

CHECK-UP

Emportez-moi !

LE MAGAZINE DES PATIENTS DU GROUPE SANTÉ CHC

Avril
Mai
Juin
2023

#17



DIÉTÉTIQUE

« LA PRISE EN CHARGE
NUTRITIONNELLE VA
AU-DELÀ DU CONTENU
DE L'ASSIETTE »

CANCER DU COL
DE L'UTÉRUS

**FAITES-VOUS
DÉPISTER ET
VACCINER !**

MISSION EN RÉPUBLIQUE
DÉMOCRATIQUE DU CONGO

**RETOUR DE NOS
4 COLLABORATRICES**

CHC
GROUPE SANTÉ

CHECK-UP est une publication du Groupe santé CHC à destination des patients/résidents et des visiteurs
4 numéros par an

DANS CE NUMÉRO, NOUS PRENONS SOIN DE VOUS INFORMER

**RETOUR DE MISSION EN RDC
POUR NOS 4 COLLABORATRICES** 3

**SOLIDARITÉ AVEC LA TURQUIE,
LA SYRIE ET L'UKRAINE** 5

**QUAND L'INSOMNIE ET LES APNÉES
NUISENT À LA SANTÉ** 6

**VOTRE PHOTO SUR LE BRACELET
D'IDENTIFICATION** 7

**LE TABUCHET : LE SERVICE D'ACCUEIL DE JOUR
FÊTE SES 20 ANS** 8

**LE FOYER HORIZON DE MORESNET REJOINT
LE GROUPE SANTÉ CHC** 9

**"LA PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE
VA AU-DELÀ DU CONTENU DE L'ASSIETTE"** 10

**CLINIQUE CHC MONTLÉGIA :
UNE ACTIVITÉ LUDIQUE AUTOUR DE L'ADN** 13

**CANCER DU COL DE L'UTÉRUS :
FAITES-VOUS DÉPISTER ET VACCINER !** 14

**LE SECTEUR DE LA PERSONNE ÂGÉE
SOUFFLE SES 25 BOUGIES** 15

ÉDITEUR RESPONSABLE
Alain Jovaux

RÉALISATION, CONCEPTION
ET COORDINATION :
Service communication

RÉDACTION :
Camille Bottin, Eddy Lambert, Marianne Lebrun,
Catherine Marissiaux

GRAPHISME :
Anaïs Chartier, Valérie Sprumont

PHOTOGRAPHIES ET ILLUSTRATIONS :
Groupe santé CHC, Getty Images, Créahm

TIRAGE :
5.000 exemplaires

ISSN :
2593-0516

CHECK-UP avril - mai - juin 2023



EXPOSITION DES ŒUVRES D'ALAIN MEERT, ARTISTE DU CRÉAHM

Dès juin, venez découvrir à la Clinique CHC MontLégia les œuvres d'Alain Meert, artiste aux ateliers du Créahm, une association qui vise à développer les talents artistiques des personnes porteuses de handicap mental.

Les œuvres d'Alain sont uniques. Il s'inspire de son quotidien pour créer et transpose ses centres d'intérêt dans ses créations. Sa technique préférée ? Il n'en a pas ! Il aime décliner une thématique sous différentes techniques : peinture, dessins, écrits, collages, sculptures en carton... C'est donc à la suite d'un événement personnel, une hospitalisation à la Clinique CHC MontLégia, qu'Alain s'est pris de passion pour le bâtiment et en a réalisé différentes maquettes, ainsi que de nombreuses peintures, dessins et écrits.

Cette exposition permettra à Alain Meert de faire découvrir ses œuvres au public. Une belle manière pour lui de clôturer son grand projet qu'a été la Clinique CHC MontLégia.

**Exposition à découvrir à la Clinique CHC
MontLégia (route 405) du 1^{er} juin au 1^{er} septembre
2023.**





RETOUR DE MISSION EN RDC POUR NOS 4 COLLABORATRICES



Le 5 février 2023, 4 collaboratrices ont pris le départ pour ce qui devait être la 6^e mission d'observation à Pawa, notre zone de santé partenaire en République démocratique du Congo (RDC), dans le cadre de l'initiative «Hôpital pour Hôpital» de l'ONG Memisa. Malheureusement, pour une question de sécurité, elles n'ont pas pu prendre le vol interne qui devait les y emmener. Memisa a donc rapidement organisé un autre voyage d'immersion dans une province qu'elle soutient aussi : le Kongo central. Retour avec Camille, Christine, Isabelle et Sylvie sur cette expérience...

Les premiers jours du voyage, nous les avons passés à Kinshasa, capitale de la République démocratique du Congo. Une ville immense de plus de 15 millions d'habitants. La suite, c'est au sud-ouest de Kinshasa qu'elle s'est déroulée, dans la brousse du Kongo central, une vaste région (plus de 2 fois la taille de la Belgique) de relief, de chutes d'eau et de cultures variées.

Durant 15 jours, nous avons parcouru plusieurs centaines de kilomètres, visité une série d'hôpitaux et centres de santé, assisté à une formation sur les soins palliatifs et rencontré de très nombreux intervenants : infirmier(e)s, médecins, consuls belges et congolais, religieuses, étudiants, patients... Un moyen de nous familiariser avec le système de santé et de mieux le comprendre, en favorisant une approche terre à terre.

