

Etre hospitalisé à domicile et connecté ?

Votre santé nous tient à cœur

Le patient

Le magazine de votre hôpital universitaire | Mensuel N°32 | mars 2019

MOBILISATION

PP. 2-7



LES 24H VÉLOS DU TÉLÉVIE BATTRE TOUS LES RECORDS

126 ÉQUIPES ET DU CŒUR

Les 24 h vélos du Télévie (départ 21 mars à 17 h) entrent dans les écoles et dans les entreprises. Tous unis contre le cancer !

INFRASTRUCTURES

P. 10

INSTITUT DE CANCÉROLOGIE ARSÈNE BURNY
FIN DES TRAVAUX: 30 JUIN 2020



MOBILITÉ

P. 13

UN AN DE TRAVAUX AU SART TILMAN:
L'ANNÉE DE GLOIRE DU CHUTTLE !



CHUTTLE
Country Halls - CHU de Liège



CW
HUT
TOUR

Samedi
11 MAI
2019

ND Bruyères
Ourthe-Ambève
(Esneux)
Sart Tilman

Découvrez votre région autrement !

- △ Marche de 50km reliant 3 sites hospitaliers du CHU de Liège
- △ Par équipe de 4 minimum ou en relais
- △ Activités familiales sur le site de ND Bruyères
- △ Au profit de l'asbl Médecins du Désert et de Solidarité Dogon

CHU
de Liège

Infos & inscriptions
chuliege.be/walkingtour

EDITO

PÉDALEZ POUR LA RECHERCHE

Les records sont faits pour être battus. 24 vélos en 2016, 48 en 2017, 76 en 2018. Il y en aura ... 126 en 2019. Et les opérations de sensibilisation sont déjà entamées pour augmenter encore le nombre d'équipes en 2020. D'abord en s'ouvrant, à côté des vélos, aux rameurs et aux joggeurs. Ensuite en mobilisant les écoles pour des projets pédagogiques complets autour de la recherche, du cancer et de la philanthropie. Cette année, le Collège Saint-Barthélemy mène une expérience pilote avec ses 1.800 élèves et ses anciens. 16 vélos dans la salle de sports «Jean-Michel Saive» en Hors Château. L'Enseignement de la Province de Liège effectue quant à lui, avec six vélos, une opération de «repérage» à la Médiacité tandis que le Collège Saint-Louis poursuit son engagement de l'an passé avec quatre vélos dont un réservé à des ... migrants! Enfin en ouvrant les 24 heures aux entreprises. Le bureau Greish aligne trois vélos et un tapis de jogging dans ses installations du parc scientifique (il devrait faire des émules) tandis que la Chambre de Commerce et d'Industriel invite ses membres à découvrir l'ambiance unique des 24 heures à Saint-Barthélemy.

Bref, un moment festif, pédagogique et philanthropique qui est important pour Liège : 120 chercheurs permanents FNRS travaillent à Liège, dont environ 40 en «Sciences de la vie» au sein du CHU de Liège. Sur les 100 nouveaux chercheurs Télévie retenus chaque année pour les cinq universités francophones, 30 sont des Liégeois. On pédale donc contre le cancer et ... pour Liège, contre l'oisiveté et pour sa santé. Il reste des places sur des vélos, faites-vous pédaler, rendez-vous sur les sites, du 21 mars à 17 h au lendemain 17 h pour participer à la fête. A 16 h, vendredi, en Hors Château, c'est Pierre Theunis lui-même qui mettra le feu. Et branchez vous sur Bel-RTL (103.6 FM) qui donnera un retentissement tout particulier à l'événement.

Bonne lecture.

LA RÉDACTION

Editeur responsable:

Sudpresse - Pierre Leerschool
Rue de Coquelet, 134 - 5000 Namur

Rédaction:

- Frédérique Siccard
- Jennifer Devresse
- Marina Gillain
- Delphine Lange
- Caroline Doppagne
- Cécile Vrayenne
- France Dammel

Coordination:

- Louis Maraite
- Rosaria Crapanzano

Photographies:

- Michel Houet
- François-Xavier Cardon

Mise en page:

- Sudpresse Creative

Impression:

- Rossel Printing

LE DICTON DU JOUR

«Si vos-avez lès niérs el balote, tuze à l'cokemâr; èlle bouët ét çoula ni l'espêche nin d'rchanter»

«Si tu as les nerfs en boule, songe à la bouilloire; elle bout et cela ne l'empêche pas de chanter». Proverbe Wallon - (José Capelle et José-Louis Thomsin)

LES 24 H VÉLOS DU TÉLÉVIE | BATTRE TOUS LES RECORDS

126 ÉQUIPES ET DU CŒUR



Du 21 au 22 mars, de 17h à 17h, le défi «24h Vélo» au profit du Télévie revient pour une 4e édition! Avec trois nouveautés: dans les entreprises, dans les écoles et avec des rameurs et des joggeurs à côté des cyclistes!

Pour des raisons sentimentales. Pour soutenir le combat d'un être cher. Pour financer la recherche. Pour l'esprit d'équipe. Les 126 équipes qui relèvent le défi des 24h Vélo, ces 21 et 22 mars, pédalent pour des raisons diverses, mais se sont engagées avec un objectif commun: s'investir dans l'opération Télévie et la recherche contre le cancer.

«Le défi prend chaque année des proportions plus importantes, grâce à la générosité des Liégeois et à leur investissement», sourit Véronique Goffin, chargée du projet au sein du CHU. «Cette année, en plus de la grande verrière du Sart Tilman et des trois centres commerciaux liégeois (Médiacité Liège, Galeries St Lambert et Belle-Île en Liège), trois nouveaux sites accueilleront simultanément des vélos: le Shopping Cora Rocourt, le bureau Greisch dans le Parc scientifique, et le Collège Saint-Barthélemy. Ce dernier souhaitait sponsoriser un vélo ou deux, mais l'appel lancé aux anciens a été mieux entendu que prévu: avec les équipes Décathlon et CCI Liège, l'établissement accueillera finalement... 16 vélos!»

4^e DÉFI 24H VÉLO TÉLÉVIE

À Liège, du jeudi 21 au vendredi 22 mars 2019
17h → 17h



100 équipes, 7 sites, 1 objectif commun :

SOUTENIR LA RECHERCHE CONTRE LE CANCER EN PÉDALANT, PAR ÉQUIPE DURANT 24H !

CHU de Liège | Médiacité | Galeries St Lambert | Belle-Île
Shopping cora Rocourt | Collège Saint-Barthélemy | IPES de Seraing

Infos et inscriptions www.24h-televie.be

f Télévie ULiège CHULiège



OÙ LES ENCOURAGER?

À BELLE-ÎLE EN LIÈGE:

29 vélos et 3 rameurs, parmi lesquels un participant en solo, André Derksen, qui aura sans doute besoin de plus d'encouragements que les autres.

SOUS LA GRANDE VERRIÈRE DU CHU: 31 équipes
AUX GALERIES SAINT-LAMBERT: 11 équipes

À LA MÉDIACITÉ: 22 vélos

AU SHOPPING CORA ROCOURT: 11 vélos

AU COLLÈGE SAINT-BARTHÉLÉMY: 16 vélos

CHEZ GREISCH: 3 vélos et 1 tapis de course

Suivez également vos équipes préférées sur Facebook (Télévie ULiège - CHU Liège) et sur www.24h-televie.be

LA RECHERCHE CONTRE LE CANCER À L'ULIÈGE ET AU CHU DE LIÈGE

L'opération Télévie en Fédération Wallonie-Bruxelles finance actuellement 180 chercheurs, dont 63 à l'Université de Liège, qui travaillent chaque jour à faire progresser la recherche dans le domaine de la cancérologie.

En 2018, les opérations menées par l'Université et le CHU ont permis de récolter plus de 170.000 euros, dont 108 000 grâce au défi «24h Vélo» et aux 79 équipes participantes ! L'objectif 2019 est d'encore dépasser ce montant ! **F.SI**

**AMBIANCE DIURNE,
SYMBIOSE NOCTURNE**

Cet événement d'entraide et de solidarité, d'endurance et de défi aussi, a séduit de nouveaux types de sportifs. Ainsi Belle-Île accueillera-t-elle trois rameurs, tandis que l'une des équipes du bureau Greisch tentera la version «joggeurs sur tapis roulant». «Chaque équipe est tenue de financer sa participation à hauteur de 800 euros minimum, et l'une d'elle a dépassé toutes les autres, cette année, avec 7.500 euros! Nous la mettrons évidemment à l'honneur mais nous féliciterons aussi celle qui aura brûlé le plus de calories en 24 heures et ce sur chaque site», précise Véronique Goffin qui coordonne toutes les activités. Un travail incroyable !

