

Belgique - België  
P.P.  
1030 Bruxelles O3  
1/1847  
P 405056

MAI  
JUIN  
JUILLET

# L'ECHO du Nord 64



Editeur responsable : Sylvie Denoulet

Agréé par la COCOF

Maison Médicale du Nord

10 rue des Palais

1030 Bruxelles

# Editorial

Avec le joli mois de mai, les beaux jours reviennent, rallongent, les soirées sont plus chaudes et plus lumineuses.

Nous vous souhaitons un joli printemps, un été magnifique et de belles perspectives de vacances.

Bonne lecture de ce nouveau numéro coloré...



**MAISON**  
MÉDICALE  
DU **NORD**

# Sommaire

- 4** → Activités sportives
- 6** → Diabète et Ramadan
- 8** → Le rhume des foins
- 10** → Trousse médicale de voyage
- 12** → Un départ en vacances ?
- 14** → Vaccins, mise à jour
- 17** → La maladie de Lyme



# Activités sportives

## En plein air...Sous la chaleur

Par Catherine Gobert

L'été est à nos portes. Avec ses belles journées lumineuses, ensoleillées, cette saison est propice aux activités sportives extérieures telles que la course à pied (qui a le vent en poupe ces derniers temps !). Mais attention, il peut faire parfois chaud, trop chaud ! Et quelques précautions sont à prendre.

### ***D'abord bien s'hydrater !***

Déjà nécessaire quand on fait du sport, la bouteille d'eau devient un incontournable et doit vous accompagner avant, après et tout au long de votre activité physique. Règle absolue : ne pas attendre de ressentir la soif pour boire.

On s'hydrate régulièrement à raison d'une à deux gorgées toutes les 10 minutes.

Evidemment afin d'éviter de s'assécher comme un lézard au soleil, mais aussi d'optimiser la phase de récupération.

Ne pas boire peut causer des dégâts au niveau des tissus musculaires et donc des blessures.

### ***Adapter l'effort***

On ne va pas se mentir : la chaleur apporte une contrainte à notre entraînement ! Cela peut nous freiner dans notre énergie et notre rythme habituel.

Tant pis, on garde en tête que l'essentiel est de prendre du plaisir ! Et rien ne sert de forcer.

Au contraire, on écoute son corps et on ralentit la cadence voire on fait des pauses plus longues dès qu'on se sent trop essoufflé, qu'on a une crampe ou que notre coeur bat trop vite.



Côté entraînement, on diminue l'intensité des exercices pour privilégier les efforts plus doux, moins violents.

En effet, on ménage notre organisme qui est déjà soumis à rude épreuve sous la chaleur de plomb.

On peut aussi varier ses exercices en remplaçant son sport habituel par des activités comme le vélo, la marche ou mieux des activités aquatiques rafraîchissantes (natation, aquagym,...)

### **Quand pratiquer son sport ?**

Le matin (idéalement avant 8 heures mais en tout cas bien avant midi, moment le plus chaud de la journée) et le soir voire à la nuit tombée, sont les heures les plus fraîches et les plus propices à l'entraînement.

Si l'emploi du temps empêche la pratique sportive sur ces plages horaires, on peut s'exercer à l'intérieur dans l'endroit le plus frais de notre maison.

Ou bien encore choisir l'environnement d'une salle de sport climatisée pour faire son jogging sur un tapis de course plutôt que de fondre au soleil.

### **Porter une tenue légère**

Exit les tenues "lycra" près du corps qui vont retenir la chaleur au lieu de l'évacuer. On opte pour des vêtements de sport en coton de couleur claire, légers et amples. On laisse ainsi respirer son corps et on peut transpirer sans subir d'irritations de la peau.

