

Le Coronavirus, c'est l'affaire de tous

Votre santé nous tient à cœur Le patient

Le magazine de votre hôpital universitaire | Mensuel N°42 | mars 2020

FESTIVAL IMAGESANTÉ | DU 22 AU 28 MARS

P. 2-5



QUAND LA SANTÉ FAIT SON CINÉMA

Un Festival unique au monde a son cœur qui bat à Liège: ImagéSanté, qui rayonne internationalement, veut rendre la santé plus accessible par l'image. Suivez les conseils de Maurice !

LES 24H VÉLO | 19 ET 20 MARS

P. 13-16

POUR LE TÉLÉVIE, PÉDALER CONTRE LE CANCER



TRANSIDENTITÉ |

P. 11

CONSULTATION EN PÉDIATRIE

SE SENTIR FILLE DANS UN CORPS DE MEC



Smile

green day

Tournoi inter-entreprises au Royal Golf Club du Sart-Tilman
Informations et inscriptions : 04 366 24 06

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

5^{ème} édition

Vendredi

8 mai 2020

Pro-am



EDITO

UN FESTIVAL UNIQUE AU MONDE

Le Festival ImagéSanté, qui se déroule tous les 2 ans, connaît, du 22 au 28 mars 2020, sa 14^e édition. Basé à Liège, où les salles accueillent films et débats, il poursuit son expansion grâce à sa webtv sur laquelle plus de 120.000 internautes à travers le monde suivent les interventions chirurgicales commentées en direct. La volonté première est toujours la même : promouvoir par l'image et le cinéma tout ce qui touche à la santé. Et l'actualité démontre l'importance de l'image dans la sensibilisation du public. Un expert a beau dire que l'épidémie est bénigne et sans danger, si la caméra le montre remettant vite le masque après l'interview télé, c'est tout l'effet inverse à la déclaration qui est obtenu. Pour les 30 ans du Festival en 2022, il est plus que certain qu'un film traitera de cette question.

Liège peut s'enorgueillir d'être à l'origine de ce festival unique, positif, intelligent et sensibilisateur. Bravo aux organisateurs. Beaucoup de plaisir à vous dans les salles et derrière vos écrans.

LA RÉDACTION

Editeur responsable:

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

Rédaction:

- Frédérique Siccard
- Jennifer Devresse
- Martin Leemans
- Caroline Doppagne
- Cécile Vrayenne
- France Dammel
- Charlotte Michotte

Coordination:

- Louis Maraite
- Rosaria Crapanzano
- Marie Erpicum

Photographies:

- François-Xavier Cardon
- Michel Houet

Mise en page:

- Sudpresse Creative

Impression:

- Rossel Printing

LE DICTON WALLON

«C'est si bon, èdon, d'è sondji...
Vaut mîs coula qui d'arèdji»

C'est si bon de rêver, mieux que de râler

Li Walon ava lès vōyes (16)
P-H Thomsin

DU 22 AU 28 MARS | FESTIVAL IMAGÉSANTÉ

14^e FESTIVAL QUAND LA SANTÉ

Du 22 au 28 mars, la biennale ImagéSanté propose une semaine de programmation foisonnante dédiée à la santé au cœur et sur les hauteurs de Liège : 25 films en compétition, des débats, des conférences, une journée santé, des opérations en direct, des rencontres pros, un Campus... Coup de projecteur sur les temps forts du festival et les nouveautés 2020.

Plus de 12 000 festivaliers sont attendus pour le grand rendez-vous bisannuel cinéma et santé. Désormais incontournable, le Festival ImagéSanté se déploie cette année au cœur de la Cité ardente entre les cinémas des Grignoux, la Cité Miroir, le Théâtre de Liège et le Campus de l'Université (site du CHU). Au travers d'une semaine de programmation de qualité particulièrement riche, le Festival vise à sensibiliser et informer les citoyens et les cinéphiles, mais aussi les professionnels de la santé et les étudiants.

Organisée par le CHU de Liège et l'Université de Liège en collaboration avec la Province de Liège, la Fédération Wallonie-Bruxelles, la Wallonie et la SOFICO, «la biennale a étoffé son programme par rapport aux éditions précédentes et inaugure un chapiteau place Xavier-Neujean, avec des événements inédits», se réjouit Jeanne Hebbelinck, directrice artistique. La soirée d'ouverture du 22 mars au Cinéma Le Parc affiche déjà complet !



LE « POURQUOI » DU FESTIVAL IMAGÉSANTÉ VU PAR SON PRÉSIDENT

Le Pr. Philippe Kolh, chirurgien cardiovasculaire de formation, est Professeur de Biochimie et de Physiologie humaines à l'ULiège et Directeur du Département de Gestion du Système d'Information du CHU de Liège.

Rendre la santé accessible à tous par l'image : «On comprend mieux ce que l'on voit ! Le Festival ImagéSanté vise avant tout à sensibiliser et promouvoir

par le film tout ce qui touche à la santé, depuis la prévention jusqu'aux traitements en passant par les diagnostics. Les thématiques choisies sont celles qui concernent tout le monde, soi-même ou un proche.»

Valoriser les mérites technologiques de la région liégeoise : «Avec le CHU comme leader du plus gros réseau hospitalier de Belgique, Liège s'affirme comme un pôle d'excellence et d'innovation en santé. Les retransmissions d'interventions chirurgicales en direct

sont aussi l'occasion de mettre en valeur les prouesses technologiques liégeoises auprès des 120 000 internautes connectés sur notre WebTV !»

Stimuler l'innovation pour la santé publique en Wallonie : «Pour la première fois en 2020 le Festival organise des rencontres professionnelles de haut niveau entre soignants et entreprises actives dans le domaine de la santé. L'idée est d'être un vecteur de rencontres et d'idées pour stimuler de futurs projets de santé publique.»

IMAGÉSANTÉ : FAIT SON CINÉMA...

LE FESTIVAL INTERNATIONAL DU FILM DOCUMENTAIRE GRIGNOUX | CITÉ MIROIR

Tarifs des Grignoux

Imagésanté, c'est d'abord un festival du film documentaire. Ce sont 25 films venus des quatre coins du monde projetés durant toute la semaine aux cinémas des Grignoux et à la Cité Miroir. Chaque projection est suivie d'une rencontre des spectateurs avec les équipes des films et des spécialistes de la santé. Un voyage passionnant au cœur de la santé et du bien-être!

Sélectionnés parmi plus de 300 films pour leur qualité et leur engagement (*lire en p. 4-5 les conseils de Maurice*), les 25 documentaires concourent au sein de trois compétitions thématiques: la «Compétition Internationale», «Nouveaux Horizons» et «Soulever des Montagnes». Cette année s'y ajoutent les prix «Jeune Public» et «Santé mentale».

Conseil: achetez vos billets à l'avance via le site www.imagesante.be



© Bestimage / Femme actuelle

C'est Ludivine Sagnier qui remettra le premier prix de la compétition dans les mains du lauréat, lors de la soirée de clôture au Cinéma Sauvenière le 28 mars. Avec la diffusion en avant-première du film *La forêt de mon père* de Véro Cratzborn, dont elle est l'actrice phare.

LES GRANDES CONFÉRENCE CENTRE-VILLE

• **Comment vivre sa vie de femme avec l'endométriose?** Lundi 23 mars à 20h - Théâtre de Liège. Gratuit sur inscription

Cette conférence-débat marque le lancement d'une grande campagne de sensibilisation de la Province de Liège sur l'endométriose. Cette maladie touche plus d'une femme sur 10 et a d'importantes répercussions physiques et psychologiques, mais peut paradoxalement mettre 5 ans avant d'être diagnostiquée! Le point sur les aspects de la maladie

et les avancées de la recherche avec Michelle Nisolle, Pierre-Arnaud Godin, Linda Tebache et Pierre Van Vlodorp.

• **Santé et alimentation : éviter les pièges pour devenir un consommateur averti** Mercredi 25 mars à 19h30 - Cité Miroir. Gratuit sur inscription

Comment s'y retrouver dans tous ces messages contradictoires autour de l'alimentation? Comment éviter les pièges du marketing? Comment choisir pour devenir un consommateur responsable? Telles sont les questions de la soirée, ponctuée d'interventions de jeunes entrepreneurs du VentureLab pour une alimentation saine et raisonnée. En collaboration avec Liège Créative, Nourrir Liège et le Hub Créatif de Liège.

