

EpiCURA mag

TOUTE L'ACTUALITÉ D'EPICURA POUR LES PATIENTS ET LE PUBLIC



P. 08

DÉCOUVERTE La chirurgie sous hypnose

DOSSIER P. 04

L'hygiène à l'hôpital, l'affaire de tous !



P. 12

RENCONTRE
Kinés RPG :
des pros
au service
de votre dos

P. 14



VISITE GUIDÉE
Enghien
accueille un centre
d'autodialyse



EpiCURA : 2 ANS déjà !

Deux ans ! Deux ans déjà que le projet EpiCURA a été mis à flot et vogue, toutes voiles dehors, vers toujours plus d'harmonie et d'efficacité au quotidien. Certes, la fusion nous a mis face à de nombreux défis. Cependant, elle nous apporte aussi un souffle d'énergie et de dynamisme qui se manifeste à chaque instant. Vous le constaterez dans ce numéro, qui fait la part belle au travail titanesque accompli par nos équipes en matière d'hygiène hospitalière.

Vous verrez aussi qu'EpiCURA s'intéresse aux techniques de soins innovantes, telles que l'anesthésie sous hypnose et la kiné RPG. Nous veillons également à améliorer sans cesse nos infrastructures pour offrir plus de confort aux patients. Cela nous a menés notamment à l'ouverture d'un nouveau centre d'autodialyse à Enghien, que vous découvrirez en primeur dans ces pages.

EpiCURA va de l'avant avec toujours, la même volonté de venir à votre rencontre, d'être à votre écoute et de vous impliquer. Car notre premier objectif c'est votre santé !



Pierre Tilman
Directeur Général adjoint
Directeur des Infrastructures



EpiCURAMAG
est une publication du

> Centre Hospitalier
EpiCURA

Site de Baudour
136 rue Louis Caty
7331 Baudour
Tél. : 065 76 81 11

Éditeur responsable :
Stéphane Rillaerts

136 rue Louis Caty
7331 Baudour

Rédactrice en chef :
Delphine Cauchies

Conception et
réalisation :

VIVIO
70 rue Rodenbach
1190 Bruxelles
Tél. : 02 640 49 13
Fax : 02 640 97 56
e-mail : bd@vivio.com

Coordination de la rédaction :
Cindy Izzarelli

Secrétariat de rédaction :
Claudine De Kock

Maquette :
Marie Bourgois
Noémie Chevalier

Mise en page :
Noémie Chevalier

Photos et illustrations :
Laetizia Bazzoni, Coralie Cardon,
Corbis, iStockphoto, Thinkstock

Impression :
Artoos

Tirage :
5.000 exemplaires

Les articles, opinions, dessins
et photos contenus dans le
magazine sont sous la seule
responsabilité de leurs auteurs.
Tous droits de traduction,
d'adaptation et de reproduction
réservés pour tous pays.



P.03 NEWS
Toute l'actualité d'EpiCURA

P.04 DOSSIER
L'hygiène à l'hôpital

P.07 NEWS

P.08 DÉCOUVERTE
L'anesthésie par l'hypnose

P.10 MÉTIER
Rencontre avec les kinés RPG

P.12 ZOOM
L'équipe de tabacologie vous
aide à arrêter de fumer

P.14 VISITE GUIDÉE
Ouverture d'une maison
d'autodialyse à Enghien



P. 08



P. 12

P. 14

Le Dr Olivier Mat et son équipe
nous parlent du nouveau centre
d'autodialyse d'Enghien.