NGIDINGA (KONGO CENTRAL)

C'est en nous rendant à Ngidinga que nous nous sommes rendu compte de l'état catastrophique des routes en RDC. Sans voiture adaptée, il est très difficile de se déplacer et donc d'être soigné. Les seuls moyens de locomotion dont la population dispose sont les motos et... la marche à pied. Très peu possèdent une voiture et les transports en commun sont quasi inexistantes.

Dans ce village, nous avons été accueillis 3 jours par les religieuses de la congrégation Notre-Dame de Namur, en charge de la gestion de l'école et de l'hôpital situés à côté de leur couvent. Quel bonheur d'enfin goûter à ce qui était le but de notre voyage : l'immersion, seul véritable moyen d'apprendre à connaître la communauté locale. Cela nous a permis, chacune de notre côté, de suivre le personnel de l'hôpital et les patients, selon nos affinités.



TÉMOIGNAGE DE SYLVIE

Infirmière à la Clinique CHC Hermalle

J'ai eu la chance de suivre Christian, un infirmier qui travaille en chirurgie. Nous commençons pourtant la journée par la pédiatrie. 1^{er} constat : les infirmiers sont polyvalents. Ensuite, nous allons voir les patients de chirurgie dont un jeune garçon avec une fracture du coude et du tibia à la suite d'un accident de moto, cas très fréquent. Puis, je rencontre cette demoiselle d'environ 12 ans, mordue par un serpent au niveau du poignet. Son regard me touche, on y ressent de la souffrance. 2^e constat : le manque de médicaments et dans ce cas précis, les antidouleurs, utilisés « quand c'est vraiment indispensable ». Son état m'inquiète et Christian m'explique qu'elle devrait être transférée vers un autre hôpital pour une prise en charge adaptée et éviter l'amputation. Malheureusement, les parents n'ont pas l'argent nécessaire. 3^e constat : par manque d'argent, certains patients n'ont pas une prise en charge optimale. Pour cette petite princesse, l'histoire se termine heureusement bien... Elle a finalement pu être transférée à l'hôpital voisin et, aux dernières nouvelles, a évité l'amputation.

Pendant ce séjour, nous avons vécu des expériences très fortes en commençant par notre rencontre avec les religieuses, le personnel de l'hôpital, les patients et leur famille présente auprès d'eux, ensuite lors de l'accueil de la communauté, puis à l'occasion de notre visite à l'école. Nous avons été submergées de sourires, de bienveillance et de gratitude. Admiratives face à leur bravoure. Surprises de l'enthousiasme et de la curiosité des enfants en nous voyant.



Sylvie Knuts (infirmière en unité chirurgie-médecine à la Clinique CHC Hermalle), Christine Billen (psychologue à la Résidence CHC Membach), Isabelle François (program manager à la direction médicale) et Camille Bottin (chargée de communication), les 4 collaboratrices parties en RDC

Nous n'aurons donc pas eu l'opportunité de constater la situation à Pawa, mais nous aurons tout de même eu la chance d'être témoins du courage et de la résilience de la population congolaise. Les médecins et infirmier(e)s font un travail remarquable avec les moyens dont ils disposent, mais ne peuvent malheureusement pas toujours soigner, faute de matériel, de médicaments, d'électricité... Les patients ne peuvent pas toujours être traités faute d'argent, de transport, d'accessibilité... Heureusement, les conditions s'améliorent et le soutien de Memisa est clairement visible. Comme l'a si bien dit un ancien collaborateur parti sur le terrain en 2011 : *Pour chaque enfant qui meurt, il y en a aussi un qui est sauvé grâce à notre énergie et notre engagement pour le projet «Hôpital pour Hôpital»*. Le projet a donc bien tout son sens et mérite que nous continuions à le soutenir !



PLUS DE PHOTOS
ET DE DÉTAILS ?

Rendez-vous sur
www.polarsteps.com/CHCpawa



Avec le personnel de l'hôpital de Ngidinga



POUR OFFRIR
UN MEILLEUR
ACCÈS AUX SOINS
DE SANTÉ EN RDC,
SOUTENEZ LES
PROJETS DE MEMISA



SOLIDARITÉ

TURQUIE ET SYRIE



Début février, à la suite des tremblements de terre survenus en Turquie et en Syrie, nous avons lancé en interne un appel aux dons pour soutenir la population touchée. Nos collaborateurs ont été nombreux à y répondre en grossissant ainsi les dons de l'institution.

Le 23 février, 8 palettes composées de médicaments, perfusions, produits de soins, matériel de 1^{ère} intervention et de 22 équipements médicaux (moniteurs, appareils de ventilation, ECG, défibrillateur, échographe, pompes à perfusion...) ont pu être envoyées sur le terrain via le Collectif solidarité 2023, une initiative citoyenne appuyée par les autorités locales (bureau du gouverneur, Province de Liège, différentes communes, en réponse à la demande du consulat de Turquie). Une fois arrivé à Istanbul, le matériel a été pris en charge par l'AFAD, le service de gestion des catastrophes et des urgences du ministère de l'intérieur turc, pour être dispatché vers les zones sinistrées.

