

DON DE SANG CONTRE LA PÉNURIE ESTIVALE

Votre santé nous tient à cœur

# Le patient

Le magazine de votre hôpital universitaire | Mensuel N°35 | juin 2019

ÉTUDIANTS | BURN-OUT ET ALCOOL

PP. 2-5

DENIS MUGKWEGE

PP. 12

L'HOMME QUI RÉPARAIT  
LES FEMMES



## TROP D'ALCOOL CHEZ L'ADO?

### IRRÉMÉDIABLE!

Les étudiants au cœur  
de toutes les préoccupations :  
après le stress des examens,  
le relâchement. Attention à l'abus  
d'alcool. Les dégâts au cerveau  
peuvent être irréremédiables !

FORMEZ-VOUS!

PP. 6-7

SAUVEUNEVIE.BE  
PREMIER SUR L'ACCIDENT,  
JE FAIS QUOI?



Samedi  
17 août 2019

Le  
BEAU VÉLO  
de RAVEL



voir  
P.8

rtbfr.be

VIVACITÉ

ND Bruyères - Sart Tilman - ND Bruyères

CHU  
de Liège

## EDITO

### BONNES VACANCES !

Le Patient de mai avait insisté sur les méfaits du tabac avec le lancement de l'Hôpital sans Tabac. Le recul des fumoirs est aujourd'hui réalité. Il n'est qu'une des multiples mesures, d'équipement et d'accompagnement, mise à la disposition des patients, des visiteurs et du ... personnel des hôpitaux. C'est un travail de longue ... haleine qui se réussira davantage par conviction que par punition.

Après le tabac, c'est l'alcool qui est au cœur de nos actions de sensibilisation, à l'attention des étudiants qui sont aujourd'hui en blocus et qui se relâcheront inévitablement en juillet, avec les festivals et les guindailles de fin de blocus. Nous voulons attirer l'attention sur l'excès. De quantité (le «binge drinking») et de précocité (des ados commencent à 12 ans...). C'est scientifiquement prouvé : la consommation excessive d'alcool chez le jeune a des conséquences irréversibles sur le cerveau. Sophie Laguesse est docteur en neurobiologie moléculaire et s'est spécialisée à l'Université de San Francisco sur les addictions. Elle explore, au Giga, les neurosciences des systèmes et du comportement. Elle s'adresse aux jeunes et dit : «Prudence»!

Le patient de juin propose un quizz pour les bons comportements en matière de santé pendant les vacances, présente le nouveau film interactif «Sauve une Vie 2» à propos des gestes qui sauvent quand on est le premier arrivé sur un accident de la route et vous invite au beau Vêlo de Ravel (le 17 août qui effectue une boucle entre le CHU des Bruyères et le CHU Sart Tilman). Sans oublier les deux nouveaux événements organisés par la Fondation Léon Fredericq pour la bonne cause de la recherche médicale.

Bonne lecture et bel été !

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

## VACANCES ET FESTIVALS | ATTENTION À L'ALCOOL



# BINGE DRINK

## QUELS RISQUES POUR LES ADOS ?

Autoriser l'alcool dès l'âge de 16 ans : « Une aberration quand on sait que le cortex est en plein pic de maturation », selon Sophie Laguesse. Qui prône une loi semblable à celle des Etats-Unis, où l'alcool est interdit aux moins de 21 ans.

LA CONSOMMATION D'ALCOOL EST EN AUGMENTATION CONSTANTE CHEZ LES JEUNES. ELLE COMMENCE DE PLUS EN PLUS TÔT (DÈS 12 ANS !) ET PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES CATASTROPHIQUES À L'ÂGE ADULTE. DÉCRYPTAGE AVEC SOPHIE LAGUESSE, CHERCHEUSE AU GIGA NEUROSCIENCES DU CHU DE LIÈGE.

**L'**heure est (presque) aux fêtes qui clôturent l'année scolaire, aux festivals, aux barbecues, aux fêtes improvisées... et arrosées. L'occasion de rappeler que l'alcool constitue un danger réel pour les ados : il est impliqué dans 30% des accidents de la route chez les 18-24 ans, et responsable chaque week-end de comas éthyliques, de violences diverses ou d'accidents traumatiques. Mais pas seulement.

Sophie Laguesse travaille actuellement sur l'identification des altérations du cortex préfrontal induites par l'alcool pendant l'adolescence (lire aussi ci-contre). « 40% des adolescents pratiquent le binge drinking, c'est-à-dire l'ingestion d'environ 5 verres d'alcool en 2 heures (4 verres pour les filles) », explique-t-elle. « À raison de 2 fois par semaine, cette consommation perturbe le développement du cortex et facilite une addiction à l'alcool à l'âge adulte, avec les maladies qui y sont associées : dépression, troubles bipolaires, cancers, risques cardio-vasculaires... »

### PRÉVENIR, PARCE QU'ON NE PEUT PAS GUÉRIR

Modélisé chez des souris, adolescentes puis adultes, ce type de consommation montre des altérations de la maturation du cortex préfrontal, de la forme des neurones, des connexions neuronales et

des habitudes comportementales : « Les souris qui ont bu volontairement de l'alcool à l'adolescence boivent beaucoup plus à l'âge adulte. Elles présentent un niveau d'anxiété beaucoup plus élevé, des signes de dépression, et des performances cognitives diminuées », poursuit Sophie Laguesse.

En résumé, consommer trop d'alcool trop souvent à l'adolescence a des conséquences irréversibles à l'âge adulte : « L'état actuel de nos recherches montre qu'un cortex sous-développé est typique de ces « adolescents » qui refusent de grandir. Je pense qu'il faut informer davantage les ados, et leurs parents, sur les risques qu'ils prennent. La crise d'adolescence est un passage obligé, accentué par l'immaturité du cortex préfrontal, qui connaît son pic de maturation entre 16 et 25 ans. Voilà pourquoi un ado prend davantage de risques, cède plus facilement à l'impulsivité, présente parfois des difficultés à comprendre les conventions sociales... ou à refuser un verre », ajoute la chercheuse. « Il est aussi plus vulnérable aux risques d'addiction : en modifiant les connexions neuronales, l'alcool associe un souvenir de plaisir à la consommation, et pousse donc à renouveler ce plaisir. A l'heure actuelle, on ne sait pas comment rétablir des connexions « normales » entre neurones. Voilà pourquoi il est urgent de faire de la prévention ! »

Frédérique SICCARD

## CHEZ LES FŒTUS AUSSI

« Dans les pays européens, près de 20% des femmes consomment de l'alcool pendant leur grossesse ! », constate Sophie Laguesse. « Aujourd'hui pourtant, les risques sont connus, à commencer par le syndrome d'alcoolisation fœtale : les enfants atteints présentent des caractéristiques physiques évidentes, et un retard mental qui peut être léger ou fort. Selon la période d'alcoolisation, les études font état de défauts subtils au niveau du développement du cortex sensori-moteur : les neurones migrent moins vite, et manquent donc certaines informations essentielles au développement du cerveau. Quel que soit le stade de la grossesse, la consigne est vraiment zéro : même un verre d'alcool, c'est trop ! »

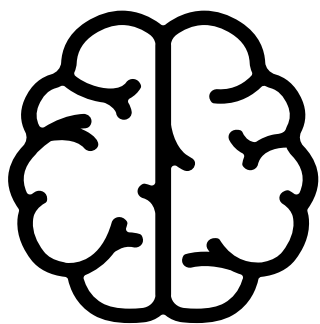
F.SI.



## COMMANDEZ LA BROCHURE GRATUITE

En 2018, le CHU de Liège avait consacré toute une brochure à la problématique de l'alcoolisme fœtal. Vous pouvez la commander par un mail à [service.communication@chuliege.be](mailto:service.communication@chuliege.be)





# QUE SE PASSE-T-IL DANS LE CERVEAU D'UN ALCOOLIQUE ?

**A**près un doctorat en neurobiologie moléculaire (ULiège), Sophie Laguesse a voulu élargir son domaine de recherche, afin d'explorer les neurosciences des systèmes et du comportement. Elle a travaillé sur la biologie de l'addiction à l'Université de San Francisco.



