

Gros plan sur

# La médecine de garde

Les médecins généralistes organisent des gardes la nuit, le week-end et les jours fériés pour que les patients puissent toujours compter sur la présence d'un médecin, même quand le leur profite d'un repos bien mérité.

## Dans quels cas contacter un médecin de garde ?

En cas de maladie ou d'accident qui nécessite des soins ne pouvant être postposés jusqu'à la reprise des activités du médecin traitant mais qui n'exige pas un recours aux urgences hospitalières ni à la médecine spécialisée.

Évitez au maximum de vous rendre aux urgences hospitalières, souvent engorgées de cas bénins. Les temps d'attente sont souvent très longs et, au final (lorsque vous rece-

vez la facture de l'hôpital), vous risquez de payer beaucoup plus cher, d'autant que les hôpitaux vont bien souvent réaliser des examens complémentaires. Dans la mesure du possible, déplacez-vous au poste

de garde médicale ou au cabinet du médecin de garde. Vous serez probablement soigné plus rapidement que si le médecin doit se déplacer chez vous. Et les équipements médicaux sont plus complets au poste de garde ou au cabinet du médecin.

Enfin, n'appellez le médecin de garde la nuit qu'en cas d'extrême nécessité. Bien entendu, en cas d'accident grave ou d'urgence vitale, le numéro d'appel à former est le 112.

## Comment s'organise la médecine de garde ?

Les modalités et horaires de garde en médecine générale diffèrent large-

ment d'une commune à l'autre. En effet, ce sont les cercles de médecins généralistes, réunissant les praticiens d'une même région, qui organisent la garde et diffusent les informations à ce propos.

Certains cercles de médecins ont adhéré au projet-pilote de numéro d'appel unique (le 1733) et/ou créé des postes de garde.

Ainsi, les habitants de nombreuses communes de la Province de Namur (toutes les communes de l'arrondissement de Dinant et certaines communes des arrondissements de Philippeville et de Namur) sont invités à former le 1733 pour toute demande relative à la garde de médecine générale les week-ends et jours fériés.

Ils peuvent également se rendre à un poste de garde où des médecins généralistes sont à leur disposition durant cette période (voir liste des postes de garde ci-contre).

## Comment contacter un médecin de garde ?

> **Vous habitez Anhéle, Assesse, Beauraing, Bièvre, Cerfontaine, Ciney, Couvin, Dinant, Hamois, Hastière, Havelange, Houyet, Gedinne, Onhaye, Philippeville, Rochefort, Somme-Leuze, Viroinval-Doische, Vresse-sur-Semois, Yvoir.**

Le week-end (du vendredi 20h au lundi 8h) et les jours fériés (depuis la

veille dès 20h jusqu'au lendemain 8h), formez le numéro unique 1733.

Si votre appel nécessite une intervention d'urgence, le service d'aide médicale urgente sera sollicité par l'opérateur professionnel (ambulance, smur). Par contre, si le problème de santé relève de la médecine générale, plusieurs solutions seront envisagées par l'opérateur :

- > envoi du patient au poste de garde le plus proche (voir ci-contre). Un service de navette peut être proposé pour la modique somme de 5 euros,
- > envoi d'un médecin de garde au domicile du patient,
- > visite différée au cabinet du médecin traitant durant les jours ouvrables si l'appel n'exige pas une intervention rapide.

En semaine, durant la nuit, la garde est assurée à tour de rôle par les médecins de votre région. Pour connaître les coordonnées du médecin de garde, consultez vos journaux locaux, l'affiche apposée devant votre pharmacie ou surfez sur internet (sites de votre commune, du cercle des médecins de votre région...). Certaines communes possèdent un numéro d'appel local unifié.