Si le but «n'est pas de mourir sur son vélo», chacun s'efforce généralement de prétendre au titre. «Particulièrement juste avant le passage de relais, quand l'animateur et le public encouragent les participants à accélérer encore. C'est une ambiance très gaie, très bon enfant, qui ne faiblit pas. Et s'il fait plus calme à 3 heures du matin, la nuit crée une certaine symbiose entre les équipes. D'ailleurs, les réfractaires du début s'inscrivent maintenant volontiers pour pédaler en nocturne...»

RECORD À BATTRE: 108.000 €

Les 24 heures vélo du Télévie, ce n'est pas une compétition comme les autres. Il ne s'agit pas d'avalier des kilomètres. Il s'agit de brûler des calories. L'objectif est de faire battre son cœur à un rythme élevé mais adapté à l'âge du pédaleur. C'est pour cela que tous les participants doivent préciser leur âge à l'inscription. «Et il y aura des contrôles» sourit Gilles Berwart, préparateur physique qui est à l'origine du projet sportif. Mais l'objectif principal, explique Louis Maraite, directeur de la communication du CHU, c'est de faire exploser le chèque que le binôme CHU/ULiège remettra au Télévie. «Et pour cela, rien de mieux que de faire croître le nombre de vélos. Nous sommes particulièrement heureux de voir les écoles (le Collège Saint-Barthélemy dans sa salle de sports en Hors Chateau, le Collège Saint-Louis et l'Enseignement de la Province de Liège à Médiacité qui vient en repérage pour une édition 2020 de folie) et les entreprises (l'expérience-pilote du Bureau Greish dans ses locaux, l'Entreprise Eloy qui vient pédaler au CHU, la Chambre de Commerce de Liège qui a organisé un vélo à Saint-Bar) rejoindre l'initiative. Nous avons d'ailleurs invité tous les DRH des entreprises liégeoises et de tous les hôpitaux de Wallonie à venir à ce «team-building philanthropique».

Soutenez la recherche contre le cancer et le Télévie. Participez à la fête.

FRÉDÉRIQUE SICCARD

**Vous voulez faire un don ?
Faites un virement au
BE11 0013 6399 9448
Télévie Liège CHU FNRS
Exonération fiscale à partir de 40 €**

LES ÉQUIPES 2019

À BELLE-ÎLE

- **LES MERVEILLES D'ALICE**
Les merveilles d'Alice
- **L'ARI'STOURNE**
ULiège - ARI
- **LE VÉLO DU CŒUR**
CHU de Liège
- **LES COLLÈGUES DU CŒUR**
Pédiatrie du CHU de Liège NDB
- **THE GOOD TEAM**
CHU Liège
- **KÉ DODO, PÉDALE !**
Soins intensif +1D
- **PÉDALAVIE**
Un groupe d'amis
- **BB-CRÂNEURS**
CHU Neurochirurgie
- **LES DOLO-CYCLETTES**
Les Dolo-cyclettes
- **LES CHUCLISTES**
CHU, département technique
- **RUNNING FOR PUBLIC HEALTH**
ULiège, Département Science Santé Publique
- **DEPHY POUR LA VIE**
ULiège, Département de Physique
- **ÇA ROULE À CLAVIER**
CPAS de Clavier
- **L'HELMOLLETS D'ACIER**
Helmo St Julienne, section SIAMU
- **CARMEUSE BIKE TEAM**
CARMEUSE
- **BIKERS LIÉGEOIS**
BIKERS LIEGEOIS
- **RPM FAMILY**
Lifestyle fitness
- **LES PINK BIKERS**
CHU NDB Maternité
- **BELLE-ÎLE À LA VIE**
WERELDHAVE
- **LES DYSPNÉIQUES**
CHU Pneumos NDB
- **LES SILICATES**
ULiège – Géologie
- **WERELDHAVE**
WERELDHAVE
- **CYCL'HOP**
CNRF Fraiture
- **LES VET'ENRAGÉS 1**
Uliège – VETE
- **LES VET'ENRAGÉS 2**
Uliège – VETE
- **LES VET'ENRAGÉS 3**
Uliège – Etudiants VETE

**AU CHU DE LIEGE
SART TILMAN**

- **ATOMIC BIKERS**
Médecine nucléaire
- **CHURVIVORS**
Centre logistique de Chênée
- **LES BLOC-TROTTERS**
Les Bloc-Trotters
- **PHYSIOTEAM-SPORTS2**
CHU
- **BANQUE DES ENTREPRENEURS**
BNP LIÈGE
- **CIRM-ATTACK**
CIRM
- **LES DIETS À BICYCLETTE**
CHU de Liège, Service diététique
- **VÉLOCHURAPTOR**
CHU Liège, RH
- **PIERRE DÈMEZ**
CHU, Service ORL
- **SPORTS SUR ORDONNANCE**
LEO
- **LES SANG LIMITE !**
CHU Héмато

- **PATH ATTACK**
CHU Path Attack
- **ONCO&GO**
CHU LIEGE ONCO1
- **LIFE&GO**
CHU LIEGE ONCO 2
- **HOPE&GO**
CHU LIEGE ONCO 3
- **GIGA-CANCER**
GIGA
- **ELOY**
Eloy Sa
- **DÉCANAT TEAM MÉDECINE**
ULIEGE DECANAT
- **EAT&JUMP**
CHU Centre de l'obésité
- **BIKONSCIOUSNESS**
Coma Science Group
- **LES PIPELETES**
CHU, Service facturation
- **GENETIQUE FOR LIFE**
CHU, génétique
- **LES CHUPER HÉROS DE RADIOTHÉRAPIE**
CHU - Service Radiothérapie
- **TRANSABDOMINALE**
CHU, Service de Chirurgie abdominale
- **LES GIGATHLÈTES**
GIGA
- **RX TEAM**
CHU, Service Radiologie
- **URO TEAM**
CHU, URO
- **GOLDEN EYES**
CHU, Service Ophtalmo
- **AU CŒUR DE L'EFFORT**
CHU, Service Cardiologie
- **KINEO**
Fitness Club
- **DIRECTION GÉNÉRALE**
CHU de Liège

**AUX GALERIES
SAINT-LAMBERT**

- **LES ÉCHAPPÉS DU RECTORAT**
ULiège
- **ASBL LIÈGE SPORT**
- **GEMBLoux TOUR**
ULiège Gembloux
- **GALERIES SAINT-LAMBERT**
- **HECXPLISIF**
HEC Liège
- **COM'LANTA, TRIBU RÉUNIFIÉE**
ULiège, Service Communication
- **LE COMMERCE LIÉGEOIS**
Commerce Liégeois ASBL
- **LA MÈMÉ DE SAINT-LÉO**
Maison Médicale Saint-Léonard
- **LA PSYCHOPÉDALE**
ULiège, Département des Sciences de l'Éducation et de la Formation
- **COMMERÇANTS QUARTIER UNIVERSITÉ**
LOLIFANT
- **RESA**
RESA

À LA MÉDIACITÉ

- **ROTARY LIÈGE**
CITÉ ARDENTE
- **ROTARY**
- **LES TRADUC'CŒURS**
ULiège
- **LES DUCH**
Duchene SA
- **IPES HUY**
Enseignement Province Liège 1
- **LES INFIS AU DÉFI**
Enseignement Province Liège 2

- **IPES HESBAYE**
Enseignement Province Liège 3
- **REID HORSES**
Enseignement Province Liège 4
- **HEPL**
Enseignement Province Liège 5
- **JEMEPPE FOR HOPE**
Enseignement Province Liège 6
- **OUFF'TIT**
NTSS
- **DELBRASSINE**
- **YOUROULE**
- **LES VALHEUREUX DU VAL**
École du Val
- **FLUX-CYCLE BERNEAU**
Fluxys Belgium
- **RACE FOR LIFE**
- **WILHEM & CO / GESMALL**
- **TEAM MÉDIACITÉ**
les commerçants de la Médiacité
- **LES ANCIENS DU COLLÈGE SAINT-LOUIS**
- **COLLÈGE SAINT-LOUIS**
- **VIV**
- **SOUTI'ESTUDIANTINS**
Étudiants
- **ERASMUS +**
Intégration des réfugiés par le sport (Collège Saint-Louis Natation-Études)