Sophie LAGUESSE

Après ces trois ans de post-doctorat, elle est revenue au GIGA-Neurosciences pour lancer une nouvelle ligne de recherches, dans l'espoir d'amener « de nouvelles connaissances d'intérêt public dans le développement pathologique de l'addiction à l'alcool ». « Pour comprendre mes recherches, il faut savoir ce qui se passe dans le cerveau d'un alcoolique », explique d'emblée Sophie Laguesse. « Schématiquement, on cible deux zones importantes. Le striatum, une région du cerveau « primitive », importante pour façonner des habitudes et rechercher du plaisir : c'est la mauvaise conscience, si l'on veut, celle qui pousse à consommer de l'alcool. Et le cortex préfrontal, situé juste derrière le front. Plus évolué, il prend le contrôle des émotions, mais également des décisions en fonction des conséquences : c'est la bonne conscience, qui exerce un contrôle sur le striatum. Il devrait être le plus fort. Chez les adultes qui consomment de l'alcool de façon récurrente, on constate que le striatum est davantage activé, et augmente la

propension à développer une addiction. Je me suis demandé pourquoi le cortex est plus faible chez ces gens-là, et découvert que c'est à l'adolescence que le cortex mature... » (lire aussi ci-contre).

Titulaire d'une bourse Marie Curie, Sophie Laguesse a notamment pour objectif de vulgariser au maximum les résultats de ses recherches : « Je veux apporter quelque chose aux gens, travailler au plus près de la réalité humaine ! » Voilà pourquoi elle a, notamment, participé au projet « Binôme », une expérience qui rassemble des auteurs de théâtre

contemporain et des chercheurs. « Cette rencontre a abouti à l'écriture d'une pièce sur le sujet de l'alcool chez les adolescents. Elle sera créée à Avignon en juillet, puis jouée en France avant de revenir à Liège en mars prochain. Après chaque représentation, je participerai à un moment de questions-réponses avec le public. J'espère aussi pouvoir créer un portefeuille pour les écoles, qui permette de mettre encore davantage l'accent sur la prévention, de manière ludique et positive. »

F.SI.



"Dislocation cervicale" est le titre de la pièce de Théâtre de Hakim Bah d'après sa rencontre avec Sophie Laguesse. Création à Avignon le 17 juillet

**POUR LA PROTECTION DE LA JEUNESSE, LA LOI INTERDIT LA VENTE DE :**

**VIN, BIÈRE ET CIDRE  
AUX JEUNES DE MOINS DE**



**SPIRITUEUX, APÉRITIFS  
ET ALCOPOPS  
AUX JEUNES DE MOINS DE**



**Le personnel chargé de la vente peut exiger une pièce d'identité**



# MON DOSSIER MÉDICAL FAIT ÉTAT... D'ÉTHYLISME



## DEMANDE DE RECTIFICATION D'UN RAPPORT MÉDICAL

E-MAIL DE LA MÉDIATRICE AU RESPONSABLE DU SERVICE CONCERNÉ

*Cher Docteur X,*

*J'ai été contactée par Madame Z, hospitalisée en juillet, pour des soucis abdominaux. Dans le cadre des documents à rendre à l'assurance, elle a fait une demande de copie du rapport d'hospitalisation.*

*Dans celui-ci, figurent des passages que la patiente estime «subjectifs». Tout est indiqué dans le document en annexe, annoté par celle-ci, selon «sa» réalité.*

*Elle signale qu'elle ne souffre absolument pas d'éthylisme, mais qu'au moment de son admission, non programmée, elle avait eu la veille une fête de famille lors de laquelle elle avait, en effet, bu 2,3 verres de vin. Or ce terme est repris à plusieurs reprises et elle estime que cela va lui porter*

*préjudice. D'ailleurs, dans les prises en charge ultérieures, des références ont été émises à cet effet, telle une étiquette. Elle souhaite recevoir un rapport objectif de cette hospitalisation afin de pouvoir le transmettre à son assurance (réparation du préjudice).*

*Pourriez-vous examiner le dossier et me faire part de votre avis sur les faits et les attentes exprimés ?*

*Je vous en remercie et vous prie de croire en mes meilleurs sentiments.*



## La réponse de la médiatrice du CHU



Caroline DOPPAGNE  
Médiatrice



RGPD

## Cette situation soulève deux aspects :

- 1) Le droit à la copie de son dossier médical, tel que mentionnée à l'article 9§3 de la loi du 22-08-2002 relative aux droits du patient : «Le patient a le droit d'obtenir, (...), une copie du dossier le concernant ou d'une partie de celui-ci, conformément aux règles fixées au § 2. Sur chaque copie, il est précisé que celle-ci est strictement personnelle et confidentielle. (Le Roi peut fixer le montant maximum pouvant être demandé au patient par page copiée, copie donnée en application du droit précité d'obtenir une copie ou sur un autre support d'information.)».
- 2) La demande de rectification de données personnelles, telle que mentionnée l'article 16 du Règlement général sur la protection des données (RGPD): «la personne concernée a le droit d'obtenir du responsable du traitement, dans les meilleurs délais,

*la rectification des données à caractère personnel la concernant qui sont inexactes».*

La patiente a bien reçu la copie sollicitée. Pour ce faire, elle a suivi la procédure en la matière, expliquée sur le site internet du CHU de Lige.

En ce qui concerne le traitement de données médicales, la Déléguée à la protection des données a été contactée et a transmis les éléments suivants :

- La modification de données relatives au diagnostic doit se faire avec l'aval et sous la responsabilité de la Direction médicale et des médecins impliqués dans la prise en charge du patient concerné.
- Les traces des modifications doivent, le cas échéant, être enregistrées et conservées ainsi que les pièces justificatives de ces modifications.
- Tous les destinataires des données doivent être informés de ces modifications.

• En ce qui concerne la date à laquelle les données doivent être modifiées, elle se réfère à l'article 4 de l'Arrêté Royal du 3 mai 1999 déterminant les conditions générales minimales auxquelles le dossier médical (...) doit répondre ainsi qu'au principe d'exactitude défini dans l'article 5 §1 point d du RGPD.

• Ainsi, le dossier médical doit être le compte-rendu fidèle de la démarche diagnostique (article 4 de l'AR du 3 mai 1999) et les données traitées doivent être exactes et, si nécessaire, tenues à jour; toutes les mesures raisonnables doivent être prises pour que les données à caractère personnel qui sont inexactes, eu égard aux finalités pour lesquelles elles sont traitées, soient effacées ou rectifiées sans tarder (exactitude) (article 5 §1 point d du RGPD).

Compte tenu de ce qui précède, chaque patient doit avoir conscience que si une rectification de données peut être demandée, la procédure sous-jacente sera mise en place de façon consciencieuse, afin de garantir le respect du cadre juridique qui l'entoure.

**CONTACT : [mediation.hospitaliere@chuliege.be](mailto:mediation.hospitaliere@chuliege.be)**

# BURN-OUT

## DES ÉTUDIANTS

### IL Y A DES SOLUTIONS



PR. J.M. TRIFFAUX

« Né dans les années 1970 chez les professionnels de service et de soins, le terme burn-out est, régulièrement, utilisé à tort et à travers. Rappelons qu'il désigne une situation d'épuisement physique et psychologique lié au travail, doublé d'un sentiment d'échec et d'inutilité », explique Jean-Marc Triffaux, psychiatre, directeur de l'hôpital de jour universitaire La Clé et professeur de psychologie médicale. Peut-on, dès lors, transposer l'idée de burn-out chez les étudiants ?

« Le terme a été appliqué à d'autres professions, puis à d'autres domaines : on parle même aujourd'hui de burn-out parental ! Si on considère qu'un étudiant a le choix de venir au cours ou pas, d'étudier 2 heures ou 18 heures par jour, à l'inverse d'un travailleur qui n'aura pas la possibilité de dire « je brosse », la terminologie est délicate.

Pourtant, je ne pense pas que le phénomène soit inexistant : reste à en prendre toute la mesure, par le biais d'outils d'évaluations spécifiques. » Une étude est actuellement en cours, auprès des étudiants en médecine de l'ULiège (« le niveau de « pénibilité » n'est pas le même selon les types de cursus »), pour tenter d'y voir plus clair dans une détresse qui touche chaque année davantage de personnes.

« Une grande fatigue ou une session difficile ne suffit pas », rappelle le Pr. Triffaux. « Si on en revient à la définition du burn-out chez les professionnels, on retrouve des notions d'asthénie, de surmenage, de troubles du sommeil, de troubles alimentaires, d'addictions plus fréquentes, dans une situation de stress chronique qui dépasse les capacités de la personne à faire face à une situation difficile. » Chez les étudiants en médecine, le niveau de stress est particulièrement élevé en raison d'un examen d'entrée, d'une charge de travail conséquente, de la longueur de leur cursus, d'un esprit de forte compétition, d'une incertitude récurrente quant à l'attribution ou non d'un numéro INAMI, et de la confrontation régulière avec la souffrance et la mort au cours de leurs stages cliniques.