## > Vous habitez dans une autre commune

Pour trouver les coordonnées du médecin de garde, consultez les journaux locaux, la page régionale de votre quotidien ou l'affichage



© Philippe Turpin/REUTERS

## Les postes de garde médicale

- BIEVRE**, Rue de la gare 3
- DINANT**, Rue St Jacques 501 (à côté de l'hôpital)
- MARCHE-EN-FAMENNE**, Av. de France 6  
Du vendredi 20h au lundi 8h et les jours fériés (la veille dès 20h au lendemain 8h)  
Tél.: 1733
- CHIMAY**, Chaussée de Couvin 41  
Les WE et jours fériés de 8h à 20h.  
Tél.: 1733
- ANDENNE**, Rue de l'Hôpital 23  
Les WE et jours fériés, de 8h à 20h (consultations uniquement sur rendez-vous).  
Tél.: 085/25.25.64
- NAMUR**, Rue Bourtonbourg 6  
Le samedi de 14h à 18h et les dimanches et jours fériés de 10h à 14h  
Tél.: 081/73 36 33

placé à la devanture des pharmacies.

Internet est aussi une bonne source d'informations. Surfez sur le site de votre commune, sur [www.cercles.be](http://www.cercles.be) (qui regroupe neuf cercles de médecins généralistes) ou sur [www.agrf.be](http://www.agrf.be) (notamment pour les habitants de l'arrondissement de Philippeville). Dans certaines communes, un nu-

méro d'appel local unifié permet d'entrer en contact avec le service de garde.

Vous pouvez aussi téléphoner à votre médecin traitant qui, en son absence, fournit sur son répondeur les informations utiles pour joindre un médecin de garde.

Lire aussi le dossier sur la médecine de garde en pp. 6-7.

## SPORTS SENIORS

### Marches provinciales

/// Du 1<sup>er</sup> au 12 octobre, Sports Seniors vous propose de découvrir les plus beaux paysages de la province lors de 14 marches entre 5 et 20 km.

- > Marches de courte distance à vitesse réduite : pour les aînés qui souhaitent rester en mouvement et marcher à leur rythme.
- > Marches plus longues à vitesse modérée : pour les aînés ayant l'habitude de marcher ou pratiquant une activité physique.
- > Marches sportives de longue distance : pour les aînés en très bonne condition physique.

#### Lundi 1<sup>er</sup> octobre

**Soye** : 5 km - 14h - Place de l'Europe.  
**Couvin** : 8 km - 14h - Parking du Mayeur.

#### Mardi 2 octobre

**Fosses-la-Ville** : 8 km - 13h - Place du Centenaire.

#### Mercredi 3 octobre

**Schaltin** : 5 et 10 km - 13h30 - Ecole communale de Natoye (Chsée de Namur).

#### Vendredi 5 octobre

**Temploux** : 18 km - 13h30 - Etang du Hierdau, rue du Hierdau.  
**Andenne** : 5 km - 14h - complexe sportif, rue Dr Melin 14.

#### Samedi 6 octobre

**Spontin** : 6 km - 13h30 - gare de Spontin.

#### Lundi 8 octobre

**Couvin** : 8 km - 14h - Parking du Mayeur.  
**Profondeville** : 3 km - 14h - Place de l'Eglise.

#### Mardi 9 octobre

**Tamines** : 12 km - 9h20 - gare (départ du train à 9h36 pour Chatelet)

#### Mercredi 10 octobre

**Saint-Hubert** : 11 km - 13h45 - Monument Roi Albert.

#### Jeudi 11 octobre

**Annevoie** : 14 km - 14h - Salle Sainte Thérèse, rue Rivage 5.  
**Sart-Bernard** : 12 km - 14h - Terrain de football, rue du Bois d'Ausse.

#### Vendredi 12 octobre

**Andenne** : 5 ou 8 km - 14h - Complexe sportif rue Dr Melin 14.

Res. et inscription : 081/244.813 - [sportsseniors.namur@mc.be](mailto:sportsseniors.namur@mc.be).  
Cadeau offert à toute personne inscrite avant le 25 septembre.

## L'UCP Province

# Les ateliers de la rentrée

L'UCP, mouvement social des aînés, organise de nombreux ateliers pour se détendre, apprendre et se perfectionner dans de nombreuses disciplines. Voici le calendrier.

