

15

bimestriel
juin / juillet 2011

EMPORTEZ-MOI!

**CIGARETTE
ÉCRASEZ
LA DERNIÈRE!**



Saint-Luc

DÉCOUVRIR ET COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE VOTRE HÔPITAL

Magazine

WWW.SAINTLUC.BE

SENIORS

Contre les chutes,
bon pied, bon œil!



DÉPISTAGE DU CANCER

Une coloscopie
peut vous sauver la vie



Voyage:
**VOLEZ
L'ESPRIT
TRANQUILLE!**

Bureau de dépôt: Bruxelles X / Saint-Luc Magazine / N° d'agrégation: p911_295



Medical Sleepline®

Our Sleep Partner!



ERGO 3D Biogreen

APRÈS



AVANT

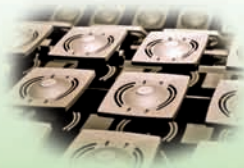
- La solution idéale en cas de maux de dos, de nuque, de douleurs musculaires et articulaires
- Utiliser dans le secteur médical comme produit anti-escarres
- Confort maximum et s'adapte parfaitement à la forme de votre corps en distribuant le poids uniformément
- Offre un repos salutaire au contact d'éléments naturels



- Une couche d'accueil VISCO-MF VERTE à très haute densité
- Une plaque modelante HR BIOGREEN MEDIUM
- Une plaque portante HR BIOGREEN SOFT

Pour un résultat optimal avec notre ERGO 3D Biogreen nous vous proposons :

Le sommier BI-FLEX



- Le sommier travaille en synergie avec les mouvements du matelas et répartit la pression d'une façon homogène.
- Supports révolutionnaires qui font effet «ressort» et de pivots à régulateurs et ce de manière totalement individuelle.
- Existe en 3 versions: fixe, tête et pieds réglable manuellement et version confort avec commande infra-rouge sans fil.

L'oreiller VISCOPEDIC

Idéal pour toutes les personnes sensibles des vertèbres cervicales



MAUVAISE POSITION



BONNE POSITION



Medical Sleepline®
Our Sleep Partner!

Chaussée de Halle, 35-37 - 1640 Rhode Saint Genèse
(à 100m de Vastiau Godeau)
Drève de l'Infante, 29A2 - 1410 Waterloo
OUVERT UNIQUEMENT SUR RENDEZ VOUS Tél 02/380.97.87
Info@medicalsleepline.be

Exemples de promos pour nos lecteurs!

ENSEMBLE ORTHOPÉDIQUE :

Version fixe :

Sommier à lattes + matelas:
à partir de **699€**

Version électrique :

Sommier à lattes + matelas:
à partir de **1099€**

www.medicalsleepline.be

VOYAGER: quand prendre l'avion est une épreuve...

L'année dernière, sur 2,4 milliards de personnes transportées, «seules» 786 ont péri dans un accident d'avion. La voie des airs est donc la plus sûre. Toutefois, pour certains, prendre l'avion n'est ni anodin ni dénué de risques: phobie, mal des transports, risque de thrombose... De quoi gâcher le début de vacances bien méritées! Heureusement, à chaque problème sa(ses) solution(s)...

Dans un autre registre, nous vous invitons à découvrir les tabacologues et les assistants sociaux de Saint-Luc. Leurs missions? Vous informer et vous aider dans vos démarches.

Bonne lecture à tous et bonne chance aux étudiants pour leurs examens!

PR JACQUES MELIN

Coordonnateur général et Médecin-chef
des Cliniques universitaires Saint-Luc

Soutenez la Fondation Saint-Luc
la Fondation des Cliniques
universitaires Saint-Luc
www.fondationsaintluc.be
Compte n°: 191-0367771-10



pour certains, prendre l'avion
n'est pas anodin



en page 20

Vous souhaitez
ou devez
arrêter de
fumer? Les
tabacologues
de Saint-Luc
vous viennent
en aide.

- + **NEWS** (4 à 5)
Toutes les infos qui font l'actualité de l'hôpital
- + **ZOOM** (6 à 7)
Le parcours de marche aide à évaluer le risque de chute des personnes âgées
- + **POUR LE PATIENT** (8 à 12)
Dossier spécial «Transports»
+ Maman, je veux rater l'avion! (8 à 9)
+ Mal des transports: tous dans la même galère! (10 à 11)
+ Avion et thrombose: une liaison dangereuse (12)
- + **TOP CHRONO** (14 à 16)
Jean doit faire une coloscopie...
Un examen qui n'a rien de redoutable!
- + **POUR LE PATIENT** (17)
Une petite liste non exhaustive des associations de patients qui gravitent autour de Saint-Luc
- + **PORTRAIT** (18 à 19)
Rencontre avec Adeline et Laurent, deux jeunes assistants sociaux de Saint-Luc
- + **POUR LE PATIENT** (20 à 22)
Envie ou besoin d'arrêter de fumer?
Les tabacologues de Saint-Luc peuvent vous aider

15



juin / juillet 2011

Saint-Luc Magazine

est une publication du Service de communication
des Cliniques universitaires Saint-Luc A.S.B.L.

+ Conception et réalisation

VIVIO
Rue Rodenbach 70
1190 Bruxelles
Tél. +32 2 640 49 13
Fax + 32 2 640 97 56
E-mail: pv@vivio.com
Internet: www.vivio.com

+ Éditeur responsable

Jacques Melin
Cliniques universitaires Saint-Luc A.S.B.L.
Avenue Hippocrate 10
1200 Bruxelles
Tél. +32 2 764 11 11
Fax + 32 2 764 37 03

+ Rédacteur en chef

Thomas De Nayer

+ Coordination de la rédaction Saint-Luc

Géraldine Fontaine et Caroline Bleus
E-mail: geraldine.fontaine@uclouvain.be
caroline.bleus@uclouvain.be

+ Coordination de la rédaction Vivio

Candice Leblanc
E-mail: cl@vivio.com

+ Secrétariat de rédaction

Claudine De Kock

+ Rédaction

Thomas Coucq, Candice Leblanc, Candice Vanhecke.

+ Maquette

Marie Bourgois

+ Mise en pages

Jan Smet

+ Photos et illustrations

Laetizia Bazzoni, Clin. univ. St-Luc/H. Depasse, Corbis,
GettyImage, iStockphoto.

+ Régie publicitaire

VIVIO
Florence Constant
Tél. +32 2 533 94 20
Mobile +32 495 543 023
E-mail: fc@vivio.com

+ Impression

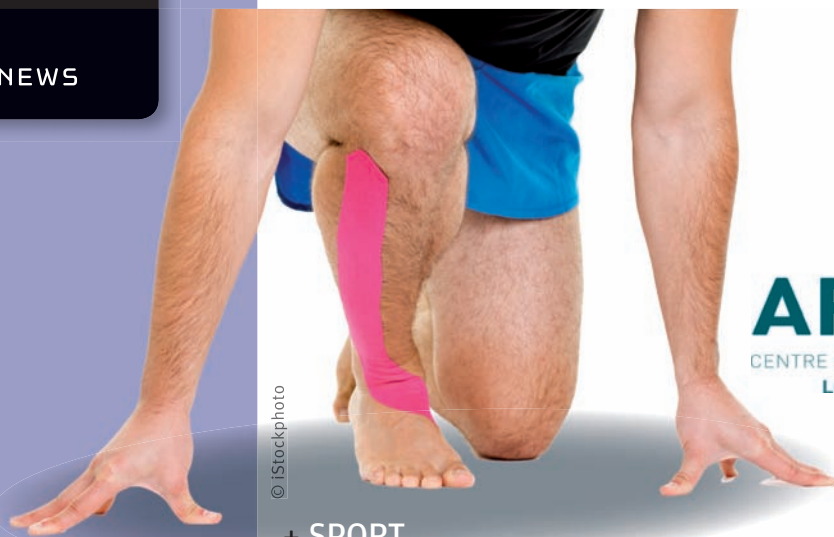
Symeta S.A.