#### TROUVER DU SENS ET DE L'AIDE

« L'inquiétude est fondée, poursuit Jean-Marc Triffaux. Le burn-out

touché généralement des individus plus vulnérables qui présentent une idéalité excessive vis à vis d'eux-mêmes. Souvent, ils veulent en faire trop ou être trop parfaits. Or il est impossible d'être parfait et de tout connaître ! ». Confronté lui-même à des étudiants « qui s'effondrent au bout de 2 ou 3 ans », il recommande de mettre en place un système basé sur l'autonomie, l'organisation dans le travail (« Venir au cours, écouter, relire, revoir, c'est déjà avancer ») et le soutien social « fondamental, de la part des parents ou des étudiants entre eux, dans une société où l'individualisme est de plus en plus prononcé ».

« Une fois que l'on acquiert ce type d'organisation, il faut encore souligner l'importance de la vie privée dans l'équilibre vie estudiantine/vie privée : il importe d'interagir avec des amis, de faire du sport, et d'avoir une hygiène de vie correcte. Si malgré tout on perd pied, il faut demander de l'aide : on ne doit jamais hésiter à se tourner, par exemple, vers le Service qualité de vie des étudiants de l'ULiège\*. Enfin, il faut parfois choisir d'autres formules d'enseignement : certains étudiants atteints d'épuisement académique se sont épanouis dans une haute école, plus en résonance avec leur personnalité... ».

Frédérique SICCARD

## COMMENT J'EN SUIS SORTIE

Il y a quelques années, en 3e bac de médecine, Marie s'est retrouvée face au mur. « Je ne voulais pas voir que j'étais au bout du rouleau », explique-t-elle. « J'ai finalement été consulter mon médecin généraliste, qui a déclaré l'arrêt maladie, en plein pendant les examens : c'était la seconde session, ou le redoublement de mon année ! Heureusement, la cellule ASH, qui vise la qualité de vie de l'étudiant, m'a prise en charge. » Outre un plan d'étalement de son année sur deux ans, pour alléger sa charge de travail, et donc pouvoir continuer, Marie se voit proposer un suivi avec un psychiatre, un psychologue, et un traitement médicamenteux.

« Bien sûr, on ressort changé », sourit-elle. « J'ai mis au point des stratégies, j'ai appris à me ménager. Je suis sortie, j'ai fait du sport, j'ai vu des gens. J'ai perdu des amis, j'en ai gagné d'autres. C'est difficile à accepter, mais on en ressort plus fort. Le burn-out, c'est encore fort tabou. On a peur d'aller consulter. Mais il faut se rendre compte qu'on est au bout, et l'accepter, puis accepter d'aller demander de l'aide, et accepter cette aide. »

F.Si.





# SLOW MÉDECINE

## FAUT-IL PLUS DE TEMPS POUR LES PATIENTS ?



MIREILLE MONVILLE

**À l'instar des mouvements slow food ou slow fashion dans un monde marqué par la rapidité, la slow médecine prône la lenteur comme clé d'une médecine efficace. Mais la qualité de la relation entre soignants et soignés réclame-t-elle nécessairement un temps long ?**

Témoin de son temps, le monde médical n'est pas à l'abri des impératifs de productivité et de rentabilité. Pour le Pr. Édouard Delruelle, Professeur de philosophie politique à l'ULiège, "l'exigence de réduction des coûts impose des rythmes de travail de plus en plus accélérés qui nuisent à la qualité des soins, alors que la médecine n'a jamais été aussi performante technologiquement.

De plus en plus, seuls ceux qui ont les moyens peuvent payer pour des soins plus complets, des soignants plus disponibles", analyse le philosophe.

Si les exigences de rentabilité sont une réalité, "elles ne prennent pas toute la place !", relativise Mireille Monville, psychologue au Service de Valorisation de l'humanisation du CHU de Liège. "En médecine, la technicité est primordiale et prend du temps qui peut parfois empiéter sur la relation soignant-soigné. Mais d'un autre côté, les soignants ont une part de liberté pour adapter leur travail à la temporalité du patient, pour dialoguer, être à l'écoute".

### TEMPS LENT VERSUS TEMPS JUSTE

Le Pr. Delruelle voit dans la slow médecine un mouvement "qui expérimente de nouvelles façons de travailler et de soigner". Tout intéressant qu'il soit, on peut se méfier du concept "slow": "la médecine ne doit pas toujours être lente !", avertit Mireille Monville. "La temporalité doit plutôt être adaptée : il faut trouver le temps juste, adapté en fonction du patient et de sa pathologie.



Des résultats d'analyse peuvent être très rapides. En revanche, il faut pouvoir prendre du temps avec le patient pour lui annoncer un diagnostic difficile".

Pour la psychologue, le problème survient quand le temps du patient diverge de celui du soignant : "Pour fixer un premier rendez-vous avec un spécialiste par exemple, l'hôpital, par principe de réalité, peut mettre plusieurs semaines. Or le patient peut parfois être pressé d'avoir une explication, une résolution à sa souffrance. Les temporalités des soignés et des soignants, de la prise de rendez-vous à l'annonce d'un diagnostic, des traitements possibles et leurs applications, devraient être idéalement concertées, en tenant compte des réalités de chacun".

### SOIGNANTS : LA COURSE CONTRE LA MONTRE ?

Du côté du personnel soignant et surtout infirmier, analyse Mireille Monville, "la souffrance survient quand ils ont l'impression de ne plus avoir assez de temps pour bien faire leur travail, être à l'écoute du patient au-delà des soins. C'est leur motivation intrinsèque ! Cela génère frustration, perte du sens de son travail, perte de motivation, déshumanisation ou même burn-out".

Dans ces cas, "les soignants ont assez d'autonomie pour prendre un peu de temps : rassurer le patient, lui demander comment il va, lui prendre la main demande un temps primordial mais pas forcément long. Cela ne prend parfois que quelques secondes...".



PR. ÉDOUARD DELRUELLE



## DU VRAI TEMPS POUR SOI LES VOIES DU YOGA SONT PÉNÉTRABLES !

**V**ous êtes souvent distrait, vous vous sentez là physiquement mais pas mentalement ?

**Le yoga pourrait bien faire quelque chose pour vous. Surtout, la pratique du yoga améliore la santé physique et psychique, et contribue même à la guérison. Annette Cohnen, kinésithérapeute au CHU de Liège, nous explique comment.**

Dans ce monde trop pressé, avide de performances, prendre du temps pour soi, du vrai, relève de la gageure. Et lorsqu'on le prend, que ce soit pour peindre, randonner, danser, chanter ou même tremper dans un bon bain, on n'arrive pas toujours à être "dedans", à en profiter pleinement. On pense à demain, à l'après, au boulot ou aux courses. Ce temps pour soi est pourtant essentiel à notre santé physique et mentale. Au moins une heure par jour devrait être consacrée à soi", recommande Annette Cohnen.

Pour la kinésithérapeute, le yoga est une bonne manière d'y parvenir. "On a tant de choses à faire et à gérer, toujours plus vite et toujours mieux, que le mouvement (l'agir) se transforme en une agitation physique et mentale qui disperse notre énergie.

Se recentrer sur le moment présent (l'être) permet au contraire de mieux canaliser notre énergie vers le but à atteindre". Au cœur du Service de Médecine Physique et Kinésithérapie, Annette Cohnen enseigne aux patients des techniques de relaxation et de méditation et dispense des cours de Hatha yoga.

### RÉGULER L'ENSEMBLE DES FONCTIONS DU CORPS

"Yoga" ne devrait se décliner qu'à au pluriel, car "il y a toutes sortes de pratiques et d'approches différentes du yoga. À chacun de trouver celle qui lui convient le mieux", explique Annette Cohnen. Dans la tradition indienne, le yoga est une véritable philosophie. Plus occidental, le Hatha yoga "est un yoga corporel, essentiellement basé sur les postures et la respiration". De la tradition, il conserve cette approche holistique de la santé et du bien-être, ce lien corps/esprit qui permet de trouver un équilibre dans la vie quotidienne. "On utilise le corps pour apaiser le mental", résume-t-elle.

Loin d'être farfelu ou réservé à quelques initiés en quête de spiritualité, le yoga est une discipline complète, qui contribue à réguler l'ensemble des fonctions du corps. "Chaque posture travaille quelque

chose de différent. Par exemple, la chandelle assouplit la nuque et les épaules. Posture anti-stress par excellence, elle comprime la thyroïde, provoque le retour sanguin et libère la respiration. D'autres comme celle de l'arbre travaillent plutôt le mental : elle favorise la concentration, l'équilibre et la perception de ses limites".

### MIEUX GUÉRIR APRÈS UNE MALADIE OU UNE OPÉRATION

Les bienfaits du yoga et de la relaxation sur la santé ont été scientifiquement démontrés il y a quelques années, dans le cadre d'une étude sur la rééducation à l'effort après un cancer du sein. "La façon dont nous pensons et dont nous nous comportons influe sur notre santé et notre capacité à nous rétablir après une maladie ou une opération", analyse la kinésithérapeute.