• **Faisons la fête de la sécu!** Mercredi 25 mars à 19h30 - Cinéma Le Parc. Tarif des Grignoux - Gratuit pour les affiliés MC et Solidaris

Pour les 75 ans de la Sécurité sociale, la Mutualité chrétienne et Solidaris proposent une expérience interactive animée par Gianni Ruggieri (Oh!medias), suivie de la projection du film-documentaire «Midnight family» de Luke Lorentzen. Drink offert!

• **Opérations chirurgicales en direct : À cœur ouvert ! Liège, berceau de l'innovation chirurgicale** Jeudi 26 mars à 20h - Cinéma Sauvenière. Tarif des Grignoux

À travers 3 opérations chirurgicales retransmises en direct du CHU de Liège, le réseau Bridge 2 Health présente des entreprises innovantes du secteur de la santé implantées en région liégeoise. L'occasion de découvrir les avancées de la recherche qui font évoluer les pratiques chirurgicales.

• **Transe Cognitive, méditation et hypnose, de nouveaux outils thérapeutiques?** Vendredi 27 mars à 20h - Théâtre de Liège. Sur inscription (9€/15€)

L'hypnose et la méditation sont de plus en plus intégrées aux soins de santé. De nouvelles pistes pourraient aussi être ouvertes par la transe cognitive. Rencontre avec Corine Sombrun (chamane, musicologue), Fabienne Berthaud (réalisatrice) et Steven Laureys, Olivia Gosseries et Audrey Vanhauzenhuyse (membres

du GIGA consciousness, ULiège) autour de leurs recherches sur les états de conscience modifiée.

JEUDI 26 MARS : LA JOURNÉE SANTÉ

CHAPITEAU (PLACE XAVIER-NEUJEAN)
Gratuit - entrée libre de 15h à 18h

C'est l'une des grandes nouveautés 2020 sous le chapiteau Imagésanté : une journée d'information et de sensibilisation à la santé organisée par la Province de Liège et l'asbl Liège Ville Santé en collaboration avec la Mutualité Neutre et le CHR de Liège.

• **De 9h à 15h - réservé aux écoles primaires:** animations et workshops sur l'alimentation et le bien-être. Complet pour cette édition!

• **De 15h à 18h - le chapiteau est ouvert** à tous pour s'informer sur la santé tout en dégustant les produits locaux du marché Court-Circuit. Entre les stands, une séance de dépistage gratuit du diabète et un photomaton pour immortaliser la journée!

LES RENCONTRES PROFESSIONNELLES

CHAPITEAU
(PLACE XAVIER-NEUJEAN)
Gratuit - sur inscription

L'autre grande nouveauté sous le chapiteau, ce sont les rencontres «pros». Pour 2020, Imagésanté entend aller au-delà du débat et susciter des rencontres d'experts autour de thèmes centraux de santé publique, pour contribuer à sa manière à faire changer les choses. Quatre thématiques au programme: les postes de garde de médecine générale; le vieillissement démographique; le numérique comme vecteur d'inclusion à l'école; les hôpitaux comme vecteur d'innovation.

sement démographique; le numérique comme vecteur d'inclusion à l'école; les hôpitaux comme vecteur d'innovation.

LE CAMPUS IMAGÉSANTÉ FAC DE MÉDECINE (CHU SART TILMAN)

Gratuit

Près de 5000 étudiants du secondaire et du supérieur sont attendus sur le Campus Imagésanté pour une semaine de santé publique déclinée en workshops, conférences, projections de films et retransmissions d'opérations chirurgicales en direct du CHU. Pour la première fois, le Campus s'articule autour de 4 thématiques: sexualité; vieillissement de la population; santé du futur; gaming.

LES OPÉRATIONS CHIRURGICALES «LIVE» EN DIRECT SUR LA WEB TV

Gratuit

Découvrir le corps humain à travers les yeux du chirurgien, c'est aussi sur la Web TV que ça se passe! La trentaine d'opérations chirurgicales en direct du CHU de Liège sont retransmises sur la Web TV du festival et commentées par des étudiants en médecine et les chirurgiens eux-mêmes. «Cette année, un plateau télévisé est installé en Fac de médecine! Animé par des étudiants en journalisme de l'ULiège, il diffuse des reportages et reçoit les acteurs impliqués en amont et en aval de la chirurgie. L'objectif est que les spectateurs puissent aborder l'ensemble du trajet de la prise en charge médicale».

JEN D.

Programme détaillé, horaires, tarifs et inscriptions via le site www.imagesante.be



© dominique houcmant | goldo

LES CONSEILS DE MAURICE ET DE MICHEL: ENTRE RIGUEUR ET ENTHOUSIASME

Entretien avec ces deux éminents membres du jury de présélection. Ils ont vu 50 films en pré-sélection pour cette 5^e édition. Ils témoignent...

COMMENT MAURICE LAMY ET MICHEL COLLETTE ONT-ILS VÉCU CETTE EXPÉRIENCE ?

« Je me souviens de ce film, il y a 2 ans, qui parlait de la nécessaire présence des deux parents dans la vie d'un enfant pour son développement émotionnel et cognitif, son apprentissage de la gestion des émotions,... Pour en faire, somme toute, un adulte avec tout ce qu'on attend d'un adulte. C'était un film international, joyeux, documenté : je l'ai adoré. Les experts l'ont descendu en flèche, pour une question technique! Depuis lors, moi qui avais été frappé par la qualité de ce long-métrage d'un point de vue médical et artistique, je suis aussi beaucoup plus attentif aux qualités techniques des films qui nous sont soumis ». Le professeur Maurice Lamy sourit. « Ça a été une expérience à la fois négative et positive : côtoyer des experts du cinéma a appris beaucoup au médecin amoureux de cinéma que je suis. »

L'ancien anesthésiste-réanimateur et son ami Michel Collette, informaticien retraité, participent depuis 2010

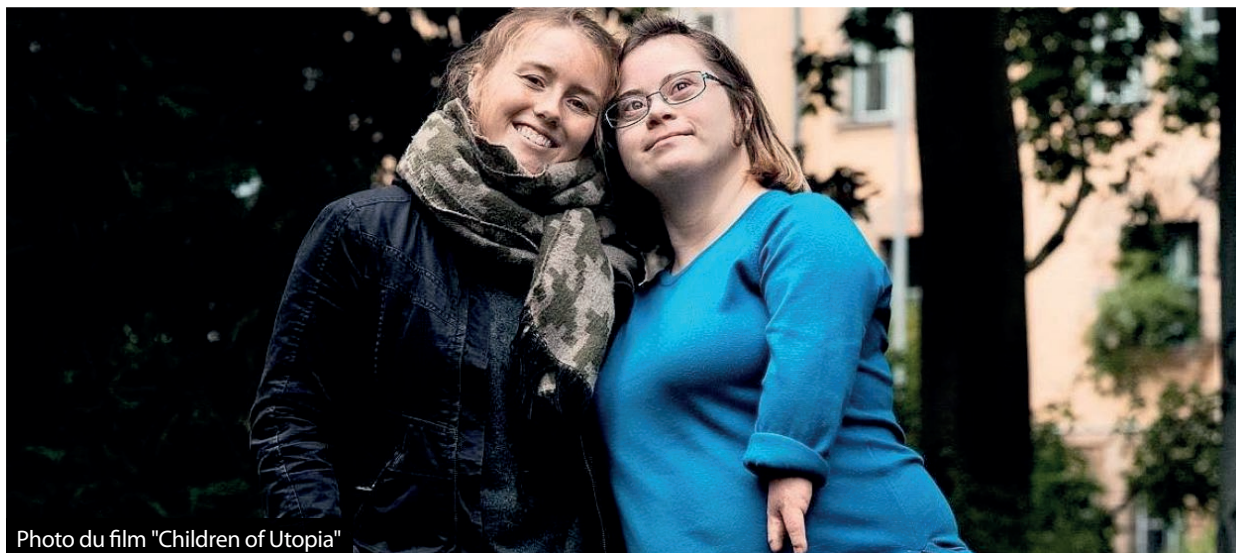


Photo du film "Children of Utopia"



Photo du film "Honeyland"



Photo du film "Coming out"



UNE VIP AU FESTIVAL STÉPHANIE FUGAIN

La compétition "Nouveaux Horizons" est présidée par Stéphanie FUGAIN, épouse du chanteur Michel Fugain. Née à Paris, Stéphanie Fugain laisse tôt son métier de danseuse et comédienne pour se consacrer pleinement à sa famille et au management de la carrière de son mari.