+ Bimestriel

Tirage 15.000 exemplaires

Les articles, opinions, dessins et photos contenus dans le magazine le sont sous la seule responsabilité de leurs auteurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.
La publicité est indépendante du contenu rédactionnel. Les Cliniques universitaires Saint-Luc ne sont pas responsables du choix des annonceurs présents dans le magazine.

+ NEWS



APOGIA
CENTRE SPORTIF DE HAUT NIVEAU
LOUVAIN-LA-NEUVE

© iStockphoto

+ SPORT

Un centre pour les sportifs de haut niveau

L'UCL, la ville d'Ottignies-Louvain-la-Neuve et la province du Brabant wallon ont soumis une candidature commune à la Communauté française pour accueillir son futur centre pour sportifs de haut niveau. Saint-Luc est partie prenante de l'aventure puisque c'est son Centre de médecine du sport (voir Saint-Luc Mag n°9) qui prendrait en charge le volet médical et paramédical.

Vous voulez nous soutenir?

Inscrivez-vous sur www.centre-sportif-haut-niveau.be.

56 400 €

C'est la somme totale récoltée pour le Télévie par l'UCL, les Cliniques universitaires Saint-Luc et le CHU Mont-Godinne, grâce notamment à la vente de produits Télévie.

Merci à tous pour votre générosité!

+ MONT-GODINNE

Nouveau nom, nouveau logo!



Hôpital lié à l'UCL (et donc «cousin» des Cliniques Saint-Luc), les Cliniques universitaires de Mont-Godinne, situées entre Namur et Dinant, s'appellent désormais CHU Mont-Godinne. Et qui dit nouveau nom dit nouveau logo! C'est chose faite, avec un dessin symbolisant la Meuse et la localisation du CHU sur les rives de celle-ci (le point vert).

Plus d'infos sur www.chumontgodinne.be

04 juin / juillet 2011

+ PREMIÈRE MONDIALE

Un nouveau traitement contre les apnées du sommeil

Le Pr Daniel Rodenstein et le Pr Philippe Rombaux, respectivement pneumologue et chirurgien ORL à Saint-Luc, mènent la première étude clinique au monde pour valider un nouveau traitement permettant de soigner les patients qui souffrent, pendant leur sommeil, d'apnées (arrêt du flux respiratoire) ou d'hypopnées (diminution de ce flux). Il consiste à placer une électrode dans le cou et un boîtier au niveau du thorax, par voie chirurgicale, afin de stimuler le nerf de la langue pendant la nuit. Résultat, les apnées disparaissent...

+ S'INFORMER

Du nouveau sur Télé Saint-Luc

De nouveaux programmes sont disponibles sur Télé Saint-Luc, la chaîne de télévision interne des Cliniques. Découvrez nos conseils pour profiter du soleil en toute sécurité, des informations pertinentes sur le cholestérol, le stress, le tabac, le sommeil, l'ostéoporose ou encore la dyslexie. Ces programmes sont diffusés 7j/7, 24h/24 sur le canal 1 des téléviseurs installés dans les chambres.



© Laetizia Bazzoni





© Hugues Depasse

+ HÔPITAL DE JOUR

L'Hospiday s'agrandit!

L'hôpital chirurgical de jour de Saint-Luc dispose aujourd'hui de son propre quartier opératoire! Quatre nouvelles salles d'opération dernier cri ont en effet été aménagées. Elles permettent au personnel de travailler en flux tendu et de réduire au maximum le temps d'attente des patients.

+ S'INFORMER

Découvrir Saint-Luc

Afin de mieux connaître les Cliniques universitaires Saint-Luc, nous mettons gratuitement différents supports d'information à votre disposition: DVD, magazine et lettre d'information électronique mensuelle.

Pour les obtenir, complétez le coupon-réponse ci-dessous et renvoyez-le à *Cliniques universitaires Saint-Luc-Service Communication, Avenue Hippocrate 10, 1200 Bruxelles* ou envoyez un e-mail à *communication-externe-saintluc@uclouvain.be*.

+ Nom:

+ Prénom:

+ Rue et n°:

+ Code postal et commune:

+ E-mail:

+ Profession: employé - indépendant - étudiant - (pré)retraité - autre:

Je souhaite recevoir (cochez)

- le DVD «Un hôpital aux mille visages»
- Saint-Luc Magazine par la poste
- la lettre d'information électronique mensuelle



Offre limitée / Envoi en Belgique uniquement / Les membres du personnel de Saint-Luc sont invités à se servir dans les présentoirs disposés à l'hôpital / Retrouvez également Saint-Luc Magazine sur internet: www.saintluc.be/actualites/ Attention: les coupons illisibles ou mal complétés ne seront pas retenus.



© iStockphoto

+ HORAIRES

Les heures de visites ont changé

Saint-Luc accueille volontiers les proches et visiteurs des patients hospitalisés en chambre à plusieurs lits, tous les jours de 13h à 15h et de 19h30 à 21h. Toutefois, nous demandons aux personnes porteuses d'une maladie potentiellement contagieuse de s'abstenir de rendre visite aux patients. Pour garantir des soins de qualité et la tranquillité des autres patients, nous demandons également aux visiteurs:

- >> de quitter la chambre du patient lors des soins ou des visites de professionnels de la santé,
- >> d'éviter les visites trop longues,
- >> de limiter le nombre de visiteurs à trois personnes maximum par patient,
- >> de respecter l'horaire en vigueur.

Des horaires et conditions spécifiques sont d'application aux Soins intensifs, en Pédiatrie et en Néonatalogie.

Plus d'informations sur www.saintluc.be > Informations pratiques > horaire des visites.

Un tapis mal fixé, un carrelage glissant, des graviers... Bienvenue en terrain miné! Pas de panique, il s'agit du parcours de marche installé à Saint-Luc. Objectif: prévenir les chutes.

CANDICE VANHECKE



UNE RÉALISATION «MADE IN SAINT-LUC»

«La plupart des parcours de marche sont installés de manière permanente à l'extérieur, précise Philippe Cordier. Du coup, lorsqu'il pleut, impossible de s'en servir! C'est pourquoi nous avons opté pour un parcours de marche démontable.» Dans le cadre de son mémoire, Nathalie Peeters, une étudiante en kinésithérapie, s'est chargée de le concevoir. Le parcours a ensuite été réalisé par l'atelier de menuiserie des Cliniques Saint-Luc.

