermomètre fiable** pour surveiller la température.

Pensez à bien vérifier les dates de péremption des médicaments et à les garder dans un endroit sec et propre.

Le but est de soulager les petits maux à la maison, mais **jamais de se substituer à un médecin**.

En cas de symptômes inhabituels, persistants ou graves, contactez votre médecin.



## La Maison Médicale Riches Claires renouvelle sa collaboration avec le Réseau Santé Diabète

Nous avons le plaisir d'annoncer que la Maison Médicale Riches Claires collabore de nouveau avec le Réseau Santé Diabète afin d'améliorer l'accompagnement et le suivi des patients vivant avec le diabète ou souhaitant bénéficier d'un soutien nutritionnel.



La coordinatrice, Nayé, nous explique comment est né leur projet :

À l'origine de la création du Réseau Santé Diabète de Bruxelles se trouve la volonté d'améliorer la prévention et la prise en charge du diabète, en particulier auprès des populations fragiles du quartier des Marolles et des environs.

Ces publics sont particulièrement exposés à cette maladie, tout en disposant souvent de ressources limitées pour y faire face.

Le diabète est une pathologie complexe qui touche à de nombreux aspects de la vie quotidienne :

**1.** Il a un impact direct sur l'alimentation, l'activité physique et le suivi médical. Or, ces dimensions sont elles-mêmes influencées par des facteurs économiques, culturels, affectifs, environnementaux ou encore temporels.

2. Parce qu'il est étroitement lié aux modes de vie, le diabète nécessite l'implication du patient et de son entourage, un suivi pluridisciplinaire (médecin généraliste, paramédicaux, spécialistes) et une approche éducative globale, ancrée dans la réalité quotidienne.

3. Le vécu de la maladie est déterminé par le niveau de littératie des patients, le développement des compétences psycho-sociales, et actuellement par les déterminants commerciaux et digitaux qui complexifient et creusent les inégalités sociales de santé.

Dans ce contexte, les actions médicales seules ne suffisent pas toujours. D'autres questions se sont aussi posées dans la réflexion :

*↳ Comment proposer une alimentation équilibrée à quelqu'un dont les repas dépendent d'une offre sociale ou d'un budget très limité ?*

*↳ Que peut-on vraiment transmettre sur une maladie comme le diabète en vingt minutes, quand le langage médical n'est pas toujours compréhensible ou quand le lien entre la maladie et les habitudes de vie n'est pas évident ?*

*↳ Et comment espérer un bon suivi du diabète quand la personne fait face à d'autres urgences au quotidien – se loger, se soigner, faire face à l'isolement ou à des difficultés psychologiques ?*

**Suite à ces constats et questionnements, un projet du Réseau est né en articulation avec d'autres intervenants médico-sociaux concernés par cette problématique.**



## Notre Histoire

En parallèle, une prise de conscience s'est développée autour de l'importance d'une réflexion et d'actions collectives entre professionnels du quartier, pour garantir :

- ⊕ Une plus grande cohérence entre les conseils (bien manger, bouger, prévenir et promouvoir la santé) ;
- ⊕ Des approches de l'alimentation et de l'activité physique mieux adaptées aux réalités locales ;
- ⊕ Une prise en charge et une prévention du diabète qui tiennent compte de l'ensemble des facteurs influençant la maladie.

Cela a conduit à la création du **Réseau Santé Diabète – Bruxelles (RSD-B)** en 2004.

Ce réseau regroupe divers acteurs du centre de Bruxelles, plus particulièrement des Marolles, qui **travaillent de façon coordonnée** : médecins généralistes, infirmiers, kinésithérapeutes, professeurs d'éducation physique, animateurs, assistants sociaux, etc...



Un travail multisectoriel avec d'autres acteurs pour une approche globale du patient et de sa santé, permet de prévenir les causes du diabète et d'avoir un impact positif sur le vécu des personnes prises en charge dans notre action ambulatoire.

