



RÉOUVERTURE DU CENTRE MEDICAL THIER MERE DIEU DE PEPINSTER



DOSSIER DE PRESSE

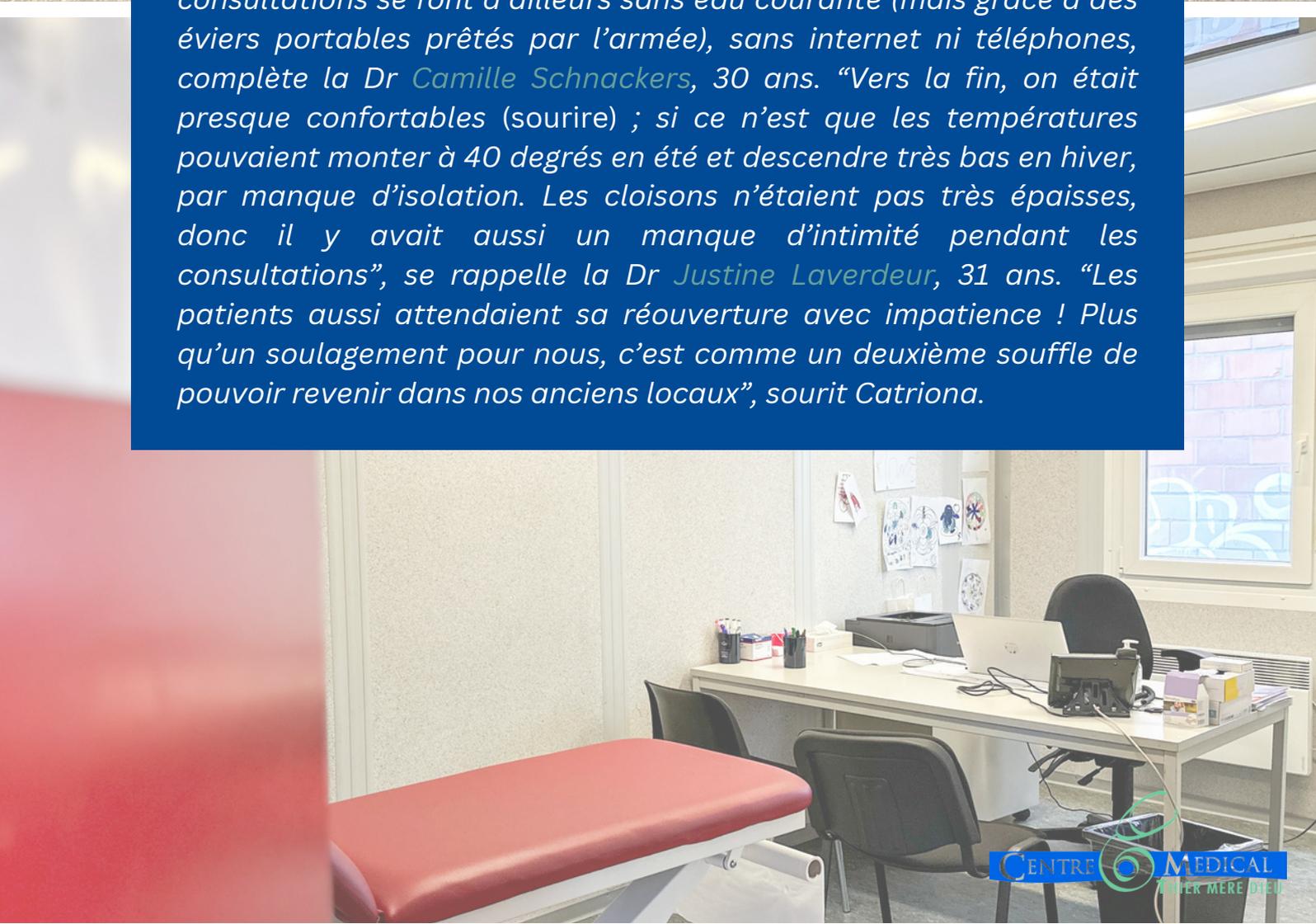
Deux ans après les terribles inondations de l'été 2021, le centre médical Thier Mère Dieu Pepinster a rouvert ses portes ce 18 septembre. À son bord: trois jeunes femmes médecins généralistes motivées, qui viennent de reprendre le flambeau des récemment retraités Dr Bruyère et Dr Bonhomme; aux côtés de deux kinésithérapeutes, d'une infirmière et de trois accueillantes.