### **Bon à savoir :**

**Se protéger la tête est important !**

**Les lunettes de soleil et une protection solaire restent les accessoires indispensables de la panoplie sportive de l'été.**

# Diabète et...

## Ramadan

par Bernard Cochinaux

**Jeûner lorsque l'on est diabétique est une décision importante qui doit être prise après évaluation des risques.**

En effet, on a constaté, dans certains cas, qu'un patient diabétique qui fait le Ramadan a plus de risque de faire des hypoglycémies (consécutives à la diminution d'ingestion des aliments).

Par ailleurs, on constate également qu'il peut y avoir des risques accrus de faire des hyperglycémies surtout lorsque le patient a une alimentation trop sucrée et une prise non adaptée de ses médicaments.

Normalement, l'insuline que le corps humain produit, permet au sucre de rentrer dans les cellules et produire alors l'énergie nécessaire à son bon fonctionnement.

En cas de diabète, le corps humain ne produit plus assez ou plus du tout d'insuline. Il va donc y avoir une augmentation de sucre dans le sang (hyperglycémie).

Le corps va alors réagir en essayant de faire partir une partie de ce sucre par les urines. Il va donc uriner beaucoup plus, accélérant le risque de déshydratation et de thrombose (AVC, infarctus).



Par ailleurs, si le sucre reste dans le sang et ne rentre plus dans les cellules, celles-ci n'auront plus l'énergie nécessaire pour pouvoir bien fonctionner.

Par conséquent, le corps va essayer de trouver une autre source d'énergie en « brûlant » des graisses. Malheureusement, le résultat de cette combustion va être la production de corps cétoniques qui sont nocifs pour l'organisme.

En effet, ces corps cétoniques vont changer l'acidité du sang (PH).

Ce changement de PH peut entraîner des graves problèmes de santé comme le coma acido-cétosique.

Ce coma est une complication aigüe, gravissime du diabète déséquilibré si il n'est pas médicalement pris en charge rapidement.

### **Quelles précautions alimentaires ?**

Si votre médecin vous a permis de jeûner, quelques précautions vous permettront de le faire en diminuant les risques de complications :

- Prenez un repas de fin de nuit équilibré et suffisamment riche en glucides à assimilation lente (riz, semoule, pain...)
- Faites un repas « classique » le soir (crudités, viande, féculents, un fruit ou un gâteau en fin de repas)
- Évitez le grignotage entre les repas, buvez abondamment : eau, thé sans sucre et supprimez les sodas. Continuez à avoir une activité physique modérée.
- Surveiller les signes de déshydratation : une soif intense, des urines plus sombres et plus odorantes, des vertiges, des épisodes de fatigue, voire d'évanouissement, des maux de tête, des douleurs diffuses. Si un de ces signes apparaît, il faut

rompre le jeûne en buvant de l'eau, se reposer, et contacter un médecin si on ne note pas d'amélioration après une demi-heure. Pensez à contrôler votre glycémie si vous avez un appareil.

### **Comment prendre votre traitement pendant le Ramadan ?**

- Si vous êtes traité(e) par des antidiabétiques oraux et/ou de l'insuline, vous devez demander conseil à votre médecin traitant. Vous devez en outre bien maîtriser l'autocontrôle glycémique, savoir adapter les doses d'insuline et savoir faire face aux complications aiguës.

Le diabète est une maladie complexe et qui peut facilement se déséquilibrer lorsqu'on change ses habitudes alimentaires. Les conséquences peuvent être sévères.

C'est pourquoi, si vous êtes diabétique et que vous souhaitez faire le Ramadan, surtout parlez en avant avec votre médecin traitant. Il pourra vous conseiller au mieux.

# Le rhume des foins, un article de saison

*par François Laporte*

**Les personnes qui en souffrent sont en réalité allergiques aux pollens des graminées, et non strictement au foin.**

Le nom médical du rhume des foins est rhinite allergique.

La période critique s'étend de mai à juillet, et semble commencer de plus en plus tôt avec le réchauffement climatique.

