



Maison Médicale des Riches Claires

# J.M.M.

**Petit Journal de la Maison médicale  
des Riches Claires – n°54  
Janvier, Février et Mars 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 fièvre, ce drôle de symptôme.....	6
Les allergies saisonnières.....	10
Comité à l'honneur.....	14
Boire de l'eau, c'est important toute l'année.....	16
Les activités d'ici et avec le quartier.....	20
Recettes partagées avec l'accueil.....	24
Horaires de consultations et de rendez-vous.....	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

**Toute l'équipe vous souhaite une très bonne année 2025 : qu'elle vous aide à réchauffer la lumière qui est en vous pour vous aider à briller chaque jour.**

Ces quelques notes chaleureuses entament cette 54<sup>ème</sup> édition du Petit Journal de la Maison Médicale des Riches Claires.

Nous débutons ce trimestriel par quelques nouvelles de la maison médicale :

- les permanences dans la salle d'attente par les CHW une fois par mois ;
- le renforcement du secteur médecin et kiné ;
- la douleur chronique.

Nous aborderons ensuite le thème de la fièvre qui a fait l'objet d'une campagne à la maison médicale. C'est quoi la fièvre ? Que faire en cas de fièvre ? Quand s'inquiéter ? Nous vous expliquons dès la page 6.

Notre campagne pour les mois à venir s'intéressera aux allergies liées à l'environnement, en particulier le pollen ; comment se prémunir des "atoums" intempestifs, des nez qui coulent, des yeux qui grattent, etc. : un article s'intéresse à ce thème.

Enfin, nous vous sensibiliserons à l'importance de boire de l'eau tout au long de l'année.

Nous ne mettrons pas un(e) patient(e) individuel(le) à l'honneur cette fois mais bien un comité : les "Narcotiques Anonymes", plus d'informations en page 14.

Comme chaque année, nous nous sommes joints à la maison de quartier Buanderie et à l'ASBL "Cultures & Santé" autour de la journée internationale de lutte pour les droits des femmes : le sujet sera développé dans le prochain petit journal.

Vous avez des punaises de lit et vous ne savez que faire ? Mise à jour.

Pour toutes nos activités, vous pouvez demander plus d'informations auprès des travailleurs de la maison médicale ; les informations sont également à votre disposition dans la salle d'attente, sur les affiches et les flyers.

La couture ne se tiendra pas durant le mois de ramadan.

***A bientôt, en 2025 !***

## Des permanences en salle d'attente une fois par mois

Pour mieux cerner vos problématiques de santé, ou sociales,  
Pour vous présenter les activités organisées à la maison médicale,  
Pour entendre votre avis, vos idées, vos questions,  
Pour assurer une prise en charge de qualité :



Les travailleurs de quartier Community Health Workers ;  
**Yousra, Abderrahim, Fanny et Meriam,**  
seront présents en salle d'attente  
avec **Caroline**, notre infirmière en Santé Communautaire,  
pour récolter toutes ces informations.

Rendez-vous en **salle d'attente** :

**Lundi 14 avril ; mercredi 14 mai ;  
lundi 16 juin ; mercredi 16 juillet ;  
lundi 18 août.**



**de 10h à 12h30  
de 13h30 à 16h**

À bientôt !

# MAISON MÉDICALE

## Au niveau de l'équipe...

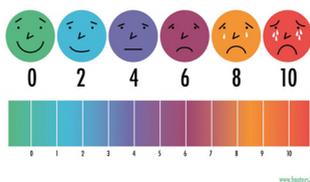
Depuis quelques mois, la **Docteure De Brabant** consulte pour renforcer le secteur médical ; vous l'avez déjà croisée lors de son assistantat en médecine générale.



En kiné, le remplacement d'Olivier est assuré par **Alice** qui connaît déjà bien le monde des maisons médicales ; nous lui souhaitons la bienvenue parmi nous .

L'équipe entre dans sa troisième et dernière année de réflexion sur le thème de la **douleur chronique** ; 365 jours qui seront orientés autour de la **formation**, de **rencontres** avec des professionnels qui ont déjà travaillé le sujet (Clinique de la Douleur des Cliniques Universitaires de Saint-Luc, la Maison médicale Neptune,...) et de regroupement de l'ensemble des informations/**apprentissages** reçus dans une boîte à outils pour professionnels. Ensuite, nous verrons comment mettre ces connaissances à votre service et comment vous accompagner au mieux dans la prise en charge de votre douleur chronique.