Alors que le centre médical pepin avait ouvert en 2018, suite à un appel politique pour contrer la désertification médicale sur la commune, celui-ci a été ravagé par les eaux en juillet 2021. Pendant plus de deux ans, l'équipe pluridisciplinaire a ainsi reçu en consultation ses patients dans six conteneurs, installés le long de la Hoëgne, derrière la maison de repos. C'est avec un soulagement certain que les patients et professionnels de la santé viennent de réintégrer le bâtiment.





« **On n'avait qu'une hâte, c'était de revenir travailler ici !** » À 34 ans, *Catriona Barclay* est l'une des trois médecins généralistes en charge de l'antenne pépîne. “Les quelques jours qui ont suivi les inondations, c'était un peu de la médecine de guerre. D'un coup, il a fallu s'adapter vite, d'abord dans un bus prêté par la Croix-Rouge, avec les moyens disponibles. Très rapidement, les conteneurs ont été mis en place et on a pu travailler dans de meilleures conditions, mais avec des complications logistiques.” Tout au début, les consultations se font d'ailleurs sans eau courante (mais grâce à des éviers portables prêtés par l'armée), sans internet ni téléphones, complète la Dr *Camille Schnackers*, 30 ans. “Vers la fin, on était presque confortables (sourire) ; si ce n'est que les températures pouvaient monter à 40 degrés en été et descendre très bas en hiver, par manque d'isolation. Les cloisons n'étaient pas très épaisses, donc il y avait aussi un manque d'intimité pendant les consultations”, se rappelle la Dr *Justine Laverdeur*, 31 ans. “Les patients aussi attendaient sa réouverture avec impatience ! Plus qu'un soulagement pour nous, c'est comme un deuxième souffle de pouvoir revenir dans nos anciens locaux”, sourit *Catriona*.



1. La genèse du projet
2. Centre de formation
3. Le paiement au forfait
4. Lutter contre les déserts médicaux
5. Le passage de flambeau des docteurs
Bruyère et Bonhomme
6. Une équipe pluridisciplinaire,
complémentaire et coordonnée
7. Des cours de kiné collectifs



1. LA GENÈSE DU PROJET

Le Centre Médical Thier Mère Dieu de Verviers a été créé en **2004** par le Dr Mustapha Darssi et le Dr Véronique Letocart. Tous deux médecins dans la toute première maison médicale verviétoise, ils quittent le navire pour créer un centre multidisciplinaire au forfait. *“On voulait créer un centre où l’organisation et l’informatisation des dossiers permettraient de faire une médecine de qualité, sans réunions interminables. La demande était telle qu’on a très vite grandi, avec des assistants, accueillantes, kinés, infirmiers et une interprète russophone”*, se rappelle Mustapha Darssi.

Bien vite, le Dr Jean-Yves Rousseau, de Heusy, les rejoint. *“Médecin généraliste, alors au bord du burnout, il croulait sous un travail intense, comme beaucoup d’autres médecins généralistes travaillant seuls. C’est le hasard des rencontres, alors qu’il faisait une visite à domicile dans la maison de repos derrière notre centre qu’il est passé boire un café et que l’idée de créer une seconde antenne à Heusy a germé”*, explique Véronique Letocart. L’antenne de Heusy est créée en **2015**, afin de répondre à la demande.

Quelques années plus tard, les autorités communales de Pepinster les contactent, afin de créer une entité du même type sur la commune. Les autorités politiques craignent alors une désertification médicale du centre de Pepinster; les deux médecins généralistes principaux, le Dr Bruyère et le Dr Bonhomme approchant de la retraite. La nouvelle antenne pepine est créée en **2018**. Ravagée par les inondations de juillet 2021, le Centre Médical Thier Mère Dieu de Pepinster vient de rouvrir ce 18 septembre dernier.

ASSOCIER LES FORCES: UN PARI RÉUSSI

“Le fait de travailler ensemble et d’associer nos forces : c’est le pari qu’on a fait! Si notre objectif de départ n’était pas de grandir de la sorte, au vu de la demande toujours plus grande, on a décidé de créer une structure plus importante pour rassembler la gestion administrative, afin de faciliter le travail des médecins pour qu’ils puissent se focaliser uniquement et essentiellement sur leur travail médical”, témoigne Véronique Letocart.