En moins de 2 semaines seulement, nos équipes auront réalisé un travail colossal de récolte des dons, tri, inventaire, reconditionnement, palettisation, transport... Nous les remercions grandement pour leur investissement !

UKRAINE

Fin février, 60 palettes de matériel médical (masques, blouses, sondes, compresses, seringues, chariots de soins, chaises roulantes...) issu de nos résidences, cliniques et fournisseurs ont été livrées à l'entrepôt de l'asbl Convoi de la solidarité Belgique. Afin d'assurer un flux de matériel continu et surtout qualitatif, l'association centralise désormais les dons et, en fonction des besoins du moment, expédie le matériel nécessaire sur le terrain.





TROUBLES DU SOMMEIL

QUAND L'INSOMNIE ET LES APNÉES NUISENT À LA SANTÉ

Un bon sommeil est important pour notre santé mentale et physique. Il booste notre système immunitaire, renforce notre mémoire, aide à réguler notre métabolisme... Bien dormir a donc de nombreux effets positifs sur notre corps. A contrario, un sommeil de mauvaise qualité impactera notre santé négativement. Entretien avec le Dr Pierre Bottin, neurologue et médecin chef du centre du sommeil et de l'épilepsie de la Clinique CHC MontLégia, sur les deux troubles du sommeil les plus fréquents.

L'**insomnie**, c'est lorsqu'on trouve le sommeil difficilement, qu'on met 1 ou 2h à s'endormir. Elle peut être ponctuelle et sans grande conséquence sur la santé quand elle est liée à des perturbations temporaires (stress, repas copieux...) ou chronique, lorsqu'elle est à répétition (au moins 3 fois par semaine, depuis plus de 3 mois).

Les **apnées** obstructives du sommeil provoquent un arrêt de la respiration pendant le sommeil. Elles sont dues à une obstruction des voies respiratoires. Cette apnée, pour qu'elle s'interrompe, va nécessiter une réaction d'éveil du cerveau (micro éveil), pendant quelques secondes, pour contrer l'apnée et s'assurer de la reprise normale de la respiration.

Tout le monde fait des pauses respiratoires en dormant. Elles sont problématiques lorsqu'il y en a plus de 5 par heure. Quelqu'un qui souffre d'un syndrome d'apnées obstructives du sommeil grave fera, par exemple, 30 apnées par heure. Sur une nuit de 7h, la personne présentera donc minimum 210 éveils. Le lendemain, nous constaterons chez elle de la somnolence, soit une propension à s'endormir lorsqu'elle ne va pas être stimulée. Cela peut amener des complications comme l'accidentologie routière à cause d'un sommeil de mauvaise qualité.

Ces phases d'apnées répétées entraînent aussi une diminution d'oxygène dans le sang. Ce mécanisme de chutes d'oxygène répétées augmente les risques cardiovasculaires tels que l'hypertension, l'infarctus, l'AVC, l'arythmie cardiaque. Le manque de sommeil peut également avoir d'autres répercussions néfastes sur la santé comme un surpoids, du diabète, une certaine irritabilité.

Il est important de consulter un médecin lorsque sa qualité de sommeil a un impact conséquent sur sa journée. **Notre centre du sommeil et de l'épilepsie** est spécialisé dans la prise en charge de troubles du sommeil. Lors de la prise de rendez-vous, nous vous invitons pour une 1^{ère} rencontre avec un soignant pour réaliser un bilan de vos plaintes.



Si vous n'arrivez pas à dormir, une discussion aura lieu sur vos habitudes de veille et de sommeil, les heures de coucher et de lever, le type d'alimentation consommé avant d'aller au lit... La 1^{ère} approche sera de régler le problème par un changement d'habitudes. Si cela n'est pas concluant, une autre approche peut être envisagée : la thérapie, pour traiter l'anxiété par exemple.

Si malgré votre nuit de sommeil vous êtes fatigué(e), nous aborderons aussi vos habitudes et ferons le point sur le ronflement, les apnées, les mouvements de jambes sans repos. Une polysomnographie sera ensuite programmée. Il s'agit d'un test du sommeil réalisé à l'hôpital (une nuit). Cet examen permet d'étudier les différentes phases du sommeil et de détecter les apnées. Si le test est positif et que vous souffrez d'apnées du sommeil, nous vous proposerons un traitement comme l'utilisation d'une machine CPAP (pression positive des voies aériennes). Elle va insuffler de l'air sous pression dans les narines pour éviter l'obstruction et empêche ainsi l'apnée. Cela permet de récupérer un sommeil réparateur et de faire disparaître le risque cardiovasculaire.

PRENDRE RENDEZ-VOUS



- ~ Centre du sommeil et de l'épilepsie :
04 355 50 25 (MontLégia)
- ~ Etude du sommeil pédiatrique :
04 355 56 00 (MontLégia)



Patients fictifs

EN HOSPITALISATION

VOTRE PHOTO SUR LE BRACELET D'IDENTIFICATION

Depuis janvier 2023, le Groupe santé CHC implémente progressivement l'ajout de la photo du patient sur le bracelet d'identification des personnes hospitalisées. Cette photo, qui est une copie de celle figurant sur la carte d'identité, constitue un élément complémentaire pour encore augmenter la sécurité lors de la vérification de l'identité du patient.