**AU COLLÈGE
SAINT-BARTHÉLEMY**

- **DECATHLON ONE TEAM**
Décathlon
- **LES ZAMIS DE DÉCATHLON**
Décathlon
- **1984**
- **LES JEUNES ANCIENS**
- **LES TROLLS**
Étudiants à l'ULiège
- **SALSALIÈGE**
- **LA LUMIÈRE**
ASBL La lumière
- **LE KÉ DODO**
Direction du Collège
- **LES SHOW MOLLETS**
- **LES ST BAR ANGELS**
Les St Bar Devils
- **A NOS ÉTOILES CHÉRIES**
- **LA CHAUDE ÉQUIPE DE ST BAR**
- **LE MONIQUE**
Anciens professeurs
- **CCI LIÈGE Verviers NAMUR**

AU BUREAU GREISCH

- **LE BEAU VÉLO DE GREISCH**
- **GREISCH CYCLING CLUB**
- **GREISCH-LIÈGE-GREISCH**
- **GREISCH ALIVE (TAPIS)**

**AU SHOPPING CORA
ROCOURT**

- **LES CARACALS**
ARIES
- **LES RÉACATIFS**
CHBA Bois de l'Abbaye
- **GALIMMO**
- **CDH LIÈGE**
- **ARC-EN-CIEL TEAM BY CLAUDIA**
Arc En Ciel Esthétique Fexhe-Slins
- **REVIVRE À VÉLO**
Revivre chez soi
- **GROUPE D'AMIS**
- **MR POUR LIÈGE**
(Positive Attitude)
- **ESSITY BELGIUM**
- **BELFIUS HESBAYE**

ALCOOL ET TABAC:

LE RISQUE DE CANCER MULTIPLIÉ PAR 100

Si l'on a longtemps prôné les effets bénéfiques de la consommation modérée d'alcool sur le système cardio-vasculaire, aujourd'hui, il est clairement établi que toute consommation d'alcool, même modérée, augmente l'incidence de nombre de cancers. Pour le Dr Marc Polus, gastro-oncologue au CHU de Liège, l'alcool étant omniprésent dans notre société, l'important est de limiter sa consommation à une consommation raisonnable.

Beaucoup l'ignorent, mais la consommation d'alcool ne fait pas augmenter que le risque de cancer du foie... «En effet, elle augmente aussi l'incidence des cancers des voies aérodigestives supérieures (bouche, gorge, larynx, œsophage), du cancer de l'estomac, du cancer du sein et également du cancer colorectal. Quelques études évoquent aussi que la consommation d'alcool pourrait favoriser le du cancer du pancréas.» Si le cancer est pour certains la faute à pas de chance de la loterie de la vie, signalons néanmoins que l'alcool est la deuxième cause évitable de mortalité par cancer.

OBJECTIF : 10 UNITÉS D'ALCOOL MAX./SEMAINE

Toute consommation d'alcool est de toute façon à risque pour l'incidence de différents cancers. Mais elle est surtout "dose-dépendante", c'est à dire qu'elle est fonction de la quantité absorbée.



DR MARC POLUS,
GASTRO-ONCOLOGUE

QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS ?

Le mieux, est l'abstinence. A défaut, suivez les conseils édictés par la Fondation contre le cancer, à savoir: maximum 1 verre d'alcool par jour pour les femmes et 2 verres d'alcool par jour pour les hommes, avec un maximum de dix unités d'alcool (1 unité = entre 8 et 12g d'alcool) par semaine.

Dans l'esprit de beaucoup, le vin est moins dangereux que les spiritueux. Rien n'est moins vrai ! C'est la quantité d'alcool qui importe. Chaque verre de boisson alcoolisée contient environ une même quantité d'alcool (10g d'alcool) : que ce soit un verre de vin (12 cl), un verre de bière (25 cl) ou un petit verre de spiritueux (2 cl).

Et ce risque de développer un cancer augmente dès le plus jeune âge. «En effet, les jeunes qui ne boivent qu'un jour ou deux par semaine, mais avec une imprégnation très forte, accroissent déjà leur risque. On revient à la quantité par semaine», souligne le Dr Polus.

FRANCE DAMMEL

DE L'IMPORTANCE DES JOURS SANS ALCOOL

Outre la quantité d'alcool, le fait de se passer d'alcool certains jours de la semaine est aussi essentiel si vous voulez minimiser votre risque. «Une personne qui boit un verre d'alcool chaque jour, sans être alcoolique pour autant,

s'expose à un risque accru de cancer. Il est bien démontré aujourd'hui que même la consommation d'un seul verre de vin par jour augmente par exemple le risque de cancer du sein chez la femme», pointe Marc Polus.

ALCOOL ET TABAC: LE COCKTAIL EXPLOSIF

La consommation d'alcool et de tabac conjointe constitue, quant à elle, un risque exponentiel de cancer, notamment pour les cancers des voies aériennes et de l'œsophage. «Une personne qui a un risque

de 1 de contracter un cancer de l'œsophage parce qu'elle ne boit pas et elle ne fume pas, peut voir son risque multiplié par 10, voire 100, si elle consomme régulièrement de l'alcool et du tabac», relève le Dr Polus.

CONSULTATION D'ALCOOLOGIE

Depuis plusieurs mois, il existe maintenant une consultation d'alcoologie au CHU de Liège. Le Dr Anne-Françoise Oger, gastro-antérologue spécialisée en alcoologie vous y accueille pour vous rappeler les bons conseils

dans une consommation de tous les jours, pour vous aider dans votre consommation un peu plus importante, voire problématique dans la vie et pour votre santé.

04/252.42.42



« UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN »

« MENS SANA IN CORPORE SANO ».
CE PROVERBE A-T-IL ENCORE DU SENS ?



Plus que jamais » répond le Pr J.F. Kaux, médecin spécialiste du sport et lui-même sportif aguerri.

Plus que jamais, le sport est bon pour la santé. Pratiqué régulièrement, il a de nombreuses vertus. Le Professeur Jean-François Kaux, chef de Service de Médecine de l'appareil locomoteur au CHU de Liège, est capable d'en citer des centaines. Mais, pour que la pratique sportive porte ses fruits, il faut être...régulier. « L'idéal est d'en faire au minimum une demi-heure trois fois par semaine. Il n'est pas nécessaire d'aller dans l'excès, mieux vaut y aller progressivement, surtout pour des débutants ou bien après une période d'inactivité » explique le médecin du sport et aussi sportif pratiquant.

DANS LE SPORT, TOUT EST BON

Le sport est bon pour les os. Il les fortifie et, grâce à ça, il réduit les risques de fractures, de lombalgies et également d'ostéoporose.

Il ralentit le vieillissement et ses conséquences de manière générale.

Il entretient les réflexes et permet une diminution de chutes et de perte d'autonomie.

L'activité physique peut être un facteur de prévention pour certaines maladies et certains cancers, comme celui du sein, de la prostate, du colon et il réduit la fatigue due aux chimiothérapies.

Le sport est particulièrement bon pour notre organe le plus précieux, le cœur. Il améliore la fonction cardiaque, le risque d'infarctus du myocarde et d'accidents vasculaires cérébraux. Il protège contre les angines de poitrine et l'hypercholestérolémie.

Il est de notoriété publique que le sport est bon pour la santé physique. On parle souvent du sport en lien avec la silhouette et le poids mais il n'y a pas que ça. Son lien avec la santé mentale est plus discret. Grâce à la production d'endorphine, il aide à la lutte contre la dépression, l'anxiété, le stress et l'anxiété.

En faisant du sport, on fait du bien à notre corps. On se fait du bien, à nous.

D.L.

LE NOUVEAU «MONSIEUR TÉLÉVIE» DU CHU

Responsable scientifique du Laboratoire de Pathologie expérimentale au sein du GIGA-Cancer, Michael Herfs assure aussi la coordination des différentes activités de l'hôpital universitaire liégeois au profit du Télévie. But ? Doper le montant du chèque remis à la soirée du 27 avril pour toujours mieux combattre la maladie.

Même quand il quitte son microscope et ses boîtes de Petri, Michael Herfs, 35 ans, diplômé en Sciences biomédicales de l'ULiège, n'oublie jamais le Télévie. L'opération de solidarité contre le cancer fait partie de son ADN depuis treize ans. D'abord comme chercheur FNRS en quête permanente de nouvelles voies thérapeutiques, ensuite comme coordinateur des événements «Télévie» au CHU. Événements de plus en plus nombreux, et toujours plus importants. La preuve, comme vous avez pu le lire en pages précédentes, avec les «24 heures vélos»: cette action représente à elle seule deux-tiers du chèque du CHU pour le Télévie! En amont de ce don, le coordinateur joue un rôle essentiel, au quotidien.