06 juin / juillet 2011

Marchez-vous



Qui n'a jamais trébuché sur un pavé ou manqué de faire un vol plané sur un parquet (un peu trop) ciré? Une telle situation est, hélas, souvent synonyme de chute pour les personnes âgées. Surtout quand, pour des raisons médicales diverses, leur stabilité et leur équilibre sont déjà mis à rude épreuve. C'est la raison pour laquelle, depuis 2005, Philippe Cordier et Marion Fuvelle, respectivement kinésithéra-

peute et ergothérapeute au Service de gériatrie aiguë de Saint-Luc, leur proposent un parcours de marche. Ce parcours recrée les surfaces potentiellement dangereuses auxquelles le patient est confronté dans sa vie quotidienne: pavés glissants, tapis plain qui se décolle, escalier, parterre d'herbe, bordure de trottoir, etc. En tout, seize surfaces différentes.

sur «TOU TERRAIN»?



Pour qui?

Le parcours de marche est proposé aux personnes âgées qui recommencent à marcher à la suite d'une chute ou à celles qui souhaitent évaluer leur risque d'en faire une. Car les raisons de risquer une chute sont nombreuses pour le troisième et quatrième âges: manque d'exercice, accident vasculaire cérébral, maladie de Parkinson, prothèse de hanche ou de genou, etc.

«Il s'agit de leur permettre d'appréhender toutes les surfaces qui peuvent poser problème et de repérer celles sur lesquelles ils se sentent le moins à l'aise», explique Philippe Cordier. «À leur sortie de l'hôpital, les patients aborderont les terrains plus risqués avec une vigilance accrue, ce qui réduit grandement le risque de chute.»

Le parcours de marche permet d'appréhender
LES OBSTACLES DE LA VIE QUOTIDIENNE



POUR LES PATIENTS NEURO AUSSI

Outre les personnes âgées, le parcours de marche peut également être proposé à d'autres patients plus jeunes, comme ceux souffrant d'une pathologie neurologique: une hémiplegie, par exemple, ou encore une sclérose en plaques.

Mieux vaut prévenir...

Faire attention où l'on met les pieds, c'est bien, mais sécuriser son environnement, c'est encore mieux! Le kiné encourage vivement le patient et sa famille à opérer également les quelques aménagements qui s'imposent à son domicile: «La plupart du temps, il s'agit juste de recoller correctement un tapis au sol ou de fixer un fil électrique au mur». De petits bricolages pour de grands bénéfiques! //

Un tapis mal posé ou un bout de moquette gondolé peut vous faire trébucher et tomber...

+ POUR LE PATIENT



La phobie de l'avion peut devenir un véritable handicap, tant sur le plan professionnel que familial et personnel. La phobie est bien plus complexe qu'une simple peur. Il est pourtant possible de la gérer et même de s'en débarrasser.

CANDICE LEBLANC

 LA CLINIQUE DES TROUBLES ANXIEUX, C'EST...

- >> un psychiatre,
- >> une psychologue,
- >> un médecin interniste,
- >> un médecin du sport,
- >> un kiné du sport,
- >> un kiné respiratoire.

MAMAN,



JE VEUX RATER L'AVION!

BON À SAVOIR

Que faire et que dire à un phobique de l'avion? Il faut le détourner de ses sensations physiques désagréables et de son impression de catastrophe imminente. Trois conseils.

- ⊕ **Rassurez-le.** Rappelez-lui que l'avion est le moyen de transport le plus sûr au monde et que tout est normal. La preuve: les hôtesses de l'air sont parfaitement calmes.
- ⊕ **Prenez la chose avec humour, mais surtout, ne vous moquez pas.**
- ⊕ **Aidez-le à se relaxer.** Qu'il ferme les yeux, se concentre sur sa respiration et visualise dans son esprit un paysage, réel ou imaginaire, qui l'apaise.

Vous avez bouclé votre ceinture et rabattu la tablette. Les hôtesses de l'air ont terminé les démonstrations de sécurité. L'avion roule sur le tarmac, tourne et s'immobilise pendant quelques secondes. Puis les réacteurs grondent, l'appareil s'élance à toute vitesse sur la piste et vous êtes plaqué contre le dossier du siège. Vous sentez l'avion s'élever dans les airs... Ça y est! Vous avez décollé!

Peur ou phobie?

Même si on peut l'appréhender, prendre l'avion reste pour la plupart d'entre nous une expérience grisante. Mais pour certaines personnes, c'est tout le contraire: l'avion est un cauchemar. Peur de mourir, peur de l'enfermement et du confinement (claustrophobie), peur de perdre le contrôle... Certains font tout pour l'éviter. «C'est toute la différence entre une peur et une phobie», explique Geneviève Cool, psychologue et psychothé-

peute à la Clinique des troubles anxieux de Saint-Luc. «La phobie entraîne des mécanismes d'évitement; le patient s'efforce d'échapper à la situation angoissante. On préfère, par exemple, repousser, annuler son départ ou faire 4 000 kilomètres en voiture plutôt que de prendre l'avion...»

De l'appréhension à la crise de panique

Mais que se passe-t-il quand on y est forcé? «Avant le départ, la personne traverse une phase de vive appréhension, elle anticipe la peur qu'elle éprouvera. Elle dort mal, peut faire des cauchemars, ressent des angoisses... La perspective de voler peut occuper ses pensées de façon persistante. Et le jour J, elle peut présenter des symptômes anxieux: tremblements, bouffées de chaleur, transpiration, palpitations, hyperventilation, vertiges...» L'attaque de panique est une crise d'angoisse de dix à quinze minutes pendant lesquelles ces symptômes sont présents de façon amplifiée. La personne a l'impression

d'une catastrophe imminente, elle est véritablement terrifiée... «C'est très impressionnant à vivre», déclare la psychologue. «Et souvent, quand un patient a connu une attaque de panique, il vit dans la hantise qu'elle se reproduise. Il a peur de la peur. Ce qui, évidemment, aggrave la phobie.»

Derrière la phobie

Comme toutes les phobies, celle de l'avion peut survenir à n'importe quel âge. Elle peut s'installer progressivement, sur plusieurs années, ou au contraire surgir du jour au lendemain. «Il est rare qu'elle soit liée à une expérience réelle, un traumatisme, comme par exemple un vol très agité avec des trous d'air ou le décès d'une connaissance dans un crash aérien. Bien souvent, la phobie de l'avion recouvre en fait des problèmes plus profonds et plus inconscients: des soucis conjugaux ou familiaux quand on part en vacances; des incertitudes liées à l'avenir professionnel quand on voyage pour le travail; une peur de l'inconnu ou de la séparation quand on retourne dans son pays d'origine, etc.»

Les traitements

Peut-on guérir d'une phobie? «Oui», répond Geneviève Cool. «À court terme, la personne peut se servir de techniques de relaxation. Des anxiolytiques peuvent également être prescrits par un médecin et pris ponctuellement pour diminuer les symptômes anxieux. Mais à long terme, un suivi spécialisé et notamment une psychothérapie s'imposent. Car c'est en travaillant sur tout ce que cache et recouvre une phobie que l'on peut véritablement la gérer... et la vaincre.» //

+ POUR LE PATIENT



En bateau, en avion ou en voiture, tout le monde souffre au moins une fois dans sa vie du mal des transports. Généralement sans gravité, ce malaise peut pourrir la vie de ceux qui y sont très sensibles...

CANDICE LEBLANC

MAL DES TRANSPORTS: tous dans la même galère!