### "TOUT LE MONDE NE PEUT PAS FAIRE DU SKI. MAIS TOUT LE MONDE PEUT FAIRE DU YOGA !"

Ses patients sont essentiellement des personnes qui souffrent de douleurs ou maladies chroniques, "lombalgies ou fibromyalgie...". Cependant "la force de ces techniques est qu'elles conviennent à tous types de patients. Peu importe l'âge ou l'état de santé, il n'y a absolument aucune contre-indication ! On peut même les pratiquer en post-opératoire ou en post-natal

immédiat. Bien sûr, on adapte les postures en fonction du patient".

Le yoga ne nécessite aucun talent particulier, ne réclame aucune performance, ne poursuit aucun objectif technique. On ne peut pas se tromper : "la seule erreur en yoga est de ne pas en faire, sourit Annette Cohnen. La posture juste est celle qui procure confort et bien-être". À la différence de la méditation immobile, le yoga tient plus du sport : "on s'échauffe, on transpire, on travaille ses muscles et sa souplesse, le cardio... mais dans le respect des limites du corps".

### LE YOGA NOUS REND PLUS PERFORMANTS

Paradoxalement, se détacher de la performance améliore les performances. "Souvent plus on cherche à atteindre un but et plus on s'en éloigne. Nos attentes nous projettent dans le futur, nous stressent et nous empêchent d'expérimenter pleinement le moment présent. Et donc on n'y arrive pas ! Par exemple, plus on se force à s'endormir et moins on y parvient. En libérant les tensions et la concentration, le yoga apprend à être pleinement à ce que l'on fait. C'est pourquoi il excelle en association avec d'autres activités : il améliore nos performances globales, physiques et mentales. Cela fonctionne très bien par exemple pour les sportifs de haut niveau !"

Jen D.

## GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN

Le yoga se pratique partout et offre des pauses à tout moment de la journée : à l'arrêt de bus, en buvant son café, dans une file au supermarché, dans les embouteillages ou lors d'un entretien stressant avec son patron !

## PAS LE TEMPS ?

Combien de temps faut-il y consacrer pour en ressentir les bénéfices ? "Une fois par semaine c'est vraiment un minimum", prévient Annette Cohnen. "Idéalement il faut le pratiquer un peu chaque jour". Mais cela n'a rien d'une perte de temps ! Moins dispersé et plus efficace, on obtient de meilleurs résultats dans le reste de nos activités. On se sent mieux, plus serein... Alors un conseil : "Réorganisez votre vie afin de vous consacrer le temps que vous méritez !".

## LE YOGA RENFORCE :

- la musculature
- la souplesse
- les articulations
- l'équilibre
- le souffle, la respiration
- la confiance en soi

## IL PERMET D'AMÉLIORER

- la gestion du stress
- la guérison
- la gestion de la douleur
- la concentration et la mémoire
- le sommeil et l'humeur





# LE BEAU VÉLO DE RAVEL

## AU CŒUR DU RÉSEAU CYCLABLE DE LIÈGE



Adrien JOVENEAU

**D**épart et arrivée sur le site des Bruyères, halte à midi au pied de l'Institut de Cancérologie du Sart Tilman. Découverte de la nouvelle jonction « Ravel de l'Ourthe – Ligne 38 » à Chênée, pièce maîtresse du développement du réseau cyclable de Liège. Inscrivez-vous !

Il y a deux ans, le CHU de Liège, site Ourthe-Ambève, avait accueilli le départ et l'arrivée du beau Vélo de Ravel.

Ce samedi 17 août, le CHU de Liège remet le couvert. Le thème proposé, lors de la réservation de la date il y a deux ans (le Beau vélo de Ravel est très prisé...), est l'« Institut de Cancérologie Arsène Burny » dont l'ouverture est prévue l'année prochaine. Avec la RTBF, le choix a été fait de relier les hôpitaux des Bruyères et du Sart Tilman. Le village départ et arrivée sera installé dans le parking des Bruyères tandis que la halte de mi-parcours sera organisée au pied du futur institut de cancérologie.

Le parcours ? Il n'est pas encore totalement définitif. Ceux qui rejoignent les deux sites hospitaliers du CHU à vélo le connaissent bien puisqu'il emprunte les chemins cyclables vers l'hôpital. Départ des Bruyères à travers la prairie pour rejoindre le Sart-Moray, le long du cimetière et du recyparc. Descente vers Chênée, le long du Collège Saint-Joseph, puis le long de l'église. Traversée de la

Vesdre via la rue du Gravier puis à droite, descendre la Vesdre en rive gauche. Traversée de la Nationale puis à droite rue Denis Lecoq. C'est là que l'on rejoint le Ravel que l'on emprunte vers Liège, le long du Canal de l'Ourthe. Sortie à hauteur du pont-levis des Aguesses en direction d'Angleur. Le chemin traverse alors la rue Vaudrée et rejoint la rue du Vallon. Les lacets amènent jusqu'à la rue Belle Jardinière. Cette belle remontée de 4 km mène jusqu'à la rue de Sordeye. C'est l'entrée dans le domaine universitaire du Sart Tilman où le peloton emprunte les chemins balisés jusqu'au Centre sportif du Blanc Gravier. Le parcours remonte alors la voie cyclable jusqu'au nouveau parking. La traversée se fait au rond-point du Sart Tilman pour rejoindre l'Institut de Cancérologie.

La halte animée permettra de souffler pour entamer, après la pause, la descente vers le Ravel de l'Ourthe en passant par la rue Belle Jardinière. Il reste une incertitude sur le tracé en fonction de l'accessibilité des 800 m qui relient le Château de Colonster jusqu'à la ferme.

Le Ravel longe la station d'épuration, le Mava Club à Campana, ramène jusqu'Angleur et l'usine de la Vieille Montagne pour prendre à droite le pont de l'Ourthe et emprunter, pour la plupart des participants pour la première fois, la nouvelle (elle vient d'être inaugurée) jonction avec la ligne 38 avec le pont au-dessus de Chênée et celui au-dessus de la Vesdre à Vaux-sous Chèvremont. Avec un peu de chance, vous serez doublé par un Thalys ou un ICE et vous remonterez alors la ligne 38, l'ancienne voie du train vicinal (de 1872 à 1957). Vous êtes parti pour 7 km de montée douce qui vous ramène à Gaillarmont. Sortie en épingle puis légère descente jusqu'au point de départ. Vous avez mérité le délassément que la RTBF a prévu.

L.M.

### LE PROGRAMME

**Samedi 17 août 2019 :** CHU Grivegnée – Sart Tilman (CHU)

**Invitée d'honneur :** Manon Lepomme, l'humoriste et chroniqueuse

**Initiation sportive :** VTT trial

**Chef étoilé :** L'O de vie, Olivier Massart

**Showcase :** Decibal + Artiste surprise



© RTBF

### INFOS PRATIQUES

#### QUAND ?

Le samedi 17 août.  
Départ à 13h30.

#### OÙ ?

Départ et arrivée. CHU de Liège – Site Notre-Dame des Bruyères – 600, rue de Gaillarmont 4032 Chênée

#### ACCÈS VOITURE :

E25-A602, sortie 38 Angleur  
OU sortie 39B Chênée Bis  
Parking juste en dessous de l'hôpital.

#### ACCÈS TRANSPORT EN COMMUN :

gare d'Angleur  
OU gare de Chênée OU  
gare de Liège Guillemins + bus  
TEC L29 Liège-Longdoz-Grivegnée-Chênée-Thiers-Jupille OU  
bus TEC L138 Liège-Fléron-Herve-Battice-Verviers

#### INFOS ?

Maison du Tourisme du Pays de Liège – Halle aux Viandes  
13, quai de la Goffe  
4000 Liège - Tél. : 04 221 92 21

**WWW.VISITEZLIEGE.BE**



#### INSCRIPTIONS

[https://www.rtbef.be/vivacite/article/detail\\_le-beau-velo-du-ravel-inscrivez-vous?id=10237731](https://www.rtbef.be/vivacite/article/detail_le-beau-velo-du-ravel-inscrivez-vous?id=10237731)



#### PARCOURS

[https://ds1.static.rtbef.be/uploader/pdf/f/9/4/vivacite\\_3846100530c1e9dc47e2f7677f5ef86f.pdf](https://ds1.static.rtbef.be/uploader/pdf/f/9/4/vivacite_3846100530c1e9dc47e2f7677f5ef86f.pdf)



PREMIER  
TÉMOIN  
D'UN  
ACCIDENT,

JE FAIS  
QUOI ?