Dans ce cadre, une **diététicienne du Réseau Santé Diabète, Camille**, sera désormais présente au sein de notre maison médicale **à partir du jeudi 30 octobre 2025**.

Elle assurera des consultations **deux fois par semaine**, aux créneaux suivants :

- 📅 **Jeudi matin** : de 9h00 à 12h00
- 📅 **Vendredi après-midi** : de 15h30 à 18h30

Ces consultations sont **entièrement gratuites** pour nos patients.

Pour prendre rendez-vous, il vous suffit de contacter **l'accueil de la Maison Médicale Riches Claires**.

Nous vous invitons à profiter de ce nouveau service. N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à l'accueil pour davantage d'informations.



Je suis Camille, diététicienne à la maison médicale des Riches Claires. Mon rôle est de vous aider à adopter une alimentation équilibrée et saine, adaptée à vos besoins et préférences. Ensemble, dans un cadre de bienveillance et de non-jugement, nous travaillerons à améliorer votre bien-être et votre santé. Je suis là pour vous écouter et vous accompagner avec attention et respect.



- Les consultations sont gratuites.
- Durée de la première consultation : 1 heure.
- Durée des consultations suivantes : 30 minutes.

PRENEZ RENDEZ-VOUS

reseausantediabete.be



**Un dossier co-écrit par Jacqueline (accueillante),  
Nayé (coordinatrice au RSD) et Camille (diététicienne au RSD)**

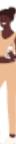
# AGENDA

|            | LUNDI   | MARDI   | MERCREDI   |
|------------|---|---|--|
| MATIN      | <p><b>Cours de Yoga (mixte)</b><br/>11h30-12h30<br/>(Nativitas)</p>  | <p><b>Gym Hypopressive (F)</b><br/>11h30-13h<br/>1€<br/>(Entraide des Marolles)</p>   | <p><b>Atelier mouvement (F)</b><br/>10h-11h30<br/>(Centre Bruegel)</p>               |
|            |   | <p><b>Ping-pong / pétanque (H)</b><br/>14h30-16h<br/>(Entraide des Marolles)</p>       |  |
| APRÈS-MIDI |    | <p><b>Gym en musique (F)</b><br/>18h15-19h45<br/>1€<br/>(Entraide des Marolles)</p>  |  |
|            |   | <p><b>Ladies only</b><br/>20h15-21h30<br/>5€<br/>(Réseau Santé Diabète)</p>   |  |

F = Femme / H = Homme

## A SANTÉ



|  | JEUDI  | VENDREDI   |
|--|--|--|
|  | <p><b>Marche Nordique (mixte)</b><br/>                     Infos pratiques :<br/>                     Tous les jeudis de 9h30-12h00.<br/>                     RDV Centre Médical du Miroir,<br/>                     Rue du Miroir 67, 1000<br/>                     Bruxelles.<br/>                     + titre de transport STIB<br/>                     (Réseau Santé Diabète)</p>  | <p><b>Atelier Vivre son corps (F)</b><br/>                     9h30-11h30<br/>                     1€<br/>                     (Entraide des Marolles)</p>   |
|  |  | <p><b>Danse (mixte)</b><br/>                     11h-12h<br/>                     (Nativitas)</p>  |
|     | <p><b>Gym en musique (F)</b><br/>                     18h15-19h45<br/>                     1€<br/>                     (Entraide des Marolles)</p>   | <p><b>Sport nature</b><br/>                     14h00<br/>                     (Maison de Santé des libertés)</p>  |
|  | <p><b>Initiation à la course</b><br/>                     17h00<br/>                     (Maison de Santé des libertés)</p>  | <p><b>Yoga (mixte)</b><br/>                     17h30 - 18h30<br/>                     (Entraide des Marolles)</p>  |