EN CHIFFRES

Aujourd’hui, le centre compte un total de **35 personnes sur les 3 sites**, toutes fonctions confondues (médecins, kinés, infirmiers, accueillants, autres supports...), dont 14 médecins généralistes, 3 infirmières, 8 kinés, 1 dentiste et 1 médiatrice interculturelles.

Le centre travaille régulièrement en collaboration avec l’ASD (Aide & Soins à Domicile), afin de permettre aux infirmières de faire face aux surplus momentanés de demandes de soins, comme à Pepinster où la population soignée est globalement plus âgée. **5200 patients sont inscrits au forfait au centre médical de Verviers, 1625 à Heusy et 1800 à Pepinster**. Plus de 350 autres patients sans mutuelle sont aussi suivis sur les trois sites (CPAS, FEDASIL, Aide médicale urgente, ...).

2. CENTRE DE FORMATION

Très vite, le centre médical est devenu également un centre de formation pour les jeunes médecins en formation de médecine générale, plusieurs ayant entretemps intégré le centre. Les docteurs Darssi, Rousseau et Letocart sont tous les trois maîtres de stage.

“Pendant ces trois années, les étudiants travaillent dans les cabinets des médecins généralistes et apprenant le métier sur le terrain. Je pense que la structure et l’encadrement ont attiré chaque année de jeunes médecins : nous avons eu de la chance que beaucoup de ceux-ci décident de rester travailler avec nous”, témoigne la Dr Letocart. Les trois docteurs Justine Laverdeur, Catriona Barclay et Camille Schnackers, à la tête de Pepinster, y ont d’ailleurs suivi leur formation. *“C’est une chance pour la transmission! Il y a une émulation permanente, avec le contact entre les jeunes médecins qui ont terminé leur formation, les assistants... L’ambiance de travail est souvent fort appréciée! C’est beaucoup d’échanges au quotidien et je pense que c’est également ça qui attire les jeunes médecins aujourd’hui: être dans un endroit où ils apprennent le métier tout en étant encadrés.”* Alors que le nombre d’étudiants en médecine est en baisse, il est de plus en plus difficile de trouver des assistants en médecine générale, note Véronique Letocart, également maître de conférences dans le département de médecine générale à l’UCLouvain.



L'ÉQUIPE CONTINUE DE S'AGRANDIR !

“La docteur Bongartz, qui vient de terminer ses trois années de formation d’assistantat, dont les deux premières au Centre médical Thier Mère Dieu, viendra rejoindre l’équipe ce 17 octobre prochain. Elle exercera principalement sur le site de Verviers”, annonce le directeur André Nebie.

3. LE PAYEMENT AU FORFAIT

Le centre fonctionne sur base du système de paiement au forfait, afin de rendre les soins accessibles à tous. En s'inscrivant, le patient signe un contrat avec sa mutuelle et le centre. La mutuelle s'engage alors à verser chaque mois un montant fixe pour les soins: le forfait. Les bénéfices pour les patients sont nombreux: finis les paiements après chaque consultation et les démarches administratives, une seule adresse pour consulter, et un suivi par une équipe pluridisciplinaire (médecin, kinésithérapeute, infirmier) sur le long terme. Comme la mutuelle verse chaque mois une somme forfaitaire pour la couverture des soins, elle ne rembourse plus au patient des soins assurés par le centre (médecine générale, kiné, infirmier) qui seraient effectués par le patient volontairement chez un autre prestataire. Il existe des exceptions comme les situations d'urgence en garde, les soins effectués hors de la zone d'inscription, ou suite à un accord préalable avec le centre pour raisons particulières. Dans ce cas, c'est le centre, responsable des soins, qui prend ces frais à sa charge. Chaque patient est libre de se désinscrire chaque mois.

Le centre médical reçoit, quant à lui, ainsi chaque mois un montant fixe de la mutuelle, pour soigner les patients. *“C'est un système de solidarité : si certains patients sont souvent malades, d'autres ne le sont quasiment jamais. La somme nous permet de planifier et réaliser les soins. Le but étant de soigner au mieux les patients pour qu'ils consultent au moins et qu'ils soient en meilleure santé possible”*, souligne la docteure Véronique Letocart, vice-présidente de la FEPRFO, la Fédération des pratiques médicales de première ligne au forfait en Belgique. Les médecins ne gagnent rien à multiplier les consultations et contacts non nécessaires. *“Cela permet ainsi et surtout de libérer du temps pour des situations qui en ont besoin, de mieux organiser et de déléguer toute une série de tâches. Ex: les infirmiers vont pouvoir prendre en charge la vaccination, les soins de plaies, les électrocardiogrammes, mais aussi faire le suivi des pathologies chroniques.”*