Surtout nécessaire chez les patients inconscients ou confus, l'ajout de la photo est utile chez tous les patients. Seule exception : les bébés et petits enfants, chez qui le bracelet est trop petit pour y faire figurer la photo et/ou qui ne disposent pas encore de document d'identité.

Ce nouveau dispositif ne diminuera pas le nombre de fois où les soignants vérifieront votre identité : même avec votre carte d'identité, même avec votre bracelet, vérifier votre identité reste une question de sécurité.

LE TABUCHET

LE SERVICE D'ACCUEIL DE JOUR FÊTE SES 20 ANS



Agréé par l'AVIQ, Le Tabuchet est un SAJA (service d'accueil de jour pour adultes) qui accueille une quarantaine de bénéficiaires polyhandicapés et occupe une équipe d'une vingtaine de personnes. Situé dans le quartier du Thier-à-Liège, sur les hauteurs de la Cité ardente, Le Tabuchet fête ses 20 ans en 2023. Plusieurs manifestations vont rythmer cet anniversaire.

LE 13^e CHALLENGE DE BOCCIA LE 20 AVRIL

Sport de boules apparenté à la pétanque et adapté aux personnes porteuses de handicaps, la boccia constitue le sport de prédilection au Tabuchet qui organise le 13^e challenge de boccia à Loncin le 20 avril 2023. S'y affronteront 48 équipes en triplettes, venues de tous les coins de la Wallonie mais également des pays frontaliers. Deux cents personnes sont attendues, participants, encadrants et spectateurs.

Le Tabuchet participe à de nombreux tournois en Belgique et en France, il fait même figure de référence en Belgique francophone. Le Tabuchet Sport est affilié à la Ligue handisport francophone qui travaille depuis plusieurs années au développement de la boccia. Cette manifestation se met en place grâce à de nombreuses collaborations : la Ville d'Ans, la RCA Ansport, l'asbl Embarquement immédiat, l'Institut Marie-Thérèse (option sociale) et l'ADEPS. Merci à tous ces partenaires sans lesquels ce challenge ne serait pas possible.



Ce sport se joue en position assise à l'intérieur, ce qui permet à un grand nombre de personnes d'y participer. Cela demande tactique, concentration et précision. C'est par ailleurs un sport paralympique, dans lequel la Belgique est représentée.

LE MAASMARATHON DE LA BASSE-MEUSE LE 7 MAI

Depuis 2009, le Groupe santé CHC collabore avec Le Maasmarathon de la Basse-Meuse. Lors de l'édition du 7 mai 2023, certains bénéficiaires du Tabuchet vivront l'ambiance de la course, bien installés dans des hippocampes, ces fauteuils roulants spécialement conçus pour la course. Les coureurs sympathisants vont se relayer pour pousser/tirer les hippocampes sur les deux distances de 10 et 21 km. Une expérience formidable de l'avis de ceux qui l'ont déjà vécue, où l'on reçoit plus qu'on ne donne.



DU THÉÂTRE LE 27 MAI

Fin mai, c'est un spectacle de théâtre que les bénéficiaires du Tabuchet présenteront à leurs proches au centre culturel de Crisnée. Différentes animations et un barbecue sont également au programme.

D'autres manifestations, dont une exposition rétrospective en photos et un marché de Noël, complèteront cette année d'anniversaire. Tous ces événements poursuivent le même objectif : inclure les personnes porteuses de handicap dans la vie et les activités de tous les jours, leur apporter de la reconnaissance pour ce qu'ils sont et tout ce qu'ils savent faire, et par là faire naître un sourire dans le regard de ceux qui les croisent.



LE FOYER HORIZON DE MORESNET REJOINT LE GROUPE SANTÉ CHC

Le Centre de soins Saint-Joseph à Moresnet (Plombières) se compose d'une maison de repos et de soins, d'une unité de soins palliatifs de 6 lits (Foyer Horizon), d'une polyclinique et d'un ensemble de logements protégés, gérés par l'intercommunale Inago. Suite au partenariat signé en janvier 2022 entre Inago et notre réseau Move, plusieurs projets devraient venir étoffer l'offre de soins. On envisage notamment de grossir l'activité de la polyclinique et de créer un centre de révalidation oncologique ou encore un Espace +, c'est-à-dire un centre de ressourcement pour les patients suivis en oncologie.

Le Foyer Horizon, quant à lui, a intégré le Groupe santé CHC au 1^{er} janvier 2023, devenant la 5^e clinique au sein de notre groupe. Le Foyer Horizon constitue ainsi le «plus petit hôpital de Belgique» (6 lits) et a été rebaptisé Foyer Horizon CHC Moresnet. Il restera dans ses murs actuels où il jouit d'un cadre lumineux et confortable. Située au rez-de-chaussée, l'unité dispose de 6 chambres individuelles, de lieux de vie communs (coin à manger, salon, cuisine), d'un jardin avec terrasse... Le Foyer Horizon reçoit des patients de l'ensemble de l'est de la province de Liège, autant francophones que germanophones, pour lesquels les conditions de prise en charge restent identiques.