### INFOS PRATIQUES

**Entraide des Marolles**  
 Rue des Tanneurs 169 - 1000  
 Bruxelles  
 Tél. 02 510 01 80

**Nativitas**  
 La Flute  
 65 Rue Haute - 100 Bruxelles  
 Tél. 02 512 02 35

**Centre Bruegel**  
 Rue des Renards 1F - 1000  
 Bruxelles  
 Tél. 02 503 42 68

**Maison de Santé des Libertés**  
 Rue de l'Association 28  
 1000 Bruxelles  
 Tél. 02 218 35 53

**Réseau Santé Diabète**  
 30 Rue des Capucins  
 1000 Bruxelles  
 Tél. 0483 04 22 15 /  
 0475 44 67 92



Prendre une bouteille d'eau  
 ou une gourde



Mettre des vêtements  
 confortables



Mettre des chaussures  
 confortables



# SENSIBILISATION DIABÈTE

Dans le cadre de la journée mondiale du diabète, la maison médicale a organisé une matinée de sensibilisation le mardi 18 novembre de 9h à 12h.

Il s'agit de la **4<sup>ème</sup> édition pour cet évènement**, co-organisé depuis le début avec la maison de quartier Buanderie.

Et nous prévoyons déjà une 5<sup>ème</sup> édition l'année prochaine : date à venir, mi-novembre 2026.

Cette année, riche de la collaboration renouvelée, le Réseau Santé Diabète nous a aussi rejoint. Abderrahim, CHW dans notre quartier, était aussi présent pour aider à la traduction.

La matinée a pris des allures d'un **Village Santé Diabète**.

**SENSIBILISATION DIABÈTE**

**AU PROGRAMME :**  
→ INFORMATIONS  
→ DÉPISTAGE  
→ PETIT DÉJEUNER  
→ GYM ASSIS ♪  
→ 13H30 : SENSICOR

**MARDI 18 NOVEMBRE 2025 DE 9H À 12H**

**A LA MAISON DE QUARTIER BUANDERIE**  
RUE DE LA BUANDERIE 1

**Gratuit**

Inscription sur place ou par téléphone :  
- à la maison de quartier : 02/546.22.82  
- à la maison médicale : 02/513.59.94

Une initiative de la Maison Médicale des Riches Claires (agrée par la COCOF) et de la Maison de Quartier Buanderie

Alors que plusieurs infirmières et médecins se sont rendus disponibles pour assurer le **dépistage** (dont le questionnaire à la page 17 + bonus 2 visuels en page 18 et 19), elle a également inauguré la première séance mixte de **Gym assis** tout en musique, animée par une kinésithérapeute et une accueillante.

## Quel succès !

Le **Réseau Santé Diabète** a tenu un stand d'informations et était à votre disposition pour des conseils autour de l'alimentation et la santé.

La Maison de Quartier Buanderie a non seulement accueilli l'évènement mais a aussi pris le temps d'organiser et de vous servir un excellent **petit déjeuner sain**, miam !

L'après-midi, le cours de **Sensicor** (page 20) était également gratuitement accessible pour les femmes qui le souhaitaient.

## Vos résultats (à reporter dans le Q central pour calculer le risque)

Taille ..... cm

Poids ..... kg

IMC (T/P<sup>2</sup>) .....

- ☹ Inférieur à 18 : maigre
- ☹ De 18 à 25 : poids de forme
- ☹ De 25 à 30 : surcharge pondérale
- ☹ Au-delà de 30 : obésité

Tour de taille ..... cm

- Hommes**
- ☹ Moins de 94 cm
  - ☹ 94 - 102 cm
  - ☹ Plus de 102 cm

- Femmes**
- ☹ Moins de 80 cm
  - ☹ 80 - 88 cm
  - ☹ Plus de 88 cm

Glycémie (taux de sucre) ..... mg/dl

à jeun

pas à jeun

- ☹ Inférieur à 100 mg/dl
- ☹ De 100 à 126 mg/dl
- ☹ Plus de 126 mg/dl

- ☹ Inférieur à 140 mg/dl
- ☹ De 140 à 200 mg/dl
- ☹ Plus de 200 mg/dl

Taux de cholestérol (LDL-cholestérol) ..... mg/dl

- ☹ Inférieure à 115 mg/dl
- ☹ Supérieure à 115 mg/dl

Consommation de tabac

Êtes-vous :

Fumeur actif

CPI/.....