Personne n'est à l'abri du mal des transports. Un marin aguerri peut avoir le mal de mer. Un pilote le mal de l'air. Un routier, relégué à l'arrière d'un véhicule, le mal de voiture. Un usager de la STIB peut un jour se trouver mal dans le tram. Les spationautes sont souvent sujets au mal de l'espace. Sans oublier ceux et celles qui, au sortir d'une attraction du type montagnes russes, se mettent à vomir... Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres: les enfants, les femmes enceintes, les migraineux, les danseuses classiques



LE MAL DE L'ESPACE

En apesanteur, les astronautes peuvent souffrir de cinétose. Avec un danger: les vomissements peuvent aller se plaquer sur des câbles électriques et les dégrader. Raison pour laquelle la première chose que les astronautes apprennent, c'est... vomir dans les sachets prévus à cet effet!

(très sensibles à l'équilibre) ainsi que les personnes qui souffrent de problèmes d'équilibre. Mais, a priori, qu'elle soit ponctuelle ou chronique, la cinétose, ou mal des transports, est universelle.

Quand nos sens se contredisent

«Notre système d'équilibre est basé sur la vision, l'oreille interne, le cervelet et la sensibilité dans nos pieds», explique le Dr Valérie Wiener, ORL à Saint-Luc. «L'ensemble des informations fournies par ces éléments nous permet de tenir debout. La cinétose survient quand ces informations sont divergentes, voire contradictoires.» Exemple: vous êtes assis à l'arrière d'une voiture et vous lisez un magazine. Vos pieds ne bougent pas et vos yeux, fixés sur le texte, non plus. Par contre, votre oreille interne sent bien que vous êtes en mouvement! Idem dans une cabine de bateau ou dans un avion: quand il y a conflit entre vos sens, quand les informations transmises au cerveau sont contradictoires, vous êtes susceptible de souffrir de cinétose.

Des symptômes ponctuels, mais désagréables!

Nausées, vomissements, transpiration excessive, pâleur, voire maux de tête... les symptômes durent le temps du voyage, mais il arrive que l'on se sente patraque pendant encore quelques heures. La cinétose en elle-même n'est pas dangereuse, ce sont les circonstances du malaise qui peuvent l'être. «Si vous avez le mal de mer juste avant de faire de la plongée sous-marine et que vous vomissez dans votre masque, vous risquez la noyade!», prévient le Dr Wiener. «Par ailleurs, être ultrasensible au mal des transports peut fortement vous handicaper au quotidien. Imaginez une personne malade à chaque fois qu'elle prend les transports en commun! Ou un enfant qui vomit après quelques minutes en voiture?»

Des traitements?

Heureusement, pour ces cas extrêmes, il existe des solutions. Outre prendre des médicaments (homéopathiques ou non), la personne victime de mal des transports sévère peut faire de la kinésithérapie vestibulaire, centrée sur l'équilibre. Celle-ci a pour but de rééduquer l'oreille interne, un des principaux centres de l'équilibre. «Il faut, selon les cas, entre cinq et vingt séances d'exercices et de simulations pour obtenir un résultat. Les premières sont assez pénibles puisque les patients sont confrontés aux situations qui les rendent malades. Toutefois, cette méthode améliore grandement le problème. C'est d'ailleurs la seule qui peut apporter une guérison complète.» //

BON À SAVOIR

Le mal des transports étant un trouble de l'équilibre lié à l'oreille interne, sa prise en charge relève de l'oto-rhino-laryngologie. À Saint-Luc, les trois ORL spécialisées dans le domaine (le Dr Valérie Wiener, le Pr Naima Deggouj et le Dr Sara Castelein) travaillent en étroite collaboration avec une demi-douzaine de kinés vestibulaires basés à Bruxelles.

© iStockphoto

BON À SAVOIR

Pour lutter contre le mal des transports, voici quelques trucs et astuces:

- ⊕ respirez de l'air frais;
- ⊕ regardez l'horizon;
- ⊕ en voiture, en car ou en bateau, installez-vous à l'avant;
- ⊕ dans les heures qui précèdent le voyage, évitez les repas lourds, ainsi que l'alcool;
- ⊕ abstenez-vous de lire, de jouer à un jeu vidéo ou de regarder un film tant que vous êtes en mouvement;
- ⊕ par contre, écoutez de la musique via des écouteurs; c'est très efficace contre le mal des transports! À bon entendeur...



En avion, ce n'est pas tant le crash qu'il faut craindre que la thrombose veineuse. Heureusement, il est possible de l'éviter.

CANDICE LEBLANC

AVION ET THROMBOSE: une liaison dangereuse

Un millier de personnes décèdent chaque année dans le monde des suites d'une embolie pulmonaire, une complication possible de la thrombose veineuse profonde (TVP). Il s'agit d'un caillot de sang qui se forme dans une veine profonde de la jambe et l'obstrue partiellement ou totalement. S'il se fragmente, en quelques secondes, les petits morceaux arrivent dans les

artères des poumons et les bouchent: c'est l'embolie.

Les trois dangers de l'avion

Dans l'avion, trois facteurs accroissent le risque de TVP:

- >> **l'immobilisation:** le passager reste assis plusieurs heures (d'où le nom de «syndrome de la classe économique»), ce qui «ralentit» la circulation veineuse dans les jambes;
- >> **l'altitude:** être dans un avion équivaut à se trouver à plus de 2400 mètres d'altitude, ce qui a pour effet de diminuer la concentration en oxygène dans le sang (effet d'hypoxie);
- >> **la déshydratation:** à cause de l'air conditionné, les passagers se déshydratent plus facilement.

Ces deux derniers phénomènes rendent le sang plus épais, plus coagulable, ce qui favorise la formation de caillot.

Les mesures de prévention

La bonne nouvelle, c'est qu'il est tout à fait possible de prévenir la TVP.

Quelques conseils:

- >> bougez! Faites quelques pas dans l'avion, étendez et fléchissez régulièrement les pieds et les jambes...;
- >> hydratez-vous correctement. Buvez de l'eau et évitez l'alcool et le café;
- >> si vous êtes «à risque», le port de bas de contention divise par vingt le risque de TVP. N'hésitez pas à consulter votre médecin qui peut, s'il l'estime nécessaire, vous prescrire des injections préventives d'anticoagulants. //

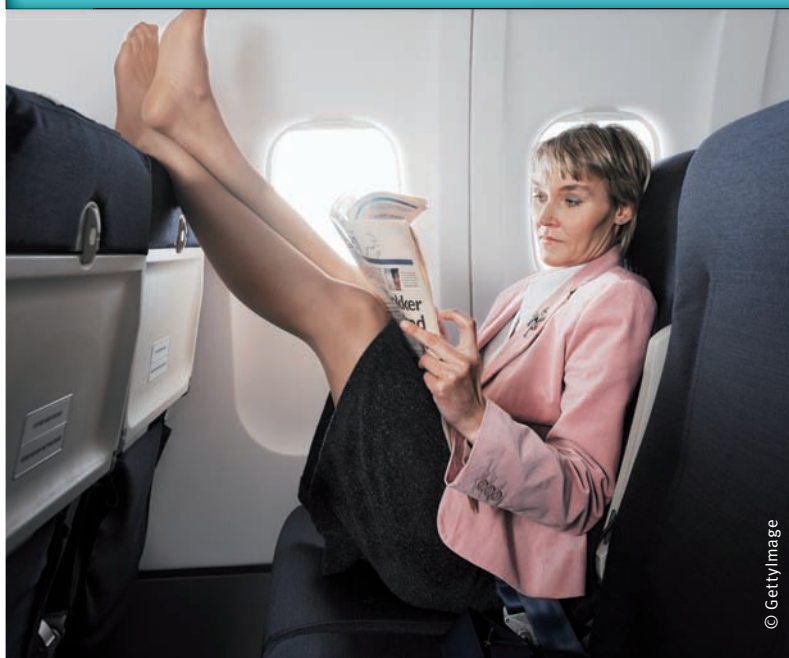
Merci au Pr Philippe Hainaut, chef du Service de médecine interne et médecin en charge de la maladie thromboembolique veineuse.