En juillet 2001, leur fille Laurette est atteinte d'une leucémie qui finira par l'emporter. Stéphanie fonde alors l'association « Laurette Fugain », engagée dans la lutte contre les leucémies. Egalement auteure, elle viendra présenter son dernier livre « Derrière la blouse blanche » sur le Campus!

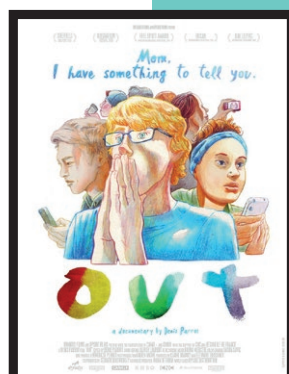
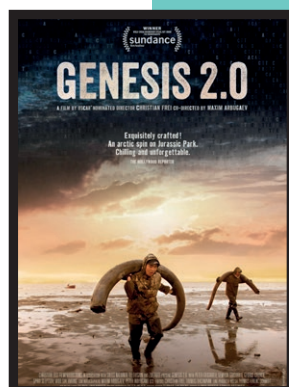
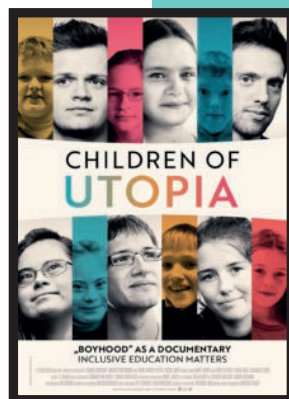
à la sélection des films du Festival Imagésanté. Avec rigueur, intérêt, et émerveillement: « Cette année, nous avons été accompagnés par Lara, une jeune étudiante en arts du spectacle de l'ULiège: elle a vu tous « nos » films, les a évalués comme nous. Nous avons comparé nos notes et c'est la moyenne de nos trois cotes qui a été retenue. Je suis content d'être impliqué dans ce festival, et admiratif quand je regarde son évolution, tant d'un point de vue de la sélection des films que de leur accessibilité au grand public ou de la constitution des jurys. Aujourd'hui, si l'aspect médical est balisé dès la pré-sélection pour éviter de laisser passer des films erronés, les jurys sont constitués de professionnels du cinéma, qui connaissent leur métier. »

MOINS DE FILMS, PLUS DE MONDE

Si, les premières années, le festival mettait en avant une centaine de films, essentiellement dans les auditoriums de l'ULiège (« pour une poignée de passionnés », relève Michel Collette), il présente aujourd'hui « moins de films, pour plus de monde: les lieux se sont multipliés, les horaires des séances aussi, et si nous sommes un peu frustrés de visionner nous-mêmes moins de films, nous savons qu'ils sont vus davantage. Les débats qui les suivent, menés par des experts de la santé, sont également riches pour tous les spectateurs, lambdas ou professionnels. »

Quant aux retransmissions en direct d'opérations chirurgicales, elles permettent désormais « de véritables interactions entre le public et le personnel de salle d'opération, du chirurgien à l'anesthésiste-réanimateur, en passant par les infirmières. C'est enrichissant pour tout le monde: pour les apprenants, pour les patients qui découvrent ce qu'ils vivront peut-être un jour... »

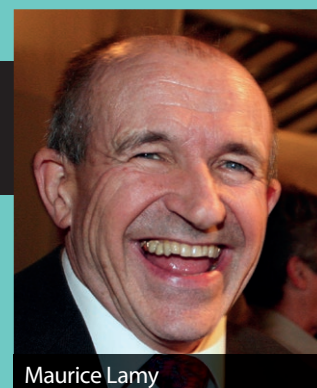
FRÉDÉRIQUE SICCARD



LES COUPS DE CŒURS

LA SÉLECTION DE MAURICE

Des 25 documentaires, qui concourent au sein de trois compétitions thématiques (« Compétition Internationale », « Nouveaux Horizons » et « Soulever des montagnes »), Michel Collette et Maurice Lamy en ont retenu... « au moins 3 ». Et quelques autres...



Maurice Lamy

UTOPIA

« Un film qui nous a beaucoup plu. Il se déroule à Berlin et raconte l'histoire de jeunes adultes, qui fréquentaient 12 ans plus tôt une école inclusive. C'est remarquable: d'abord pour cet écart entre l'enfance et l'âge adulte, ensuite pour l'étude de l'incidence de cette école inclusive, qui a vu se côtoyer des enfants de tous les bords, de toutes les couleurs, et de tous états physiques et mentaux. Premier constat: à cet âge-là, les enfants ne font pas de différence, ils sont des enfants, un point c'est tout. Deuxième constat: cet enseignement a permis à des enfants de découvrir le monde tel qu'il est, de créer des liens et, pour certains, de ne pas rester sur le bord de la route en raison de leur handicap. L'école inclusive fonctionne, ce n'est pas une utopie... »

MICROBIOTE

« La flore intestinale, ce sont 100.000 milliards de micro-organismes présents dans notre tube digestif: ils sont des milliers de fois plus nombreux que nos cellules! Aujourd'hui, la génétique et l'informatique permettent de les reconnaître et de les identifier. La littérature médicale mondiale leur consacre un article par semaine. On sait désormais que la présence de certains, ou l'absence d'autres de ces « cohabitants », est à l'origine de maladies inflammatoires ou neurologiques, et intervient dans le diabète comme dans l'obésité. Ce film est médicalement extraordinaire, et en même temps tourné vers le grand public, comme tous les films retenus d'ailleurs. »

GENESIS 2.0

« Bizarre, mais génial, Genesis décrit le quotidien de ces gens qui, dans des conditions terribles, recherchent des défenses de mammoths depuis que les glaces fondent dans le Nord de la Sibérie. Outre leurs conditions de vie, on apprend que la découverte d'un animal entier, et de sang liquide, a permis d'obtenir des cellules et un génome. L'idée du clonage est donc lancée... C'est un film passionnant sur le plan médical et scientifique, mais également de l'éthique. Il ouvre de nombreuses perspectives et pose de nombreuses questions. Dans 2 ans sans doute, Imagésanté posera davantage encore de questions de ce type, et s'interrogera sur l'intelligence artificielle. »

HONEYLAND

« Un film qui se passe dans les paysages époustouflants de la région de Skopje, et qui révèle en même temps la pauvreté terrible des gens du cru, qui survivent grâce à l'élevage des abeilles. On assiste à un véritable choc des civilisations. »

COMING OUT

« Dans le monde entier, des hommes et des femmes éprouvent les mêmes difficultés à faire part de leur « différence » à leur famille, à leur entourage. »

Tout le programme du Festival se trouve sur
<https://www.imagesante.be/fr/programme-complet/>

F.Si.



LE CINÉMA ET LE DROIT DES PATIENTS

Le Festival Imagésanté est un lieu unique d'exploration artistique et scientifique. A l'aube de sa 14^{ème} édition, la biennale est devenue un événement de référence en la matière. Organisé avec le soutien du CHU de Liège, l'Université de Liège, la Province de Liège, la Fédération Wallonie-Bruxelles, la Wallonie et la SOFICO, Imagésanté offre à ses festivaliers une semaine de programmation au cœur et sur les hauteurs de Liège. Il se donne pour mission de promouvoir la santé auprès des citoyens, des professionnels de la santé et des étudiants.

A cette occasion, de nombreux films seront projetés durant la semaine du 23 au 27 mars 2020, dans le centre-ville de Liège.

Cet article s'articule autour de 2 projections qui font écho à au chapitre IV de la loi du 22-08-2002 relative aux droits du patient, à savoir celui de la « Représentation du patient » :

AMERICA,

de Erick STOLL et Chase WHITESIDE, qui sera diffusé le mardi 24 mars, 17h00, au Cinéma Churchill

Débat : La famille : solidaire face au vieillissement ?
Synopsis : c'est l'histoire émouvante et inspirante de trois frères réunis pour prendre soin de leur charismatique grand-mère de 93 ans, América. Les frères, qui sont encore de jeunes hommes, doivent apprivoiser le fossé entre leurs désirs d'adolescents et les responsabilités qui leur incombent alors qu'ils apprennent à subvenir aux besoins quotidiens de leur grand-mère.