DEVENIR LE PREMIER DON DE WALLONIE

«Se poser des questions sur la maladie ne coûte rien. Y répondre coûte, par contre, beaucoup d'argent! Plus le montant du chèque grossit, plus nous avons de moyens, nous chercheurs, de répondre aux questions», explique Michael Herfs. «Nous amenons notre pierre à l'édifice Télévie avec, nous l'espérons cette année, 200.000 euros, grâce à nos diverses actions. Savez-vous que les bénévoles présents dans la Verrière de l'hôpital de février à avril rapportent, à eux seuls, 30.000 euros?»

Michael donne de son temps tous les jours. Avec bonheur: «C'est une obligation morale quand on travaille sur le cancer car c'est grâce à la générosité des gens que nos jeunes chercheurs peuvent travailler. Nous nous devons de montrer l'exemple, de nous impliquer autant que les bénévoles, et non de rester assis au labo en attendant que l'argent tombe. C'est un devoir de participer et de faire grossir ce chèque.» Rêve ultime? Devenir le premier chèque privé de Wallonie (après RTL-TVi). «Nous étions le 3^e l'an dernier, on se rapproche!», sourit le chercheur.

CÉCILE VRAYENNE

120 CHERCHEURS PERMANENTS FNRS
TRAVAILLENT À LIÈGE, DONT ENVIRON
40 EN «SCIENCES DE LA VIE»
AU SEIN DU CHU.

SUR LES **100** NOUVEAUX CHERCHEURS
TÉLÉVIE RETENUS CHAQUE ANNÉE POUR
LES CINQ UNIVERSITÉS FRANCOPHONES,
60 SONT DES LIÉGEOIS.



FAISONS
GAGNER
LA VIE

UN ESPOIR POUR BLOQUER LES MÉTASTASES

Le cancer du sein dit «triple négatif» n'est pas le plus fréquent (15% des tumeurs mammaires) mais il peut être agressif, à haut risque de récurrence et il touche des femmes jeunes. Les chercheurs en ont fait leur priorité, décryptant les moindres mécanismes biochimiques de cette dangereuse tumeur, en quête de cibles pour de nouveaux traitements.



MEHDI LIENARD
CHERCHEUR FNRS POUR LE TÉLÉVIE
AU LABORATOIRE DE BIOLOGIE
DES TUMEURS ET DU DÉVELOPPEMENT

Le cancer est le résultat d'une cascade de petits événements dont chaque étape constitue autant d'opportunités d'en stopper la progression. Comme dans un parcours de dominos: arriver à en bloquer un seul peut contrer la chute des suivants. Et le plus tôt - dès les premiers 'dominos' tumoraux - est le mieux.

C'est ce que fait Mehdi Lienard, 29 ans, chercheur FNRS pour le Télévie au Laboratoire de Biologie des Tumeurs et du Développement (LBTD) du CHU de Liège. Depuis quatre ans,

ce doctorant, diplômé en Sciences biomédicales, planche sur la migration des cellules métastatiques. Qu'est-ce qui pousse les cellules cancéreuses à quitter le sein pour envahir d'autres organes? Où se niche le 'domino' que la médecine pourrait utiliser comme fusible pour faire disjoncter la migration du cancer et la bloquer?

SUR LA PISTE DES SYNDÉCANS

«J'étudie les interactions entre protéines et leurs capacités à commencer à migrer», détaille Mehdi Lienard, «plus particulièrement 'MT4-MMP', une protéine surexprimée chez une femme sur deux atteinte d'un cancer du sein triple négatif.»

Cette 'MT4-MMP' est liée au récepteur EGFR, bien connu pour activer la prolifération des cellules... Mais par quels mécanismes? «MT4-MMP est une protéine 'ciseau': elle coupe des petits bouts d'autres protéines, notamment celles d'une famille baptisée 'Syndécans'», poursuit M. Lienard. Clivé par MT4-MMP, un fragment de Syndecan s'échappe; il touche le récepteur EGFR et lui permet d'activer des voies de signalisation à l'origine de la migration cellulaire: les métastases sont lâchées.

«On a des traitements qui ciblent EGFR, mais il y a pas mal de résistance et de récidives... L'objectif est de trouver une piste innovante pour pouvoir agir en amont d'EGFR, en inhibant MT4-MMP ou les Syndécans», conclut le chercheur.

CÉCILE VRAYENNE

Le Télévie est indispensable à la recherche. Avec l'équipe, nous nous impliquons beaucoup dans les activités de récolte de fonds organisées au CHU. Nous avons conscience de représenter l'espoir aux yeux du public.



Qu'est-ce qui pousse les cellules cancéreuses à quitter le sein pour envahir d'autres organes?

© D.R.

RETROUVONS NOTRE BON SENS ALIMENTAIRE !

Le constat ne date pas d'hier: le Belge moyen mange trop de viande. On le sait, la surconsommation carnée peut détériorer notre santé. Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui adoptent à l'inverse des régimes végétariens voire végétaliens. En marge des débats éthiques et environnementaux, ces choix peuvent également impacter la santé et ne sont pas à prendre à la légère. Le point avec Anne-Marie Verbrugge, diététicienne en chef au CHU de Liège.

Le Belge mange en moyenne de 2 à 2,5 fois plus de viande que nécessaire, y compris les jeunes enfants, selon un récent rapport de Greenpeace. Seuls 10% d'entre nous respectent les recommandations officielles. Faut-il pour autant supprimer la viande de nos assiettes ? Anne-Marie Verbrugge, Diététicienne en chef au CHU de Liège, rappelle que *"Rien n'est à supprimer ! La nature est bien faite et contient tout ce qu'il faut à l'être humain"*. Source de protéines, de fer, de zinc ainsi que des précieuses vitamines B9 et B12, les VVPO (viande,

volaille, poissons, œufs) sont essentiels à une alimentation équilibrée. *"Aucun aliment naturel n'est toxique en tant que tel. C'est la surconsommation et le manque de variété alimentaire qui peuvent devenir nocifs. Un adulte a seulement besoin de 100 g par jour de VVPO"*, explique Anne-Marie Verbrugge.

GARE AUX VIANDES TRANSFORMÉES !

En Belgique, on abuse surtout de viande rouge et des viandes trans-

formées, carrément superflues. *"Les charcuteries ne font pas partie des VVPO, il faut les limiter au maximum et préférer les moins transformées, comme le jambon cuit, le rôti, le filet de dinde, le porc braisé ou l'américain préparé maison de préférence..."*, conseille Anne-Marie Verbrugge. *"C'est précisément l'abus de viandes rouges et transformées qui peut éventuellement favoriser les maladies cardiovasculaires ou le cancer du côlon, par exemple. Mieux privilégier les viandes blanches, volailles et le poisson"*.



Catherine Lefebvre et Anne-Marie Verbrugge veillent à vos assiettes !

ATTENTION AU VÉGÉTALISME

"LE VÉGÉTALISME EST EXCESSIVEMENT CARENCÉ ET NE DOIT JAMAIS ÊTRE APPLIQUÉ À DES ENFANTS !"

Que ce soit pour la santé ou l'environnement, *"on peut remplacer une portion de VVPO par une alternative végétale une fois par semaine"*. Mais attention ! *"Ces alternatives n'ont pas du tout les mêmes propriétés ! C'est pourquoi le régime végétalien est catastrophique. Les protéines végétales sont de moins bonne qualité : on n'y trouve pas les acides aminés essentiels, et le corps les assimile moins bien, surtout dans le cadre d'un régime riche en fibres. Résultat : on devient rapidement carencé en quantité de protéines mais aussi en qualité. Un végétalien ne peut pas parvenir à un équilibre !"*, alerte Anne-Marie Verbrugge.

Il ne suffit pas de supprimer la viande et le poisson en se contentant de fruits-légumes et céréales pour devenir végétarien. *"Si on veut éviter les carences, c'est beaucoup plus complexe ! Il s'agit de réaliser des combinaisons précises, par exemple entre céréales (riz, blé, maïs) et légumineuses (lentilles, haricots, graines de soja). Mais en conservant les œufs et les produits laitiers, un végétarien bien informé peut par-*

venir à un bon équilibre nutritionnel. Riche en fer et en B12, le jaune d'œuf a des qualités nutritionnelles très intéressantes tandis que le blanc d'œuf contient des protéines d'excellente valeur biologique comparables à celles du lait maternel".

"AUCUN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE NE PEUT COMPENSER LES APPORTS NATURELLEMENT PRÉSENTS DANS LES LA VIANDE, LA VOLAILLE, LE POISSON ET LES ŒUFS"

MANGEZ, C'EST DU BELGE !