QUI EST À RISQUE?

Si tout le monde est susceptible de faire une TVP pendant ou juste après un vol en avion, certaines circonstances et certains profils augmentent le risque:

- ⊕ les vols de plus de huit heures;
- ⊕ les antécédents de maladie veineuse (jambes lourdes, varices, thrombose, etc.);

- ⊕ l'obésité;
- ⊕ les personnes de petite taille (moins d'1m60) et de grande taille (plus d'1m90);
- ⊕ la prise de contraceptifs à base d'œstrogènes (pilule);
- ⊕ les personnes souffrant d'un cancer et/ou ayant subi récemment une intervention chirurgicale.



© Getty/Imago

GrandOptical

un autre regard sur vos yeux

Vous avez besoin de porter des lunettes de vue ou vous voulez tout simplement protéger vos yeux du soleil ?

GrandOptical offre un **large choix** de montures optiques et solaires. Pour tous les styles et tous les budgets, GrandOptical vous propose en permanence entre trois et quatre milles références de montures. Tant les femmes que les hommes et les enfants y trouveront leur bonheur !

De nombreux **forfaits et promotions** vous sont proposés afin de satisfaire toutes vos envies.



NOS ENGAGEMENTS POUR UNE GARANTIE SATISFACTION TOTALE

N°1

LA SOLUTION 1 HEURE
Vos lunettes en 1h
ou livrées chez vous gratuitement

N°2

UNE ESTHÉTIQUE PARFAITE
ou le remboursement
sous 30 jours

N°3

UN CONFORT ABSOLU
ou le remboursement
sous 30 jours

N°4

LE MODÈLE DE VOS RÊVES
même si vous l'avez vu ailleurs

N°5

LA GARANTIE GRAND'AVANTAGES
si vos lunettes sont cassées
et un équipement de secours

N°6

UN PRIX COMPÉTITIF
ou le remboursement
de la différence

L'**opticien GrandOptical** est un expert aux multiples compétences. Il est à la fois un excellent conseiller en visagisme et un technicien hors pair. Il vous orientera volontiers vers un choix de montures qui, par leurs formes et leurs couleurs, seront les plus adaptées à la morphologie de votre visage, la couleur de vos yeux ou votre style.



Vous êtes **unique** et l'opticien GrandOptical est là pour vous faciliter la vue, la vie et vous rendre **HEUREUX** !

Toutes les prestations GrandOptical sont tournées vers vous : rapidité, qualité, service et prix et ce, afin que passiez un agréable moment et fassiez votre choix sereinement.

Notre espace accueillant a été étudié spécialement pour un confort optimal, tout au long de votre visite chez nous.

Grâce à un **service de petites réparations**, vous pourrez faire régler et nettoyer vos lunettes gratuitement... et ce même si vous ne les avez pas achetées chez nous.

Vous trouverez aussi un large choix de **lentilles de contact**.

Rendez-vous dans le GrandOptical le plus proche de chez vous avec le code : **Saint-Luc Magazine** et recevez 15 % de réduction sur votre monture solaire ou optique (à l'achat d'un équipement complet : monture + verres).
Offre non cumulable, valable du 1 juin au 31 juillet 2011.

Retrouvez tous nos points de vente en Belgique et au Luxembourg sur www.grandoptical.be

COLOSCOPIE: examen express du côlon

Pour dépister le cancer colorectal, le moyen le plus sûr reste la coloscopie. Au sein du Service de gastro-entérologie, l'examen du côlon est réalisé en un peu moins d'une demi-heure. Trente minutes qui peuvent vous sauver la vie!

THOMAS COUCQ



8h52

Arrivée à la consultation

Après s'être quelque peu égaré dans les couloirs de Saint-Luc, Jean arrive à la consultation du Service de gastro-entérologie. Un peu stressé, ce retraité de 67 ans nous explique ce qui l'amène: «Il y a quelques semaines, mon médecin traitant m'a conseillé d'effectuer un dépistage du cancer colorectal. Ce que j'ai fait... Mais je ne suis pas très rassuré; les premiers résultats indiquaient la présence de sang dans mes selles». Pour en savoir plus, Jean doit donc subir une coloscopie, un examen du côlon.

EN QUOI CONSISTE LE DÉPISTAGE?

La Communauté française propose un dépistage du cancer colorectal tous les deux ans aux personnes âgées de 50 à 74 ans. Première étape: analyse d'un échantillon de selles afin d'y repérer d'éventuelles traces de sang. Celles-ci peuvent être révélatrices de la présence de lésions cancéreuses ou précancéreuses (polypes) au niveau de l'intestin. Seconde étape (si nécessaire): la coloscopie.



BON À SAVOIR

- ⊕ Le cancer colorectal touche **7 700** personnes par an en Belgique, soit une personne sur **1 600**.
- ⊕ Il s'agit du premier cancer digestif.
- ⊕ Le taux de mortalité reste élevé: **40** à **50%** des patients décèdent dans les 5 ans.





9h17 Un régime sans résidus

Dominique Vandenbosch, infirmière-chef du Service de gastro-entérologie, installe Jean dans une chambre. Elle en profite pour s'assurer qu'il a bien suivi le régime prescrit. «Pour que l'examen soit un succès, l'intestin doit être propre et dégagé», explique-t-elle. «Le patient doit donc être à jeun et suivre un régime sans résidus pendant trois jours.» C'est-à-dire pas de fruits ni de légumes... Voilà qui a mis le moral de Jean à rude épreuve. «Mais bon, faut ce qu'il le faut...»



UN (TRÈS) MÉCHANT CANCER...

Le cancer colorectal est l'un des cancers les plus meurtriers: 40 à 50% des patients décèdent dans les cinq ans qui suivent le diagnostic. Pourtant, décelé assez tôt, les chances de guérison sont considérablement augmentées. D'où l'intérêt (vital) de se faire dépister...



9h26 Visite de l'anesthésiste

À peine installé, Jean reçoit la visite d'un anesthésiste. «Nous vérifions toujours que le patient ne souffre d'aucune maladie contre-indiquant la coloscopie ou ne prend pas de médicaments pouvant perturber l'anesthésie ou l'examen, explique-t-il. Les anticoagulants, par exemple, peuvent provoquer des saignements.»



9h41 C'est parti!

Le grand moment est arrivé! L'infirmière d'anesthésie emmène Jean et l'installe dans la salle réservée à la coloscopie. L'anesthésiste l'endort. C'est le Dr Marc Van den Eynde, gastro-entérologue et oncologue référent pour le dépistage du cancer colorectal, qui va procéder à l'examen. «La coloscopie peut être douloureuse, commente-t-il. Endormir le patient permet d'une part de lui éviter cet inconfort et d'autre part de l'empêcher de remuer, ce qui compliquerait notre tâche.»