Échelle de la douleur



**Si vous souffrez  
d'une douleur qui ne part pas,  
parlez-en  
à la maison médicale.**



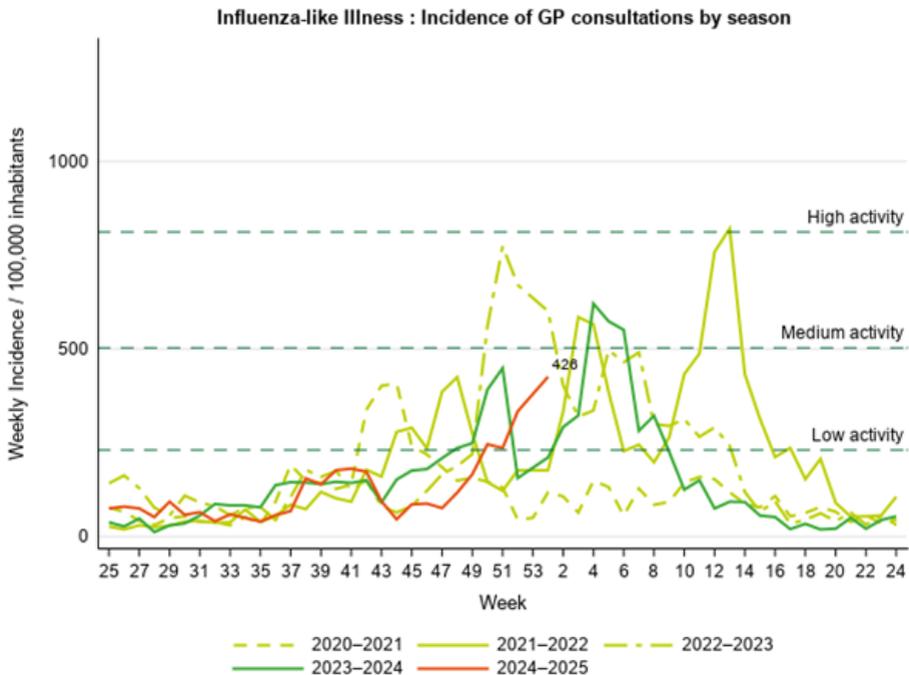
***Bien grand mot pour un symptôme, mais un symptôme tout de même qui est un appel aux consultations médicales.***

## **Qu'est-ce qu'est la fièvre finalement ?**

La fièvre est un état malade caractérisé par une augmentation de la température du corps, une réaction normale du corps pour se défendre notamment de maladies dont entre autres des infestations par des bactéries ou encore par des virus (ex : grippe, Covid, etc...). Bien-sûr, on peut aussi avoir de la fièvre pour d'autres raisons.

**Elle reste donc considérée comme un symptôme (un signe) et non une maladie en soi.**

La température normale du corps est considérée être entre 36 à 37,5 degrés Celsius. Le corps humain a cette capacité à lui seul de réguler sa température pour rester dans cette marge, et garantir son bon fonctionnement.



# CE DRÔLE DE SYMPTÔME...

## Alors, que faire en cas de fièvre ?

Bien sûr, certains auront pour réflexe d'appeler un médecin au secours.

Mais il est plus judicieux d'abord de prendre la température avec un vrai thermomètre car la main posée sur le front de votre fille ou de votre conjoint et surtout le vôtre ne suffit pas à évaluer correctement l'augmentation de température corporelle.

3 manières idéales de mesurer la température avec un thermomètre :

- ▷ Sous l'aisselle
- ▷ Sous la langue
- ▷ Dans l'oreille

Chez les bébés (et enfant jusqu'à environ 5 ans d'âge), une prise de température au niveau rectal est suggérée.



Source : Le Parisien

La fièvre, **c'est à partir de 38° sur un thermomètre.**

Entre 37,5 et 38°, c'est un état dit « sub-pyrétique », une fébricule, une « petite fièvre », donc entre la normale et un début de fièvre.

La fièvre constatée, on peut donc prendre des mesures relativement simples pour gérer cette hausse de température.

Bien hydrater, se reposer, prendre une douche/un bain tiède (surtout PAS froid), continuer à surveiller la température.