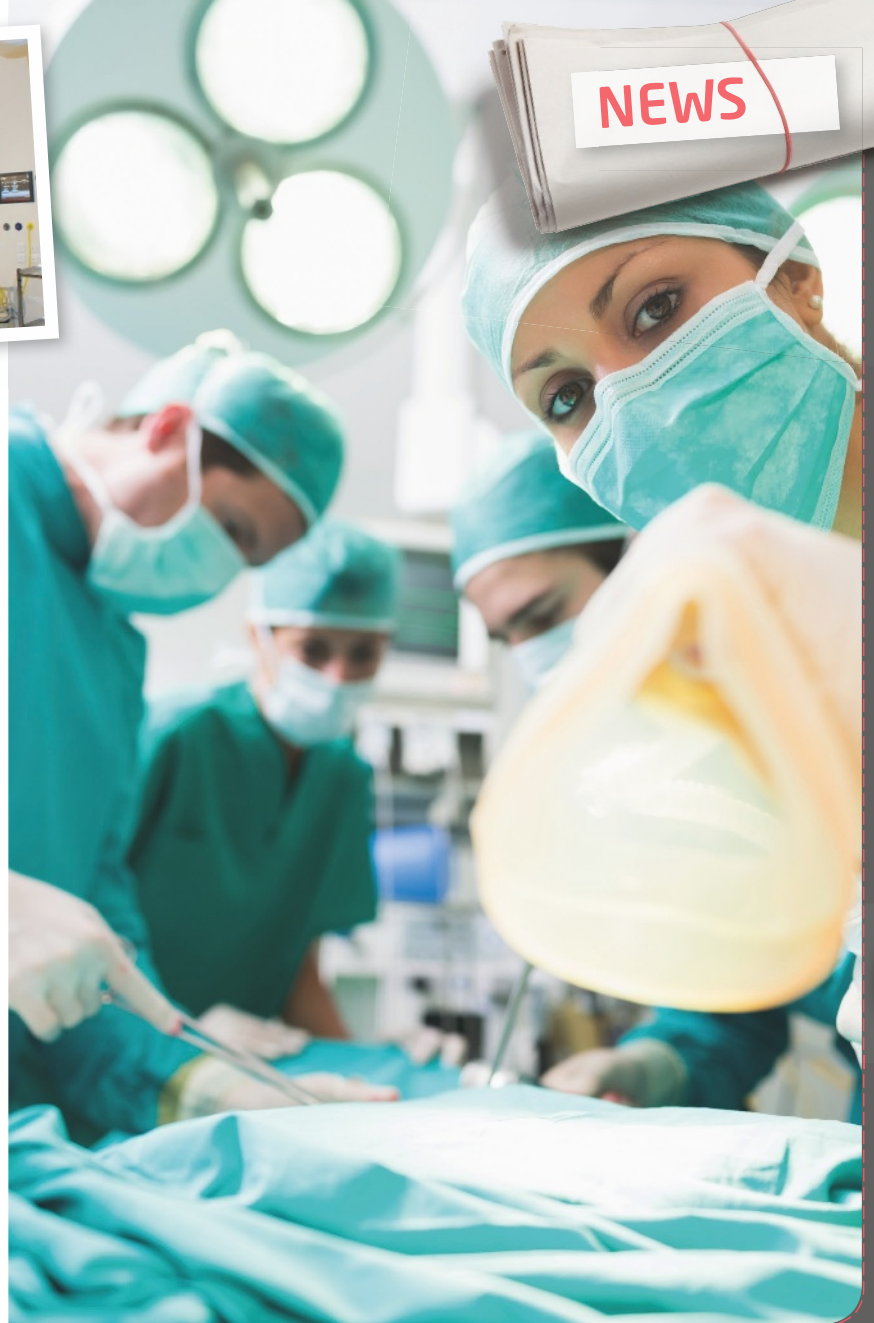




Un bloc op flambant neuf à Hornu !

LES TRAVAUX DE RÉNOVATION CONTINUENT À EPICURA. DEUX NOUVELLES SALLES DU BLOC OPÉRATOIRE ONT ÉTÉ REMISES À NEUF !

Le bloc opératoire d'Hornu continue son lifting ! Après les salles de réveil, l'accueil et le secrétariat, ce sont les salles d'opération 3 et 4 qui ont bénéficié de travaux de rénovation radicaux. Les deux salles ont été entièrement réaménagées : nouvelle ventilation, fermeture automatique des portes, nouveau matériel respiratoire... Les salles ont également été équipées de tout nouveau matériel, comprenant notamment de nouveaux écrans pour la laparoscopie et un écran géant de 43 pouces qui permettra aux étudiants et aux médecins en visite à l'hôpital de suivre les opérations chirurgicales en direct ! Les travaux continuent dans les salles d'opération 1 et 2. Leur remise en service est prévue pour le mois d'octobre.