MINDING THE GAP,

de Bing LIU, qui sera diffusé le mercredi 25 mars, 14h, Cinéma Churchill

Débat : 18 ans, déjà adulte ou encore adolescent ?
Synopsis : Bing, Zack et Keire vivent au cœur de la Rust Belt américaine. Pour les jeunes qui grandissent dans cette région, l'avenir est souvent synonyme de chômage, de pauvreté, d'addictions et de violence. Les trois amis trouvent une échappatoire dans le skateboarding. L'un d'entre eux, Liu Bing, filme leurs péripéties et leur irrémédiable entrée dans l'âge adulte.



• Art. 12. § 1er.

Si le patient est mineur, les droits fixés par la présente loi sont exercés par les parents exerçant l'autorité sur le mineur ou par son tuteur.

• § 2.

Suivant son âge et sa maturité, le patient est associé à l'exercice de ses droits. Les droits énumérés dans cette loi peuvent être exercés de manière autonome par le patient mineur qui peut être estimé apte à apprécier raisonnablement ses intérêts.

• Art. 14. § 1er.

Les droits d'une personne majeure inscrits dans la présente loi sont exercés par la personne même, pour autant qu'elle soit capable d'exprimer sa volonté pour ce faire. Ces droits sont cependant exercés par une personne que le patient a préalablement désignée pour se substituer à lui, pour autant et aussi longtemps qu'il n'est pas en mesure d'exercer ses droits lui-même.

• § 2.

Si le patient n'a pas désigné de mandataire ou si le mandataire désigné par le patient n'intervient pas, les droits établis par la présente loi sont exercés par l'administrateur de la personne, après autorisation du juge de paix, conformément à l'article 499/7, § 1^{er} du Code civil, pour autant et aussi longtemps que la personne protégée n'est pas en mesure d'exercer ses droits elle-même.



Caroline DOPPAGNE
Médiatrice

Au-travers des dossiers de médiation, la Médiatrice hospitalière est régulièrement confrontée à ces notions, et est également appelée sur le terrain afin d'en préciser la portée dans le cadre des prises en charge.

Les cas de figures sont multiples, à titre d'exemples :

- Les parents d'un enfant de 18 ans déposent plainte pour une prise en charge. Dans ce cas, la Médiatrice doit s'assurer de l'accord du patient concerné, qui est majeur, et obtenir son aval quant à la démarche entamée par ses parents.
- Le retrait de consentement d'un adolescent de 17 ans par rapport à un traitement bien spécifique : ce patient est-il considéré par les médecins qui le suivent comme apte à prendre les bonnes décisions pour lui-même ? Peut-il être associé à ses droits de patient, et si oui, toutes les démarches

ont-elles été remplies afin que cela figure en bonne et due forme dans son dossier médical ?

- Un patient âgé est hospitalisé en Gériatrie, il ne désire plus s'alimenter ni poursuivre de lourds traitements. Sa famille va à l'encontre de cette volonté. Or le patient est encore lucide et capable d'être pleinement associé à sa prise en charge. La famille est revendicatrice et menaçante. Comment traiter ce type de situation au regard du respect du retrait du consentement du patient et de sa représentativité ?

- Une patiente a été admise aux Urgences dans le coma. Elle est issue d'une famille recomposée complexe. Des décisions importantes quant à sa fin de vie doivent

être prises et aucune volonté ni projet thérapeutique n'ont été formalisés officiellement préalablement. Elle n'a désigné aucun mandataire légal. Que faire ?

La Médiatrice est au cœur de ce type de situations. Afin de vous aider dans les démarches à entreprendre, un carnet « Droits et devoirs du patient » sera prochainement édité par le CHU de Liège afin que les patients puissent réfléchir à ces notions, remplir officiellement les documents requis et se sentir plus sereins face à leurs volontés exprimées. D'autre part, cela permet également aux prestataires de soins qui prennent en charge les patients de se sentir en adéquation avec les décisions à prendre, et ce dans le respect des choix de leurs patients.



CONTACT : mediation.hospitaliere@chuliege.be

**Chez Ethias, 1 million de clients nous font déjà
confiance pour leur assurance hospitalisation.
Et vous ?**

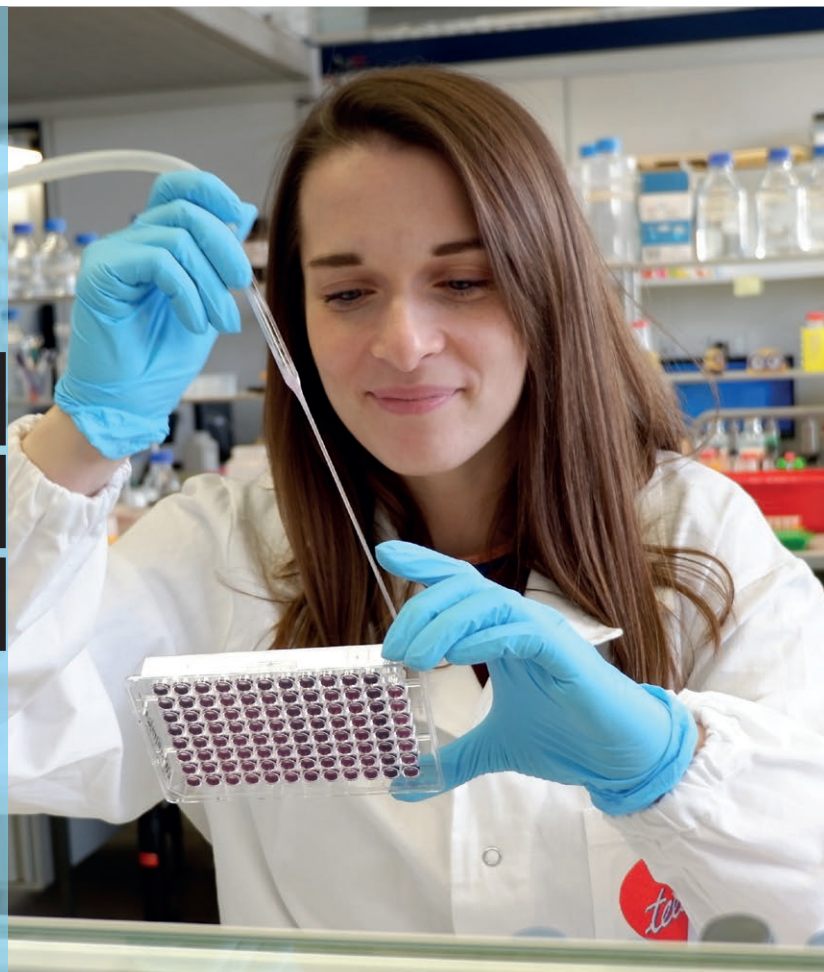


Appelez-nous au **04 220 30 30**
ou rendez-vous sur **ethias.be**

ethias
sourire assuré

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.

RÉDUIRE LES SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE SANS AUGMENTER SON RISQUE DE CANCER DU SEIN



La recherche contre le cancer, c'est aussi tout faire pour empêcher son apparition, et notamment éviter de prendre des médicaments qui augmentent les risques de cancer. Grâce au Télévie et à la Fondation Léon Fredericq, Anne Gallez tente de trouver un médicament efficace contre les symptômes de la ménopause, tout en n'augmentant pas le risque de cancer du sein.

Son Master en sciences biomédicales en poche en 2015, c'est alors le début d'une autre recherche – celle de financements – qui commence pour Anne Gallez pour pouvoir s'adonner à sa vraie passion : la recherche fondamentale. Une étape incontournable pour tout doctorant, qui n'est pas une sinécure.

LA FONDATION LÉON FREDERICQ & LE TÉLÉVIE

C'est en janvier 2016 qu'Anne Gallez peut enfin commencer son doctorat dans le Laboratoire de Biologie des Tumeurs et du Développement, sous la supervision du Dr Christel Péqueux, grâce à une bourse de la Fondation Léon Fredericq. « Pendant les neuf mois de cette bourse, j'ai continué à postuler pour d'autres bourses. C'est ainsi que j'ai décroché une bourse Télévie pour une durée de 4 ans. Cette bourse couvre le montant de mon salaire pendant cette période ainsi que des frais de fonctionnement du laboratoire ».

Dans l'intervalle, la jeune chercheuse a la chance d'avoir été aidée à plusieurs reprises dans son travail par des

bourses de la Fondation Léon Fredericq, dont dernièrement, une Bourse du Lions Club de Verviers de 10.000 euros pour l'année académique 2019-2020.