En dépit des quelques scandales alimentaires qui ont entaché la réputation de la viande, *"en Belgique on a la chance d'avoir d'excellents vétérinaires assortis d'une excellente politique de contrôle, qui supervisent l'ensemble des abattoirs. Quant à la question des antibiotiques ou des hormones, la prise de conscience est faite et on a aujourd'hui dépassé ce cap"*. Dernier conseil d'Anne-Marie Verbrugge : *"Nos produits alimentaires sont d'excellente qualité, privilégions donc les circuits courts !"*.

JEN D

RÉPARTITION

HEBDOMADAIRE IDÉALE

**2 x DU POISSON dont
1 x DU POISSON GRAS**

(saumon, thon, maquereau, sardines, hareng, turbot)

**+ 1 x DU POISSON
½ GRAS OU MAIGRE**

2 x DE LA VOLAILLE

sans la peau



**1 à 2 x DE LA VIANDE
BLANCHE :**

- porc maigre (rôti de porc, sauté de porc, mignonette)
- veau (blanquette de veau maigre, rôti de veau, sauté de veau)



1 x DE LA VIANDE ROUGE :

- bœuf maigre (carbonnade, rosbif, brochettes non marinées, carpaccio, faux-filet)
- agneau (filet pur, gigot, brochettes)

1 x 2 ŒUFS

- Limiter les viandes hachées max. 1x/semaine (boulettes, steacks hachés, oiseaux sans tête, saucisses, merguez)
- 1x/semaine, remplacer par une alternative végétale nature (quorn, tofu, seitan)



À QUI ADRESSER VOS PLAINTES ?

**LES PLAINTES
RELATIVES AUX
DROITS DES PATIENTS
ET LES AUTRES
DOLÉANCES: À QUI
LES ADRESSER AVEC
JUSTESSE ?**

PRÉSENTATION DE LA SITUATION

E-mail d'un papa
à la Médiatrice concernant
les repas reçus par sa fille
lors de son hospitalisation

Madame la Médiatrice,

*Ma fille a été hospitalisée en mai pour une
péritonite. Au moment de son entrée, elle n'avait
plus mangé tellement elle se sentait mal.*

*Lors de l'arrivée au service, on lui a demandé
ce qu'elle souhaitait comme repas. Elle a choisi
parmi les propositions.*

*Malheureusement, les choix n'ont pas été
respectés et d'autre part la qualité des aliments
préparés laissait à désirer. L'hygiène des couverts
était également négligée.*

*Nous ne sommes pas des personnes difficiles du
point de vue alimentaire et nous avons déjà été*

*hospitalisés. Nous n'attendons pas un service
hôtelier mais un minimum de respect pour
le patient. Déjà à l'époque de la création des
hospices de Beaune, la direction avait compris
toute l'importance d'une nourriture saine
et équilibrée pour favoriser le rétablissement
des malades.*

*Je vous invite à partager vos repas (servis
en chambre) avec les membres de la direction.*

*J'ose croire que vous en prendrez note et nous
tiendrez informer des dispositions prises.*

Meilleures salutations.

La réponse de la médiatrice du CHU



Caroline DOPPAGNE
Médiatrice

mediation.hospitaliere
@chuliege.be

La fonction du médiateur hospitalier est destinée aux événements qui concernent les prises en charge médicales et paramédicales des patients, conformément à la loi relative aux droits du patient, du 22-08-2002. La Médiatrice traite les dossiers selon l'Arrêté Royal du 8 juillet 2003 fixant les conditions auxquelles la fonction de médiation dans les hôpitaux doit répondre.

Mais dans la pratique, la Médiatrice reçoit un bon nombre de situations qui ne relèvent pas directement de ses compétences, telle que celle exposée dans cet article. Dès lors, il est nécessaire que le patient qui souhaite déposer une plainte au CHU, identifie dès le départ le service qui sera à même de lui transmettre une réponse.

Le nouveau site internet du CHU de Liège vous permettra d'identifier facilement les personnes de contact pour les départements concernés :

WWW.CHULIEGE.BE

Toute plainte ou situation conflictuelle n'entrant pas en lien direct avec la qualité des soins et les articles repris dans la loi relative aux droits du patient, est à transmettre au service compétent en la matière :

Département financier – Service Juridique - Département des services logistiques - Service social des patients, etc.

EXEMPLES :

- mécontentement au niveau des guichets d'accueil des patients,
- contestation d'une facture pour un aspect financier pur,
- perte d'une prothèse dentaire,
- chute dans le parking,
- voiture mal garée et envoyée à la fourrière,
- dysfonctionnement avec une porte et dommage corporel,
- vol de biens, etc.

Dans le cas qui nous occupe, la Médiatrice a alors transmis le courrier au Directeur du Département des services logistiques en vue du suivi requis.

RÉPONSE DU DIRECTEUR DU DÉPARTEMENT DES SERVICES LOGISTIQUES DU CHU :

Monsieur,

La Médiatrice m'a transmis vos doléances au sujet des repas qui ont été servis à votre fille, durant son hospitalisation. Elles ont retenu mon attention. C'est avec regret que j'ai pris connaissance de vos remarques et croyez bien que je déplore la situation que vous avez décrite, car il est certain que la satisfaction des patients est l'objectif prioritaire de nos équipes.

Soyez assurés que nous mettrons tout en œuvre pour comprendre et solutionner les problèmes soulevés, lesquels ont été relayés aux secteurs concernés afin d'y apporter les suites utiles.

En vous remerciant pour votre confiance, veuillez agréer, Monsieur, l'expression de mes sentiments sincères.

INSTITUT DE CANCEROLOGIE ARSÈNE BURNY

LE BOUT DU TUNNEL!

FIN DES TRAVAUX: LE 30 JUIN 2020!

Initialement prévue en 2018, la dernière pierre de l'Institut de Cancérologie du CHU de Liège sera finalement posée le 30 juin 2020. Quelques contretemps ont retardé le chantier mais désormais les travaux avancent à grands pas. Bonne nouvelle : il n'en sera que plus abouti !

Bâti sur le site du Sart Tilman, il sera le tout premier de son espèce à voir le jour en Fédération Wallonie-Bruxelles. Un projet ambitieux, bien plus qu'un bâtiment: l'Institut Arsène Burny du CHU de Liège est le centre médical de référence pour la prise en charge du cancer sous tous ses aspects. Expertise universitaire, qualité des soins et lien étroit avec la recherche en sont les maîtres mots.

UN CHANTIER DE 80 MILLIONS D'EUROS !

Le nouveau bâtiment de 33.000 m² s'élève sur 6 étages, en une imposante tour reliée à la grande verrière de l'hôpital. Un chantier colossal, à l'architecture entièrement pensée en fonction des besoins, de l'accueil et de la qualité de vie des patients et de leur entourage. Et cette fois, c'est la dernière ligne droite: la fin des travaux est prévue le 30 juin 2020, sauf pour la radio-pharmacie qui ouvrira ses portes en octobre 2020.

Techniquement, le chantier a été confronté à trois problèmes qu'il a fallu résoudre. La stabilité de deux dalles au niveau du foyer central, un surpoids qui impactait le porte-à-faux du patio Sud au -4 et des fissures inexplicables dans les chapes. Entre entrepreneurs, assurances et experts en stabilité et en génie civil,

il a fallu s'entendre. D'abord sur les causes, puis sur les solutions et ensuite les responsabilités.

Des recours administratifs dans le cadre d'un lot du marché public ont aussi engendré un retard d'une bonne année dans le lancement des travaux de parachèvement. Finalement, les oncologues porteurs du projet ont été... au Conseil d'Etat pour défendre la cause de l'Institut de Cancérologie. Avec succès. Ces problèmes sont à présent derrière nous et les travaux de parachèvement peuvent se terminer. La réception du gros œuvre vient, quant à elle, d'être réalisée.

DES ÉQUIPEMENTS POUR 40 MILLIONS D'EUROS

On aurait pu craindre que les retards accusés sur les travaux du bâtiment n'affectent aussi les équipements, qui auraient été déjà un peu datés à l'ouverture de l'Institut de Cancérologie en 2020. Heureusement il n'en est rien, au contraire! Prévoyant, le CHU passe en fait commande des équipements le plus tard possible, en fonction de l'évolution du chantier. Par conséquent, que ce soit en imagerie, en radiothérapie ou encore en micro-biologie, les équipements seront de toute dernière génération. Encore mieux que prévu!

Peut-être entendrez-vous encore le nom de "CIO-UniLab", simplement parce que le nouveau bâtiment regroupe le Centre Intégré d'Oncologie (CIO) et l'UniLab. Actuellement présidé par le Pr. Yves Beguin, le "CIO" est l'ancien nom de l'Institut de Cancérologie Arsène Burny: il est un centre de jour dédié à la prise en charge ambulatoire du cancer, l'hospitalisation restant dans les tours existantes du CHU de Liège. L'UniLab, lui, regroupe en un seul lieu les laboratoires d'analyses médicales du CHU (Anatomie pathologique, Biologie clinique et Génétique).