**A**près l'énorme succès de la première capsule « Le cœur de Cathy » sur la réanimation cardio-pulmonaire, l'équipe du projet « Sauve une vie », emmené par le CHU et l'ULiège, remet le couvert avec « Sortie de route », une nouvelle vidéo didactique quadrilingue dédiée, cette fois, à la prise en charge d'un motard polytraumatisé suite à un accident de la circulation (à voir sur [www.sauveunevie.be](http://www.sauveunevie.be)).

Le film, exceptionnellement tourné dans le tunnel de Cointe à Liège en mars dernier, a été officiellement présenté ce mercredi 5 juin. Le public peut le découvrir sur internet dès aujourd'hui mais en recevra une présentation sur grand écran à Liège le 13 juin, dans le cadre du cycle consacré au Festival « ImagéSanté ».

Le nouvel opus est mené de main de maître par des instructeurs du Centre de Simulation Médicale de l'ULiège (Care Simulation). Tout part d'un « e-learning » pour le personnel. « C'est ainsi que nous avons créé « Sauve une vie ». Sauf que nous avons imaginé un projet amateur, notre idée de départ n'était pas d'arriver à un résultat aussi professionnel ! » explique Rebecca Tubes, formatrice du projet avec le Dr Romain Betz. Et la première capsule « Sauve une vie » dédiée à la réanimation et portée par Cathy Immelen, connaît un succès magique. « On est

vite parti sur une deuxième idée, qui nous a aussi pris un an et demi de boulot », poursuit Rebecca. « On avait envie de donner une suite, on trouvait ça sympa de créer quelque chose sous forme d'épisodes. Et comme le premier projet avait super bien marché, on était très motivés », se rappelle le Dr Romain Betz.

Cette fois, l'équipe prend le projet à rebours : le premier film s'adressait d'abord au personnel, puis a été étendu au grand public. Le deuxième va faire passer un message à la population, puis sera décliné pour les professionnels. Sur le thème de la prise en charge du polytraumatisé suite à un accident de la route. « Nous avons choisi de simuler un accident avec un motard car se pose notamment le problème du retrait du casque, avec cette fameuse idée, parfois fautive, qu'il ne faut jamais le bouger », explique le Dr Betz. « Dans cette vidéo, nous expliquons donc d'abord aux passants ce qu'il faut faire. La suite du film se décline pour les professionnels, d'abord avec l'arrivée de l'ambulance où le film se fait didactique pour les ambulanciers, puis pour le personnel médical et infirmier avec l'arrivée du SMUR. Au final, on a une même histoire, avec une seule victime, mais qui permet de voir tous les aspects de sa prise en charge, depuis l'arrivée du premier témoin jusqu'au départ de l'ambulance, décliné en trois films différents selon les publics-cibles. »

L.M.



Manon Lepomme explique les premiers réflexes à avoir.

**LES MOTOS NE REPRÉSENTENT QU'1,5% DES 38 MILLIARDS DE VÉHICULES-KILOMÈTRES PARCOURUS CHAQUE ANNÉE EN WALLONIE, MAIS ILS CONSTITUENT 13% DES TUÉS. EN 2017, 28 MOTARDS SONT MORTS ET 933 ONT ÉTÉ BLESSÉS.**



Manon Lepomme entourée de Cindy François et Hélène Van Dyck

## UN FILM QUADRILINGUE !

Le film « Sauve une vie 2 », c'est assez exceptionnel pour être souligné, en quatre langues : français, allemand, anglais et néerlandais. Grâce à une coopération avec le CHU de Luxembourg, partenaire du projet, et grâce à tous les sponsors et pouvoirs subsidiaires qui ont aidé l'ULiège et le CHU pour cet événement : l'Agence Wallonne de la Sécurité Routière, le ministre wallon de la mobilité, la Province de Liège, la Sofico, Fedemot. Ce film est à la disposition du plus grand nombre. Il peut être partagé et utilisé par tous !

# DES VACANCES EN TOUTE SÉRÉNITÉ

## RÉVISEZ VOS CLASSIQUES AVANT DE PARTIR



**V**accination, insolation, turista... Entre bouclage de valise et pharmacie de voyage, jouez avec nous avec ce petit questionnaire fun sous forme d'un questionnaire à choix multiple, pour revoir vos connaissances en matière de santé avant de partir vers votre destination estivale.

### 1. LA FIÈVRE JAUNE EST UNE MALADIE...

- a) Qui se transmet entre humains, mais uniquement dans les pays d'Asie
- b) Qui se transmet en buvant de l'eau contaminée dans les pays du pourtour de la mer de Chine méridionale
- c) Qui se transmet par les moustiques dans certains pays d'Amérique du Sud et d'Afrique

### 2. IL EXISTE UN VACCIN CONTRE :

- a) L'hépatite A
- b) La malaria
- c) La turista

### 3. QUELS ALIMENTS FAUT-IL FUIR POUR ÉVITER LA DIARRHÉE DU VOYAGEUR/TURISTA (plusieurs réponses possibles)

- a) Les buffets froids déposés sur de la glace pilée qui provient peut-être d'eau impropre
- b) Les buffets froids et chauds confectionnés spécialement pour les touristes
- c) Les glaces, glaçons, puddings et fromages locaux

### 4. LESQUELLES DE CES MALADIES SONT DUES AUX MOUSTIQUES

- a) La malaria, la polio, l'hépatite A
- b) La malaria, le chikungunya, l'hépatite A
- c) La malaria, le chikungunya, le zika

### 5. LE TÉTANOS EST UNE MALADIE QUI SE CONTRACTE :

- a) Par un virus qui se propage dans l'air autour des mares à têtards
- b) Par une bactérie présente dans le sol qui infecte les plaies et coupures
- c) Par une bactérie qui provoque des crises de tétanie

### 6. VOUS SOUFFREZ D'UNE MALADIE CHRONIQUE ET VOUS ALLEZ PRENDRE L'AVION...

- a) Séparez vos médicaments en deux lots : l'un dans votre valise en soute, l'autre dans votre sac de cabine pour avoir votre traitement en cas de perte de bagage
- b) Mettez tous vos médicaments avec ceux de la famille dans un seul et même bagage
- c) Pas besoin de médicaments : en vacances, j'oublie tout, plus malade du tout !

### 7. LAQUELLE DE CES AFFIRMATIONS EST FAUSSE :

- a) En cas de diarrhée/turista, il est essentiel de se réhydrater en buvant beaucoup (eau, sel, sucre)
- b) En cas de diarrhée/turista, l'efficacité de la pilule contraceptive ne risque pas d'être amoindrie
- c) En cas de diarrhée/turista, il faut préférer les boissons en bouteilles ou cannettes bien fermées

### 8. LA SCHISTOSOMIASE EST :

- a) Une molécule minérale très prometteuse contre les maladies subtropicales, tirée du schiste ardoisier des Pyrénées et du Massif central
- b) Une maladie aujourd'hui éradiquée, qui sévissait au XIV<sup>e</sup> siècle et qui touchait uniquement les papes à Rome et à Avignon
- c) Une maladie causée par des vers parasites présents dans les eaux stagnantes en Amérique du Sud, aux Antilles, en Afrique et en Asie

### 9. LESQUELLES DE CES MALADIES PEUVENT-ELLES SE TRANSMETTRE LORS DE RAPPORTS SEXUELS NON PROTÉGÉS ?

- a) La malaria, la dengue et le VIH
- b) L'hépatite B, le VIH et la Chlamydia
- c) La turista, le zika et l'hépatite A

### 10. POUR ÉVITER LES MALADIES DUES AUX MOUSTIQUES CONTRE LESQUELLES IL N'EXISTE PAS ENCORE DE VACCIN, IL FAUT :

- a) Ne partir en excursion que pendant la journée, une heure après le lever du soleil et deux heures avant son coucher
- b) S'asperger de répulsif, se couvrir les bras et les jambes, privilégier les vêtements clairs et dormir en pyjama sous une moustiquaire aux bords rabattus sous le matelas
- c) Manger toutes les spécialités locales salées parce que les moustiques n'aiment que le sang sucré

Réponses  
1) a - 2) a - 3) a + c - 4) c - 5) b  
(6) a - 7) b - 8) c - 9) b - 10) b



### BESOIN D'UN CONSEIL OU D'UN VACCIN ?



Notez ce numéro de téléphone unique 04/279 79 54 et le site internet [www.lasanteduvoyageur.be](http://www.lasanteduvoyageur.be) : c'est la plaque tournante en matière de médecine du voyage sur tout le territoire de la province de Liège, et le CHU de Liège en est un pilier (Dr. Philippe Léonard, infectiologue). Vous pourrez y obtenir un rendez-vous au centre de vaccination (comptez un bon mois avant le départ, au cas où plusieurs injections seraient nécessaires). Tout candidat au voyage peut aussi recevoir par mail ou par courrier des informations détaillées sur le pays dans lequel il se rend, la potabilité de l'eau ou encore les coordonnées des hôpitaux locaux.