Au Centre médical Thier Mère Dieu, on mise également sur la prévention. *“C'est une autre philosophie de soins et d'organisation: l'objectif est de travailler à la source et ne pas avoir le réflexe de simplement prescrire un examen supplémentaire et un médicament. Ça nous permet d'avoir une prise en charge beaucoup plus globale de la population dont nous avons la charge.”* Les équipes pluridisciplinaires se veulent proactives: des cours de remises en forme pour les patients ont également été lancés au centre; des programmes alimentaires variés à destination des patients diabétiques, tenant compte des régimes alimentaires de chaque origine, vont également être mis en place. *“Personnellement, c'est une méthode qui me convient: je me suis moins vite embarrassée avec toute une série de paperasse et ça permet aussi une certaine fidélisation du patient et donc un meilleur suivi médical*, affirme Catriona Barclay, l'une des trois médecins généralistes responsables de l'antenne pépîne. *Par ailleurs, ayant également travaillé dans une autre structure, avec le paiement à la prestation, j'ai pu observer des patients qui étaient un peu limités à l'accès aux soins financièrement: ceux-ci évitaient de venir à la fin du mois et postposaient leur rendez-vous au début du mois suivant. Ici, c'est accessible et ça, c'est important: c'est à nous de nous organiser pour les recevoir.”*

4. LUTTER CONTRE LES DESERTS MÉDICAUX



En Wallonie, plus d'une commune sur deux est en pénurie de médecins généralistes. La situation est d'autant plus préoccupante qu'un tiers des médecins généralistes ont aujourd'hui plus de 65 ans en Belgique.

La profession de médecin généraliste a fortement évolué au cours de ces 20 dernières années. Face à une forte hausse du nombre de personnes âgées, de plus en plus nombreuses à être confrontées à des maladies chroniques, le travail des médecins au quotidien est toujours plus compliqué et administratif.

Par ailleurs, aujourd'hui, plus question pour les jeunes médecins de travailler 80h sur la semaine, la nouvelle génération est à la recherche d'un équilibre de vie et d'une chouette ambiance au travail, précise la docteur Véronique Letocart, professeure de médecine générale à L'UCLouain. *“Je le vois au contact de mes étudiants: la plupart veulent s'installer en groupe, même si quelques-uns désirent encore tenter l'aventure en solo. Malheureusement, on remarque qu'après quelques années, s'ils ne sont pas vraiment bien organisés, ceux-ci sont assez vite à bout de souffle.”* Et la docteur Justine Laverdeur de confirmer: *“Pour moi, c'est ce n'était pas envisageable de m'installer seule. Travailler en pluridisciplinarité est super important.”*

On le sait: les zones rurales sont les plus concernées par la disparition de médecins généralistes. *“Mais quand les jeunes médecins ne sont pas du coin, ils essayent évidemment de trouver des infrastructures pour leur famille et ce n'est pas toujours évident de trouver l'équilibre.”* Faut-il aussi tomber sur le cabinet pour les recevoir et les fonds pour le créer. *“Beaucoup de communes essayent de mettre à disposition des locaux etc. afin de les accueillir. Il y a également des primes d'installation pour les médecins généralistes en zone de pénurie. Mais je pense que les jeunes ont surtout peur de se retrouver tout seuls face à une montagne de travail et de ne pas réussir à trouver un équilibre entre leur vie privée et professionnelle. Le fait de travailler en équipe et d'être encadré est vraiment important pour une grande partie d'entre eux.”*

Et la Dr Letocart d'ajouter: *“On sait que pour remplacer tous les médecins qui arrivent doucement à la retraite, il faut beaucoup de jeunes. Ceux-ci ne travaillent plus 70 à 80h par semaine, mais plutôt 30 à 40h. Et je pense qu'ils ont raison de respecter leur équilibre et de vouloir faire de la bonne médecine de qualité, de prendre le temps de se recycler aussi, pour apprendre une médecine qui évolue tout le temps avec les connaissances qui ne font qu'augmenter. C'est extrêmement compliqué de tout gérer seul. Quand on voit 50 patients par jour: à mon sens, ce n'est tout simplement pas possible de le faire correctement”*, formule Véronique Letocart.