Ancien fumeur

Taux de CO ..... ppm

### 1. Quel âge avez-vous ?

- moins de 35 ans.....0 point
- entre 35 et 44 ans.....1 point
- entre 45 et 54 ans.....2 points
- entre 55 et 64 ans.....3 points
- plus de 64 ans.....4 points

### 2. Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?

- non.....0 point
- oui, parmi mes parents éloignés (grands-parents, tantes, oncles, cousins).....1 point
- oui, parmi mes parents proches (père, mère, enfants, soeur, frère).....2 points

### 3. Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?

- Hommes**
- ☹ Moins de 94 cm
  - ☹ 94 - 102 cm
  - ☹ Plus de 102 cm
- Femmes**
- ☹ Moins de 80 cm .....0 point
  - ☹ 80 - 88 cm .....3 points
  - ☹ Plus de 88 cm .....4 points

### 4. Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?

- oui.....0 point
- non.....2 points

### 5. Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?

- tous les jours.....0 point
- pas tous les jours.....1 point

### 6. Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?

- oui.....0 point
- non.....2 points

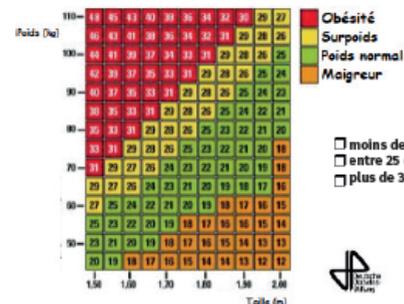
### 7. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin (= glycémie) élevé ?

(> 100 mg/dl)

- oui.....0 point
- non.....5 points

### 8. Quel est votre indice de Masse Corporelle (IMC) également appelé Body Mass Index (BMI) ?

L'IMC ou BMI est calculé de la façon suivante :  
poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré.  
Il peut aussi être trouvé dans des tableaux tels que celui présenté ci-après.



Source : FINDRISC (Finnish Diabetes Risk Score, Diabetes Care, 2003)

**Votre pourcentage de risque de devenir diabétique au cours des dix prochaines années**

En dessous de 7 points, votre risque est de 1%. Vous n'avez pas, ou peu de risque de devenir diabétique. Une prévention particulière n'est pas nécessaire. Continuez à prendre soin de votre santé !

Entre 7 et 11 points, votre risque est de 4%. Votre risque de devenir diabétique est léger. Continuez vos démarches de prévention et informez-en votre médecin.

De 12 à 14 points, votre risque est de 7%. Vous présentez un risque de devenir diabétique dans les 10 prochaines années. Adaptez vos comportements de santé et faites surveiller l'évolution de votre risque par votre médecin.

De 15 à 20 points, votre risque est de 33%. Votre risque de devenir diabétique dans les 10 prochaines années est réel. Ne sous-estimez pas ce risque et parlez-en à votre médecin, vous n'êtes pas seul !

Plus de 20 points, votre risque est de 50%. Vous présentez un grand risque de devenir diabétique, ou vous l'êtes déjà, sans le savoir. Prenez contact avec votre médecin qui assurera un suivi adapté à votre situation.