SON DADA : LA MÉNOPAUSE ET LE CANCER DU SEIN

Pour lutter contre les symptômes de la ménopause, il existe un traitement efficace: le traitement hormonal de la ménopause (THM), qui restitue à la femme, de manière exogène, des œstrogènes. Hélas, certaines études ont montré que la prise de ce traitement pouvait être associée à une augmentation du risque de cancer du sein. C'est précisément l'objet des recherches d'Anne Gallez. « En effet, ce lien possible avec le cancer du sein rebute nombre de femmes à se traiter. Or, avec l'espérance de vie qui augmente, les femmes vont passer une période de plus en plus longue de leur vie ménopausée. »

C'est pourquoi la jeune femme a choisi d'étudier de nouvelles molécules et leur impact sur le cancer du sein au niveau du risque, de la progression tumorale et

des métastases. « Je veux garder les effets positifs des traitements sur les symptômes de la ménopause, mais parallèlement, je veux que la molécule n'augmente pas le risque de cancer du sein, et qu'en cas de cancer du sein, il n'ait pas plus de risques de dissémination et de progression. »

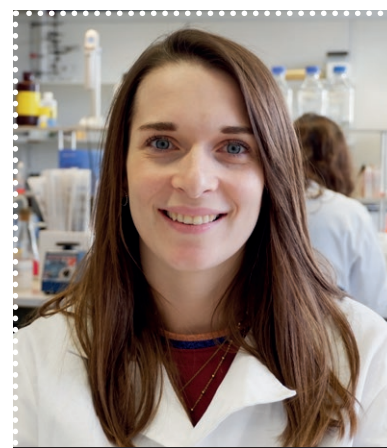
PLUS SÛRE QUE LES TRAITEMENTS ACTUELS

Les travaux de la chercheuse portent essentiellement sur une nouvelle molécule, appelée estétrol. « Je mets en contact cette molécule avec des cellules cancéreuses et je vois comment elles réagissent. Ce que j'ai réussi à démontrer, c'est que, dans certaines conditions, cette molécule peut être plus sûre que les traitements actuels ».

Anne Gallez a la chance de travailler également en collaboration avec des médecins, ce qui lui permet de travailler sur des échantillons humains. « Je peux ainsi tester l'impact de cette molécule sur du tissu normal et du tissu récolté de biopsies effectuées sur des patientes atteintes d'un cancer du sein. »

Des travaux prometteurs dans la santé de la femme et la lutte contre le cancer qui n'auraient été possibles sans le soutien de la Fondation Léon Fredericq et du Télévie.

France DAMMEL



**1540 EUROS.
MERCI !**

Laurence Welkenhuyzen, via son magasin de lingerie Les Princesses, a vendu des robes au profit de la Fondation Léon Fredericq pour des projets de lutte contre le cancer du sein. Elles étaient en vente à 20 euros. 6 euros étaient reversés à la Fondation. Cette action lui a permis de reverser 1540 euros à la Fondation. Et ce n'est pas fini, elle embraie avec les « badges-bouclier », à 5 euros pièce dont 3 euros seront reversés à la Fondation.

Plus d'infos : www.lesprincesses.be

3 ANS DE TRAVAUX AU SART TILMAN



► **LE BOULEVARD DU RECTORAT**
A partir du 4 février jusqu'avril 2021

► **LE RESTAURANT SELF-SERVICE
« LE VAL-EN-SART »**
De février à juillet 2021

► **LA GRANDE VERRIÈRE DE
L'HÔPITAL ET L'ESPLANADE**
De février à décembre 2020

► **LES PARKINGS DU SART TILMAN**

Septembre 2020

Début des travaux P9 (PMR)
et P12 (personnel)

Septembre 2021

Fin des travaux et ouverture P9.
Début des travaux P1

Septembre 2022

Fin des travaux et ouverture P12

Septembre 2023

Fin des travaux et ouverture P1

www.chuliege.be/TravauxST2020

Bonjour,

Le CHU de Liège entre dans une période intense de travaux sur ses sites du Sart Tilman et de ND Bruyères. Ceux-ci vont durer trois ans. Au Sart Tilman, ils concernent la réfection de la grande verrière et de l'esplanade, classées au patrimoine wallon, et du restaurant « Le Val-en-Sart ». Ils concernent aussi, et ce sont des chantiers du Service Public de Wallonie, les voies d'accès à l'hôpital avec la rénovation des Boulevards de Colonster et du Rectorat. En septembre débiteront les travaux sur les parkings. Aux Bruyères, ce sont deux nouveaux parkings qui seront construits à partir de septembre.

Le CHU de Liège voit ainsi débiter des chantiers attendus depuis longtemps. Il s'excuse dès à présent auprès de ses patients et de ses visiteurs pour les désagréments qui surviendront inévitablement. Il fera tout ce qui est possible pour les réduire au maximum. Un conseil majeur au Sart Tilman : PRIVILEGIEZ LE CHUTTle et le parking de délestage au Country-Hall.

Nous vous informerons mensuellement de l'état d'avancement des travaux.

Merci de votre compréhension.

La Direction



→ Utilisez le

CHUTTle
Country Hall - CHU de Liège

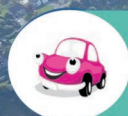


Durant les travaux :
Optez pour le CHUTTle,
rapide et gratuit

6 minutes de trajet !
Une navette toutes les 10 minutes*

**Garez-vous
malin!**

*Infos & horaires : www.chuliege.be/CHUTTLE

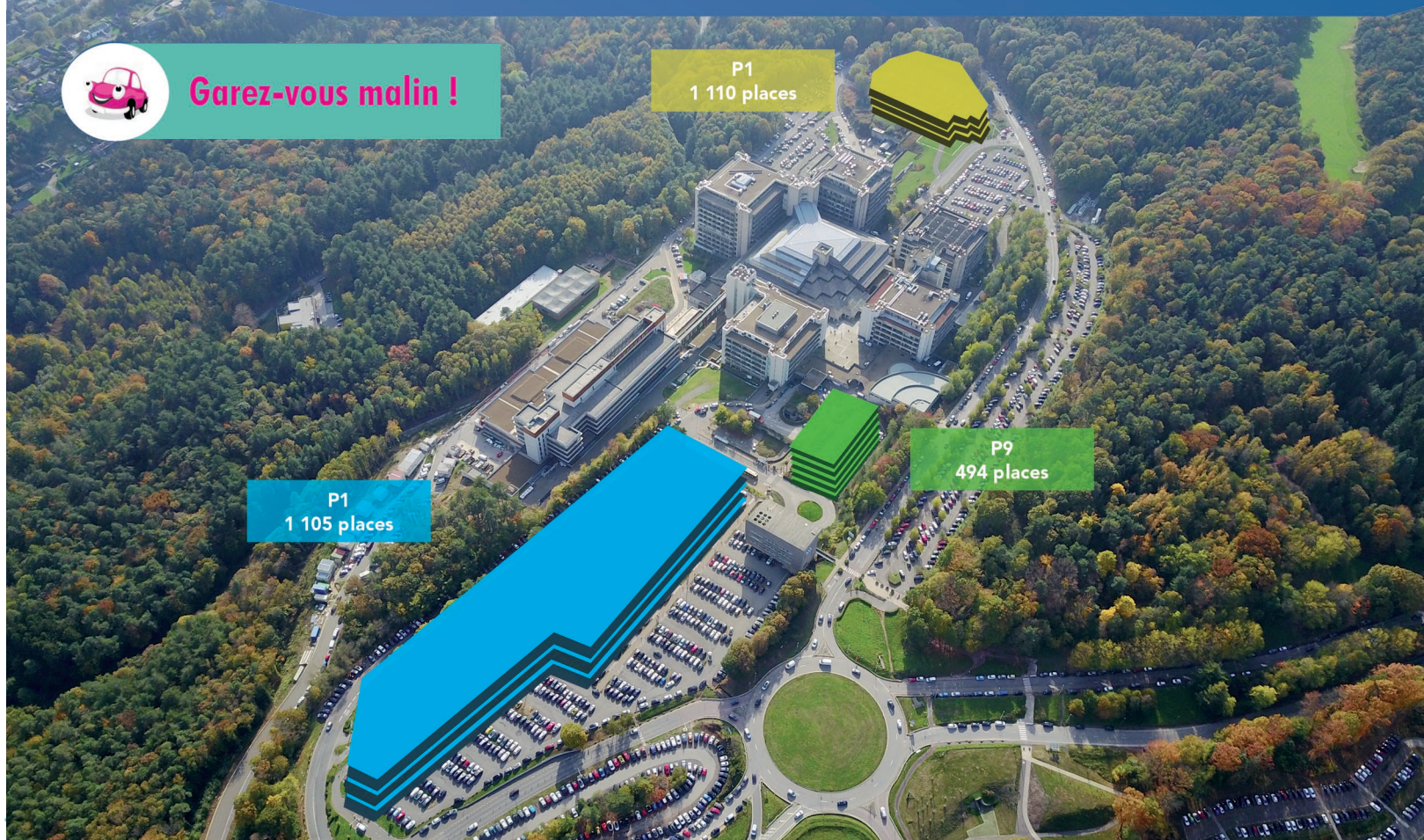


Garez-vous malin !