### Régionale de Namur

- > **Informatique** pour débutants (16 séances), le lundi, mardi ou mercredi de 9h à 12h ou le jeudi de 13h à 16h, à partir du 5 sept.
- > **Initiation Linux** : une alternative fiable à Windows, les mercredis 10 et 24 octobre de 13h à 16h.

> **Photo numérique de base** (12 séances), le vendredi de 9h à 12h, dès le 28 sept.

> **Photo numérique avancé** (12 séances), le vendredi de 13h à 16h, dès le 28 sept.

> **Langues** (30 séances)

- Anglais le jeudi dès le 20 sept. Débutant de 13h à 14h20, elementary de 9h à 10h20, pre intermédiaire de 10h30 à 11h50
- Néerlandais le mercredi dès le 26 sept. Niveau 1 de 10h40 à 12h10, Niveau 2 de 9h à 10h30
- Allemand niveau 1 de 10h30 à 12h, le lundi dès le 17 sept, niveau 2 le vendredi de 10h30 à

12h, dès le 21 sept.

- > **Lecture** le lundi 1x par mois dès le 10 septembre.
- > **Ecriture** le mardi de 14h à 16h30, 2x par mois dès le 18 sept.
- > **Customisation** (patchwork, animaux en tissu ou feutrine, sacs...) le vendredi de 14h à 17h 2x par mois dès le 28 sept.

**Tous ces ateliers se déroulent dans nos locaux, rue du Houx 8 à 5003 Saint-Marc.**

- > **Cuisine** le jeudi de 17h30 à 21h dès le 6 sept (2x par mois) au Perron de l'Ilon à Namur.
- > **Informatique** à la MRS La Chanterelle, av. des Combattants, 94 à Gembloux.
- > **Cyber club** : l'Espace Cyber Seniors de Gembloux ouvre ses portes à tous sans réservation. Présence d'une personne apte à répondre à vos questions.

### Régionale de Dinant

- > **Astrologie** dès le 6 sept (débutants), 2 jeudis par mois de 13h45

- à 16h30.
- > **Ecriture** dès le 17 sept, tous les 15 jours, le lundi de 14h30 à 16h30.

//NOUVEAU//

### Régionale de Walcourt

- > **Informatique** : débutants : le mardi de 10h30 à 12h10, confirmés : le mardi de 8h40 à 10h20, dès le 4 sept.
- > **Anglais** pour des personnes ayant des notions, le mardi de 9h à 11h30, dès le 4 sept. Inscription : [ucp.anglais@gmail.com](mailto:ucp.anglais@gmail.com)
- > **Scrapbooking** le jeudi de 14h à 16h, 1x par mois dès le 13 sept.

#### Inscriptions et renseignements :

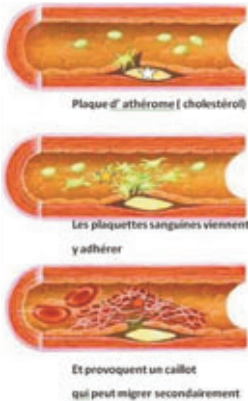
- > **Dinant** : 082/213.668
- > **Namur** : 081/244.813
- > **Walcourt** : 071/660.675

Ça se passe

# Soignez votre cœur pour protéger votre cerveau

Le cœur joue un rôle capital dans notre santé, c'est bien connu. Lors des précédentes "semaines du cœur", les cardiologues ont insisté sur l'importance à accorder aux facteurs de risques multiples que sont l'hypertension, l'excès de cholestérol, le manque d'activité sportive, le stress, etc. Cette année, il sera question des relations entre cœur et cerveau, qui sont multiples.

**En effet**, les thromboses, accidents ischémiques transitoires (AIT) ou permanents (AVC) peuvent avoir une origine cardiaque directe ou presque directe. En cas de "fibrillation auriculaire", une partie du cœur, l'oreillette gauche, se contracte tellement vite que cette contraction s'avère inefficace, et que le sang peut "cailloter". Le caillot ainsi formé peut éventuellement migrer dans les artères et en boucher une, ou partir vers le cerveau. Dans ce cas, cela donne une thrombose. De même, après un infarctus, une partie du cœur peut avoir perdu sa capacité de se contracter, ce qui favorise également l'apparition de caillots et un risque d'embolie. Les traitements viseront d'une part à éviter la fibrillation ou l'infarctus, et, d'autre part, à fluidifier le sang pour éviter le caillottage.