Donner un antipyrétique comme du PARACETAMOL (ex : Perdolan®, Dafalgan®).

Et gérer l'éventuelle cause : par exemple, nettoyer un nez qui coule.

### Alors quand voir un médecin ?

- ✧ Si la fièvre dure > 3 jours
  - ✧ Si la fièvre est accompagnée des symptômes graves (confusion, essoufflement...)
  - ✧ Si vous êtes enceinte
  - ✧ Si vous revenez de voyage « exotique » (ex : en Afrique, Asie, Amérique Latine ou Moyen Orient) ou même en dehors des villes de pays dits « occidentaux » (ex : excursion en forêt)
  - ✧ Si vous sortez d'hospitalisation ou vous avez eu une opération récemment
- ✧ Une seule particularité : celle des bébés de moins de 3 mois : consulter en urgence !**

Surtout ne pas hésiter à consulter si l'enfant a, en plus de la fièvre, des symptôme(s) grave(s) :

- ⚠ L'enfant ne joue plus, est amorphe, ne réagit pas : son comportement est donc troublé ;
- ⚠ L'enfant est pâle, voire bleuté dans les extrémités, facilement visible pour les peaux plus « blanches » ;
- ⚠ L'enfant a du mal à respirer, pas juste parce que son nez est bouché, mais sa respiration en soi est rapide ou difficile, le ventre se soulève vite, un creux se forme sous sa gorge : un trouble respiratoire qui doit attirer votre attention.
- ⚠ L'enfant convulse, tremble.

Il est donc aussi important de prendre la température avec un **THERMOMETRE** que d'**OBSERVER** votre enfant.

**Et surtout RESTER RASSURANT !**  
**un parent qui panique crée de l'angoisse**  
**à un enfant qui a de la température.**

## La fièvre s'installe à la maison médicale De novembre 2024 à janvier 2025



**Les visuels de la campagne  
sur la fièvre sont disponibles  
à la maison médicale,  
parlez-en à votre médecin.**

### 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)



### QUE FAIRE EN CAS DE FIÈVRE ?

Surveiller régulièrement sa température



Se couvrir si j'ai froid  
Se découvrir si j'ai chaud



Boire beaucoup d'eau  
(1,5 L/jour)

Se reposer



Prendre du Paracétamol  
en comprimé à avaler ou à diluer  
(attention si vous avez  
une maladie du foie ou des reins)



Chez l'adulte, consulter un médecin  
si la fièvre dure + de 3 jours.



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



Avec l'arrivée du printemps de nombreuses personnes commencent à ressentir des symptômes gênants qui peuvent affecter leur qualité de vie. C'est ce qu'on appelle le **rhume des foins** ou **l'allergie au pollen** mais une allergie c'est quoi ?

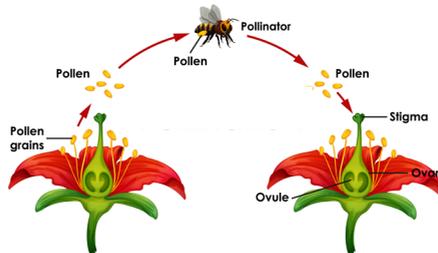


Une allergie c'est une réaction exagérée du corps face à une substance qui n'est normalement pas dangereuse. On appelle cette substance un **allergène**. Cela peut être des choses comme le pollen, la poussière, certains aliments (cacahouètes, crevettes, ...), des piqûres d'insectes ou certains médicaments. La réaction à l'allergène peut être légère comme dans l'allergie au pollen ou elle peut être plus grave avec des symptômes de type difficulté à respirer, gonflement du visage ou de la gorge.

**Ici, nous allons parler de l'allergie aux pollens.**

**Mais le pollen c'est quoi au fait ?**

Le pollen, c'est une fine poudre produite par les plantes pour se reproduire qui vole dans l'air principalement au printemps et en été. On peut devenir allergique aux pollens à n'importe quel moment de notre vie qu'on soit enfant ou retraité.



**Mais de quoi souffre t-on quand on est allergique au pollen ?**

Les symptômes qu'on peut présenter sont un nez qui coule ou bouché, des éternuements fréquents souvent en série : les yeux, la gorge, le nez ou même les oreilles qui grattent. On peut aussi présenter ce qu'on appelle une conjonctivite allergique avec des yeux rouges irrités qui pleurent. L'allergie aux pollens peut également rendre les crises d'asthme plus fréquentes chez les patients asthmatiques.