P1
1 110 places

P1
1 105 places

P9
494 places



SE SENTIR FILLE DANS LE CORPS D'UN GARÇON... OU L'INVERSE

TRANSGENRES : LE CHU DE LIÈGE DÉDIE UNE CONSULTATION AUX MINEURS.
ENTRETIEN AVEC LE PR ALAIN MALCHAIR ET LE DR ANNE-SIMONE PARENT

Parfois, un enfant peut se sentir fille dans un corps de garçon, ou l'inverse. Parfois très tôt. Pour répondre à leurs questionnements et assurer leur suivi médical, le CHU de Liège a inauguré une consultation pédiatrique spécialisée dans les questions transidentitaires. Une première en Fédération Wallonie-Bruxelles.



PR. ALAIN MALCHAIR
PÉDOPSYCHIATRE AU CHU DE LIÈGE

La transidentité n'a rien à voir avec l'orientation sexuelle. Rien d'étonnant donc à ce que ces questionnements puissent surgir très tôt dans l'enfance, «parfois dès 4 ou 5 ans», entame le Pr. Alain Malchair, pédopsychiatre au CHU de Liège. «La transidentité, c'est la perception d'une inadéquation entre son genre biologique et son genre psychologique». Vers 10-12 ans, à l'approche de la puberté, la question peut devenir criante: «les seins naissants, la pilosité ou la mue de la voix deviennent source d'angoisse».

UNE CONSULTATION UNIQUE EN BELGIQUE FRANCOPHONE



PR. ANNE-SIMONE PARENT
ENDOCRINOLOGUE PÉDIATRIQUE
AU CHU DE LIÈGE

La prise en charge des personnes transgenres se développe depuis plusieurs années au CHU de Liège et à l'Hôpital

Universitaire de Gand. Mais rien n'était jusqu'ici structuré pour les mineurs en Belgique francophone, alors que l'enfance et l'adolescence sont des âges délicats avec des besoins spécifiques, que ce soit sur le plan psychologique ou médical. «On ne peut pas donner les mêmes traitements hormonaux à une fille de 12 ans en pleine croissance qu'à un adulte!», alerte le Pr. Anne-Simone Parent, endocrinologue pédiatrique au CHU de Liège.

Pour répondre aux besoins de ces jeunes et aux demandes de leurs parents parfois démunis, le Pr. Malchair et le Pr. Parent ont lancé une consultation pédiatrique conjointe, conventionnée, pour les mineurs transgenres. Depuis le 1er octobre dernier, le pédopsychiatre et l'endocrinologue pédiatrique reçoivent en duo, chaque mois, 5 ou 6 enfants et ados sur le site de Notre-Dame des Bruyères. «Il s'agit d'assurer leur suivi tout au long de leur développement et de faciliter les périodes de transition en particulier à la puberté et vers l'âge adulte», précise le Pr. Malchair.

ENFANTS PRÉPUBÈRES : PAS D'EXCÈS DE ZÈLE !

Concrètement, l'enfant rencontre d'abord le pédopsychiatre: «Mon rôle est de m'assurer qu'il s'agit d'une réelle demande de la part de l'enfant. Il arrive que la demande de transition cache en fait autre chose: une homosexualité non assumée, une pathologie psychiatrique... Au-delà, j'accompagne l'enfant et ses parents dans leurs questionnements et les souffrances qui peuvent en découler».

Le credo de la nouvelle consultation, c'est l'attitude juste entre prudence et bienveillance. «Il importe d'être à l'écoute de l'enfant, sans pour autant foncer tête baissée. Parfois, ils cherchent simplement des réponses à leurs doutes», tempère le Pr. Malchair. La loi permet aujourd'hui de tester sa nouvelle identité sans pour autant poser un choix définitif: «pas à pas, un petit garçon peut d'abord tester son look de fille à l'école, puis son nouveau prénom... Si le désir de transition vers l'autre genre se confirme vers la puberté, on peut envisager un traitement hormonal».

LE BLOCAGE DE LA PUBERTÉ EST RÉVERSIBLE

Du côté de l'endocrinologue spécialiste de la puberté, «on réalise d'abord un bilan clinique, notamment pour évaluer le développement pubertaire et détecter d'éventuelles anomalies génétiques ou hormonales». Pour le Pr. Parent, «il existe deux types de traitements hormonaux. Ceux qui inhibent les caractéristiques sexuelles d'origine, et ceux qui induisent les caractéristiques du genre de destination. Les premiers empêchent la progression de la puberté et de ses signes. Ceux-là sont réversibles. En revanche, l'effet des hormones qui induisent les caractéristiques du sexe opposé est moins réversible. C'est pourquoi au CHU nous attendons l'âge de 15 ou 16 ans pour ce type de traitement».

« Il faut se méfier de certains médecins mal informés et de certaines associations militantes qui entament des traitements de transition sans aucune évaluation psychiatrique ni bilan médical ! »

- Pr. Malchair

D'où l'intérêt d'une prise en charge précoce avec des traitements inhibants. Si à l'âge dit «de raison» la jeune personne affirme sa décision, le fait d'avoir bloqué sa puberté lui évitera ou facilitera les chirurgies esthétiques (seins, hanches, mâchoire, pomme d'Adam, etc.), et la transition sera plus réussie: «il est plus simple d'empêcher les seins de pousser que de les enlever ensuite». Dans le cas contraire, il suffit d'arrêter le traitement pour relancer le processus: «dans les

mois qui suivent, une fille verra ses seins pousser et aura ses règles, par exemple».

DES JEUNES MIEUX DANS LEUR PEAU

Les études le suggèrent déjà: «ce type de prise en charge permet d'augmenter la qualité de vie des jeunes, de diminuer la souffrance psychologique et le risque de dépression, qui peut aller pour certains jusqu'à la tentative de suicide», insiste le Pr. Parent. Et le pédopsychiatre d'ajouter: «Un suivi professionnel de qualité au long cours permet d'éviter le risque de décompensation. Qu'ils aillent ou non au bout de leur démarche, les enfants se sentent pris au sérieux par la double démarche médicale et sont mieux dans leur peau!».

JEN D.

MINEURS TRANSGENRES QUE DIT LA LOI ?

• Identité administrative (réversible):

- De 12 à 16 ans : on peut modifier le prénom sur les documents administratifs sur simple demande depuis 2018 (carte d'identité, abonnement de bus...). Attention: tarif variable selon les communes (de 50 à 600 €!).

- De 16 à 18 ans : on peut modifier le sexe enregistré à l'état civil (M/F) avec l'accord d'un pédopsychiatre (pour confirmer la capacité de jugement), sans condition médicale. Avant 2018, la loi imposait comme condition la chirurgie génitale et la stérilisation.

• Traitements hormonaux : aucune restriction légale. Cependant, les recommandations internationales préconisent d'attendre l'entame de la puberté.

Chacune de ces modifications est soumise au consentement parental.

Le Coronavirus, c'est l'affaire de tous

Votre santé nous tient à cœur

Le patient

Le magazine de votre hôpital universitaire | Mensuel N°42 | mars 2020

LES 24H VÉLO | 19 ET 20 MARS CHU

P. 2-4

FESTIVAL IMAGESANTÉ |

P. 12-15

DU 22 AU 28 MARS

QUAND LA SANTÉ FAIT SON CINÉMA



TRANSIDENTITÉ |

P. 11

CONSULTATION EN PÉDIATRIE

SE SENTIR MEC DANS UN CORPS DE FILLE



POUR LE TÉLÉVIE, PÉDALER CONTRE LE CANCER

Smile

green day

Tournoi inter-entreprises au Royal Golf Club du Sart-Tilman
Informations et inscriptions : 04 366 24 06

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

5^{ème} édition

Vendredi

8 mai 2020

Pro-am



EDITO

JE PÉDALE CONTRE LE CANCER

Tout en récoltant de l'argent pour la recherche médicale contre le cancer, les 24 h vélo du Télévie ont créé un concept exceptionnel : le « team building philanthropique ».