DERMATOLOGIE

Frameries se lance dans la photothérapie



BONNE NOUVELLE : LA CONSULTATION DE DERMATOLOGIE ÉTOFFE SON ARSENAL GRÂCE À DU NOUVEAU MATÉRIEL DE PHOTOTHÉRAPIE.

Le service de dermatologie de Frameries vient de s'équiper d'une lampe de photothérapie. Utilisé en combinaison avec des crèmes topiques photosensibles, ce nouvel appareil permet le traitement ambulatoire des kératoses actiniques et des carcinomes basocellulaires superficiels. Un traitement rapide, efficace et... remboursé !

Texte : Cindy Izzarelli

Photos : iStockphoto, Thinkstock

Le respect des règles d'hygiène hospitalière est l'une des grandes priorités d'EpiCURA.

P. 04-05

Hygiène à l'hôpital : nous sommes tous concernés

P. 06

Mise en isolement d'un patient : pourquoi et comment ?

L'HYGIÈNE À L'HÔPITAL

INFOS PRATIQUES

L'équipe d'hygiène hospitalière est composée de deux médecins et trois infirmiers, actifs sur les trois sites d'EpiCURA :

ATH

- Médecin hygiéniste :

Dr Vincent

Colombie

- Infirmière hygiéniste :

Christiane Hellin

BAUDOUR

- Médecin hygiéniste :

Dr Françoise

Moonens

- Infirmier hygiéniste :

Philippe Mauchard

HORNU

- Médecin hygiéniste :

Dr Vincent

Colombie

- Infirmière hygiéniste :

Geneviève Vilain

L'HYGIÈNE AU QUOTIDIEN C'EST CAPITAL ! MAIS L'HYGIÈNE À L'HÔPITAL VA BIEN AU-DELÀ DES SIMPLS NOTIONS DE PROPRETÉ. CHEZ EPICURA, UNE ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES VEILLE AU GRAIN, MAIS PATIENTS ET VISITEURS ONT AUSSI UN RÔLE À JOUER.

HYGIÈNE : tous

Texte : Cindya Izzarelli / Photos : Laetizia Bazzoni, Corbis

Se laver les mains, se brosser les dents, changer de vêtements régulièrement..., autant de réflexes d'hygiène évidents au quotidien. « Mais l'hygiène à l'hôpital c'est bien plus que cela ! », explique Françoise Moonens, médecin hygiéniste sur le site EpiCURA de Baudour. « C'est la lutte contre la transmission d'infections à l'intérieur de l'hôpital. » Et pour cause ! Pendant son séjour, un patient hospitalisé est soumis à toutes sortes d'actes techniques : soins, injections, opérations... Chaque acte, chaque contact représente un risque de transmission de germes, surtout par les mains des soignants qui se déplacent de chambre en chambre dans tout l'hôpital. De plus, une personne qui séjourne

à l'hôpital est généralement malade, ce qui la rend plus vulnérable aux infections, même les plus bénignes. Ces patients sont souvent sous traitement antibiotique, ce qui favorise l'apparition de micro-organismes résistants. Pour ces raisons, les mesures d'hygiène et de prévention doivent être, pour tous, bien plus strictes qu'à la maison !

HYGIÉNISTE : UN TRAVAIL DE TITAN

Pour ce faire, la loi prévoit que chaque hôpital dispose d'une équipe de spécialistes chargés de la lutte contre la transmission des infections. Chez EpiCURA, cette équipe est notamment composée de deux médecins et de trois infirmiers hygiénistes.