## **Larmes et éternuements**

Etre allergique au pollen signifie que le système immunitaire fabrique des anticorps contre certaines protéines de pollen qui agissent comme allergènes. L'interaction allergène-anticorps provoque une libération d'histamine, le médiateur caractéristique des réactions allergiques en général.

Dans le cas de la rhinite allergique, cette libération se fait là où les pollens pénètrent dans l'organisme, c'est-à-dire le nez et les yeux.

Les symptômes typiques et bien connus sont : éternuements, écoulement nasal ou congestion nasale (nez bouché), démangeaisons et irritations au niveau du nez et de la gorge

(voire des oreilles !), yeux rouges et larmoyants (conjonctivite allergique)

Si le rhume des foins s'accompagne d'asthme, il peut venir s'y ajouter de la toux, une respiration sifflante et une sensation d'oppression.

## **Diagnostic**

Pour confirmer une allergie et vérifier à quel pollen on est allergique, on peut faire une prise de sang ou, chez un allergologue, des tests cutanés.

Pour les tests cutanés, le médecin dépose une goutte d'extrait purifié d'allergène sur la peau du bras et la fait pénétrer au moyen d'une petite lancette.

L'apparition après 10 à 15 minutes d'une petite papule rouge qui démange, rend le test positif.

## **Gouttes et comprimés**

Les antihistaminiques soulagent très bien les symptômes. En cas de nez bouché persistant, on peut faire appel à des sprays nasaux contenant des corticoïdes.

## Traitement de désensibilisation

Quand les médicaments ne suffisent pas et que l'on est fortement dérangé par les symptômes, il existe une alternative intéressante : l'immunothérapie ou désensibilisation.

Son efficacité est bien établie, mais il faut de la patience car les effets, s'ils peuvent déjà être nets dès la première année de traitement, ne sont optimaux qu'après 3 à 5 ans.

Le principe est d'administrer de très petites doses d'allergènes que l'on augmente progressivement.

Le corps y réagit, entre autre en fabriquant des anticorps bloquants. Au fur et à mesure de la progression de la cure, les anticorps bloquants, prennent le dessus sur les anticorps allergiques.

La chance d'être complètement débarrassé des symptômes d'allergie au pollen est particulièrement élevée : 90% chez les enfants et de 80 à 85% chez les adultes.

Un autre avantage : chez les jeunes enfants, la cure peut prévenir le développement d'autres allergies et d'asthme.





# Trousse médicale de voyage...

## Mieux vaut prévenir...

Par Bernard Cochinaux

**Ces indications ne remplacent pas les bons conseils de votre médecin. Consultez le avant votre voyage !**

- Crème en cas d'entorse superficielles, de brûlures
- Du paracétamol contre les douleurs et/ou la fièvre
- Une paire de ciseaux et une pince à épiler
- Un anti-diarrhéique seulement en cas de diarrhée gênante, sans glaire, sans sang et l'absence de fièvre. La diarrhée du voyageur guérit pratiquement toujours spontanément après quelques jours ; buvez plus que d'habitude et pour les enfants et les personnes fragiles, utilisez des sels de réhydratation orale (ORS)
- Des pansements stériles
- Une crème solaire d'indice élevé surtout pour les enfants
- Un thermomètre
- Une crème qui apaise les coups de soleil
- Une paire de lunettes de secours si vous portez des lunettes ou des lentilles de contact
- Un produit contre les moustiques
- Chaque antibiotique soigne une affection précise, ne les utilisez pas au hasard. Respectez les doses et la durée de traitements indiqués. Soyez attentifs aux contre-indications et aux précautions d'usage et arrêtez le traitement si réactions graves
- Un antihistaminique en cas d'allergies ou de piqûres d'insectes
- Des préservatifs
- Un désinfectant en cas d'égratignures, de coupures
- Votre moyen contraceptif.