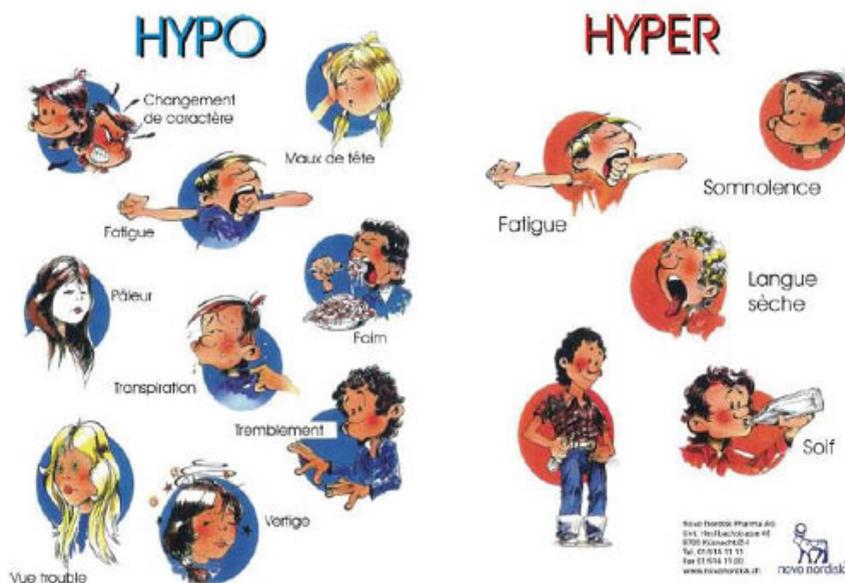


# SYMPTÔMES ET DIABÈTE

Les symptômes suivants peuvent faire penser à du diabète :

- Besoin fréquent de faire pipi
- Besoin de boire énormément
- Perte de poids malgré une grande faim
- Fatigue
- Manque d'intérêt et de concentration
- Vomissements et douleurs à l'estomac
- Sensation de picotement ou d'endormissement dans les mains et/ou les pieds
- Vision floue
- Infections fréquentes (zones génitales et urinaires)
- Guérison lente des plaies

Les symptômes suivants correspondent à une **hypoglycémie** ou à une **hyperglycémie** :





# INTERROGEZ-VOUS !



Que deviendrait  
votre **qualité de vie**  
avec un diabète ?

Si vous fumez ;  
avez-vous déjà pensé  
à **arrêter** ?

Quelles seraient  
les **conséquences**  
d'un diabète sur votre santé ?  
Et sur votre vie de tous les  
jours ?

Quels changements  
durables  
pouvez-vous apporter  
dans votre **alimentation** ?

**Bougez-vous**  
suffisamment ?



# ENGAGEZ-VOUS !



Pour prendre soin de ma santé,  
je m'engage à modifier  
le comportement suivant :

.....  
.....  
.....



ASBL Maison Médicale des Riches Claires  
(agrée par la COCOF)





Maison Médicale des Riches Claires

**Cours animés  
par Virginie**

## SENSICOR RELAXATION-MASSAGES



Activités destinées uniquement aux femmes

**SENSICOR** : explorez votre corps par la **gymnastique douce**, la danse,...

**REPRISE LE 06/01/2026**

**MARDI  
DE 13H30  
À 15H**



**10€/AN  
À LA MAISON  
DE QUARTIER  
BUANDERIE**

... donne accès au module complémentaire :

**RELAXATION - MASSAGES** : apprenez des techniques de massage

**1 JEUDI  
PAR MOIS  
DE 14H  
À 16H**

**29/01/2026  
12/02/2026  
12/03/2026  
02/04/2026  
28/05/2026**

**À LA MAISON  
MÉDICALE**



**Inscription auprès de Virginie après un 1er cours gratuit en essai !**  
**Informations : 02/513.59.94 (Maison Médicale des Riches Claires)**



*Une initiative de la Maison Médicale des Riches Claires  
(agrée par la COCOF) en collaboration avec l'ASBL Alegria  
et en partenariat avec la Maison de Quartier Buanderie*



## IDÉES À COUDRE ATELIER COUTURE

Khadija vous propose d'apprendre à coudre  
et vous aide à confectionner ce que vous désirez !