La petite vingtaine de collaborateurs (médecins, infirmier(e)s, kinésithérapeute, psychothérapeute, diététicienne, ergothérapeute...) est passée sous contrat CHC en janvier. Des projets complémentaires entre cette équipe et celle de la Clinique CHC Hermalle (unité de soins palliatifs et équipe mobile) sont déjà en cours... Rien d'étonnant puisqu'elles partagent les mêmes objectifs : maintien de la dignité du patient, valorisation du temps qui reste à vivre, accompagnement de tous, patients et proches.





DIÉTÉTIQUE

« LA PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE VA AU-DELÀ DU CONTENU DE L'ASSIETTE »

Au Groupe santé CHC, une équipe de 40 diététicien(ne)s assure la prise en charge nutritionnelle des patients et des résidents en maison de repos. Au fil du temps, celle-ci a évolué vers un suivi toujours plus spécialisé et personnalisé. Présentation de cette profession – majoritairement féminine – encore méconnue.

Selon l'Union professionnelle des diététiciens de langue française⁽¹⁾, le diététicien est le professionnel paramédical spécialisé en alimentation et en soins nutritionnels de qualité et scientifiquement fondés. En Belgique, cette discipline, qui intègre les sciences naturelles et cliniques en passant par les sciences sociales, demeure assez jeune : les premiers diététiciens ont été formés dans les années 1960. Ce qu'on enseignait à l'époque n'a plus rien à voir avec aujourd'hui, et ce sera encore différent dans 5 ans. La diététique a toujours beaucoup évolué, et le mouvement s'accélère, note Françoise Martin, coordinatrice nutritionnelle du Groupe santé CHC, dont le rôle consiste à veiller à ce que la prise en charge des patients/résidents soit uniforme et de même qualité sur l'ensemble des sites.

A l'origine, le travail du diététicien se focalisait sur la préparation des repas. Cela reste vrai, mais aujourd'hui, le diététicien est davantage en relation



Françoise Martin

Coordinatrice nutritionnelle du Groupe santé CHC

avec les patients et les résidents, aux côtés des autres intervenants paramédicaux dans les unités de soins et les résidences.

On ne renie pas nos racines, le repas occupe toujours une place centrale, nuance la coordinatrice. Mais la prise en charge nutritionnelle va bien au-delà du contenu de l'assiette. On prend en compte l'état de la personne, sa pathologie, ses antécédents, ses paramètres, mais aussi ses goûts, sa culture. De même que l'on doit respecter le code de la route pour conduire, le diététicien doit se fonder sur des recommandations nutritionnelles établies scientifiquement.

Au Groupe santé CHC, les diététiciens dépendent du pôle nutrition, lequel comprend la cuisine centrale située à Alleur, où sont produits les repas servis aux patients et aux résidents. Ils sont à la croisée entre la gestion des repas et la prise en charge des

⁽¹⁾ <https://lesdieteticiens.be>

patients/résidents, et font le lien entre ces derniers et la cuisine. L'autre versant de leur activité, ce sont les consultations de diététique organisées en polyclinique et ouvertes à tous.

La formation de base du diététicien est un baccalauréat de 3 ans qui peut être complété par des masters ou des formations – par exemple, en gériatrie, oncologie, diabétologie, hypersensibilités alimentaires, diététique sportive, diététique de l'enfant et de l'adolescent... Le diététicien est appelé à se former en permanence, notamment en participant à

des journées d'étude, des colloques, des congrès dans sa spécialité.

Toutes les formations possibles en diététique sont représentées au Groupe santé CHC. Nous possédons des diététiciens formés dans toutes les matières actuelles. Cela va des bébés prématurés à la gériatrie, des allergies alimentaires à l'oncologie en passant par les troubles des conduites alimentaires. Nous sommes à la pointe en termes de compétences et d'expérience, souligne Françoise Martin.

LA DIÉTÉTIQUE : « UNE MATIÈRE PASSIONNANTE, QUI ÉVOLUE SANS CESSER »

En plus de la compétence et de la formation continue, le travail du diététicien exige une grande flexibilité et polyvalence. C'est le cas pour Marie-Noëlle Claesen et Céline Tucker, qui travaillent en binôme à la Clinique CHC Waremme mais aussi en résidences (Marie-Noëlle à la Résidence CHC Racour et Céline à la Résidence CHC Landenne). Elles ont accepté de nous parler de leur métier, qu'elles exercent avec passion. Interview croisée.

Comment avez-vous démarré dans la profession ?

Marie-Noëlle Claesen : *J'ai commencé par faire des consultations en tant qu'indépendante, avant de rejoindre la Clinique CHC Waremme il y a une quinzaine d'années. Mais je me suis toujours sentie plus*

utile ici, à l'hôpital. J'adore ce que je fais. Le travail a beaucoup évolué. On se rend beaucoup plus que par le passé au chevet du patient, avec lequel on crée une relation.