Ensemble, ils mettent en place les stratégies nécessaires pour parer aux risques d'infection ou de complications infectieuses chez les patients hospitalisés. Et c'est un travail énorme ! « On ne peut pas prévenir 100% des infections car les germes sont absolument partout, dans l'environnement, sur notre peau et dans notre corps », explique le Dr Vincent Colombie, médecin hygiéniste. « Notre travail consiste à protéger le patient et minimiser les risques de transmission. Nos actions sont nombreuses et variées. Nous collaborons étroitement avec les infectiologues pour détecter les infections, prévenir les épidémies, gérer la mise en isolement des patients contagieux... (voir suite de notre dossier) ».



À RETENIR

PATIENT OU VISITEUR, ADOPTEZ LA BONNE ATTITUDE !

Mains propres, pas de bijoux, cheveux attachés, tenue impeccable, port de l'équipement de protection nécessaire..., le personnel soignant observe des règles d'hygiène strictes. Mais, vous aussi, vous pouvez nous aider à maintenir des conditions d'hygiène optimales à l'hôpital.

- Patients, désinfectez-vous les mains aussi souvent que possible, et surtout après être passés aux toilettes et avant de manger !
- Visiteurs, désinfectez-vous les mains avant et après vos visites à l'hôpital ! Les flacons de gel désinfectant sont à votre disposition à l'entrée de chaque chambre.
- Pensez à vous protéger la bouche de vos mains ou d'un mouchoir avant de tousser ou d'éternuer, et désinfectez-vous les mains immédiatement après.
- Si vous êtes malade ou contagieux, remettez votre visite à l'hôpital à plus tard.
- Si vous remarquez un manquement aux règles d'hygiène ou si vous avez une inquiétude ou une question, n'hésitez pas à en parler avec le personnel soignant !

responsables !

FORMER ET INFORMER

Outre la gestion journalière des risques de transmission d'infections, les hygiénistes ont aussi d'autres missions, comme la formation au respect des règles d'hygiène du personnel à tous les niveaux de l'hôpital : cela concerne non seulement le personnel soignant mais aussi les autres professionnels actifs dans l'hôpital, et même les responsables de chantiers en cas de travaux. L'équipe est donc en contact avec tous les corps de métier présents sur chaque site hospitalier !

RESPONSABILISER LE PATIENT

Cette équipe de choc encourage aussi les soignants à sensibiliser les patients pour qu'ils s'impliquent activement dans le respect des mesures d'hygiène. « Lorsqu'ils repèrent un manquement aux règles

d'hygiène, par exemple un soignant qui oublie de se désinfecter les mains, les patients osent rarement le faire remarquer », raconte Philippe Mauchard, infirmier hygiéniste. « Et réciproquement », ajoute le Dr Colombie, « le personnel soignant n'ose pas inciter visiteurs et patients à s'impliquer : ils ont peur de briser la relation de confiance.

Pourtant, nous faisons tous partie de la chaîne de transmission des germes. Nous sommes donc tous responsables, et chaque petit geste compte ! »

De gauche à droite : Dr Françoise Moonens, Christiane Hellin, Dr Vincent Colombie, Philippe Mauchard, Geneviève Vilain.



L'ISOLEMENT, une précaution nécessaire

Texte : Cindya Izzarelli
Photos : Thinkstock

BON À SAVOIR

Si vous rendez visite à une personne en isolement, respectez à la lettre les indications affichées sur la porte.

Entre autres :

- désinfectez-vous les mains avant et après la visite ;
- n'allez pas voir d'autres patients après votre visite dans cette chambre, pour éviter tout risque de contagion.

L'UN DE VOS PROCHES A ÉTÉ MIS EN ISOLEMENT ? PAS DE PANIQUE : CE N'EST QU'UNE MESURE DE PROTECTION NÉCESSAIRE POUR LUTTER CONTRE CERTAINS MICROBES.

En parcourant les couloirs de l'hôpital, on aperçoit parfois de drôles d'affiches ornées du signal STOP placardées sur les portes de certaines chambres. Elles informent que le patient qui l'occupe a été mis à l'écart parce qu'il est porteur de germes contagieux ou difficiles à

éliminer. Mais cela ne veut pas dire que cette personne est gravement malade ! On peut d'ailleurs être porteur d'une bactérie sans être malade du tout, par exemple si le germe est présent sur la peau ou dans le nez mais n'est pas entré dans le corps.