Plaque d'athérome qui s'est ulcérée, ce qui attire les plaquettes sanguines, qui finissent par générer un caillot.

### Dépister les facteurs de risque

Dans nos pays, la maladie cardiaque la plus importante résulte du rétrécissement progressif des artères du cœur, cause d'angine de poitrine et d'infarctus. Hormis l'hérédité, le sexe et l'âge, les principaux facteurs de risque cardiovasculaire sont modifiables et sont donc ceux sur lesquels la prévention peut agir : le cholestérol, l'hypertension artérielle, l'obésité, le tabac, le stress et la sédentarité, le manque de fruits et légumes. De plus, on sait aujourd'hui que la présence de plusieurs facteurs de risque "mineurs" n'est pas additive mais multiplicative ! D'où l'importance du rôle du médecin traitant dans leur dépistage.

Pour toutes ces raisons, cœur et cerveau sont intimement liés, et doivent bénéficier tous deux des mêmes mesures de prévention.

Lors de la semaine du cœur, du 24 au 30 septembre, la Belgique vivra au rythme de la prévention des maladies cardiovasculaires, et du lien intime entre cœur et cerveau. Informations, animations, sensibilisation seront proposées à tout un chacun pour un but commun : prévenir pour ne pas devoir guérir !

// DR MAILLEUX

Un but commun : prévenir pour ne pas devoir guérir !

s'ils se détachent, peuvent donner le même type de symptômes. Le traitement, outre la prévention de la maladie athéromateuse, consiste également à agir sur les facteurs de coagulation.

Une autre cause d'AIT ou AVC vient de l'aorte thoracique, la plus grosse artère de l'organisme, à la sortie du cœur. Elle peut être "encrassée" par des filaments athéromateux ou des petits caillots qui,

### Conférence-débat

Des cardiologues et neurologues des différents hôpitaux namurois vous présenteront l'importance des relations cœur-cerveau, de la prévention des différentes maladies et répondront à vos questions.

Quand : le mardi 25 septembre à 19h30.

Où : auditorio de la Mutualité chrétienne, rue des Tanneries 55 à Namur.

Entrée gratuite

### Je Cours Pour Ma Forme

## C'est reparti pour de nouvelles sessions d'entraînement

5 ou 10 km selon votre niveau et vos envies

Dans le cadre de ses actions de promotion de la santé, la MC de la Province de Namur et ses partenaires locaux organiseront, du 17 septembre au 2 décembre, des sessions d'entraînement à la course à pied.

12 semaines, 14 groupes, 1 objectif commun !

Au programme : 12 semaines d'entraînement encadrées par nos coaches brevetés. Inutile d'être un athlète olympique ! Volonté et bonne humeur suffiront à atteindre vos objectifs.

Notre programme de cet automne s'organisera à :

LA CITADELLE 5 km

MALONNE 5 km

LA PLANTE 5 km  
LOYERS 5 km  
ANHÉE 5 et 10 km  
METTET 5 et 10 km  
FLORENNES 5 et 10 km  
HAVELANGHE 5 et 10 km

Infos et inscription : [www.mc.be/jcpmf-namur](http://www.mc.be/jcpmf-namur)  
Prix : Membres MCPN : 20 EUR - Non-membres MCPN : 30 EUR

Mutualité chrétienne Province de Namur  
Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur  
Éditeur responsable : Alexandre Verhamme  
Fax : 081/23.08.94  
e-mail : [namur@mc.be](mailto:namur@mc.be)

Tél. 081 24 48 11

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via [www.mc.be/journal](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7

ÇA SE PASSE

### La MC joue la sécurité aux fêtes de Wallonie

Lors des fêtes de Wallonie, outre sa présence avec son traditionnel Yamakazi (jeu d'escalade pour enfants) qui sera situé près de la place l'Ilon, rue Julie Billiard à Namur, la Mutualité chrétienne proposera aux parents de jeunes enfants un bracelet sur lequel ils pourront noter leur n° de GSM. Ainsi, si l'enfant s'égaré dans la foule, la personne qui l'aura retrouvé pourra directement contacter et rassurer ses parents grâce au n° de gsm qui se trouvera sur le bracelet que l'enfant aura au poignet !