Céline Tucker : *Pour ma part, j'ai essayé plusieurs voies avant de choisir la diététique. J'ai directement accroché pendant mes études. La diététique fait partie de la vie de tout le monde. C'est une matière passionnante, qui évolue sans cesse. Et puis, j'aime aussi être au contact du patient. J'ai commencé par un remplacement à la clinique Saint-Joseph en oncologie. Après ma formation, je me suis spécialisée en gériatrie et psychogériatrie car je trouve qu'il y a beaucoup à faire pour le bien-être des personnes âgées.*

Comment se passe votre quotidien ?

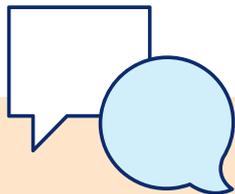
MNC : *Comme nous travaillons dans une clinique de proximité, Céline et moi passons dans tous les services. Je m'occupe de la gériatrie et Céline de la révalidation, et nous nous partageons les autres services. Nous rencontrons tous les patients entrants. Le matin, nous faisons le tour des services pour constater leur évolution. Une visite suffit pour certains, mais d'autres peuvent avoir besoin d'un suivi quotidien.*

CT : *La détection de la dénutrition représente une bonne partie de notre travail étant donné que nous avons ici une population assez âgée. Mais nous nous occupons aussi de patients en sevrage alcoolique pour lesquels un suivi nutritionnel est nécessaire, de patients opérés, de patients diabétiques, des alimentations artificielles...*



A gauche : Marie-Noëlle Claesen, diététicienne à la Clinique CHC Waremme et à la Résidence CHC Racour

A droite : Céline Tucker, diététicienne à la Clinique CHC Waremme et à la Résidence CHC Landenne



En quoi consiste votre travail ?

CT : Dans l'ensemble, nous évaluons le statut nutritionnel des patients et adaptons les repas. Les médecins et les infirmier(e)s peuvent faire appel à nous pour des patients ayant des besoins spécifiques. Nous travaillons en étroite collaboration avec les équipes médicales et paramédicales, et participons aux réunions pluridisciplinaires de gériatrie, de revalidation et de l'hôpital de jour.

MNC : A l'entrée du patient, nous faisons un état des lieux de son alimentation avant son hospitalisation, nous l'interrogeons et vérifions qu'il n'est pas dénutri. Nous adaptons ses repas, que nous pouvons enrichir si besoin. Il y a une feuille des ingesta du patient dans sa chambre. Nous savons ce qu'il mange et boit chaque jour. Nous avons aussi un rôle de conseil, d'éducation. Nous sensibilisons le patient sur son état nutritionnel, sur les possibilités de l'améliorer. Il est important qu'il se rende acteur de sa prise en charge. Impliquer les patients a un gros impact sur la qualité de leur évolution.

Et en résidence ?

CT : Là, ce sont des résidents, ils sont chez eux. Nous nous occupons des personnes dénutries, en tâchant de les stimuler pour manger. Chez la personne âgée, l'alimentation a une place importante, la journée tourne autour. Les résidents apprécient particulièrement les animations, les dîners spéciaux, les repas de fête. Les odeurs de cuisine leur rappellent la maison, ça les stimule.

Cette notion de plaisir est de plus en plus présente en diététique...

MNC : Beaucoup croient que notre travail consiste à faire maigrir les gens. Ce n'est pas du tout ça. Nous leur réapprenons à manger par le biais de rééquilibrages alimentaires. D'ailleurs, nous ne parlons plus de régime, mais de plan alimentaire.

CT : Il ne s'agit plus de faire rentrer les gens dans des cases. La prise en charge nutritionnelle est de plus en plus personnalisée. Et cela fonctionne mieux. Dire à quelqu'un qui aime le chocolat qu'il ne peut plus en manger, ça ne marche pas. L'être humain n'est pas fait pour se restreindre. Sauf cas particulier, on évite les régimes stricts.

L'HEURE N'EST PLUS AU RÉGIME STRICT

Depuis ses débuts, la diététique a beaucoup évolué en ce qui concerne les régimes alimentaires recommandés pour une alimentation saine. Il fut un temps où était privilégié le régime pauvre en graisses, auquel succéda celui à faible teneur en glucides. Mais aujourd'hui, pour les professionnels de la nutrition, la clé n'est plus de suivre un régime strict, mais plutôt d'avoir une alimentation variée dans des proportions appropriées.

C'est l'avis de Marion Janssens, diététicienne à la Clinique CHC MontLégia, qui dans son travail quotidien applique les principes de l'approche GROS (Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids). Il s'agit d'une approche différente des problèmes de poids, dans laquelle est banni le régime hypocalorique restrictif car il ne marche pas sur le long terme, explique-t-elle. Il est prouvé qu'il est impossible de tenir le coup en suivant un régime restrictif. Cela crée une frustration, et on finit par craquer, culpabiliser et perdre confiance en soi. Ce type de régime peut même entraîner une reprise de poids voire des troubles des conduites alimentaires.