NEW DEAL

Présenté par le ministre Vandembroucke, le 17 juin 2022, le “New Deal” a été réalisé en concertation avec les organisations représentantes des médecins, syndicats et universités, afin de trouver un nouveau mode de fonctionnement de la médecine générale, afin de trouver des solutions face aux défis sur le terrain. Le travail en réseau est l’une des solutions prônées par les mutualités.

“On constate que dans beaucoup de pratiques de médecins généralistes, ils sont débordés. Il y a beaucoup de choses que les médecins font parce qu’ils sont seuls, mais que d’autres professionnels de la santé pourraient faire pour les soulager, sans en perdre en qualité, au contraire!, explique Véronique Letocart qui a fait partie de l’équipe de travail à l’UCLouvain. En deux mots, l’idée est d’augmenter cette partie forfaitaire et de réduire la partie qui est uniquement liée à la prestation pour justement libérer du temps au médecin pour faire d’autres choses, et déléguer certaines tâches sans qu’il y ait des pertes financières pour le médecin.”

LE TRAVAIL EN RÉSEAU: UNE ÉVIDENCE POUR LES MÉDECINS DU CENTRE MÉDICAL DE PEPINSTER

“Ce qui me plaît ici, c’est le travail en équipe ! Le fait de travailler avec des collègues médecins, des kinés et infirmières, de passer nos temps de midi avec eux : je trouve ça très chouette. On connaît les gens avec qui on travaille, on échange sur les patients et comme on n’a pas tous les mêmes compétences, ça nous permet d’avoir une vision beaucoup plus générale de leur santé”, estime la Dr Camille Schnackers, verviétoise d’origine.

“Je n’ai qu’à traverser le couloir pour poser une question à une collègue, c’est une belle collaboration, se réjouit la Dr Justine Laverdeur, de Verviers. Au niveau purement logistique et organisationnel, on peut se partager les tâches en cas d’imprévu ou d’une charge trop importante de travail.”

“Travailler avec plusieurs spécialistes est hyper enrichissant. On est 14 médecins généralistes au centre, et s’il y a toujours plus dans deux têtes que dans une, dans 14 c’est encore mieux!, résume Catriona Barclay, originaire du Brabant wallon qui après avoir réalisé une partie de son assistantat au centre a décidé de déménager dans la région pour venir y travailler. Le fait de travailler avec des infirmiers et kinés en tant que collègues directs et vraiment ultra positif pour la prise en charge globale du patient: on a des retours directement. ”

“ ON SAIT QUE NOS PATIENTS
SONT ENTRE
DE BONNES MAINS ”



5. LES DOCTEURS GUY BRUYÈRE & DONAT BONHOMME ONT PASSÉ LE FLAMBEAU À LA NOUVELLE GÉNÉRATION : ILS TÉMOIGNENT

Retraités successivement, les 1er janvier et 1er septembre 2023, les Dr Guy Bruyère (69 ans) et Donat Bonhomme (65 ans) ont terminé tous deux leur carrière de médecins généralistes à bord des conteneurs le long de Hoëgne, au sein du Centre médical Thier Mère Dieu. Et s'ils ont travaillé en solo pratiquement toute leur carrière, leur collaboration avec la maison médicale a été un changement bienvenu en fin de carrière, mais surtout une manière de passer la main à une nouvelle génération de médecins qu'il était bien difficile d'attirer à Pepinster, témoignent-ils.

UNE AUTRE ÉPOQUE

“Au début de ma carrière, c'était la vieille médecine: il y a avait quatre médecins à Pepinster. Les gardes sur Pepinster et Theux commençaient à 9h du soir le vendredi et se terminaient le lundi à 8h, sans récupération. C'était dur, mais quand on est jeune médecin: faire les gardes était un moyen de se faire connaître de la population”, témoigne le Dr Bruyère. *“Travailler les week-ends, répondre aux appels de nuit: en solo, on n'a pas le choix, on est obligé de gérer sa patientèle... Lorsqu'on est en congé, on doit trouver un confrère pour s'occuper de nos patients. Ça devenait de plus en plus compliqué: on se posait la question de la continuité des soins dans la ville”,* souligne le Dr Bonhomme.