# Un départ en vacances ?

## Préparez-vous...

*par Sandrine Matthys*

**N'oubliez pas votre carte d'assurance maladie (CEAM) si vous séjournez temporairement dans un autre pays européen. La Ceam permet le remboursement (intégral ou partiel) de soins médicaux nécessaires sur place**

### Qu'est-ce que la CEAM ?

La carte européenne d'assurance maladie (CEAM) prouve que vous êtes en ordre avec l'assurance soins de santé belge. Si vous bénéficiez de soins médicaux dans un autre pays européen, une mutualité de ce pays vous les rembourse. La raison de votre séjour (vacances, études, travail, etc.) n'a pas d'importance. Toutefois, votre CEAM n'est pas valable si vous vous rendez à l'étranger uniquement dans le but d'y recevoir des soins.

### Quels soins sont remboursés ?

Vous recevez un remboursement intégral ou partiel de tous les soins nécessaires pour poursuivre votre séjour en toute sécurité, selon les tarifs du pays où vous séjournez.

Attention ! Certaines prestations ne sont jamais remboursées si vous n'avez pas obtenu une

autorisation préalable de votre mutualité.

Si vous n'avez pas pu obtenir le remboursement de vos soins sur base de la CAEM, vous pouvez toujours présenter vos factures à votre mutualité qui vous informera au sujet des conditions de remboursement.

### Comment demander votre CEAM ?

Demandez votre CEAM auprès de votre mutualité avant votre départ. Elle est nominative et valable pour une seule personne, vous pouvez en demander une pour chaque membre de votre famille.

Que devez-vous faire si vous bénéficiez de soins de santé dans un pays où la CEAM est valable ?

Si vous êtes en possession de votre CEAM

Montrez la CEAM au dispensaire de soins. Il vous délivrera une attestation.

Remettez l'attestation à une mutualité du pays où vous séjournerez et demandez le remboursement du montant auquel vous avez droit.

Dans certains cas, vous ne payerez au dispensateur de soins que la part qui est à votre charge (appelée ticket modérateur).

Dans ce cas, vous ne devez plus entreprendre d'autres démarches. Si vous revenez en Belgique sans avoir demandé le remboursement sur place, transmettez les factures originales et/ou l'attestation à votre mutualité, qui examinera ensuite si vous pouvez bénéficier d'un remboursement.

Besoin de plus de précisions : contactez l'INAMI Service Relations Internationales - soins de santé.

Tél : 02/739.73.25

E-mail : [rir@inami.fgov.be](mailto:rir@inami.fgov.be)

### **Bon à savoir :**

#### ***Pays de l'EEE :***

***Allemagne, Autriche, Bulgarie, Chypre, Croatie, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hongrie, Irlande, Islande, Italie, Lettonie, Liechtenstein, Lituanie, Luxembourg, Malte, Norvège, Pays-Bas, Pologne, Portugal, Roumanie, Royaume-Uni, Slovaquie, Suède, Tchéquie.***



# Vaccins

## Mises à jour

*par François Laporte*

**Le système immunitaire est le mécanisme de défense que l'on retrouve chez chaque individu et qui aide l'organisme à lutter contre la maladie infectieuse. Lorsque les agents infectieux (bactéries, virus...) pénètrent dans l'organisme, le corps lutte contre l'infection, notamment en produisant des anticorps qui attaquent ces microbes.**

**Ce phénomène s'appelle l'immunisation.**

### Le vaccin

De façon similaire, les vaccins permettent de lutter contre certaines maladies en stimulant les défenses immunitaires de l'organisme contre ces maladies (production d'anticorps spécifiques à ces maladies). Pour stimuler les défenses immunitaires contre une maladie sans déclencher cette maladie, on introduit dans l'organisme :

- Soit une partie de l'agent infectieux qui provoque cette maladie,
- Soit la totalité de l'agent infectieux mais sous une forme atténuée,
- Soit la toxine de l'agent infectieux dont on a détruit la toxicité.