# SAISONNIÈRES

## Mais comment peut-on traiter l'allergie au pollen ?

Il y a plusieurs traitements disponibles, il est donc important d'en **discuter avec son médecin** pour trouver celui le plus adapté à sa situation. Néanmoins il faut savoir que **nettoyer son nez avec du sérum physiologique** est la première chose à faire car cela peut aider à se débarrasser du pollen dans notre nez. La prise d'**antihistaminiques** peut aussi fortement soulager les symptômes.

## A part les médicaments, qu'est-ce que je peux faire pour combattre l'allergie aux pollens ?

La chose la plus importante = **limiter notre exposition aux pollens** en :

- Évitant les efforts et activités en plein air ou si inévitables en portant un masque et des lunettes pour se protéger ;
- Aérant brièvement les pièces lors de la saison des rhumes des foins ou bien en essayant de le faire la nuit ou lorsqu'il pleut ;
- Gardant les fenêtres de la voiture fermées lors des déplacements,
- Évitant de sécher le linge dehors ;
- Lavant ses cheveux avant de se coucher pour enlever le pollen de sa tête ;
- Évitant de tondre les pelouses ;
- ...

## Comment savoir quand la saison des pollens se terminent ?

Il existe un calendrier qui indique quel pollen est dans l'air et quand. Sur le site "airallergy.be", il existe une météo des pollens indiquant la quantité de quel pollen se trouve actuellement dans l'air pour chaque région de la Belgique.

**Le sujet des allergies saisonnières sera présent à la maison médicale jusqu'au mois de juillet.**



# LES ALLERGIES



## CALENDRIER DES POLLEN

### Arbres et arbustes



Noisetier



Aulne



Frêne



Charme



Bouleau



Platane

### Herbacées



Oseille



Plantain

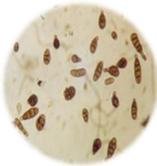


Graminées

### Moisissures



Cladosporium



Alternaria

Janv Févr Mar

Noisetier	Janv	Févr	Mar
Aulne	Janv	Févr	Mar
If & cupressacées	Janv	Févr	Mar
Peuplier	Janv	Févr	Mar
Saule	Janv	Févr	Mar
Frêne	Janv	Févr	Mar
Charme	Janv	Févr	Mar
Bouleau	Janv	Févr	Mar
Platane	Janv	Févr	Mar
Chêne	Janv	Févr	Mar
Hêtre	Janv	Févr	Mar
Pinacées	Janv	Févr	Mar
Châtaignier	Janv	Févr	Mar
Oseille	Janv	Févr	Mar
Plantain	Janv	Févr	Mar
Graminées	Janv	Févr	Mar
Amaranthacées	Janv	Févr	Mar
Urticacées	Janv	Févr	Mar
Armoise	Janv	Févr	Mar
Cladosporium	Janv	Févr	Mar
Alternaria	Janv	Févr	Mar

■ Présence possible  
■ Présence systématique

Potentiel :