# 6.000 POCHEES DE SANG POUR L'ÉTÉ

ET SI VOUS FAISIEZ UN PETIT DON AVANT DE PARTIR ?

**L**a Croix-Rouge doit doubler ses stocks de sang avant les vacances. Elle lance deux campagnes de sensibilisation. Le groupe 0 négatif est particulièrement recherché.

Un campeur face à un essaim de moustiques. Ou un baigneur cerné par les requins. Et cette petite phrase, drôlesse: «*Donnez plutôt votre sang à la Croix-Rouge*»... C'est la campagne de la Croix-Rouge de Belgique que vous pourrez découvrir tout au long de cet été, sur le web, sur des affiches et sur des cartes postales préaffranchies que les donateurs pourront envoyer depuis leur lieu de villégiature.

«C'est la première fois que nous utilisons l'humour et des slogans décalés pour promouvoir nos collectes de sang», explique Thomas Paulus, responsable Communication du Service du Sang de la Croix-Rouge. Le décalage tient dans la formule – mieux vaut donner son sang pour sauver des vies plutôt qu'aux moustiques ou aux requins –, mais il fonc-

tionne aussi au premier degré, en encourageant les donateurs à décaler leurs dons en venant avant de partir en vacances plutôt que pas du tout. Les stocks sont toujours bas en juillet/août, or les besoins en sang, eux, ne partent jamais en congés.

En outre, certaines destinations imposent un délai de quarantaine (de 28 jours à 6 mois), au retour, avant de pouvoir à nouveau donner. Renseignez-vous. C'est par exemple désormais le cas pour les Alpes Maritimes – oui, oui, la France ! – à cause de la remontée de moustiques exotiques due au réchauffement climatique.

## OH ! OÙ SONT LES LETTRES ?

En temps normal, il faut 3.000 poches de sang (plus exactement de CED – concentré érythrocytaire déleucocyté) en stock, ce qui correspond à une semaine de consommation par les hôpitaux. «Pour tenir en période creuse, si nous en avons 6.000 fin

juin, c'est bien», précise M. Paulus. «Nous faisons tout spécialement appel au groupe O négatif, qui ne représente que 6% de la population mais qui doit constituer 10% des stocks, soit 600 poches.»

Une autre campagne de conscientisation à la gravité du manque de sang est en cours cette semaine, dans le cadre de la Journée mondiale des Donneurs (14 juin). Une campagne mondiale, qui en perd son alphabet («Missing Type») avec la disparition des lettres A, O et B, soit celles des groupes sanguins. Des dizaines de partenaires (les Scouts, le Patro, Walibi, la police, la FNAC, l'Atomium, etc.) emboîtent le pas dans leurs communications urbaines et numériques pour attirer l'attention du public. Un décor photo est également disponible sur le réseau social Facebook. Jouez vous aussi les prestidigitateurs en faisant disparaître A, O et B de vos posts pour sensibiliser vos proches !

**Cécile VRAYENNE**

## JUSQU'À 50 DON

Doivent parfois être transfusés à la suite d'un accident de la route

**3%**  
DE LA POPULATION  
DONNE DU SANG

Mais 7 personnes sur 10 en auront un jour besoin



## H PIT L DU CHU DE LIÈGE

Le CHU de Liège participe à la campagne «Missing Type», ainsi qu'à la journée exceptionnelle de collecte de dons du samedi 15 juin 2019, où les sites de prélèvement (Dos Fanchon et Sart Tilman) seront ouverts de 10 à 17h.

**S**on action de médecin est internationalement reconnue. Au-delà du soin, l'« Homme qui répare les femmes » nourrit une véritable préoccupation pour les échanges, la coopération et la transmission des savoirs. Prix Nobel de la Paix 2018, Denis Mukwege sera à Liège en novembre prochain pour participer au premier congrès lié à la Chaire « Denis Mukwege ».

# DENIS MUKWEGE

## PASSEUR DE SAVOIRS



«La prise en charge holistique des patients à l'Hôpital de Panzi et le modèle "One Stop Center" pour l'ensemble de la République Démocratique du Congo». Telle est la thématique d'une conférence exceptionnelle qu'a donnée le Dr Denis Mukwege, le 5 avril dernier à Woluwe St Lambert.

Soutenue par l'association « Sound The Trumpet Belgium, le Comité de Soutien officiel du Docteur Mukwege, l'association des infirmiers belges d'origine congolaise (ABIOC) et l'association « Action Panzi Mukwege », ces échanges ont rassemblé tous les acteurs mobilisés de près ou de loin dans le domaine de la santé. Objectifs : mieux comprendre la réalité du terrain et ainsi, répondre par des actions concrètes aux besoins sanitaires en RDC.

La Chaire internationale sur «La violence faite aux femmes et aux filles dans les conflits» (en abrégé «Chaire Mukwege») est le fruit d'une démarche initiée par le professeur émérite (ULiège) Véronique De Keyser, Députée européenne honoraire, suite aux premiers contacts du Dr Denis Mukwege en novembre 2013 avec les psychologues de la Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation (FPLSE) et les médecins du CHU de Liège, dans le but de mettre sur pied des programmes de coopération pour le suivi des survivantes de violences sexuelles.

La Chaire Mukwege vise à développer les recherches interdiscipli-

naires dans le domaine des violences sexuelles à l'égard des femmes et à fédérer sur cette thématique les connaissances de différents partenaires et universités.

Le 1<sup>er</sup> Congrès de la Chaire Internationale Mukwege se tiendra les 13, 14 et 15 novembre 2019. Il constituera une plateforme pour les scientifiques travaillant sur ce thème (médecins, psychologues, juristes, anthropologues, historiens, économistes, philosophes). Il donnera aussi la parole aux ONG et associations qui, travaillant sur des terrains différents, mettront en évidence les variables contextuelles et culturelles qui orientent le choix des solutions à apporter à ces problématiques.

## INFOS ET INSCRIPTIONS

via la page web :

<https://events.uliege.be/congress-mukwege-chair/inscriptions/>

Contact : [congressmukwegechair@uliege.be](mailto:congressmukwegechair@uliege.be) - +32 4 366 22 72

Lieu : ULiège

Amphis de l'Europe et Salle académique  
Place du 20-août, 7 - 4000 Liège



**Pratiquez votre sport et soutenez la Fondation Léon Fredericq**

**Smile**  
blue day

Fondation  
**Léon Fredericq**

**Smile**  
yellow day

AU PROFIT DE LA FONDATION LÉON FREDERICQ, FONDATION HOSPITALO-UNIVERSITAIRE À LIÈGE

**Vendredi 13 septembre 2019**

## **Tournoi Inter-Entreprises**

4 raquettes: Tennis, Tennis de Table, Badminton et Padel

**Tennissimo**  
Sprimont

**Samedi 14 septembre 2019**

## **Journée Membres**

### **Renseignements et Inscriptions:**

Fondation Léon Fredericq

Quentin Boniver • [quentin.boniver@chuliege.be](mailto:quentin.boniver@chuliege.be) • 04 366 24 06

**Vendredi 11 octobre 2019**

**Royal Golf Club du Sart-Tilman**

## **Tournoi Inter-Entreprises Scramble à 4**

**Initiations  
pour les Entreprises  
assurées par un pro**

Durée: 1h  
Groupes de 6 à 10 personnes

**Save the date**

Fondation Léon Fredericq  
**PRO.JE.TS 2020**

**Mercredi 13 novembre 2019**

Séance académique de Remise  
des Bourses et Prix 2019-2020

CHU de Liège

(Amphithéâtre Bacq et Florkin) dès 18.30

Entrée libre

**Vendredi 15 novembre 2019**

## **Soirée de Gala**

Media Rives dès 18.00

Au profit de la recherche, du bien-être des patients  
et de la lutte contre le cancer à Liège

Sur réservation

**Renseignements et Réservations :** Fondation Léon Fredericq  
Quentin Boniver • [quentin.boniver@chuliege.be](mailto:quentin.boniver@chuliege.be) • 04 366 24 06





Nous retrouvons la plume de Marina Gillain pour cette rubrique qui est, autant que celle de la Médiatrice, un « incontournable » du « Patient ».

Bonne lecture.