Dans l'entreprise, dans l'école, dans l'administration communale, dans les galeries commerciales ou l'hôpital, des milliers de personnes se mobilisent contre le cancer, qui nous concerne tous. Et cette mobilisation sérieuse, sur une problématique grave, nourrit son dynamisme dans le plaisir collectif et festif de se rencontrer sous un nouveau jour pour participer à une cause noble.

Les 24 h vélos du Télévie, c'est une fête utile. Elle fait du bien : aux chercheurs, à ceux qui l'organisent, à ceux qui la soutiennent financièrement, à ceux qui pédalent, à ceux qui animent les 24 heures en musique... C'est une fête POSITIVE à laquelle vous pouvez vous aussi, chacun d'entre vous cher Lecteur, participer par un petit don.

MERCI !

LA RÉDACTION

Editeur responsable :

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

Rédaction :

- Frédérique Siccard
- Jennifer Devresse
- Martin Leemans
- Caroline Doppagne
- Cécile Vrayenne
- France Dammel
- Charlotte Michotte

Coordination :

- Louis Maraite
- Rosaria Crapanzano
- Marie Erpicum

Photographies :

- François-Xavier Cardon
- Michel Houet

Mise en page :

- Sudpresse Creative

Impression :

- Rossel Printing

BIENTOT SUR VOTRE TABLETTE | INITIATIVE LIEGEOISE

5^e DÉPART DES 24H VÉLO TÉLÉVIE : LA ROUE TOURNE CONTRE LE CANCER !

Il sont plus de 5000 à relever le défi : pédaler 24 heures d'affilée en équipe pour soutenir la recherche contre le cancer. La 5^e édition des 24H vélo Télévie écrase tous ses records précédents, avec 136 équipes participantes sur 8 sites en Province de Liège. Du jeudi 19 mars à 17h au vendredi 20 mars même heure. Encouragez-les !

Ils sont tous dopés par un objectif commun : récolter un maximum de fonds pour remettre le plus gros chèque possible au Télévie. En 2019, le défi 24H vélo a permis de collecter 187.342 € au profit de la recherche contre le cancer. « Cette année, on espère dépasser les 200.000 € ! », se réjouit Michaël Herfs, le « Monsieur Télévie » du CHU et de l'ULiège. Chercheur qualifié FNRS au GIGA-Cancer, il coordonne les différentes activités hospitalo-universitaires liégeoises en faveur du Télévie, « dont les 24H vélo est devenue la plus importante ».



**2019 : 187.342 €
COMBIEN EN 2020 ?**

En quatre ans, l'événement a pris une ampleur incroyable. Le chercheur se souvient : « au départ c'était juste une compétition ludique pour le personnel du CHU et de l'ULiège, et on n'avait que 24 vélos ! Aujourd'hui nous avons été rejoints par les grands centres commerciaux liégeois, plusieurs entreprises et même pour la première fois cette année des communes, celles de Marchin et Clavier ». Les 136 équipes participantes s'engagent à collecter au minimum 800 € chacune, à l'aide de sponsors, levées de fonds, activités, etc. « Mais certaines font beaucoup plus ! ».

**LE CHALLENGE : BRÛLER UN MAX
DE CALORIES !**

Le principe reste le même : par équipe d'environ 30 à 50, les cyclistes se relaient pour pédaler jour et nuit, 24 heures d'affilée. Sportif ou non, il ne s'agit pas d'être le meilleur, mais de se donner à fond : « ce n'est pas la performance qui est mesurée, mais l'effort. Le but est de dépenser le plus de calories possible, en fonction de son âge et de sa capacité cardiaque », précise Michaël Herfs. Le tout entouré de supporters enthousiastes dans une ambiance festive et bon enfant, entre concerts, danseurs, DJs et animations de toutes sortes. Pas question de s'endormir !

LE MOT WALLON

« On s'déut téléfève lèyi adire Minme si
çoula n'nos fêt nin rîre »

Faut parfois lâcher prise même
si cela ne nous plaît pas

Tiré du Dictionnaire populaire de Wallon liégeois
de Simon STASSE.

ILS RELÈVENT LE DÉFI :

- ✓ au CHU du Sart Tilman
(grande verrière)
- ✓ à la Médiacité

- ✓ aux Galeries Saint-Lambert
- ✓ à Belle-Ile
- ✓ au Shopping Cora Rocourt

- ✓ à la commune de Marchin
- ✓ à la société Eloy
- ✓ à la société Greisch

«ON NE PEUT PAS GUÉRIR CE QU'ON NE COMPREND PAS»

La recherche doit continuer à avancer, explique Michael Herfs, le « Monsieur Télévie Liégeois ». Qui remercie tous les donateurs !

Le cancer frappe tout le monde, à n'importe quel âge. « Chaque année 18,5 millions nouveaux cas de cancer sont diagnostiqués dans le monde (l'équivalent d'une fois et demi la population belge), se soldant par 9 millions de décès », alerte Michaël Herfs. Et avec le vieillissement de la population, le bilan va s'aggraver: « l'OMS estime que nous atteindrons bientôt 22 millions de nouveaux diagnostics par an ».

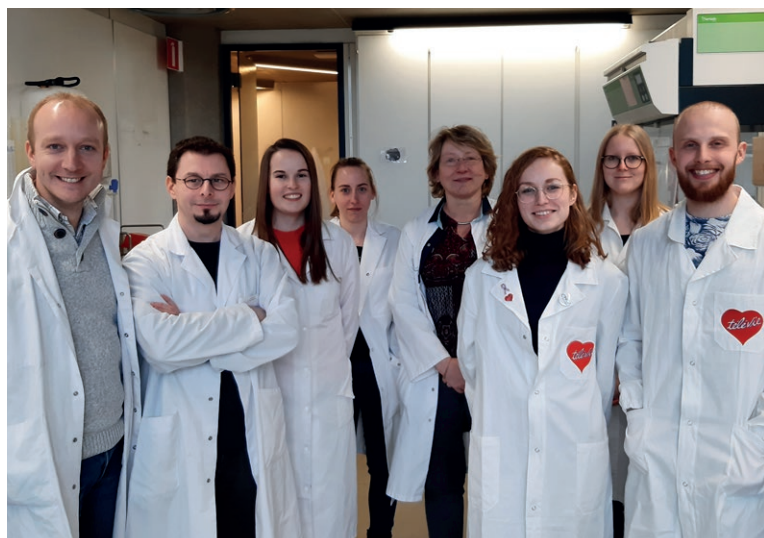
La recherche en cancérologie est extrêmement complexe: « chaque cancer est différent, et il en existe d'innombrables sous-types. Grâce à la recherche, nous sommes aujourd'hui capables de guérir 90 % des leucémies myéloïdes chroniques, 80 % des cancers du sein, et de vacciner contre le papillomavirus (responsable du cancer du col de l'utérus). Mais face à certains cancers comme celui du poumon ou du pancréas, nous sommes encore fort démunis. C'est pour cela que la recherche doit continuer à avancer: on aura beau investir dans le pharmaceutique, on ne guérira jamais une maladie qu'on ne comprend pas ! ».

LA RECHERCHE LIÉGEOISE BOOSTÉE PAR LE TÉLÉVIE

46% de nos chercheurs en cancérologie sont financés par le Télévie

56% de nos publications scientifiques sur le cancer sont des recherches Télévie

32% des chercheurs Télévie sont à Liège!



LIÈGE EST LE 3^e PLUS GROS DONATEUR DU TÉLÉVIE !

« La générosité des Liégeois est sans limite », sème le chercheur en cancérologie. « Grâce à eux, le chèque remis au Télévie par le CHU/ULiège est plus gros que celui de toutes les autres universités wallonnes réunies! C'est le 3^e plus gros chèque de Wallonie, juste derrière ceux de RTL Belgium et Proximus. Et avec le succès du 24H vélo, nous pourrions même envisager de dépasser Proximus! ». L'esprit de solidarité qui anime la course relais 24H est un magnifique symbole: « Seul on n'y arrive pas, mais tous ensemble on peut soulever des montagnes! ».

J.D

Pour soutenir les 24H vélo:
www.24h-televie.be

Suivez en temps réel l'évolution des équipes, des donateurs et des montants collectés.