Pour Marion Janssens, la formation à l'approche GROS qu'elle a suivie il y a 10 ans a changé radicalement sa vision des choses. Dans cette approche dite biopsychosensorielle, le but est de se reconcentrer sur soi-même, d'être à l'écoute de son corps. Il ne faut surtout pas contrôler son alimentation, mais se la réapproprier, la dédramatiser.





Marion Janssens

Diététicienne à la Clinique
CHC MontLégia

Par dédramatiser, il faut entendre que l'on s'autorise à éprouver le plaisir de manger de tout, mais au bon moment et en évitant les excès.

Il est essentiel de retrouver la sensation de faim (manger quand on en ressent le besoin) et de satiété (s'arrêter quand on a mangé assez), et de sortir des fausses croyances, comme le fait que les féculents feraient grossir – ce n'est vrai que si on en mange trop. Ce qui importe, c'est de manger de tout, en privilégiant les produits de qualité, les produits locaux, les bonnes protéines. Les résultats à court terme seront peut-être moins spectaculaires qu'avec un régime restrictif, mais sur le long terme, ils seront meilleurs, garantit-elle.

**Plus d'infos sur l'approche GROS
sur www.gros.org**



CLINIQUE CHC MONTLÉGIA UNE ACTIVITÉ LUDIQUE AUTOUR DE L'ADN

Dans le cadre de la journée mondiale des maladies rares, le Centre Pinocchio (maladies métaboliques rares) du Groupe santé CHC a proposé à une quinzaine de ses petits patients, le mercredi 8 mars après-midi, une activité ludique de construction d'un brin d'ADN – ces maladies rares sont en effet génétiques – avec les célèbres petites briques « LEGO ».



Un modèle de brin d'ADN était disponible pour aider les enfants, construit par Alban (Dousset) et Xavier (Bozzetti), binôme liégeois finaliste de la première édition du jeu télévisé « Lego Masters » (France). Ils étaient présents à la Clinique CHC MontLégia pour y dévoiler leur création aux enfants et les aider à créer leur propre brin d'ADN. Alban et Xavier ont en effet offert à chaque enfant un kit de construction, contenant les pièces nécessaires pour son brin d'ADN ainsi qu'un livret mode d'emploi.

Une manière pour ces enfants de mieux comprendre l'origine de leur maladie tout en s'amusant.



4^E CANCER LE PLUS RÉPANDU
CHEZ LA FEMME

CANCER DU COL DE L'UTÉRUS : FAITES-VOUS DÉPISTER ET VACCINER !

Le Groupe santé CHC prend en charge une vingtaine de nouveaux cas de cancer du col de l'utérus par an – pour 600 au niveau belge. Ce cancer est fréquemment repéré à un stade avancé. En cause, la trop faible couverture du dépistage.

Dans la majorité des cas, le cancer du col de l'utérus se développe à partir d'une lésion bénigne provoquée par un virus – le papillomavirus, appelé aussi HPV. Le deuxième facteur principal est le tabagisme qui, combiné à une infection par HPV, augmente sensiblement le risque d'avoir ce cancer. La maladie se manifeste par des saignements anormaux ou causés par les rapports sexuels, ainsi que par des douleurs au niveau du pelvis.

Le cancer du col met généralement du temps à se développer, souligne le Dr Stéphanie Tock, gynécologue. Entre l'infection par HPV et l'apparition d'une lésion cancéreuse, il peut s'écouler 10-15 ans. Le virus intègre le génome de la cellule du col, qui se transforme et peut se diviser au point de former un amas de cellules anormales.

Le dépistage, recommandé tous les 3 ans entre 25 et au moins 65 ans, permet de détecter et de traiter la lésion à temps. Il consiste en un frottis : on prélève des cellules du col pour les analyser au microscope (cytologie). Dans le cas où le frottis



Dr Stéphanie Tock
Gynécologue

présenterait une anomalie, on recherche une éventuelle infection par HPV.

Le Dr Tock conseille aux patientes de passer une visite chez le gynécologue tous les 18 mois et de réaliser un frottis lors d'une visite sur deux. *En cas de dépistage tous les 3 ans, on peut détecter la présence de cellules anormales. On parle alors de dysplasie. En cas de dysplasie de haut grade, on peut la traiter par conisation, c'est-à-dire par l'ablation chirurgicale d'un morceau du col en forme de cône.*

Lorsqu'une dysplasie est découverte, on lui attribue en effet un grade. Dans le cas d'une dysplasie de grade 1, la patiente est invitée à passer une visite de contrôle après 6 mois à 1 an. Dans le cas d'une dysplasie de haut grade (2 ou 3), une chirurgie par conisation peut être proposée. *Chez les patientes âgées de 25 à 30 ans, on préfère assurer un suivi et ne pas opérer trop tôt pour éviter un éventuel impact sur le col en vue d'une grossesse future,* précise la gynécologue.

1 FEMME SUR 2 N'EST PAS DÉPISTÉE

On estime que 90% des cancers du col de l'utérus pourraient être évités si l'ensemble des femmes se faisaient dépister. On en est très loin malheureusement. En Wallonie, 1 femme sur 2 n'est pas dépistée. Résultat : ce cancer est généralement découvert à un stade avancé, souvent chez des femmes qui n'ont pas consulté de gynécologue depuis des années. A ce stade, le cancer n'est pas opérable, mais traité par une association de radiothérapie et de chimiothérapie.