9h54 Côlon sous haute surveillance

Jean est maintenant profondément endormi: l'examen peut commencer. Celui-ci est réalisé à l'aide d'un coloscope, un tube flexible, équipé notamment d'un système vidéo à haute résolution. Le coloscope, introduit par l'anus, permet au gastro-entérologue d'inspecter chaque millimètre carré du côlon grâce aux images retransmises sur les deux moniteurs de la salle d'examen.



Étape 1
Un polype d'environ 2,5 cm est découvert dans le côlon.



Étape 2
Une anse intégrée à l'endoscope va «étrangler» le polype à sa base et le sectionner. Le tissu est ensuite récupéré pour analyse.



10h12 Un polype pour le labo

Le Dr Van den Eynde vient de repérer une excroissance. Il s'agit d'un polype! Grâce à un système de petits instruments (pincettes, anses, etc.) intégrés au coloscope, il manœuvre et coupe l'élément suspect avec dextérité. L'échantillon est ensuite récupéré et envoyé au labo d'anatomie pathologique pour être analysé.

DU POLYPE AU CANCER

À l'origine du cancer colorectal, les polypes, de petites tumeurs bénignes qui se développent dans l'intestin. Mais polype ne rime pas forcément avec cancer: un polype sur quarante évoluera vers une forme maligne. De la naissance de l'excroissance à la tumeur cancéreuse, le processus peut prendre dix ans.



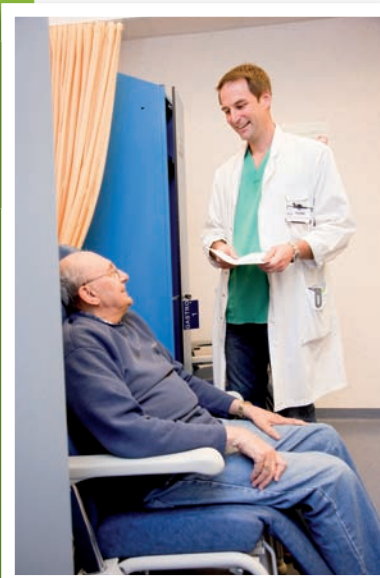
10h21 De la salle de réveil à la salle de repos

L'examen est terminé. L'infirmière emmène Jean en salle de réveil. Il y restera environ une heure. Une fois que les médecins se seront assurés qu'il se porte bien, il se rendra en salle de repos où son épouse le rejoindra bientôt: il lui est en effet interdit de rentrer seul après une anesthésie.



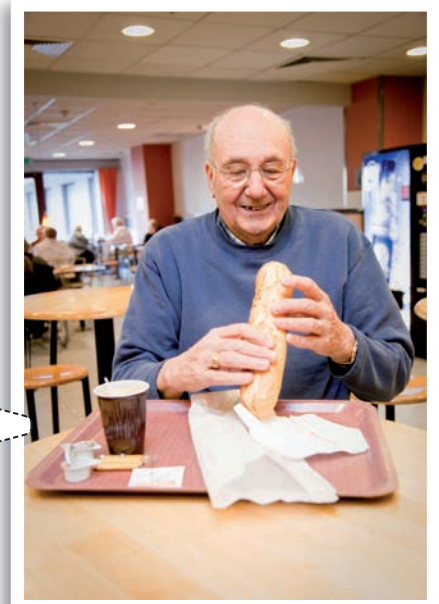
11h42 Des résultats encourageants...

Le Dr Van den Eynde rejoint son patient pour lui remettre un rapport écrit détaillant le déroulement de l'examen et pour lui annoncer les premiers résultats. Bonne nouvelle! Il y a peu de lésions et, a priori, aucune trace de tumeurs cancéreuses. «Il faut toutefois attendre les résultats définitifs», rappelle le médecin.



11h48 ... mais à suivre!

Trois heures après son arrivée, Jean est libre comme l'air. Son médecin traitant lui transmettra les résultats complets de l'examen dans deux semaines. En attendant, puisque sa femme est en retard, Jean sait où l'attendre: direction la cafétéria pour casser la croûte. Il a une faim de loup!



LE CANCER COLORECTAL EST L'UN DES PLUS MEURTRIERS CHEZ LES 50-74 ans, D'OÙ L'INTÉRÊT DU DÉPISTAGE...

Merci au Pr Pierre Deprez, chef du Service de gastro-entérologie.

LES ASSOCIATIONS DE PATIENTS



Plusieurs associations de patients gravitent autour de Saint-Luc. Informations, soutien logistique et matériel, écoute, entraide, partage des expériences... Elles sont là pour vous. En voici une petite liste... non exhaustive⁽¹⁾.

UN ESPACE POUR LES ASSOCIATIONS

L'Espace Roseau accueille dans ses locaux une partie de ces associations de patients qui y tiennent des permanences. L'Espace est situé au 12 place Carnoy à 1200 Bruxelles et accessible via la passerelle qui la relie aux Cliniques Saint-Luc (sortie «Carnoy» dans les ascenseurs).

DEUIL

Apprivoiser son deuil est là pour écouter ceux qui ont perdu un proche et souffrent de son absence.

Tél.: 0474 33 71 39 - 0474 33 76 54

(contacts: Anita Cruysmans et Anne Verhoeven)

DÉMENCES & ALZHEIMER

Le Centre Info-Démence propose écoute, information et accompagnement pour toute forme de démence. Il coordonne également les activités de la Ligue Alzheimer à Bruxelles.

Tél.: 02 764 20 79

(contact: Sabine Henry)
www.alzheimer.be

CHIRURGIE

La Chaîne de l'Espoir a pour objectif de soigner les enfants atteints de maladies graves curables chirurgicalement, mais non guérissables à l'heure actuelle dans leur pays en développement.

Tél.: 02 764 20 60 - 0478 60 50 98

(contact: Anita Clément de Cléty)
www.chaine-espoir.be

FIBROMYALGIE

Focus Fibromyalgie propose un accueil, une aide morale aux patients et un relais d'informations sur la maladie.

Tél.: 02 764 20 86 - 060 37 88 58

(contact: Colette Lambrette)
www.focusfibromyalgie.be

SENIORS

La Fondation Adrienne Gommers promeut l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées dépendantes.

Tél.: 02 764 22 70

(contact: Françoise Hulet)

TRANSPLANTATION CARDIAQUE

Espoir, l'association des greffés cardiaques, propose une aide morale et matérielle aux greffés et futurs greffés cardiaques. L'association promeut également le don d'organes.

Tél.: 02 764 20 78

(contact: Marcel Mirlon)

TRANSPLANTATION DU FOIE

L'asbl *Hépatotransplant* est un groupe d'entraide pour personnes transplantées du foie.

Tél.: 02 764 20 77

(contact: Christian Gohy)

INSUFFISANCE RÉNALE

La Ligue en faveur des Insuffisants rénaux promeut et encourage toute action scientifique, sociale et pédagogique qui vise à combattre l'insuffisance rénale et ses conséquences. Elle propose également un soutien moral et financier aux patients dialysés et greffés.

Tél.: 02 764 20 77

(contact: Maria Panagiotakopoulos)
www.lir-ini.be

CANCER DU SEIN

Les volontaires de *Vivre comme avant* sont à l'écoute des patientes opérées d'un cancer du sein.