Faites un don en ligne jusqu'à un mois après l'événement (fiscalement déductible à partir de 40€).

BIEN PLUS QU'UN TEAMBUILDING

Le bureau Greisch est un bureau d'ingénierie et d'architecture existant depuis 1959. L'entreprise, qui compte plus de 200 personnes, a contribué à de nombreux projets d'envergure tels que le viaduc de Millau, la Tour des Finances de Liège, la Passerelle « La belle Liégeoise », etc.



CARINE CORVILAIN

L'année dernière, le bureau Greisch a rejoint l'aventure Télévie à l'initiative de Carine Corvilain, secrétaire de direction (et a récolté 25.000 €). « L'idée m'est venue en écoutant la radio, on entendait beaucoup parler des 24H vélo Télévie au CHU. Je me suis dit, allez, on va pédaler au CHU. Malheureusement, il n'y avait plus de vélo disponible. La di-

rection a alors pensé à l'organiser au sein même des bureaux » explique Carine Corvilain. Une idée lumineuse : « Ce projet a suscité un énorme engouement chez les employés. En effet, tout le monde peut être concerné de près ou de loin par le cancer » commente Carine. C'est une cause qui rassemble. Pour se faire, une équipe de 10 personnes a été constituée pour motiver toute la troupe. Durant les 24H, nous avons ressenti un sentiment d'unité incroyable. De plus, cette année, nous avons une raison supplémentaire d'organiser les 24H vélo Télévie, parce qu'un de nos collaborateurs a chopé un sale cancer. »

ORGANISATION

« Le plus important est d'avoir le soutien de la direction et du personnel. Pour récolter un maximum d'argent, il faut trouver des sponsors « techniques » pour les boissons et pour la nourriture. Ainsi, nous pouvons vendre à prix dérisoire à nos employés tout en faisant un énorme bénéfice pour le Télévie. La monnaie utilisée durant l'événement est le « Télévie » qui vaut 1€. C'est très symbolique pour nous ! Durant la première édition, sur les 24h, nous avons récolté 10 000€ rien que pour le ravitaillement, un réel succès. »

Puis il y a les sponsors financiers. « Une autre astuce est d'impliquer les partenaires, les clients, les fournisseurs. Certains d'entre eux font de belles donations et nous les remercions encore ».

UN VELO « ENFANTS »

« La nouveauté de cette deuxième année est le vélo enfants. En effet, le jeudi de 17h30 à 23h, les enfants pédaleront puis nous reprendrons le relais. Cela nous permet d'impliquer les familles du personnel. Nous organisons aussi des concerts, des repas et des conférences de chercheurs. L'an passé, nous avons eu la visite d'Arsène Burny. Il a suscité une grande émotion. »

SOLIDARITÉ

« Participer aux 24 Heures n'a pas son pareil au niveau « relations humaines ». L'événement a resserré les liens entre les différents collaborateurs, chacun s'est senti investi d'une mission : aider la recherche. C'était exceptionnel de voir autant d'énergie positive réunie pour la même cause. Une solidarité sans pareille s'est créée durant le défi. Cette unité reflète l'image du bureau Greisch à la perfection. »



ACTIVITÉ PHYSIQUE • LE SPORT, C'EST LA SANTÉ

À CONDITION QU'IL SOIT MODÉRÉ !

1 50 minutes d'activité sportive d'intensité modérée par semaine : voilà la dernière recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour se maintenir en bonne santé. Entretien avec le Pr J.F. Kaux, chefs du service Sports2.



PR. JEAN-FRANÇOIS KAUX

« Il y a sport et sport », distingue le Professeur Jean-François Kaux, chef du Service de Médecine Physique et de Traumatologie sportive et Coordinateur de SportS2. « Les recommandations pour être en bonne santé concernent le sport de loisir, et non le sport de haut niveau, qui pousse l'organisme à des efforts supra-physiologiques. 150 minutes

de marche, de course à pied, de natation ou de vélo, par exemple, assurent de bonnes fonctions cardio-vasculaires et pulmonaires, et diminuent les risques de diabète, d'hypertension et de cancer ».

PLUS DE SPORT MOINS DE MEDOC

Même lorsqu'on développe ce type de pathologie, le sport resterait un atout santé : « La pratique sportive permet généralement de diminuer les médicaments, de mieux contrôler la maladie et, dans le cas du cancer, de faire baisser les risques de récurrences », souligne encore le Pr Kaux. « L'offre de pratique sportive est de plus en plus large pour que chacun puisse entamer ou poursuivre une activité physique douce, adaptée à son âge et à sa condition physique. Je pense

notamment à Je cours pour ma forme, mais également aux vélos électriques, au net volley ou à cette approche du rugby, en France, qui privilégie la course et la motricité en collectivité plutôt que les plaquages ! Les techniques évoluent, l'offre est variée : il est difficile de ne pas y trouver son bonheur aujourd'hui ».

Deux recommandations cependant : veiller à effectuer un bilan de santé si l'on reprend un sport après 40 ans, et se procurer un matériel adapté : « De même qu'on ne pratique pas du tennis avec une raquette de tennis de table, on évitera d'entamer un jogging avec des pantoufles de gym, pour ne pas se blesser ! ».

FRÉDÉRIQUE SICCARD



CITOYEN SPORTIF, SPORT APRÈS CANCER

Le service de Médecine physique du Professeur Kaux au CHU de Liège, la Fondation contre le Cancer et les communes de Ans, Chaudfontaine et Waremme ont lancé, en novembre, le programme « Citoyen Sportif, Sport après cancer ». Un encadrement sportif de qualité, dans le respect du déroulé de la maladie, qui combine un encadrement de qualité et une offre de proximité.

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 est mensuellement tiré au sort. Bonne chance et amusez-vous bien!



affections de l'oeil	partie rigide d'un soutien opposés	parure féminine déglutition d'air	studio d'étudiant courant politique	commune du Condroz	qui sont parties	femme vénérée
	2				1500 à Rome	
					enivrées	
constance des données vitales						
chaîne d'hôpitaux	son perçant respirer avec bruit	obsédé ventilation	4	service secret	gouet ou pied-de-veau	sport d'eau parfois visuelles
langage confus						
					anciens toreros	
bergers allemands (2 mots)						1 sorties de lit
sans toit (2 mots)	tumeurs osseuses	cours court initiales vaticanes		grande route de France	facteur rhésus	ointe cours noir
					liquide vital docteur du plaisir	héroïne espagnole sorti des eaux
ce qui est pré-écrit	5				race, espèce poème lyrique	relatif à une certaine George
via		sujet pour lui		dévoilées parfois d'estomac	6	pour désigner lire en espagnol
		cantique petits poèmes d'antan		produit de la pensée aux bouts de la nuit		fait d'être sauvé agent dopant
un cancer peut l'être			9	28,35 g ado d'Albion	inflammations buccales	acide de vie
						arbre médicinal ébriété
araignées et autres		robe de rat			qui ont du goût	
blanchir au noir					fromage batave	agents de la gale
				virus à ARN île de France	12	
catégorie de maladies		couvre-pieds	3			dans la gamme
la rumeur		note en marge				gallium
		non apprise			précision horaire	morceau codant
		rire crispé			modérés, réservés	produit de finition
ville de Bavière				grandes familles		
mieux que copine						manie involon-taire prit la vie
		sentier de marche	8	pli du corps	tantale	façon de prendre note
		gros nuage				arides
europe d'Albion		négation		type de muscle		11
assommer		voieux jamais		poubelle anglaise		
		10			occit	déesse d'Egypte
						suit le docteur
perçus, distingués	page des titres			comme un muscle non stimulé		première dame
					tumeurs à base large	13

► MOT CLÉ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

LE CORONAVIRUS, C'EST L'AFFAIRE DE TOUX

Si vous présentez une fièvre supérieure à 38 degrés et des symptômes respiratoires et si vous avez séjourné dans une région où des cas ont été rapportés, **ANNONCEZ-VOUS** dès l'accueil

Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez.



Mettez un mouchoir jetable devant la bouche lorsque vous toussiez ou devant le nez lorsque vous éternuez.



ou

Toussez ou éternuez dans le pli du coude plutôt que dans les mains.

Après avoir utilisé votre mouchoir, éliminez-le dans une poubelle.



Mettez un masque, disponible aux accueils, pour protéger les autres.

Ensuite, nettoyez-vous les mains.

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.



Frictionnez-vous les mains avec une solution hydro-alcoolique.