Si par la suite, l'individu vacciné est exposé à cet agent infectieux, les défenses immunitaires de son organisme déjà activées par le

vaccin, pourront le rendre inoffensif avant même que la maladie se développe.

### Le carnet de vaccination

Les vaccins administrés aux nourrissons et les dates de vaccination sont inscrits dans un carnet de vaccination qu'il est important de garder précieusement.

Chez l'enfant plus âgé et l'adulte, ces informations sont notées sur la carte de vaccination.

C'est sur cette base que le médecin pourra évaluer si votre enfant a été correctement vacciné ou s'il y a lieu de proposer une mise en ordre de sa protection vaccinale.

### La vaccination de rattrapage

Une interruption du schéma de vaccination ne nécessite pas de recommencer toute la série de

vaccins.

En général, on poursuivra la vaccination là où elle a été interrompue.

### **Les vaccins combinés**

Depuis janvier 2004, les nouveaux-nés bénéficient d'un vaccin HEXAVALENT, une combinaison de 6 vaccins administrés en une seule injection : polio-tétanos-coqueluche, Haemophilus influenza de type b et hépatite B. Le vaccin combiné hexavalent permet un meilleur confort de l'enfant en limitant le nombre d'injections.

### **Modalités pratiques**

Pour simplifier les démarches des parents, le Programme de vaccination de la Communauté française met à la disposition de ceux-ci des vignettes autocollantes nécessaires à l'obtention gratuite des vaccins recommandés.

Au moment prévu par le calendrier vaccinal, les parents demandent à leur médecin de procéder aux vaccinations. En échange, les parents doivent remettre à ce médecin les vignettes correspondantes pour lui permettre de reconstituer son stock.

### **Où trouver les vignettes autocollantes ?**

#### **Nourrisson :**

À la naissance de votre enfant, vous recevrez un carnet de l'enfant. Vous y trouverez les vignettes autocollantes nécessaires à la vaccination gratuite de votre enfant entre 2 et 15 mois.

#### **Enfant de 5-6 ans :**

Les vignettes sont mises à disposition des parents par les services et les équipes de Promotion de la Santé à l'École (PSE), à l'occasion des examens médicaux imposés au cours de la scolarité.

#### **Enfant de 11-12 ans :**

Idem

#### **Adolescent de 14-16 ans :**

Il n'existe pas de vignettes correspondantes aux vaccinations de rappel (diphtérie-tétanos) ou de rattrapage (diphtérie-tétanos-coqueluche) éventuellement nécessaires à cet âge. Adressez-vous directement à votre médecin traitant.

### **La vaccination du nourrisson**

Vaccination obligatoire : poliomyélite

Vaccination recommandées :

Contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche

Contre l'Haemophilus influenzae de type b

Contre l'hépatite B

Contre la rougeole, la rubéole et les oreillons  
Contre le méningocoque C  
Contre le pneumocoque (recommandée mais non remboursée)

### **La vaccination de l'enfant de 5-6 ans**

Vaccinations recommandées :

Contre la poliomyélite

Contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche

Contre la rougeole, la rubéole et les oreillons (vaccination de rattrapage si nécessaire)

### **La vaccination de l'enfant de 11-12 ans**

Vaccinations recommandées :

Contre l'hépatite B

Contre la rougeole, la rubéole et les oreillons

La vaccination de l'adolescent de 14-16 ans

Contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche

Pour les vaccins recommandés pour certains voyages à l'étranger, renseignez-vous auprès de votre médecin.



# La maladie de Lyme

## Attention à la tique !

*par François Laporte*

**Nous allons tenter de répondre aux questions pratiques : que faire lorsqu'en rentrant de promenade, nous sommes piqués «accrochés» par une tique...**

La tique est un petit acarien de couleur brun-noir, ayant une durée de vie moyenne de 3 ans. A jeun, elle mesure 3 millimètres, et gorgée de sang, elle peut atteindre 1 cm.