Tél.: 02 649 41 68

www.vivrecommeavant.be

PSORIASIS

Depuis 20 ans, l'asbl *GIPSO* aide les personnes atteintes de psoriasis à comprendre la maladie et à mieux vivre avec celle-ci.

Tél.: 02 372 37 67 - www.gipso.info

PÉDIATRIE

Nos enfants cardiaques est un groupe de parents bénévoles qui accompagnent les familles d'enfants hospitalisés en cardiologie pédiatrique à Saint-Luc.

Tél.: 02 764 13 80

www.nosenfantscardiaques.be

PÉDIATRIE

L'association des *Enfants de Salus Sanguinis* tente d'améliorer l'accueil de l'enfant leucémique et de sa famille à l'hôpital, en proposant des activités, du matériel, des ordinateurs, etc.

Tél.: 02 764 23 50

www.lesenfantsdesalus.be

⁽¹⁾Une liste plus complète sera publiée dans un prochain numéro de votre Saint-Luc Magazine. Vous trouverez également des informations concernant les associations de patients sur www.saintluc.be, rubrique «Partenaires».

Trente-deux assistants sociaux travaillent à Saint-Luc. Que font-ils? Quelles sont leurs missions? Comment travaillent-ils? Rencontre avec deux assistants sociaux passionnés par leur métier.

CANDICE LEBLANC



BON À SAVOIR

Le Service social de Saint-Luc, situé au rez-de-chaussée des Cliniques, est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30, et de 13h15 à 17h (16h15 le vendredi). Plusieurs assistants sociaux sont également attachés à une unité ou à un service, où ils disposent de leur propre local.

018 juin / juillet 2011



SERVICE

Virginie est au chevet de sa fille de huit ans, atteinte d'une leucémie. Les médecins sont optimistes, mais pour une enfant de cet âge, être hospitalisée, ce n'est pas drôle. Virginie aimerait être plus souvent près d'elle, mais comment faire, avec le boulot? Si seulement elle pouvait prendre un congé...

Il y a quinze jours, Charles, 86 ans, a fait une chute. C'est la deuxième fois en six mois. Il sort après-demain de l'hôpital, mais ses enfants sont inquiets; leur père est-il encore en mesure de vivre seul?

Voilà des mois que Désiré, un jeune sans-papiers de 23 ans, avait mal au ventre. N'y tenant plus, avant-hier, il est

venu aux Urgences. Diagnostic: crise d'appendicite. Il a fallu opérer. Désiré va mieux, mais il est préoccupé. Combien son opération va-t-elle coûter? Qui va la payer?

Un assistant social, ça sert à quoi?

Aussi différente soit leur situation respective, Virginie, Charles et Désiré ont en commun de vivre un moment délicat à l'hôpital. Ils se posent des questions et ne savent que faire. Heureusement, ils peuvent compter sur les assistants sociaux (AS). Leurs missions? Renseigner les patients sur leurs droits, les accompagner dans les démarches admi-

nistratives et les aider à mettre en place des solutions. Bref, leur faciliter la vie! Plus de 65% de l'activité des AS de Saint-Luc concernent les préparatifs de sortie de l'hôpital. «Pratiquement, il existe deux cas de figure», explique Laurent Vanderbist, AS au Service des urgences. «Soit le patient peut retourner chez lui, moyennant la mise en place de certains soins et services à domicile (soins infirmiers, livraison de repas, etc.), soit le maintien à domicile s'avère impossible et un séjour plus ou moins long dans une structure d'accueil (centre de revalidation, maison de repos, etc.) s'impose. Bien entendu, aucune de ces démarches n'est entreprise sans l'accord du patient.»

Questions de sous

Afin d'apporter rapidement des solutions à des situations parfois très complexes, il s'agit d'être à la fois réaliste et imaginatif. Les questions d'ordre financier sont également au cœur du travail social. Remboursement des soins de santé, allocations familiales majorées et tout ce qui concerne les incapacités et indemnités de travail auprès de l'INAMI ⁽¹⁾ sont les trois matières les plus souvent traitées par les assistants sociaux de Saint-Luc. «Les

gens ont droit à toute une série d'aides (financières, matérielles, logistiques, etc.)», explique Laurent Vanderbist. «Le problème, c'est que, bien souvent, ils l'ignorent! Or, la plupart de ces aides ne sont pas octroyées automatiquement: il faut en faire la demande.»

LES GENS ONT
DROIT À DE
NOMBREUSES
AIDES, MAIS
ILS NE LES
CONNAISSENT
PAS!



Accompagner dans les moments difficiles

Les AS travaillent en étroite collaboration avec l'équipe médicale, soignante et paramédicale. Ils sont en contact direct avec les patients et leur famille et se trouvent en première ligne face à des situations parfois éprouvantes. Adeline Peetermans, assistante sociale en pédiatrie, en sait quelque chose. «Dans mon secteur, nous accompagnons les parents et les aidants, entre autres, à effectuer certaines démarches, y compris quand l'enfant est en fin de vie. Même dans les moments difficiles, c'est un métier passionnant! Quand j'arrive à faire quelque chose qui va améliorer la journée, voire le quotidien des patients et de leurs proches, quand ils ont cette petite étincelle dans les yeux qui dit "C'est bien, ce que vous faites!", ça vaut de l'or!» //

⁽¹⁾ Institut national d'assurance maladie - invalidité.

SOCIAL: ces droits que nous ne connaissons pas



UN SERVICE SECTORISÉ

Les 32 travailleurs sociaux (31 AS et une infirmière sociale) de Saint-Luc s'occupent chaque année d'environ 7000 patients. Ils sont répartis en quatre «pools»:

- ⊕ la médecine interne et la revalidation;
- ⊕ la psychiatrie;
- ⊕ la pédiatrie;
- ⊕ l'administration.

Photos: © Laetizia Bazzoni

À Saint-Luc, l'addiction au tabac est loin d'être prise à la légère! Un Centre d'aide aux fumeurs a d'ailleurs été mis sur pied pour les aider à se défaire de cette habitude, ô combien néfaste.

CANDICE VANHECKE

Quand Saint-Luc LUTTE CONTRE LE TABAC



TABAC ET GROSSESSE

Quels risques court une femme enceinte fumeuse?

Dr Véronique Godding: D'abord, il faut savoir qu'en Belgique, environ une femme sur cinq fume durant sa grossesse. Or, le tabagisme constitue un danger pour elle et pour son bébé: risques doublés de fausse couche, d'accouchement prématuré, de décollement du placenta. Fumer pendant la grossesse ralentit la croissance du bébé, tant pour le poids et la taille que le développement

pulmonaire, métabolique... Les bébés dont la maman a fumé pendant la grossesse ont un risque plus important d'être victimes de mort subite du nourrisson, de bronchiolites, de pneumonies et d'asthme. Le risque de développer des maladies chroniques (diabète, hypertension artérielle, etc.) durant l'enfance ou la vie adulte est également augmenté.

Une femme peut-elle se contenter de diminuer le nombre de cigarettes fumées?



© GettyImage

«Fumer nuit à la santé», tout le monde connaît la rengaine, et les images cauchemardesques apposées sur les paquets de cigarettes sont là pour nous le rappeler. Pourtant, la peur seule n'a jamais été la meilleure alliée pour arrêter de fumer. C'est la raison pour laquelle les Cliniques Saint-Luc, et plus particulièrement le Département de pathologie cardiovasculaire, ont créé un Centre d'aide aux fumeurs qui s'adresse aussi bien aux personnes extérieures à l'hôpital qu'aux patients hospitalisés et aux membres du personnel.