## “Vulnerant omnes, ultima neceat” “Toutes blessent, la dernière tue”

**Cette expression latine est souvent inscrite sur les anciens cadrans solaires ou horloges publiques. C'est une manière de rappeler le temps qui passe et que la dernière heure peut arriver à tout moment pour chaque individu.**

Cela me fait penser également à ces personnes d'un âge avancé qui me disent régulièrement :

*« On vit trop vieux, que fais-je encore ici, je n'attends plus que la mort ».*

*« Voici le retour des vacances, ne les abandonnez pas le long des routes ! »*

Petit clin d'œil pour introduire le sujet du jour qui me tient particulièrement à cœur car il fait partie de mon travail depuis plus de trente ans.

La maltraitance des personnes âgées reste un sujet peu connu et véritablement tabou.

Les origines de ces maltraitements peuvent être physiques, psychologiques, financières, civiques, médicales mais aussi des négligences.

Une nuit de garde, je réponds à l'appel d'un monsieur. Il me demande de le changer car il est allé à selles. On avait l'habitude d'effectuer ce travail à deux suite aux difficultés de mobilisation dues à sa paralysie latérale, séquelle d'un AVC. Je lui demande de bien vouloir patienter quinze minutes car ma collègue était occupée et que, vu son état, je ne pourrais le faire seule. Ce monsieur insiste, il me regarde droit dans les yeux et me dit *« Je voudrais que vous me changiez maintenant, je peux collaborer et me tourner, je ne veux pas attendre »*. Je soutiens son regard, je réfléchis et lui dis : *« D'accord, je veux bien essayer mais si cela ne va pas vous devrez bien attendre »*.

Je m'exécute, il collabore et au final le change se passe sans problèmes. A la fin, il me remercie.

Je lui réponds que c'était à moi de le remercier car il m'avait évité de

commettre un acte de maltraitance. Qu'il avait bien eu raison d'insister et qu'il ne devait jamais laisser personne le maltraiter.

Une personne âgée vit seule à son domicile. Depuis quelques temps sa santé s'est dégradée et se trouve dans l'incapacité de faire ses courses. Pour la dépanner, elle demande à certaines voisines de lui ramener, à l'occasion, une ou l'autre petite commission. Pour les emplettes plus importantes, elle demande à sa fille. Pour faire ces achats, elle confie sa carte bancaire aux différentes personnes.

De temps en temps, lorsque son état de santé le permet, elle se rend elle-même au magasin. A ce moment-là, étrangement, il lui arrive quelquefois en fin de mois de ne pas avoir de solde suffisant pour effectuer le paiement.

Elle s'en inquiète et demande à une personne de confiance de vérifier ses extraits de compte.

Après analyse des débits, il s'est avéré que sa fille faisait des achats pour son propre compte avec sa carte !

Les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer présentent des troubles de l'attention.

J'ai souvent été interpellée par le fait que plusieurs de ces patients réclamaient leur souper pendant la nuit.

Jusqu'au jour où une patiente m'a fourni l'explication.

En fait ces personnes ne sont plus capable de faire deux choses en même temps. Lorsqu'on apporte le repas, qu'on le dépose sur la table et qu'on le signale verbalement, si la personne est occupée (par exemple à regarder la télévision) elle est incapable d'enregistrer que son repas est là.

Par la suite, quand le plateau est débarrassé et que la soignante fait remarquer que la nourriture est intacte, la patiente ne répond pas, car elle est toujours absorbée par son activité, ce qui est interprété comme un refus de manger.

Lorsque cette personne sort de son activité et sent la faim la tirailler, elle se rend seulement compte qu'elle n'a pas encore mangé. Mais, très souvent, il est déjà très tard dans la soirée, voir la moitié de nuit.

En fait, il est impératif quand on sert le repas à ces personnes de les installer à leur table et de s'assurer qu'elle commence à manger.

Je pourrais encore raconter bien d'autres histoires. Je pense qu'il y a des choses qui dépassent l'entendement et le but n'est pas de choquer les âmes sensibles.

Il semblerait que, passé un certain âge, les êtres humains deviendraient asexués, qu'ils n'auraient plus besoin d'intimité, que l'intelligence ferait défaut, que la pensée, la compréhension et la mémoire n'existeraient plus, que l'emploi du pronom personnel « tu » serait le seul approprié pour leur compréhension.

Le manque de respect, les réflexions et attitudes vexatoires sont très négatives pour la santé de nos seniors.

Chacun de nous doit pouvoir faire sa propre évaluation par rapport à son comportement vis-à-vis de nos aînés. Que ce soit au niveau familial, social et professionnel.

C'est une étape très difficile à vivre que la perte d'autonomie, la dégradation physique et/ou mentale, la perte des êtres chers, le déracinement, le sentiment d'abandon lors du placement en institution que ce soit provisoire (lors des vacances des aidants proches) ou définitif (lors d'une dégradation significative de l'état général). Tout cela mérite une attention particulière de notre part à tous afin que nos doyens retrouvent leur dignité.

Pour ma part, je remercie tous ces seniors qui m'ont fait confiance, qui m'ont ouvert les yeux, qui m'ont fait grandir et fait de moi ce que je suis aujourd'hui...

**Marina GILLAIN**



## LES MOTS FLÉCHÉS «SANTÉ»

PAR STÉPHANE DROT

Chaque mois, « *Le Patient* » propose une grille exclusive et liée 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](mailto:lepatient@sudpresse.be). Un vainqueur sera mensuellement tiré au sort. Bonne chance et amusez-vous bien !

|                                                                                                              |  |  |                                 |  |                      |  |                                 |  |                      |  |                            |  |                            |  |                                  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------|--|----------------------|--|---------------------------------|--|----------------------|--|----------------------------|--|----------------------------|--|----------------------------------|--|
| <br>Source : ifss-Normandie |  |  | nerf occipital                  |  | charge de baudet     |  | sonde d'injection               |  | 9ème art             |  | 4x4 mythique               |  | aide médicale ou sociale   |  | compassé                         |  |
| action de fatigue                                                                                            |  |  | première laine                  |  | pour désigner        |  | courantes en suivi clinique     |  | acier spécial        |  |                            |  |                            |  | lumineux                         |  |
| retaper                                                                                                      |  |  | affection des vaisseaux         |  |                      |  |                                 |  | sorti des eaux       |  | type de société            |  |                            |  |                                  |  |
| fidèle amie de Harry                                                                                         |  |  | note                            |  |                      |  | sans plaquettes                 |  | liqueur de Sicile    |  | substance endocrine        |  |                            |  |                                  |  |
| bois de fond                                                                                                 |  |  |                                 |  |                      |  | ancien vaccin mono-valent       |  |                      |  | se permis                  |  |                            |  |                                  |  |
| plante parasite                                                                                              |  |  |                                 |  |                      |  | vedette                         |  |                      |  | réponse d'accord           |  |                            |  |                                  |  |
|                                                                                                              |  |  | type de stérol sanguin          |  |                      |  | célebre modèle au chevron       |  |                      |  | plante inamicale           |  |                            |  |                                  |  |
| pays d'Asie                                                                                                  |  |  |                                 |  | abstrait par nature  |  |                                 |  |                      |  | deuxième calife musulman   |  |                            |  | gagnant du turf                  |  |
| petit équidé                                                                                                 |  |  |                                 |  | couper l'air         |  |                                 |  |                      |  |                            |  |                            |  |                                  |  |
|                                                                                                              |  |  | symptôme féminin récurrent      |  |                      |  |                                 |  |                      |  |                            |  | service anglais            |  |                                  |  |
| calme                                                                                                        |  |  | 2 à Rome                        |  |                      |  |                                 |  | métal au labo        |  | police maritime            |  |                            |  |                                  |  |
| commune lombarde                                                                                             |  |  |                                 |  |                      |  | larcins                         |  | causé du tort        |  | vieille note               |  | armée de l'air en UK       |  |                                  |  |
|                                                                                                              |  |  |                                 |  | bleuets              |  |                                 |  |                      |  |                            |  |                            |  | armée basque                     |  |
|                                                                                                              |  |  |                                 |  | cordage maritime     |  |                                 |  |                      |  |                            |  |                            |  |                                  |  |
| en fin d'année                                                                                               |  |  | ancienne ville toltèque         |  |                      |  | au milieu de la nuit            |  |                      |  | tantale                    |  | fatigué, usé               |  | portion de tube digestif         |  |
| cause de fièvre                                                                                              |  |  | suivis médicaux continus        |  |                      |  | pronom réfléchi                 |  |                      |  | craintes des maladies      |  |                            |  | transporte des électrons à Liège |  |
|                                                                                                              |  |  | altération hépatique            |  | division de noyau    |  |                                 |  |                      |  | relation passagère         |  |                            |  |                                  |  |
|                                                                                                              |  |  |                                 |  | nickel               |  |                                 |  |                      |  | non exprimées              |  |                            |  |                                  |  |
| comme une certaine moëlle                                                                                    |  |  | trouble                         |  |                      |  |                                 |  | patronyme            |  |                            |  | risque                     |  |                                  |  |
|                                                                                                              |  |  | lésion de l'oeil                |  |                      |  |                                 |  | amas de liquide      |  |                            |  | profitable                 |  |                                  |  |
|                                                                                                              |  |  |                                 |  |                      |  | aux os saillants                |  |                      |  |                            |  |                            |  | droits d'héritier                |  |
|                                                                                                              |  |  |                                 |  |                      |  | bruit sec                       |  |                      |  |                            |  |                            |  |                                  |  |
| opération postale                                                                                            |  |  |                                 |  | solde                |  |                                 |  |                      |  | détenient                  |  |                            |  |                                  |  |
| toujours en forme                                                                                            |  |  |                                 |  | masse d'eau mélangée |  |                                 |  |                      |  | ordre des Prêcheurs        |  | forces spéciales d'Algérie |  |                                  |  |
|                                                                                                              |  |  |                                 |  |                      |  | ancien "canton" électoral belge |  | aux bouts d'elle     |  |                            |  |                            |  | à nouveau couvert d'étain        |  |
|                                                                                                              |  |  |                                 |  |                      |  | choix parental                  |  |                      |  |                            |  |                            |  |                                  |  |
|                                                                                                              |  |  |                                 |  |                      |  | vides, absences                 |  |                      |  |                            |  |                            |  |                                  |  |
| partie de cerveau                                                                                            |  |  |                                 |  |                      |  |                                 |  |                      |  |                            |  |                            |  | gai passé                        |  |
| coulée de pus                                                                                                |  |  |                                 |  |                      |  |                                 |  |                      |  |                            |  |                            |  | écrivit                          |  |
|                                                                                                              |  |  |                                 |  |                      |  |                                 |  | passé à la casserole |  | triesters végétaux         |  |                            |  |                                  |  |
|                                                                                                              |  |  |                                 |  |                      |  |                                 |  |                      |  | a son Capitole             |  |                            |  |                                  |  |
| super-marché                                                                                                 |  |  |                                 |  |                      |  |                                 |  |                      |  |                            |  | divisé en parcelles        |  |                                  |  |
| ville ou écorce                                                                                              |  |  |                                 |  | régat de bétail      |  | caustique                       |  |                      |  |                            |  | lettre grecque             |  |                                  |  |
|                                                                                                              |  |  |                                 |  |                      |  | lac des Pyrénées                |  |                      |  |                            |  |                            |  |                                  |  |
|                                                                                                              |  |  |                                 |  |                      |  | a suivi la SDN                  |  |                      |  | coule de Belgique en Seine |  |                            |  | poudre de chêne                  |  |
|                                                                                                              |  |  |                                 |  |                      |  | mère des Titans                 |  |                      |  | strontium                  |  |                            |  | grande route                     |  |
| son lait est plein de vertus                                                                                 |  |  | intoxication liée à une céréale |  |                      |  |                                 |  |                      |  |                            |  | ensemble de fils tissés    |  |                                  |  |
|                                                                                                              |  |  |                                 |  |                      |  |                                 |  |                      |  |                            |  |                            |  |                                  |  |
|                                                                                                              |  |  |                                 |  |                      |  | angoissantes                    |  |                      |  |                            |  |                            |  |                                  |  |