Alors que leur retraite approche, la crainte d'une pénurie de médecins à Pepinster pousse la commune à les contacter pour trouver une solution et les mettre en contact avec deux maisons médicales. C'est finalement avec le Centre médical Thier Mère Dieu que leur carrière prend un nouveau tournant, d'abord dans leurs locaux respectifs puis au sein d'un nouveau cabinet, installé au numéro 55 de la rue Neuve, dans l'ancien Belfius.

Le soulagement est certain, tout comme les réserves du début par rapport à cette nouvelle manière de travailler en équipe, avouent-ils. *“J’avais des réticences, car j’étais habitué à travailler tout seul et je ne pensais pas pouvoir faire la transition; mais, avec le recul, je me dis que j’aurais dû le faire beaucoup plus tôt”*, sourit Donat Bonhomme.

“Ça a été un peu difficile de m’adapter au début, car d’un coup je devais rendre des comptes (sourire), composer avec une équipe. Et puis on a commencé à mieux se connaître (d’autant plus lorsqu’on s’est retrouvés dans les conteneurs) et tout a très bien marché. J’ai trouvé qu’intégrer le centre médicale pour terminer ma carrière était une bonne solution : je passais d’un horaire de 8h-22h30 à 9h-17h, le confort de travail étant un peu plus grand”, ajoute Dr Bruyère. Du côté de la patientèle, aussi, il aura fallu quelques mois d’adaptation, note-t-il. *“Pepinster, c’est finalement un petit village, tout le monde avait ses habitudes, ses médecins, kinés, infirmiers... Il a fallu s’habituer, mais la plupart des patients sont restés fidèles.”*

“UNE RESSOURCE EXTRAORDINAIRE”

Les points positifs d’un cabinet multidisciplinaires sont nombreux, affirment-ils. *“Il y a d’abord la confraternité et l’entraide entre collègues; le secrétariat qui filtre les appels justifiés ou indésirables; le fait d’avoir un kiné ou une infirmière sous la main; pouvoir faire face aux problèmes qui se présentent en équipe*, commente le Dr Bonhomme. *C’est une ressource extraordinaire, aussi bien au niveau de la qualité des soins qu’au niveau de la gestion émotionnelle des cas. Ici, l’équipe est très compétente et toujours prête à aider.”* D’autant plus que les dernières années furent chargées en émotions, avec le Covid et les inondations, qui touchèrent également les maisons des deux médecins. Aujourd’hui, ils profitent de leur retraite l’esprit tranquille. *“Quand on suit des gens depuis des dizaines d’années, on n’a pas envie de les laisser seuls une fois qu’on part à la retraite. Ici, on sait qu’ils sont en de bonnes mains.”*



6. UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE, COMPLÉMENTAIRE ET COORDONNÉE



Avec pas moins de 35 personnes travaillant sur les trois sites, le rôle des coordinateurs est essentiel afin de gérer les équipes, organiser les soins et donner la parole à toutes et à tous. Médecins, kinés et infirmiers ont leur coordinateur attitré; des réunions ont lieu chaque semaine sur chaque site et entre les prestataires de soins.

JULIEN HAUGLUSTAINE, COORDINATEUR DES INFIRMIERS

Julien Hauglustaine, 33 ans, est coordinateur infirmier sur les trois sites du Centre médical en mars 2022 et en charge du site de Pepinster. Son bac de communication en poche, il s'est tourné vers des études d'infirmiers, avec une spécialisation en santé communautaire. *“En tant que coordinateur infirmier, mon rôle est d'améliorer la prise en charge des patients, en consultation ou à domicile, mais aussi d'optimiser les horaires pour notamment la prochaine vague de vaccination contre la grippe.”* Trois infirmiers indépendants travaillent pour le centre médical, qui collabore aussi avec l'ASD. *“C'est une grosse structure, l'une des plus grosses de Wallonie au niveau des affiliés: il y a donc beaucoup de patients”.* En cas de problème avec ces derniers, c'est vers lui que les infirmiers se tournent pour trouver une solution et remonter l'information au médecin traitant. *“Dernièrement, nous avons fait face à une situation sociale difficile, avec des répercussions importante sur la santé d'un patient. Il a donc fallu trouver une solution pour aider ce dernier.”* Julien est également éducateur en diabétologie: il assure des séances d'éducation aux patients, afin de décharger les médecins traitants.