La tour 6 du CHU de Liège

© D.L.

QUI EST ARSÈNE BURNY ?

Archétype du chercheur et Président de la commission Télémie au FNRS, le Professeur Arsène Burny se démène pour la recherche contre le cancer avec une énergie rare. C'est en hommage à cette personne d'exception que l'Institut de Cancérologie portera le nom.

ET LE PATIENT ?

Le diagnostic et la prise en charge du cancer deviennent tellement complexes que, pour le combattre, un seul spécialiste ne suffit plus. Avec l'Institut de Cancérologie, tous les spécialistes seront rassemblés en un seul lieu, et pourront chacun

apporter leur expertise au sein de consultations oncologiques multidisciplinaires. Pour le patient et son entourage, fini de se sentir "éclaté" entre différents professionnels et différentes structures.

Tout se passera dans un même lieu, coordonné par une "infirmière de liaison", point de contact unique du patient, spécialisée dans les cancers d'un seul type. C'est elle qui informe, coordonne les rendez-vous pour les rassembler sur la même journée, accompagne le patient à travers les différentes étapes de la maladie, et surtout tisse des liens précieux avec le patient et son entourage. Elle est véritablement la figure rassurante, le visage humain de l'Institut.

L.M. & F.D.

BON À SAVOIR

"oncologie" et "cancérologie" sont synonymes:

il n'y a aucune différence, si ce n'est le poids émotionnel du mot.

FIN DES TRAVAUX ET OUVERTURE

Entre la fin des travaux et l'accueil des premiers patients, il y a encore une différence liée aux aménagements finaux, au mobilier, à l'installation du matériel, à la jonction entre la passerelle et la grande verrière,... Une date officielle d'ouverture devrait pouvoir être avancée en juin prochain.

Être patient... à la maison !

Etre hospitalisé à domicile ? Oui, vous lisez bien ! C'est désormais possible et le concept a même le vent en poupe. C'est la raison pour laquelle la Clinique André Renard et la CSD organisent, avec le soutien du CHU, une soirée d'échanges d'expériences et d'idées à ce sujet le 28 mars prochain.

Bien sûr, tout le monde ne peut pas être hospitalisé à domicile. Cette formule est aujourd'hui réservée à des groupes de patients bien spécifiques : certains patients oncologiques qui peuvent recevoir leur chimiothérapie à domicile et des patients qui doivent recevoir des antibiotiques par voie intraveineuse. C'est précisément l'objet de projets en cours au CHU de

Liège et à la Clinique André Renard, qui figurent parmi les projets pilotes retenus par la ministre fédérale de la Santé publique, Maggie De Block.

Cette nouvelle organisation des soins séduit les patients. Les premiers retours sont extrêmement positifs et les complications au do-

micile sont extrêmement faibles, à condition que les patients soient bien sélectionnés. Depuis le début de l'expérience en 2016, plus de 3000 journées d'hospitalisation ont ainsi déjà pu être évitées et certains patients ont même pu reprendre leur activité professionnelle pendant le traitement.

Cela dit, il s'agit d'un réel bouleversement pour l'organisation des soins et la vie des différents professionnels concernés. Ce symposium sera l'occasion de réaliser un premier état des lieux, de partager les expériences et de tracer ensemble l'avenir de l'HAD de demain !



LE SUJET VOUS INTÉRESSE ?

L'entrée est gratuite, mais l'inscription est obligatoire.

PAR MAIL

service.communications@arenard.be

PAR TÉL

04/248.75.41

VIA FORMULAIRE EN LIGNE

http://andrerrenard.eventbrite.com

CONGRÈS 1-2-3 AVRIL | LE PATIENT NUMÉRIQUE



Êtes-vous un patient connecté ?

HIMSS, connu pour son grand congrès annuel de l'informatique médicale, est également européen depuis 2007. Organisé en partenariat avec HIMSS Europe, le CHU de Liège et l'Université de Liège, HIMSS (pour Healthcare Information and Management Systems Society) Liège accueillera du 1^{er} au 3 avril prochains des entreprises innovantes, les différents acteurs de santé, des décideurs politiques et ... les patients !

Après avoir attiré plus de 200 participants lors de sa première édition en 2017, cette année, HIMSS Liège remet le couvert en mettant cette fois le patient au centre de toutes les discussions, dans le but de rapprocher patients et hôpitaux grâce aux nouvelles technologies de l'information.

«L'objectif de ce congrès est de faire se rencontrer les entreprises innovantes



et les différents stakeholders du monde de la santé (professionnels de la santé, politiques, mutuelles, patients,...) pour discuter de ce que l'on veut mettre en place, mais aussi pour voir quelles sont les attentes des uns et des autres, y

compris du patient», explique Noémie Javaux, du CHU de Liège, impliquée dans l'organisation de l'événement.

Au programme, de nombreuses conférences mettant le patient au centre des discussions : Comment préserver l'empathie avec l'avènement des nouvelles technologies ? Étendre la portée de l'autonomisation du patient, ... Une visite guidée du CHU de Liège est également prévue.

Enfin, rappelons que le CHU de Liège est l'un des hôpitaux les plus avancés d'Europe en matière d'informatisation médicale avec l'obtention de la certification «EMRAM-6» validée par le HIMSS Analytics Electronic Medical Record Adoption Model (EMRAM) en 2016.

LOCALISATION DU CONGRÈS

Université de Liège - Place du 20 Août 7
4000 Liège

INSCRIPTIONS

Un nombre limité d'entrées gratuites est réservé aux patients qui souhaitent participer via kmancha@himss.org.

INFOS & PROGRAMME

www.himss.eu/communities/
himss-french-community/
himss-liege-2019

HIMSS

«Healthcare Information and Management Systems Society» est une organisation américaine à but non lucratif vouée à l'amélioration des soins de santé en termes de qualité, de sécurité, de rentabilité et d'accès grâce à une utilisation optimale des technologies de l'information et des systèmes de gestion.



Georges Larbuisson a remis sa démission. Il a assumé, comme membre puis comme président du Comité de Patient, cette chronique pendant ...25 numéros. Il a mis sur papier la voix du patient. En signant «Nous tous, nous encore, nous aussi». Ses articles s'inscrivaient dans une progression, il abordaient de manière parfois légère, parfois grave, les relations «soignant-soigné». Avec humour et sérieux. Le message passait tellement bien qu'il a un moment été question de mettre en parallèle une «Chronique des soignants» pour créer le dialogue. Ces chroniques ont connu un grand succès. Le Comité de Rédaction du Patient tient à remercier Georges Larbuisson pour son implication, non seulement rédactionnelle mais aussi intellectuelle. La voix du patient, il l'incarnait y compris au Comité de rédaction de ce journal où ses interventions étaient toujours pertinentes. Merci Georges. Tes écrits étaient appréciés de tous (au point qu'on les a reliés dans une petite brochure disponible par un simple mail à service.communication@chuliege.be).

Aujourd'hui, une nouvelle plume apparaît. C'est celle de Marina Gillain. Bienvenue à elle dans cette rubrique qui est, autant que celle de la Médiatrice, un «incontournable» du «Patient».

Bonne lecture.



La plainte douloureuse:

«Divinus est opus cedare dolorum»

Notre Président a démissionné. Qu'importe ses raisons! Il nous laisse un Comité en chantier avec de nombreuses tâches déjà réalisées et de merveilleux objectifs à atteindre. Alors retrouvons nos manches et bossons, dit notre Président «ad interim», Luc Hanssen.

D'abord, je m'adresse à vous, patients du CHU de Liège, qui avez du temps libre, un peu d'énergie et beaucoup d'idées. Si comme nous, la santé est un sujet qui vous parle, qui vous passionne, pour lequel vous souhaiteriez apporter un regard neuf pour améliorer la qualité des soins, la relation patient.e/soignant.e, le respect des droits et devoirs du patient, alors je vous invite à nous rejoindre. Écrivez-nous à comitedepatients@chuliege.be

DIVINUS EST OPUS CEDARE DOLORUM, DIVINE EST L'ŒUVRE DE SOULAGER LES DOULEURS.

Pour beaucoup d'entre nous, patients, le principal motif de consultation médicale est la plainte douloureuse. Cette douleur, qui est un système d'alarme qui protège notre organisme, est considérée comme le gardien de la vie.

En effet, tout au long de notre vie, notre corps subit des attaques extérieures comme les virus ou bactéries et certains traumatismes.