La cigarette, ennemie des patients hospitalisés

Fumer aggrave l'évolution de très nombreuses maladies chroniques: l'angine de poitrine, l'hypertension artérielle, le diabète, etc. Les personnes en bonne santé risquent, elles aussi, de subir un jour les conséquences du tabagisme. On pense bien sûr aux cancers des voies respiratoires et à la bronchite chronique, mais on ignore souvent que les problèmes post-opératoires sont bien plus fréquents chez les patients fumeurs. On sait par exemple que leur cicatrisation se fait moins vite et moins bien que chez les non-fumeurs, et que la durée de leur hospitalisation est souvent plus longue.

VG: Non, car même si elle fume moins, le cerveau trouve des subterfuges pour conserver sa dose de nicotine habituelle. Ainsi, la patiente aura tendance à inhaler une quantité de fumée plus importante en «tirant» plus fort sur sa cigarette.

Le traitement que vous proposez aux femmes enceintes est-il différent de celui réservé aux autres fumeurs?

VG: Oui. Les médicaments qui sont parfois prescrits pour aider à

arrêter de fumer ne peuvent pas être utilisés durant la grossesse. Quant à la nicotine, elle ne peut être utilisée qu'avec beaucoup de prudence. En plus d'une thérapie cognitivo-comportementale, on peut par contre proposer à la femme enceinte des séances de relaxation et/ou de sophrologie pour gérer le stress lié au sevrage tabagique. Enfin, l'hypnose est également une méthode qui peut aider la patiente à se libérer des automatismes liés à la cigarette.



© iStockphoto

BON À SAVOIR

L'INAMI rembourse partiellement huit consultations (30 € pour la première consultation et 20 € pour les suivantes) sur deux ans chez un médecin et/ou un tabacologue reconnu, soit un professionnel de la santé (médecin, infirmière, sage-femme, psychologue, etc.) qui a suivi une formation en tabacologie.



© iStockphoto

L'hospitalisation? Une bonne occasion pour arrêter!

Idéalement, mieux vaut cesser de fumer avant d'être hospitalisé. Mais si ce n'est pas le cas et qu'un patient souhaite mettre à profit son séjour à l'hôpital pour arrêter, c'est possible! Pour peu qu'il en fasse la demande auprès de son médecin à Saint-Luc, une équipe de tabacologues, spécialement formée au sevrage tabagique, est à sa disposition. Où qu'il soit hospitalisé, une infirmière ou un médecin tabacologue peut en effet se rendre directement dans sa chambre. Non seulement ils peuvent l'informer et le conseiller sur la meilleure façon d'arrêter, mais aussi lui proposer un suivi personnalisé, soit à Saint-Luc même, soit dans un Centre d'aide aux fumeurs (CAF).

les situations à risques et d'élaborer une stratégie pour contrer l'envie de cigarette. Le soutien psychologique peut également aider le

patient à surmonter d'éventuels accès de boulimie ou une possible déprime qui peuvent survenir durant la période de sevrage.

Le personnel hospitalier n'est pas oublié

Saint-Luc fait partie du réseau des «hôpitaux sans tabac» et le personnel hospitalier a aussi pour mission d'encourager patients et visiteurs à adopter un mode de vie plus sain. Donner l'exemple, en quelque sorte. Voilà pourquoi les membres du personnel ont accès aux mêmes services que les patients. Ils peuvent également participer, deux fois par mois, aux «midis sans tabac». Ces groupes de parole, spécialement

organisés pour eux, sont l'occasion pour les fumeurs d'échanger leurs expériences, leurs «trucs et astuces» pour ne

pas succomber à la tentation, et aussi de se motiver les uns les autres. Ils sont dirigés par une infirmière tabacologue qui apporte soutien et information aux participants.

Entretiens individuels ou séances collectives, à chacun sa méthode pour arrêter de fumer. Le jeu en vaut la chandelle. Après tout, la santé n'est-elle pas notre bien le plus précieux? Alors préservons-la! //

Merci au Dr Véronique Godding, au Pr Laurence Galanti (CHU Mont-Godinne) et à Yvette Vermeersch.

Le tabagisme peut ralentir la cicatrisation des patients opérés

Arrêter le tabac: mode d'emploi

Arrêter de fumer est une démarche personnelle et ce combat se mène tant sur le terrain de la dépendance physique que sur celui de la dépendance psychologique. Dans le premier cas, il existe plusieurs types de médicaments, notamment ceux qui contiennent de la nicotine (la substance addictive présente dans le tabac). Pour vaincre la dépendance psychologique, les thérapies cognitivo-comportementales permettent, entre autres, d'identifier

LES TABACOLOGUES DE SAINT-LUC

- >> Dr Véronique Godding, médecin,
- >> Yvette Vermeersch, infirmière,
- >> Sophie Wrinçq, sage-femme,
- >> Jacques Dutranois, psychologue en réadaptation cardiaque.



Parce que vos enfants ont besoin de se dépenser à tout moment de l'année...

La Mutualité Neutre rembourse jusqu'à 75€ par an pour les camps de vacances, stages sportifs ou séjours scolaires de vos enfants.

**Plus d'infos?
Rendez-vous sur www.mut206.be**

La Mutualité Neutre
Av. de Tervueren 68-70, 1040 Etterbeek
02/733.97.40 - info@mut206.be



Vitatel

**un système de télé-assistance
24 heures sur 24
pratique et facile à utiliser**

Le système VITATEL de PSD, une solution simple et fiable d'assistance à distance qui relie 24 heures sur 24 une personne âgée, isolée, handicapée, convalescente... à son réseau d'aide, partout en Wallonie et à Bruxelles.



Renseignez-vous au
081/41 29 29 • www.vitatel.be



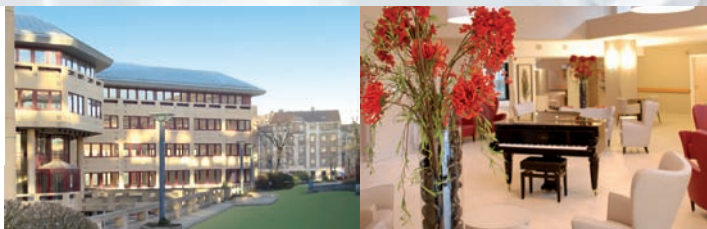
Vitatel, un service de l'asbl



Tout va bien,
Papa est aux Jardins d'Ariane.



LES
JARDINS
d'ARIANE



À Woluwe, Les Jardins d'Ariane ont été organisés afin d'apporter le maximum de bien-être à leurs résidents. Décorée avec goût, c'est une **maison de repos** qui apporte des prestations haut de gamme. Elle dispose de chambres spacieuses et de nombreux espaces de vie où règnent confort et convivialité. Une fine cuisine réalisée sur place par un chef français ravit les convives. Une équipe dévouée et qualifiée prend en charge les résidents selon leurs besoins : autonomes ou sujets à la maladie d'Alzheimer, nous apportons soin, écoute et sécurité 24h/24. La référence en soin et confort.

Demandez votre dossier d'information ou une visite au **02 776 87 87**

Avenue Ariane, 1 | 1200 Woluwe-Saint-Lambert | jardins.ariane@orpea.net