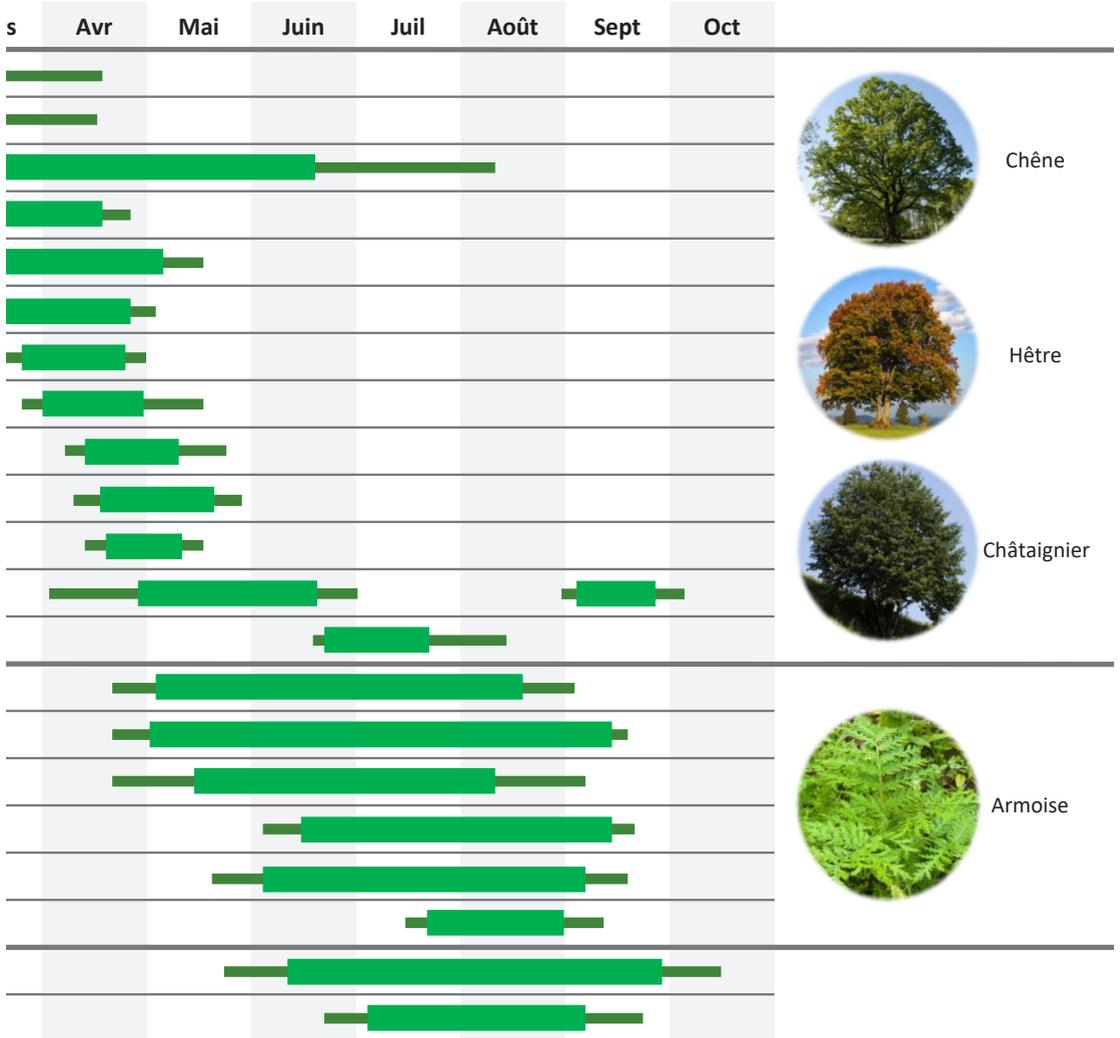
Fort Mo

# SAISONNIÈRES

## NS ET DES MOISSURES

WWW.AIRALLERGY.BE

@AirAllergy



allergisant

Fort  
Faible





## Problème d'assuétudes ?

**Narcotiques Anonymes (NA) est une solution possible.**

Narcotiques Anonymes est une association à but non lucratif composée d'hommes et de femmes pour qui la drogue était devenue un problème majeur. Ceux qui pensent avoir un problème avec n'importe quelle drogue – légale ou illégale, y compris l'alcool – sont les bienvenus chez Narcotiques Anonymes. La seule condition requise est le désir d'arrêter de consommer.

***Une personne dépendante est une personne  
dont la vie est dominée par la drogue.***

La promesse de NA est que tout dépendant peut arrêter les drogues, perdre l'obsession de consommer et trouver un nouveau mode de vie.

Les membres sont des dépendants en rétablissement qui se réunissent régulièrement pour s'entraider à rester abstinents. Les réunions de Narcotiques Anonymes se déroulent dans un cadre de confidentialité totale et d'anonymat, chacun peut partager son expérience de la dépendance et du rétablissement sans crainte de jugement.

L'accent est mis sur l'écoute, le respect et le soutien mutuel.

La force de NA réside dans l'identification que les dépendants peuvent faire les uns par rapport aux autres. Les membres se soutiennent ainsi mutuellement dans leur parcours de rétablissement. Nous pensons qu'un dépendant en rétablissement est la meilleure personne pour en comprendre et en aider un autre.