Suivant les dommages provoqués, l'organisme humain est capable de mettre en place certains mécanismes physiologiques pour contrer leurs effets nuisibles voire même mortels. La douleur, il serait fou de vouloir complètement l'abolir. Cependant, lorsqu'elle persiste pendant plusieurs mois voire plusieurs années, elle est

très différente. Dans ce cas, elle a rarement une fonction utile. Elle ne joue pas ou plus le rôle d'un signal d'alarme.

Elle peut être très invalidante, empêche souvent les gens de travailler et de goûter aux joies de l'existence. Elle peut engendrer un sentiment d'isolement, de colère, de frustration et de culpabilité.

On parle alors de douleur chronique. La lutte contre la douleur est devenue une priorité de santé publique puisque sa prise en charge a été inscrite dans la Loi du 22 août 2002 relative aux Droits des patients.

Arrêter la souffrance sans jamais se demander pourquoi on souffre est la pire ineptie que j'ai souvent rencontrée en tant que patiente dans la relation thérapeutique. Je n'ai jamais compris pourquoi on enseignait aux médecins à soigner des maladies et non des malades. Ce qui les menait souvent à réfuter ma souffrance puisqu'elle n'aurait pas dans leur cadre théorique. Je voudrais aussi attirer l'attention sur les douleurs provoquées par les soins, qui sont fréquentes et partout. Nier l'existence de ce type de douleurs est la pire chose pour un malade.

Soulager la douleur, c'est avant tout écouter, comprendre et évaluer.

DE NOMBREUSES POSSIBILITÉS EXISTENT ALORS POUR SOULAGER LA DOULEUR:

- Des médicaments qui agissent directement sur la douleur;
- Des techniques non médicales, qui complètent l'action des médicaments en améliorant le bien-être physique et moral;
- Des techniques médicales spécialisées, utilisées lorsque les autres traitements ne suffisent pas à la soulager.

Ces différents moyens sont souvent associés pour traiter la douleur de manière globale. Ils prennent en compte son étendue physique (son intensité, sa cause, son mécanisme d'apparition) et son éten-

due émotionnelle (l'anxiété, le stress, le mental, les sentiments dépressifs). Pour nous, quand la douleur est trop forte, insupportable, qu'elle est mal vécue, elle est ressentie comme une punition. La douleur est en fait une réaction, utilisée par notre corps, afin de nous donner un message.

Cette douleur est aussi forte et intense que le message est important. C'est pourquoi notre douleur persiste tant que le message et/ou que les changements dans notre vie ne sont pas adoptés. Parfois, une prise de conscience peut suffire à diminuer la douleur. Nous pouvons aussi prétendre à ce que le message soit moins fort, le temps pour nous de mettre en place des comportements plus adaptés...

Quoi qu'il en soit, ces douleurs sont à considérer comme des alertes bienveillantes et non punitives.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ALORS PERSONNELLEMENT POUR SOULAGER NOS SOUFFRANCES?

- Donnons à notre corps les aliments que la nature a prévus pour son système digestif.
- Faisons bouger notre corps et circuler notre sang en pratiquant des exercices physiques adaptés à notre état de santé.
- Entourons-nous de personnes bienveillantes et écartons les personnes toxiques.
- Passons d'agréables moments en famille et avec nos amis.
- Prenons le temps de nous occuper de nous-même.
- Travaillons sérieusement mais ne nous prenons pas trop au sérieux.
- Et surtout rions, le rire c'est excellent pour la santé.
- ...

Le traitement de la douleur doit être un traitement «sur mesure», choisi par le médecin en concertation avec nous.

Ensemble donnons le meilleur de nous-même.

MARINA GILLAIN

L'ANNÉE DE GLOIRE DU CHuttle !

L'aménagement des boulevards de Colonster et du Rectorat, qui va de pair avec la sécurisation des abords du CHU, commence en ce mois de mars... pour une durée d'un an.

«L'objectif est que les gens arrivent à l'hôpital plus facilement, de façon fluide et confortable», explique d'emblée Anne-Catherine Geurts, chef du Service logistique patient du CHU de Liège. «Mais avant cela, il va falloir prendre son mal en patience, et supporter les aléas d'un chantier relativement complexe, qui tient cependant compte du fait que nous devons

rester accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.»

Outre la fluidification du trafic, les travaux ont pour but d'améliorer la desserte de la zone en transports en commun. Grâce aux nouvelles bandes qui leur seront réservées, les bus devraient être moins exposés aux problèmes de circulation, circuler selon des horaires plus réguliers, et respecter davantage leurs temps de parcours. Un nouvel arrêt sera également créé. «Nous sommes loin du tout à la voiture, souligne encore Anne-Catherine Geurts. Nous espérons favoriser aussi les

modes de déplacement doux, en sécurisant le réseau de déplacements cyclistes et piétons. Les traversées piétonnes seront sécurisées par des feux de signalisation et un éclairage adapté, et de nouveaux cheminements seront aménagés, en tenant compte des habitudes de déplacements des personnes aux abords de notre site.»

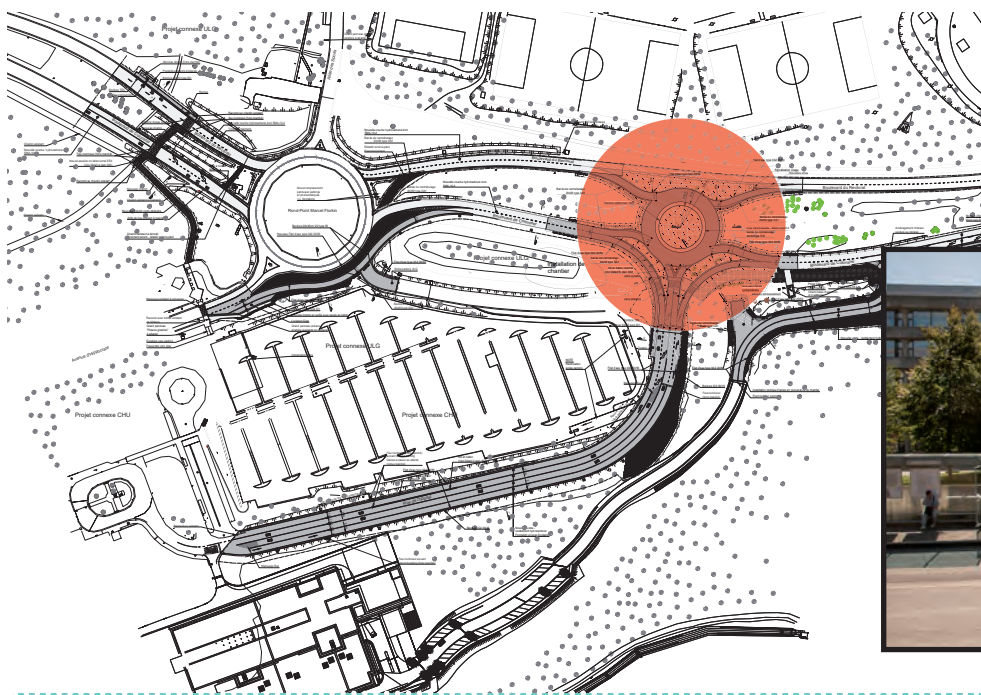
LA NAVETTE, L'ALTERNATIVE ZEN

Et de rappeler que le parking de délestage du Country Hall et la navette CHuttle resteront accessibles, et à privilégier. «C'est un vrai confort pour les visiteurs du CHU, qui

laissent ainsi à un seul chauffeur le soin de s'énerv... ou pas, sourit-elle. La navette passe toutes les 10 minutes entre 7h et 18h, et toutes les 20 minutes ensuite, pour un trajet de 5 minutes à peine». Ils sont très nombreux déjà à directement se garer au Country-Hall, parfois plus de 1000 personnes par jour. Pendant les vacances d'été, on compte un passage toutes les 20 minutes. Zen, vous avez dit zen ?

FRÉDÉRIQUE SICCARD

Les horaires du CHuttle sont disponibles sur le site Internet du CHU : www.chuliege.be



UN NOUVEAU ROND-POINT POUR FLUIDIFIER LA CIRCULATION



LES 4 PHASES DU CHANTIER

1^{ère} PHASE (4 MOIS, DÉBUT EN MARS) :

La circulation ne change pas pendant la construction d'une partie du nouveau giratoire (en site propre) et de la future bretelle de l'Unilab. Le parking situé

sur le boulevard de Colonster disparaît pour créer une zone de chantier.

2^e PHASE (3 MOIS) :

Les boulevards du Rectorat et de Colonster passent en sens unique : les utilisateurs doivent utiliser le giratoire, pendant que débutent les travaux de la première moitié de la nouvelle voirie destinée à desservir le CHU. Le

parking P3 disparaît pour élargir l'assiette de voirie.