En Belgique , la maladie la plus fréquemment transmise par la piqûre de tique est la maladie de Lyme, ou borréliose. Celle-ci est transmise lorsqu'une tique suce le sang.

En Europe, 10 % des tiques sont porteuses de la maladie de Lyme. Les tiques se trouvent dans les bois, les végétations basses (hautes herbes, fougères, buissons), les prés et les espaces verts urbains.

On peut estimer que la maladie survient partout dans notre pays, mais de manière plus fréquente en Campine, dans les cantons de l'Est, la forêt de Soignes et les Ardennes.

La maladie de Lyme survient surtout de juin à octobre.

### *Que faire en cas de piqûre par une tique? Est-ce grave ?*

Non ce n'est pas grave , votre vie ou celle de votre enfant n'est pas en danger : PAS DE PANIQUE !

Notez dans votre agenda le jour de la piqûre car nous avons tendance à l'oublier, et c'est une donnée importante !

Lorsque la tique reste accrochée à votre peau, il y a lieu de l'enlever au plus vite, car on diminue le risque d'infection si toutefois, la tique est infectée.

### *Comment retire-t-on une tique ?*

Tout d'abord, si vous avez une blessure au doigt mettez un gant en caoutchouc fin avant de retirer une tique (y compris de vos chats ou chiens).

En effet, si vous deviez percer le ventre de la tique, (ce qui arrive assez souvent lorsqu'on n'est pas expérimenté), il est important que le sang contenu dans le ventre de la tique ne touche pas votre blessure.

Lorsqu'on retire une tique, on n'utilise jamais d'éther !

En effet, la tique anesthésiée pourrait régurgiter aussitôt et accroître le risque d'infection.

Pour les nymphes ou petites tiques, prenez une pince à épiler et placez celle-ci le plus près possible de la peau pour essayer de prendre la tête, pincez et tirez droit sans faire de mouvements de rotations.

Pour la tique adulte, le système d'accrochage de la tique est plus résistant que le corps de la tique. L'idéal est une pince à tiques - comme une pince à sucre - qu'on peut acheter en pharmacie et qui permet de tourner facilement la tique d'1/2 tour en tirant . La tique ne peut résister à une rotation et on la récupère entièrement. Après l'extraction, une bonne désinfection s'impose (solution alcoolique désinfectante).

Si la tête de la tique reste accrochée dans la peau, ce n'est pas trop grave car c'est surtout dans le "ventre" que se trouve l'infection éventuelle. A l'endroit où se trouve la tête, il se formera une petite infection à traiter de façon adéquate et qui devrait guérir rapidement.

Si vous préférez, vous pouvez faire enlever la tête chez votre médecin.

Si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas enlever la tique vous-même, consultez votre médecin endéans les 48 heures !

### **Comment savoir si je suis malade et quels sont les symptômes ?**

Ils peuvent survenir de 2 à 30 jours après la piqûre. Dans environ 60 % des cas, le premier symptôme est l'érythème migrant (zone rouge qui atteint un diamètre d'au moins 5 cm à maximum 60 cm et qui peut changer de place).

Il pâlit graduellement à partir du centre. Parfois des symptômes grippaux surviennent tels fièvre, céphalées, douleurs musculaires ou articulaires, et apparition de ganglions.

Cet érythème migrant disparaît souvent spontanément.

Consultez votre médecin si certains de ces symptômes apparaissent.

### **Docteur, faut-il faire une prise de sang ?**

Généralement pas ! Si le patient présente les symptômes pré-cités (érythème migrateur, syndrome grippal, ...), le médecin traitera le problème en prescrivant des antibiotiques.

Ce n'est que dans le doute qu'il demandera une prise de sang pour confirmer le diagnostic de la maladie de Lyme.