# À L'HONNEUR

NA met en avant le programme spirituel et non pas religieux en 12 étapes, un processus qui aide les individus à prendre conscience de leur dépendance, à reconnaître l'importance du soutien extérieur et à travailler sur la reconstruction de leur vie, étape par étape.

**Ainsi NA aide le dépendant à devenir abstinent, à se connaître et, à bien vivre avec lui-même, les autres et la société.**

NA offre ainsi une plateforme de soutien inestimable pour ceux qui cherchent à surmonter leur dépendance, grâce à une communauté prête à les accompagner tout au long de leur parcours.

Narcotiques Anonymes est une organisation mondiale.

NA a été fondée en 1953 aux États-Unis.

Aujourd'hui, les membres de NA organisent plus de 72 200 réunions par semaine dans 143 pays.

En Belgique, il existe plusieurs réunions chaque jour dans différentes villes, assurant ainsi un accès constant à l'aide pour ceux qui en ont besoin.



**Plus d'informations :**

<https://na-belgium.org>

Téléphone Bruxelles : +32 476 64 30 54

Téléphone Wallonie : +32 488 70 65 75

Téléphone Flandre : +32 478 62 62 62

# BOIRE DE L'EAU, C'EST IMP

*Tout au long du mois de février,  
l'accueil a sensibilisé la patientèle à l'importance  
de boire suffisamment d'eau chaque jour  
pour veiller au bon fonctionnement de notre corps.*

## Le saviez-vous?

**Votre corps est  
constitué d'environ  
60 % d'eau. Celui  
de vos enfants en  
contient jusqu'à 70 %!**

Il est essentiel de bien vous hydrater pour permettre à votre corps de fonctionner adéquatement (digérer et transporter les éléments nutritifs, régler sa température, éliminer les déchets, etc.).



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE SOUTENIR REPRÉSENTER MOBILISER

coalitionpoids

# IMPORTANT TOUTE L'ANNÉE !

## Les bienfaits d'une hydratation régulière

Boire avant d'avoir soif, le bon réflexe

### Bon fonctionnement du cerveau

Compréhension,  
coordination, rapidité,  
concentration, mémoire



### Contribution à la bonne santé du corps

Amélioration des performances  
physiques



Régulation  
de la température  
corporelle



Aide  
au transit  
intestinal

### Entretien des reins

Prévenir ou ralentir  
certaines maladies  
liées aux reins  
(ex : infections urinaires)



# BOIRE DE L'EAU, C'EST IMP

## Mémo + d'eau

Développer sa consommation d'eau



**Emporter de l'eau**  
avec soi le plus possible

**Mettre de l'eau à disposition**  
partout, bien en évidence



**Boire régulièrement** à heures fixes  
(rituel) ou lors de moments spécifiques  
(pause, retour à la maison, cuisine... )

Commencer la journée  
**avec un verre d'eau**



Préparer la nuit **en buvant un**  
**verre d'eau** après dîner, 1h avant  
le coucher

**Splash!**

**HYDRATION**  
**FOR HEALTH**

# IMPORTANT TOUTE L'ANNÉE !

## SENSIBILISATION À L'EAU EN FÉVRIER



**Pensez-vous  
boire assez d'eau ?**



*J'ai soif de santé!*



***Calculez la quantité d'eau idéale  
que vous devriez  
consommer chaque jour  
sur le site :  
Hydration for health***

# ACTIVITÉS D'ICI ET

J'AIDE UN PROCHE ÂGÉ, MALADE,  
HANDICAPÉ... ET J'AI BESOIN D'AIDE.  
CETTE JOURNÉE EST POUR VOUS.  
DES SOLUTIONS EXISTENT.

*Journée internationale de lutte pour les droits des femmes*

MARDI  
11 MARS  
DE 9H15  
À 14H30

MAISON  
DE QUARTIER  
BUANDERIE  
1 RUE DE LA BUANDERIE  
1000 BRUXELLES

GRATUIT

Inscription par téléphone au : 02/546.22.82  
(Maison de Quartier Buanderie)

**Au programme :**  
Projection du documentaire  
« Vivre pour l'autre »  
et discussion avec l'ASBL Aidants Proches  
Drink/lunch convivial offert

Avec le soutien du Service Egalité des chances de la ville de Bruxelles  
et de Faouzia Hariche, échevine de l'Instruction publique,  
de la Jeunesse et des Ressources humaines de la Ville de Bruxelles



Une soixantaine de personnes a participé à la matinée de sensibilisation du 11 mars. Après une courte introduction, nous avons visionné le documentaire "Vivre pour l'autre" : il présente la vie de plusieurs familles frappées par la maladie, le handicap,... et décrit ce qu'est un aidant proche.