3^e PHASE (2,5 MOIS) :

Le giratoire est opérationnel, et le chantier débute sur la deuxième moitié de la voirie qui descend vers l'hôpital. Les ouvriers travailleront majoritairement les vendredis après-midi, samedi et dimanche, de façon à impacter le moins possible

les utilisateurs du parking P1, lequel sera doté d'une sortie provisoire.

4^e PHASE (2,5 MOIS) :

Le chantier se concentre sur le nouveau by-pass du rond-point Marcel Florkin et sur les bandes bus en amont. Il prend fin avec le marquage au sol.

F.Si.

Mobil'art 2019

9^{ème} biennale d'art contemporain

26/04 > 19/05/19

Espace Prémontrés à Liège

Au profit de la recherche médicale
et de l'aide directe aux personnes
atteintes de sclérose en plaques

EXPOSITION-VENTE DE PEINTURES ET DE SCULPTURES

PRÉSENTÉES PAR 75 ARTISTES :

JEAN-LUC ABSIL, VÉRONIQUE ANCIA, CLIF ARDI, CATHERINE BARDIAU, GLORIA BARRACATO, FRÉDÉRIC BASTIN, GUY BERBÉ, SANDRINE BOULEAU, ALAIN BRONCKART, CHRISTIAN CADELLI, HENRI CAPS, FLORIAN CAUCHETEU, VÉRONIQUE CHOPPINET, MARIE-ROSE CORNELY, CHARLES DE BISTHOVEN, CLAIRE DE REGGE, PIERRE DEBATTY, RAPHAËL DEMARTEAU, FRANCIS DESIDERIO, FABIENNE DOAT, PATRICK DOPPAGNE, LLOYD DOS SANTOS, CYNTHIA EVERS, THOMAS EVRARD, PASCAL FALISSE, GÉRALD FAWAY, ALEXANDRU FONEA, IULIAN FONEA, MICHEL FOUAT, GIOVANNI GELMI, CHRISTOPHE GENARD, STÉPHANE GERHARDS, CHRISTIANE GILLARDIN, ANDY GILSON, RAQUEL GOMEZ, BÉATRICE GRAAS, FRANÇOISE GRESSE, THIERRY GROOTAERS, THIERRY HANSE, YVAN HENDRICK, HALINKA JAKUBOWSKA, PHILIPPE KESSELER, OLIVIER LABALUE, JEMMY LAMAR, LIONEL LEBEAU, PATRICK LECHEN, JACQUES MARCHAL, MAYANE, LUC MEDARD, DJAMEL MERBAH, BORIS MESTCHERSKY, VALERIA MICALIZZI, DANIEL MOLINE, MATHIEU NOZIÈRES, SOPHIE PÂQUE, ANDRÉ PAQUET, MONIQUE PEETERS, MARYSE PIEKAREK, DAVID PIROTTE, YVES POELMAN, LUCIEN RAMA, DELPHINE RAMA, VINCENT RAMIREZ-HERNAN, CAROLINE ROLOUX, LUIS SALAZAR, ANDRÉ SLÁMA, XAVIER THILLY, MARIAN VAN PUYVELDE, GUY REMY VANDENBULCKE, ÉRIC VIDAL, ISABELLE VISSE, WADO, MATHIEU WEEMAELS, BERNARD WILKIN, YARI

75
artistes

www.mobilart.be

Infos pratiques

Vernissage

ENTRÉE LIBRE : VENDREDI 26 AVRIL 2019 DE 18H À 22H
EN PRÉSENCE DES ARTISTES.

Ouverture

ENTRÉE LIBRE : DU MERCREDI AU VENDREDI DE 14H À 18H
LE SAMEDI DE 10H À 18H ET LE DIMANCHE DE 11H À 17H.
OUVERT LE 1^{ER} MAI DE 14H À 18H.

Soirée de Gala

LE 11 MAI 2019 À 19H SUR INSCRIPTION PAR LE SITE INTERNET
OU EN CONTACTANT LE 085 519 269

CATALOGUE REPRENANT TOUTES LES ŒUVRES ET PRÉSENTANT LES ARTISTES :
5 € SUR PLACE OU PAR VERSEMENT DE 10 €
AU COMPTE BE68 363-0289345-34 DE L'ASBL SOLIDARITÉ FRAITURE.

TOUTES LES INFORMATIONS SONT DISPONIBLES SUR LE SITE
WWW.MOBILART.BE QUI PRÉSENTE AUSSI LES ARTISTES ET LES PHOTOS DES ŒUVRES.

www.mobilart.be

Avec le soutien de

contact

ASBL SOLIDARITÉ FRAITURE
CHAMP DES ALOUETTES, 30
4557 FRAITURE-EN-CONDROZ
SOLIDARITEFRAITURE@GMAIL.COM
TEL : 085 519 269



ÉDITEUR RESPONSABLE ASBL SOLIDARITÉ FRAITURE - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



LES MOTS FLÉCHÉS «SANTÉ»

PAR STÉPHANE DROT

Chaque mois, « Le Patient » propose une grille exclusive et liégeoise de mots fléchés sur le thème de la santé. Chaque grille propose un mot clé final. Chaque participant qui le souhaite, peut envoyer ce mot clé avec ses coordonnées à l'adresse mail lepatient@sudpresse.be. Un vainqueur sera mensuellement tiré au sort. Bonne chance et amusez-vous bien !

		infectée du bacille de Yersin	os	perte d'un sens	2	puits à lait	kiwi	fatigué	vieil
			organe de filtration	contracté à l'hôpital		grand aigle		défavorisé	incroyant
pigment à lctère	mamelon	formés à l'aide urgente					blessure	8	
commune des Abruzzes	produit neurotrans-metteur						arrêt de circulation		mentale, elle amène en clinique
			10	correctes					argon du labo
				résistants au traitement					lieu planté d'arbres
service à relancer		eraillé					rond de sein		3
commune de l'Isère		couvre-pieds à duvet						vallée noyée	
1				drogue dure				d'un autre continent	
sous du peuple				organe vital	7		médical, il aide au diagnostic		
période de chaleur				crack			grade		
		rechargé					placé	limite de dosage	exécutent
		tas d'états						de la moitié sud	
dépôt humide			capucin			maladie africaine			petit os du carpe ou du tarse
plantation forestière				somme de rentrées		peu rassurés			
						pareseux			
négation		réductions d'irrigation sanguine	vertèbre				mouche pour dormir	scandium	en fin de de partie
sans gravité			résidu de coupe					en fin d'année	
				luth arabe	arbres médicaux d'Afrique	maladie parfois mortelle			
peut provoquer la fièvre	suit le docteur		pièce pour fendre			commune d'Estonie	9		sodium du médecin
	organe cellulaire		mot pour rire						
		excréments de mouche				soldat US de la grande guerre	mesure d'âge		partie du cerveau
		bruit d'os					autre nom des MST		piège pour pelouse à dômes
plonger dans l'eau bouillante		11				escarpin			
individu			ancienne partie de la gendarmerie	rascasse				détesté	
				pronom pour lui				palpé	
12					proposition d'achat	bien à moi		tente de bateau	
						couvre le matelas		vendue	
			devint vache				enlève le cuir		6
			chiffre			petite longueur	vanté		
						aurochs			
habitudes, bonnes ou mauvaises	soigne la diarrhée							chevalet	localisé à l'étude
	labiée jaune							régal de bovin	
			plus bas dans le texte			boules de liquide			
			silicium			après la théorie		13	
rais à bronzer		4	étain du docteur		celle d'un anévrisme est grave				canton suisse
qui font vomir									
						balances automatiques			

► MOT CLÉ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Une assurance Habitation sans franchise, vous aimez ? Ethias aussi !



Vous avez déjà subi des dégâts à cause du feu, de l'eau ou d'une tempête ?
Vous savez donc à quel point le montant grimpe vite. Dorénavant, avec l'assurance
incendie d'Ethias, vous ne payez plus de franchise ! Et c'est unique en Belgique !

www.ethias.be – 0800 23 777

* automatiquement 0 € de franchise dès que votre sinistre dépasse 258.70 €
Infos et conditions de l'assurance Incendie sur ethias.be
Ethias SA, n° d'agrément 0196, rue des Croisiers 24 à 4000 Liège, est une compagnie d'assurance agréée en Belgique
et soumise au droit belge. RPM Liège TVA BE 0404.484.654 – IBAN : BE72 0910 0078 4416 BIC : GKCCBE33.
Document publicitaire. E.R. : V. Pécasse

ethias
Les efficassureurs