### Manger sain et durable

Le lundi 24 septembre à partir de 9h30, l'UCP, mouvement social des aînés (régionale de Walcourt) vous propose de participer à l'animation sur l'alimentation équilibrée "Manger sain et durable".

La santé passe notamment par une alimentation équilibrée : à 50 ans et +, que cela signifie-t-il ? Il sera question, lors de cette animation, de quelques notions, brèves visions modernes de problématiques actuelles : alimentation et préventions des fractures, de la déshydratation... être bien dans sa peau et dans sa tête ...

Où : MC de Walcourt, grande salle (1, rue Notre Dame).

Quand : le lundi 24 septembre. Croissant, café, cacao à 9h30 - animation de 10h à 12h.

Prix : 2 EUR.

Renseignements : Jocelyne Thomas au 082/21.36.50.

### Théâtre cabaret

L'UCP (régionale de Namur) vous propose le jeudi 27 septembre à 14h30 le spectacle de théâtre cabaret: "Fantaisies animalières".

Où ? Maison de la Poésie, rue Fumal à Namur.

Prix : 10 EUR (spectacle, programme et tombola).

Cartes en vente à l'UCP, 55 rue des Tanneries à Namur, du mardi au vendredi de 9h à 12h.

### Etes-vous un(e) aidant(e) proche ?

Vous occupez-vous du bien-être d'une personne proche qui est malade, en perte d'autonomie, vieillissante, handicapée ? Venez rejoindre le groupe de parole et de soutien mis en place par Altéo et animé par une psychologue. La participation est gratuite.

Quand : les mardis 25 septembre, 23 octobre, 20 novembre, 18 décembre de 13h30 à 15h.

Où : Vie Féminine, 17 Place l'Ilon à Namur, 4<sup>ème</sup> étage.

Res. : Catherine Rase au 081/24.48.62. (de 9h à 12h sauf mercredi).

### Et le couple, quelles nouvelles ?

Le centre de planning et de consultation familiale et conjugale, Le Blé en Herbe, organise une soirée-spectacle. "Quelles nouvelles" nouvelles tristes, drôles et belles racontées par B. Alloin, J. Daussin et B. Glineur. Echange-débat sur le thème de la vie en couple.

Quand : le mardi 2 octobre à 20h.

Où : Espace Kegeljan, rue Henri Lecocq 47 à Namur (Salzinnes).

Prix : 9 EUR (prévente 8 EUR) - Etudiant : 6 EUR.

Res. : [soireecouple2octobre2012@gmail.com](mailto:soireecouple2octobre2012@gmail.com)

### SPORTS SENIORS

#### Régionale Namur

Aquagym à Salzinnes, dès le 10 septembre, tous les lundis à 16h ou tous les jeudis à 16h ou 17h, 110 EUR ou 125 EUR membres MC. L'entrée de la piscine est comprise dans le prix.

Yoga 30 séances, tous les lundis dès le 17 septembre à 16h ou à 17h, tous les jeudis dès le 20 septembre à 10h30 (horaire susceptible de modification) au Centre Namurois des Sports, avenue de Tabora, 170 EUR membres MC (+20 EUR non membres)

Gymnastique pour aînés Centre Namurois des Sports, avenue de Tabora à Namur, à partir d'octobre. Infos à venir.

#### Régionale Walcourt

Vactive les mardis de 14h à 15h, 2X par mois dès le 4 septembre, au centre sportif Dr Rolin à Florennes, 12 EUR pour les 8 séances.

Aquagym les lundis et un vendredi sur deux de 16h à 17h dès le 3 septembre, au centre sportif Dr Rolin à Florennes, 25 EUR

Inscriptions et renseignements :

Dinant : 082/213.668

Namur : 081/244.813

Walcourt : 071/660.675