La discussion qui a suivi était animée par les ASBL "Cultures & Santé" et "Aidants Proches".

La maison de quartier Buanderie a offert un kit Bien-être à chaque participant et un drink convivial a clôturé cette belle avant-midi.

***Chaque année en mars, la maison médicale organise en partenariat avec la maison de quartier Buanderie et l'ASBL "Cultures & Santé" une matinée de sensibilisation pour la journée internationale de lutte pour les droits des femmes ;***

***les informations sont à chaque fois disponibles dès le mois de février.***

# AVEC LE QUARTIER

## Punaises de lit, ce fléau !

Dans l'édition précédente du petit journal, la dernière page reprenait les informations concernant des permanences tenues par l'ASBL Convivence dans le cadre d'un financement d'un Contrat Local Social Santé :

elles se sont clôturées fin de l'année 2024.

L'accompagnement proposait de vous aider si vous aviez des punaises de lit : désinfestation, désencombrement et réameublement de votre logement, ainsi qu'un suivi psychologique si nécessaire.

Cette expérience sur le terrain avec les habitants, complétée par des enquêtes et des rencontres auprès et avec des associations du quartier, nous fait prendre conscience que les punaises de lit ont un impact négatif au quotidien important (rupture ou réduction des soins et de l'accompagnement social en particulier) : ce problème renforce l'isolement social et montre que ce sujet est toujours déconsidéré.

VOUS AVEZ DES PROBLÈMES DE PUNAISES DE LIT ?  
VOUS HABITEZ LA VILLE DE BRUXELLES ?

L'ASBL CONVIVENCE PEUT VOUS ACCOMPAGNER DANS LES DÉMARCHES SUIVANTES :



VENEZ À CONVIVENCE NOUS RENCONTRER À NOS PERMANENCES (sans rendez-vous) :

LE MERCREDI DE 9H30 À 11H00  
BD ÉMILE BOCKSTAEL 160, 1020 BRUXELLES

DES QUESTIONS ? - CLSS@CONVIVENCE.IRISNET.BE / 02 506 01 30

*En partenariat avec  
le CPAS de la Ville de Bruxelles et  
l'ASBL Convivence,  
nous rédigeons actuellement  
un plaidoyer politique :  
ce document sera ensuite envoyé  
auprès des instances politiques  
et fédérations ayant dans  
leurs missions la salubrité des  
logements, le droit d'accès à la  
santé et aux services sociaux,...*

Caroline Dumont, pour le comité de pilotage Punaises de lit

# ACTIVITÉS D'ICI ET



Maison Médicale des Riches Claires

## SENSICOR RELAXATION-MASSAGES



Activités destinées uniquement aux femmes

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

**MARDI**  
**13H30**  
**À 15H**



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

... donne accès au module complémentaire :

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

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

**24/04/2025**  
**15/05/2025**  
**05/06/2025**

**À LA MAISON**  
**MÉDICALE**



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*

# AVEC LE QUARTIER



## LA PARENTHÈSE...

GRUPE 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...

DE 10H30 À 12H00  
À LA MAISON MÉDICALE  
JEUDI 9/01/2025 - MARDI 4/02/2025  
JEUDI 3/04/2025 - MARDI 13/05/2025  
JEUDI 05/06/2025

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)

# RECETTES PARTAGÉES



## Soupe au potiron

**INGREDIENTS**

1 Potiron	Crème (facultatif)
2 Oignons blancs	Poivre, gingembre, curcuma, cumin, cannelle
4 Carottes	
3 Pommes de terre	Bouillon ou sel au choix

**Temps de préparation** **45 min**

**Mettre tous les ingrédients dans une casserole avec de l'eau jusqu'au niveau des légumes.**  
**Laissez mijoter une demi-heure et mixez. C'est prêt !!!!!**

**BONNE DÉGUSTATION**



***Cette soupe vous a été proposée  
durant les permanences en salle d'attente  
en novembre et décembre 2024.***

# AVEC L'ACCUEIL

*Ce mocktail vous a été proposé  
durant la permanence en salle d'attente  
en février 2025.*