GRÂCE LEFEBVRE, COORDINATRICE DES KINÉSITHÉRAPEUTES

Neuf kinésithérapeutes travaillent au Centre médical; c'est Grâce Lefebvre, 35 ans, qui coordonne les troupes. *“Je suis la personne de référence quand il y a un problème; je suis un peu le relais entre les médecins et kinés”*, explique Grâce, en place depuis janvier 2022. Tout comme Julien, son rôle est aussi administratif, puisqu'ils prennent en charge les remboursements des soins extérieurs. Elle est en charge des cours de kiné collectifs, au centre médical (voir plus bas) et elle a, par ailleurs, suivi une formation de nutrithérapie au centre de Formation en Nutrithérapie Appliquée à Namur.

JUSTINE LAVERDEUR, COORDINATRICE DES MÉDECINS

Du côté des médecins, c'est Justine Laverdeur, 31 ans, qui coordonne et s'occupe des plannings. *“J'ai fait mon assistanat ici, au moment de l'ouverture du centre à Pepinster et j'ai pris en main ce poste informellement pendant le Covid où face aux circonstances, une bonne coordination des forces était nécessaire.”* La docteure Laverdeur est en charge des horaires, gère les remplacements et accueille les nouveaux médecins. *“Je gère les réunions mensuelles et sert de point de références en cas de problèmes lié à l'organisation médicale. Avec Julien et Grâce, nous travaillons étroitement avec la direction afin d'assurer la bonne organisation des équipes.”*



LES ACCUEILLANTS :

“LES GENS NE COMPRENNENT PAS TOUJOURS NOTRE RÔLE”

Rôle tout aussi primordial, les accueillants sont le premier visage qui accueille les patients: c’est eux qui prennent les rendez-vous médicaux, les déplacent et s’assurent du suivi. *“On est le filtre des médecins: on essaye, en effet, un maximum de filtrer les appels afin qu’ils ne soient pas débordés. On tente de faciliter la vie des soignants ! Il faut se mettre à la place du médecin et des patients qui se retrouveraient sinon coupés toutes les cinq minutes par quelqu’un au téléphone”*, explique Emilie Bindels, en place depuis juin 2019. D’ailleurs, des plages horaires sont prévues afin de permettre aux médecins de téléphoner aux patients pour un résultat ou donner un conseil aux patients, dit-elle. *“Et pour tout ce qui est urgent, on transfère évidemment.”*

- “Quel est le motif de votre appel ?” - Si certains patients se montrent réservés ou agressifs face à cette question, le rôle des accueillants est d’être patients, à l’écoute, le plus ouvert possible et de mettre en confiance, indique-t-elle.



7. DES COURS DE KINÉ COLLECTIFS

La santé par le mouvement - Depuis avril 2022, le Centre Thier Mère Dieu propose cinq cours collectifs de kinésithérapie dynamique par semaine à ses patients. Ceux-ci sont dispensés par Grâce Lefebvre, et Laurence Caucheteux dans un local rue Lucien Defays 117, à Verviers. La demande est importante. L'activité physique : gage de la bonne santé globale du patient ! L'activité physique contribue à la prévention et à la prise en charge de maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète, rappelle Grâce Lefebvre, à l'origine de ces cours, qui avait déjà lancé par le passé "L'école du dos" à la Clinique CHC Heusy. *"Pour aller mieux, il n'y a pas de miracle : il faut bouger ! Notre mode de vie est de plus en plus sédentaire et tout un tas de pathologies flambent. Si vous avez mal au dos, un massage vous fera du bien, évidemment, mais on n'a pas de baguette magique. Ce n'est pas une solution sur le long terme ; avoir une meilleure hygiène de vie et faire du sport l'est."* L'objectif de ces cours collectifs est aussi d'inciter les patients à 'être acteurs de leur santé', car l'exercice physique régulier peut fortement réduire voire éviter certaines pathologies. Ces cours collectifs durent une heure, de quoi travailler en profondeur, tout en se motivant en équipe. *"Les cours en petits groupes sont mixtes ou non, et adaptés également aux pathologies des patients. Niveau équipement, les patients ont à leur disposition des élastiques, vélos de rééducation, bosus, planches de proprioception, steps, poids et gymballs. On essaye également de donner des petits exercices (repris dans un fascicule) que les patients peuvent reproduire facilement à la maison",* explique Laurence Caucheteux. *"Des collaborations sont d'ailleurs envisagées afin de permettre aux patients de pratiquer une activité physique sur la durée dans des environnements stimulants",* annonce le directeur André Nebie.