MARDI  
9H30 À 12H  
À LA MAISON  
MÉDICALE



Merci d'informer  
l'accueil  
de votre  
participation  
la veille de l'atelier



Une initiative de la Maison Médicale  
des Riches Claires (agrée par la COCOF)  
02/513.59.94

"La Parenthèse",  
groupe de paroles  
autour de la parentalité,  
reprendra en 2026 :  
dès que les dates seront  
connues, elles seront  
publiées via nos réseaux  
de communication habituels  
et en salle d'attente.



**LA PARENTHÈSE...**  
GROUPE DE PAROLES  
EN SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

MOMENT  
CONVIVAL  
ET GRATUIT



Venez échanger et discuter de votre expérience  
de mère, père, grand-mère, beau-parent...

**UNE FOIS PAR MOIS  
REPRISE PROGRAMMÉE  
EN 2026 :  
PLUS D'INFORMATIONS  
À VENIR**

Inscription à l'accueil de la maison médicale ou au 02/513.59.94



Une initiative de la Maison Médicale  
des Riches Claires (agrée par la COCOF)



**SÉANCES DE  
PODOLOGIE**

Accessible en priorité aux patients diabétiques



Inscription sur liste d'attente à l'accueil  
ou par téléphone au 02/513.59.94.

À LA MAISON  
MÉDICALE  
+/- 3 FOIS PAR AN

En partenariat avec  
la Haute Ecole Parnasse-ISEI

Une liste de podologues externes est disponible à l'accueil.



Une initiative de la Maison Médicale  
des Riches Claires (agrée par la COCOF)

Les dates des séances de Podologie  
ne sont pas encore connues pour  
l'année 2026 .

En fonction de la liste d'attente,  
Caroline fait une tournante parmi  
les participants.

Les étudiants, qui assurent les  
soins sous la supervision de  
leur professeur, vous reçoivent  
également à l'école (voir page 23).



## CENTRE DE PODOLOGIE



Haute École  
Léonard  
de Vinci

Les étudiants en cours de formation  
pour devenir podologues vous reçoivent  
dans des locaux aménagés  
pour prendre soin de vos pieds.



### Horaires d'ouverture (hors vacances scolaires)

**Lundi - Mardi - Mercredi : 13h00 - 17h00**  
**Vendredi : 08h00 - 12h00**

**Sur rendez-vous**  
**Inscription par téléphone**   
**durant les heures d'ouverture au 02/761.08.78**

### Tarifs pour les patients inscrits en maison médicale :

Soin : **GRATUIT**  
Examen Biomécanique : **GRATUIT**  
Semelles : 60,00 €  
Onychoplastie : 10,00 €  
Orthonyxie : 10,00 €



Une initiative de la Maison Médicale  
des Riches Claires (agrée par la COCOF)





L'équipe de la maison médicale a décidé de choisir à nouveau le sujet de la **Douleur chronique** pour son projet d'équipe.

Pour le triennat 2026 - 2028, l'équipe va construire un **parcours de soins** autour de la douleur chronique pour mieux prendre en charge cette problématique auprès des personnes concernées.

Si vous avez été diagnostiqué.e comme souffrant.e de douleur chronique et que vous souhaitez **nous aider** à valider ce parcours, merci de manifester votre envie de nous aider auprès de votre médecin.



Journée internationale  
de Lutte pour les Droits  
des Femmes :  
**Jeudi 12 mars 2026**  
Plus d'infos à venir !

# : CE QUI EST PRÉVU EN 2026



Dans le courant du mois de janvier 2026 et jusqu'en juin 2026, nous sensibiliserons notre patientèle avec une **campagne d'informations** centrées sur les violences intra-familiales et les violences conjugales. Des affiches, flyers mais aussi des activités seront proposés en lien avec cette thématique.



**En 2026, la maison médicale des Riches Claires  
fêtera ses 50 ans d'existence !**

Si vous voulez organiser une fête avec nous,  
merci de laisser vos coordonnées à l'accueil.