**Est-ce que quand j'ai été malade 1 fois, je suis protégé pour toujours ?**

Non, le fait d'avoir déjà eu la maladie de Lyme ne confère pas une immunité définitive, c'est-à-dire que l'on peut contracter à nouveau la maladie si on a été en contact avec une nouvelle tique infectée. Il y a donc lieu de prendre les mêmes précautions que lors de la première contamination.

**Comment faire pour me protéger et ne pas être piqué ?**

Il n'existe pas de moyen de protection infaillible. Néanmoins, lorsque vous vous baladez dans les forêts ou campagnes, portez des vêtements couvrant la peau : manches longues, pantalons, chaussettes, bottes, chaussures montantes.

Les produits répulsifs ne sont pas d'une grande efficacité.

**Est-ce que mon entourage risque quelque chose si j'ai été piqué ?**

La maladie de Lyme ne se transmet pas de personne à personne ni d'un animal à une personne. La maladie peut se transmettre uniquement par l'intermédiaire d'une tique infectée !

**Existe-t-il un vaccin ?**

Non, il n'y a pas de vaccin en Europe contre la Maladie de Lyme

**Existe-t-il un traitement ?**

Oui, il existe un traitement efficace contre cette maladie. Il s'agit de prendre des antibiotiques pendant 2 à 3 semaines.

Rappelons d'emblée qu'après une piqûre de tique, il y a lieu de suivre de près, pendant un mois, l'apparition éventuelle de signes cliniques d'infection (érythème migrant). Si de telles lésions cutanées apparaissent, consultez votre médecin.

## Toutes les consultations chez les médecins se font sur rendez-vous.

### Dr Jean-Marc Baup

**Lundi** 11h à 12h et 14h à 19h  
**Mardi, mercredi** 9h à 19h  
**jeudi** 9h à 12h et 17h à 19h

### Dr Lucie Duchatel

**Lundi** 9h20 à 12h et 14h à 14h40  
**Mardi** 14h à 17h  
**jeudi** 9h20 à 12h  
**vendredi** 9h à 12h

### Dr François Laporte

**Lundi** 9h20 à 12h et 14h à 17h  
**Mardi** 9h à 12h et 16h à 19h  
**Mercredi** 9h à 12h  
**jeudi** 9h à 12h et 14h à 19h

### Dr Florence Spaepen

**Mardi** 9h à 12h  
**mercredi** 9h à 12h et 16h à 19h  
**jeudi** 9h à 12h  
**vendredi** 11h à 12h et 14h à 19h

### Dr Claire Stouffs

**lundi** 9h à 12h et 17h à 19h  
**mardi** 9h à 12h  
**mercredi** 11h à 12h et 14h à 19h  
**jeudi** 9h à 12h  
**vendredi** 9h à 12h et 17h à 19h

### Dr Frédéric Troch

**Lundi** 9h20 à 12h et 14h à 19h  
**Mardi** 14h à 19h  
**jeudi** 14h à 17h  
**vendredi** 9h20 à 12h et 14h à 17h

### Infirmier Bernard Cochinaux

**Permanence tous les jours**  
**de 12h à 12h30**  
**Tous les jours sur rendez-vous**  
**de 14h à 16h**

### Assistante sociale

Sandrine **Matthys**

**Tous les jours sur rendez-vous**

### Psychiatre Catherine Luxereau

**Mardi de 12h30 à 14h sur rendez-vous**  
**Jeudi de 14h à 18h sur rendez-vous**

### Kinés Patricia Forton

Catherine **Gobert**

Mélanie **Grégoire**

**Uniquement sur rendez-vous**

**Tél : 02/218.28.42**  
**Fax : 02/223.11.40**

La Maison Médicale est  
ouverte de  
**8h45 à 19h00**  
du **lundi au vendredi**

Si vous avez besoin d'un médecin à partir de  
**19h00, le week-end et les jours fériés**, téléphonez au **02/218.28.42**  
le répondeur vous communiquera le numéro de téléphone du service de garde