*Mocktail sans alcool*



## Préparation :

- Préparer les citrons verts :
- Couper un citron vert en rondelles et l'autre en deux pour en extraire le jus.
- Écraser la menthe et le sucre :
- Dans un grand pichet, ajouter les feuilles de menthe et le sirop d'agave.
- Écraser légèrement avec un pilon ou une cuillère en bois pour libérer les arômes.
- Ajouter le citron :
- Verser le jus du citron vert et ajouter les rondelles.
- Incorporer l'eau pétillante :
- Ajouter l'eau pétillante bien fraîche et mélanger délicatement.
- Ajouter les glaçons :
- Ajouter les glaçons juste avant de servir.

## Ingrédients pour 1,5L

- 1,5L d'eau pétillante
- 20 à 30 feuilles de menthe
- 2 citrons verts
- 3 c. à s. de sirop d'agave
- Des glaçons (facultatifs)



# HORAIRES DE CONSULTAT

	MATIN				FERN
<b>Lundi</b>	<i>GILLIS</i> 9h 12h20	<i>VANDERMOTTEN</i> 8h20 12h00	<i>KOSZEWSKA</i> 08h20 12h20		12h30 13h30
<b>Mardi</b>	<i>BANOTA</i> 8h40 12h	<i>KAGO</i> 10h 12h00	<i>BOUFLET</i> 8H20 12H00		<i>Réuni</i> : 12h - 15h
<b>Mercredi</b>	<i>GILLIS</i> 9h 12h20	<i>MADOKI</i> 10h40 12h40	<i>KOSZEWSKA</i> 08h20 12h20	<i>DE BRABANT</i> 09H00 12H40	12h30 13h30
<b>Jeudi</b>	<i>GILLIS</i> 9h 12h00	<i>BANOTA</i> 9h 12h	<i>VANDERMOTTEN</i> 9h 10h40		12h30 13h30
<b>Vendredi</b>	<i>GILLIS</i> 8h20 12h20	<i>MADOKI</i> 10h 12h	<i>BOUFLET</i> 08H20 12h20	<i>DE BRABANT</i> 09H 12H00	12h30 13h30

<b>Kinésithérapeutes</b>	Anne Meunier, Olivier Devos et Martin Fobe
<b>Infirmières</b>	Rachida Boalam, Caroline Dumont, Delphine Léva et Sarah Vaux
<b>Psychothérapeute</b>	Joséphine Kumps
<b>Assistante sociale</b>	Johanna Hamblenne

**Un(e) interprète arabe-rifain est présent(e)**

Pour plus de renseignements vous pouvez nous contacter au **02/51:**

La Maison médicale sera **fermée** les jours fériés suivants :

**Lundi 21 avril 2025**

**Jeudi 1 mai 2025**

**Jeudi 29 mai 2025**

**Lundi 9 juin 2025**

# IONS ET DE RENDEZ-VOUS

LIÈGE	APRÈS-MIDI			
00	<b>BANOTA</b> 13h40 16h40	<b>KAGO</b> 13h40 17h00	<b>MADOKI</b> 14h40 18h40	<b>BOUFLET</b> 13h40 18h00
00 30 30	<b>VANDERMOTTEN</b> 15H40 18H00		<b>KOSZEWSKA</b> 15h40 18h40	<b>DE BRABANT</b> 15H40 18H20
00	<b>BANOTA</b> 16h 18h20	<b>KAGO</b> 13h40 17h00	<b>BOUFLET</b> 15H20 18h40	
00	<b>KAGO</b> 13h40 18h20		<b>KOSZEWSKA</b> 13h40 18h00	<b>BOUFLET</b> 13h40 18h00
00	<b>KOSZEWSKA</b> 13h40 18h00	<b>DE BRABANT</b> 13H40 18H00	<b>VANDERMOTTEN</b> 13h40 18H00	

Du lundi au vendredi sur RDV

Dispensaire : du lundi au vendredi de 9h à 11h sur RDV  
Soins à domicile : sur RDV

Du mardi au jeudi sur RDV

Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi sur RDV

note tous les jeudis de 9h à 12h.

**3.59.94** ou consulter le site internet [mmrichesclaires.be](http://mmrichesclaires.be)

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**