# INFORMATIONS PRATIQUES



La maison médicale sera **fermée**  
les jours fériés suivants :  
**Jeudi 25 décembre 2025**  
**Jeudi 1er janvier 2026**

Les congés des médecins sont indiqués à l'entrée  
et régulièrement mis à jour sur le site internet.

## Lorsque la maison médicale est fermée :

En cas d'**URGENCES**, vous pouvez contacter  
la Garde bruxelloise au **1733**

ou vous y rendre directement :

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



 Région de Bruxelles-Capitale  
Région de Bruxelles-Capitale  
Région de Bruxelles-Capitale

Plus d'infos ?  
[www.1733.be](http://www.1733.be) .be

# HORAIRES DE CONSULTATIONS ET DE RENDEZ-VOUS

|                 | MATIN                          |                                    | FERMÉ                              | APRÈS-MIDI                                      |                               |                                 |                                     |
|-----------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Lundi</b>    | <b>GILLIS</b><br>9h<br>12h20   | <b>DE BRABANT</b><br>8H20<br>13H40 | <b>BHATTI</b><br>08h20<br>12h20    | <b>BANOTA</b><br>13h40<br>17h40                 | <b>KAGO</b><br>13h40<br>17h00 | <b>MADOKI</b><br>14h40<br>18h40 | <b>LEMRAKET</b><br>13h40<br>18h20   |
| <b>Mardi</b>    | <b>BANOTA</b><br>8h20<br>12h   | <b>KAGO</b><br>10h<br>12h00        | <b>LEMIRABET</b><br>8H20<br>12H00  | <b>Réunion</b><br>: 12h30<br>- 15h30            |                               |                                 | <b>DE BRABANT</b><br>15H40<br>18H40 |
| <b>Mercredi</b> | <b>GILLIS</b><br>9h<br>12h20   | <b>MADOKI</b><br>10h40<br>12h40    | <b>BHATTI</b><br>08h20<br>12h20    | <b>BANOTA</b><br>16h<br>18h20                   | <b>KAGO</b><br>13h40<br>17h00 |                                 | <b>LEMIRABET</b><br>15H20<br>18h40  |
| <b>Jeudi</b>    | <b>GILLIS</b><br>9h<br>12h00   | <b>BANOTA</b><br>9h<br>11H20       | <b>DE BRABANT</b><br>8H20<br>13H20 | <b>KAGO</b><br>13h40<br>18h20                   |                               | <b>BHATTI</b><br>14h40<br>18h20 | <b>LEMRAKET</b><br>13h40<br>18h20   |
| <b>Vendredi</b> | <b>GILLIS</b><br>8h20<br>12h20 | <b>LEMIRABET</b><br>08H20<br>14h20 | <b>DE BRABANT</b><br>09H<br>12H00  | <b>BHATTI</b><br>13h40 - 14h20<br>16h00 - 18h20 |                               |                                 | <b>DE BRABANT</b><br>13H40<br>18H00 |

|                           |   |  |
|---------------------------|---|--|
| <b>Kinésithérapeutes</b>  | Anne Meunier, Olivier Devos<br>et Martin Fobe                   | Du lundi au vendredi sur RDV   |
| <b>Infirmières</b>        | Rachida Boalam, Caroline Dumont,<br>Delphine Léva et Sarah Vaux | Dispensaire : du lundi au vendredi de 9h à 11h sur RDV<br>Soins à domicile : sur RDV |
| <b>Psychothérapeute</b>   | Joséphine Kumps   | Du mardi au jeudi sur RDV  |
| <b>Assistante sociale</b> | Johanna Hamblenne   | Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi sur RDV                                    |

Un(e) interprète arabe est présente tous les jeudis de 9h à 12h.



*Colorie ce dessin et apporte-le à l'accueil de la maison médicale au plus tard le 31/12/2025 !*