En plus du dépistage régulier, il existe un autre moyen de se protéger : la vaccination. S'il n'y a pas de traitement permettant d'éliminer le HPV, on peut s'en prémunir grâce à la vaccination. Celle-ci est gratuite jusqu'à l'âge de 18 ans, tant pour les filles que pour les garçons. *On la propose à l'école en 2^e année secondaire, rappelle le Dr Tock. Malheureusement, beaucoup de parents la refusent encore. Des séances de rattrapage sont possibles chez le médecin généraliste. La vaccination reste conseillée après 18 ans, mais elle devient payante, à raison de 3 injections au prix de 130 € chacune. C'est la raison pour laquelle on insiste sur la vaccination surtout chez les femmes déjà opérées d'une dysplasie de haut grade, afin de réduire le risque de récidive.*

Comme pour le dépistage, la couverture vaccinale est loin d'être optimale. Le taux est de 40% en Wallonie – deux fois moindre qu'en Flandre ! Or, des études indiquent qu'avec une couverture de 80%, le cancer du col de l'utérus pourrait être éliminé ou quasiment. Vous savez donc ce qu'il vous reste à faire...

RENDEZ-VOUS & INFORMATIONS



Pour prendre rendez-vous en gynécologie :

Clinique CHC Hermalle : 04 374 70 70
Clinique CHC Heusy : 087 21 37 00
Clinique CHC MontLégia : 04 355 50 10
Clinique CHC Waremme : 019 33 94 41

Plus d'infos sur notre service de gynécologie :
www.chc.be/services/gynecologie-obstetrique

SECTEUR DE LA PERSONNE ÂGÉE
25 ANS

LE SECTEUR DE LA PERSONNE ÂGÉE SOUFFLE SES 25 BOUGIES

2023 marque le 25^e anniversaire du secteur de la personne âgée du Groupe santé CHC et ses 8 résidences, 707 lits agréés et 366,2 équivalents temps plein.

Pour marquer le coup, un groupe de travail s'est constitué dès la fin 2022 pour élaborer un calendrier de festivités, lesquelles s'étalent de mars à novembre. Et il y en aura pour tout le monde : les résidents, les familles, les collaborateurs, mais aussi les médecins.

Les premières activités ont eu lieu en **mars** : une soirée médicale réservée au personnel de soins et aux médecins à la Résidence CHC Liège Mativa le 9, et une après-midi ambiance « guinguette » organisée dans chaque résidence le 24.

Le **16 mai** aura lieu la traditionnelle croisière sur la Meuse pour les résidents.

Le **10 juin**, les collaborateurs du secteur de la personne âgée et leur famille se retrouveront à la Résidence CHC Landenne pour une après-midi récréative suivie d'un barbecue.

Du **11 au 15 septembre**, quelques résidents de chaque maison partiront pour un séjour à la mer, encadrés par des collaborateurs des résidences.

La date du **22 septembre** est d'ores et déjà arrêtée pour la soirée dansante réservée aux collaborateurs du secteur de la personne âgée.

En **novembre**, le groupe de travail souhaite mettre sur pied une marche gourmande pour tous au départ de la Résidence CHC Heusy.

Enfin, un appel a été lancé aux joggeurs et joggeuses qui souhaitent rejoindre une équipe « 25 ans », menée par le directeur de la Résidence CHC Racour. Celui-ci a d'ailleurs concocté un agenda de joggings proches des différentes résidences du secteur, s'étalant de mars à août.

NOUS PRENONS SOIN DE VOUS



CLINIQUES

- 1 Clinique CHC Hermalle
- 2 Clinique CHC Heusy
- 3 Clinique CHC MontLégia
- 4 Clinique CHC Waremme
- 5 Foyer Horizon CHC Moresnet

RÉSIDENCES

- 1 Résidence CHC Banneux Fawes
- 2 Résidence CHC Banneux Nusbaum
- 3 Résidence CHC Hermalle
- 4 Résidence CHC Heusy
- 5 Résidence CHC Landenne
- 6 Résidence CHC Liège Mativa
- 7 Résidence CHC Membach
- 8 Résidence CHC Racour

SERVICE D'ACCUEIL DE JOUR POUR ADULTES (SAJA)

- 1 Le Tabuchet

CENTRES MÉDICAUX

- 1 Centre européen de rééducation (CER)
- 2 Centre médical CHC Aywaille
- 3 Centre médical CHC Grâce-Hollogne
- 4 Centre médical CHC Herstal Bernalmont
- 5 Centre médical CHC Liège Amercoeur
- 6 Centre médical CHC Liège Prémontrés
- 7 Centre Santé 98
- 8 PRANAclinic

MSP

- 4 Maison de soins psychiatriques CHC Waremme

CRÈCHE

- 3 L'arrêt de puces

1 UNITÉS CENTRALES DE PRODUCTION (UCP)

2 UNITÉS ADMINISTRATIVES ET LOGISTIQUES (UAL)

3 SERVICES ADMINISTRATIFS DE GROUPE