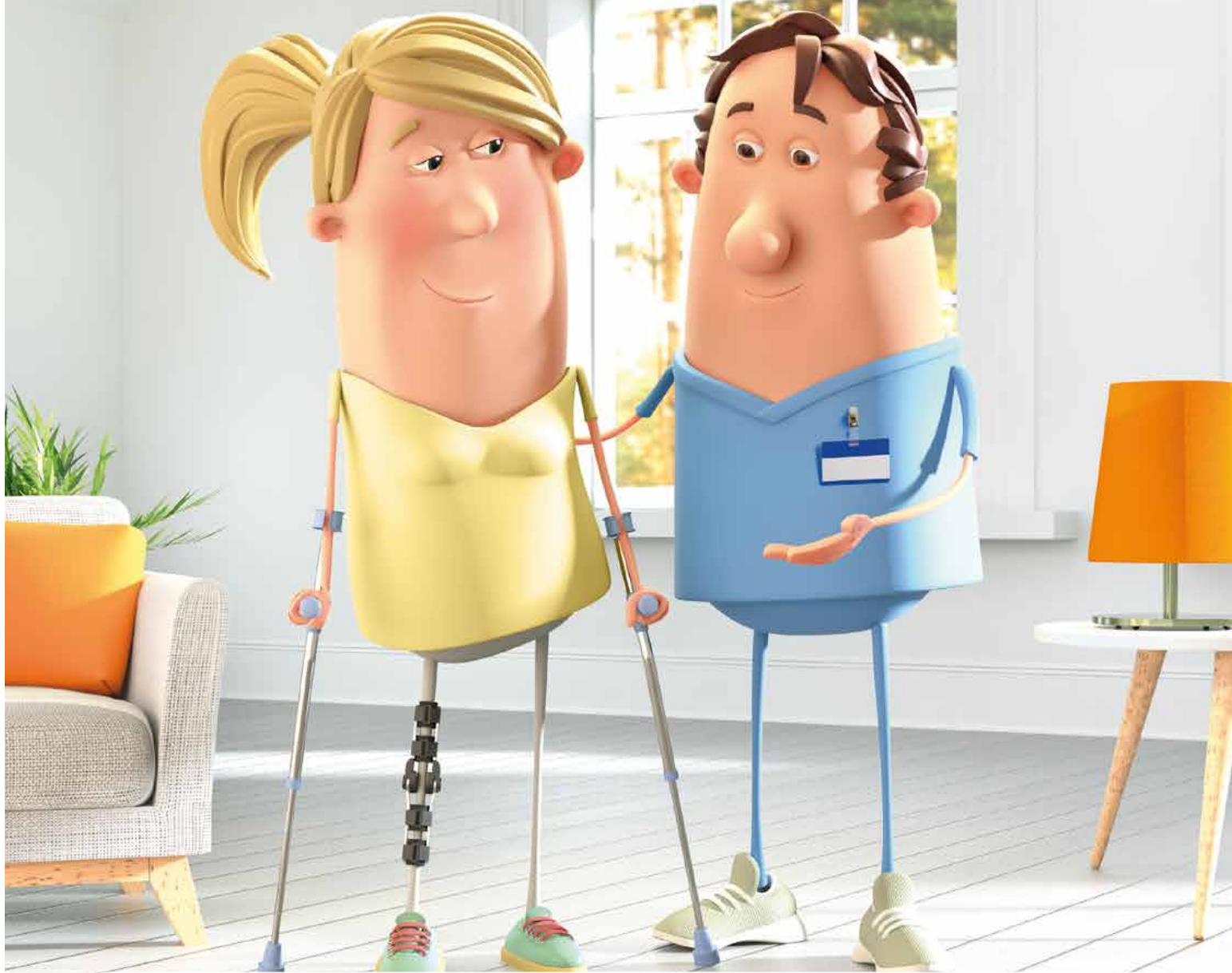
► **MOT CLÉ:**

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

# Ethias Hospi Quality+

## L'assurance qui couvre bien plus que votre hospitalisation

NOUVEAU



### Nous couvrons vos frais médicaux :

- liés à une hospitalisation (avant, pendant et après).
- en rapport avec 33 maladies graves sans qu'une hospitalisation ne soit requise.

### Nous offrons des services innovants et gratuits pour vous faciliter la vie :

- **AssurCard** : vous ne payez ni acompte ni facture à l'hôpital. Celle-ci est directement envoyée à Ethias.
- **Assurpharma** : la pharmacie transmet directement par voie électronique vos attestations de frais pharmaceutiques à Ethias pour remboursement.
- **MyEthias Soins de Santé** : vous suivez et gérez votre dossier en ligne 24h/24.

ethias

Fiche infos et conditions de l'assurance Hospitalisation sur [ethias.be](http://ethias.be)

L'assurance Ethias Hospi Quality+ est un contrat d'assurance hospitalisation soumis au droit belge conclu à vie, sauf en cas de renon envoyé au moins 3 mois avant la date d'échéance annuelle du contrat. Vous n'êtes pas satisfait(e) ? Vous pouvez envoyer un courrier à Ethias, rue des Croisiers, 24 à 4000 Liège, ou un e-mail à [gestion-des-plaintes@ethias.be](mailto:gestion-des-plaintes@ethias.be). Si aucun accord n'est trouvé, vous pouvez adresser une plainte à l'Ombudsman des Assurances ([www.ombudsman.as](http://www.ombudsman.as)), Square de Meeûs 35 à 1000 Bruxelles. 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 : GKCCBEBB. Document publicitaire. E.R. : Vincent Pécasse.