« On reste cependant contagieux pour d'autres patients plus fragiles, chez qui la bactérie incriminée pourrait avoir des conséquences graves », explique le Dr Moonens, médecin hygiéniste sur le site de Baudour. « Il s'agit donc simplement d'une précaution pour éviter une épidémie au sein de l'hôpital. Dès qu'on détecte un germe potentiellement dangereux chez un patient, on isole la personne. Et on place une affiche sur la porte de sa chambre qui explique au personnel et aux visiteurs les bons gestes à adopter pour éviter la transmission du germe. »

PAS DE DANGER POUR LES VISITEURS

Un coup d'œil à cette affiche nous apprend que les précautions à prendre sont différentes pour les soignants et les visiteurs. « Le personnel soignant doit prendre de plus en plus de précautions car il approche le patient de près pour effectuer des soins », rappelle le Dr Colombie, médecin hygiéniste sur les sites d'Hornu et d'Ath. « De plus, il s'occupe aussi d'autres patients pour qui ces microbes constituent un vrai danger. C'est pourquoi il doit porter un équipement de protection. Mais un visiteur en bonne santé ne risque rien s'il respecte les mesures de précaution indiquées. » Si vous avez des doutes ou des inquiétudes concernant la mise en isolement, n'hésitez pas à vous adresser au personnel soignant ou à l'équipe d'hygiène hospitalière, qui répondra à toutes vos questions.



JOURNÉE SANS TABAC 2014

EpiCURA aux petits soins pour vos poumons !

CETTE ANNÉE ENCORE, À L'OCCASION DE LA JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC, LES TABACOLOGUES D'EPICURA ET LEURS ÉQUIPES ORGANISENT DES ACTIONS DE DÉPISTAGE ET D'INFORMATION DANS LE HALL D'ENTRÉE DES DIFFÉRENTS SITES.

Arrêter de fumer c'est faire une fleur à sa santé. Et pour y parvenir, il y a une multitude de bons gestes qui peuvent aider : bouger, mieux manger, se relaxer... C'est pourquoi EpiCURA vous proposera le 28 mai prochain des animations originales, pour voir le sevrage tabagique autrement :

- **Ath met le cap sur le bien-être**, si important dans le cadre du sevrage tabagique. Au programme : massages et initiation à la sophrologie. L'équipe de tabacologie sera bien sûr présente pour vous informer et proposera un concours pour vous permettre de gagner un chèque-cadeau. Vous aurez également la possibilité de bénéficier de conseils diététiques et de découvrir les stands de la pédiatrie et de la maternité.

- **Ça bouge à Baudour !** Des coachs sportifs seront sur place pour une petite démonstration sportive. Les enfants ne seront pas en reste : ils pourront participer à un concours de dessin qui les sensibilisera en douceur aux dangers du tabac. Des diététiciens seront également présents pour répondre à vos questions sur l'alimentation à adopter pendant le sevrage.

- **À Hornu, l'équipe de tabacologie proposera notamment aux visiteurs d'évaluer leur dépendance physique au tabac et leur capacité respiratoire** via un questionnaire, un test de CO₂ et un test de spirométrie. Un membre de la maternité sera également présent pour accueillir les futurs parents qui songent à arrêter de fumer.

EN PRATIQUE

OÙ ?

> À EpiCURA Ath, Baudour et Hornu, dans le hall d'entrée de l'hôpital.

QUAND ?

> Mercredi 28 mai de 9h à 16h (interruption de 12h à 14h à Hornu).

POUR QUI ?

> Pour tous, petits et grands, fumeurs ou non, souhaitant en savoir plus sur le tabagisme et ses méfaits !

Être OPÉRÉ sous hypnose, c'est possible !

Texte : Cindya Izzarelli / Photos : Coralie Cardon



08

À RETENIR

POUR QUI ET DANS QUEL CAS ?

- L'hypnosédation est indiquée pour toutes sortes d'interventions : stomatologie, colonoscopie, petite chirurgie plastique...
- Elle peut être une alternative à l'anesthésie générale (si l'intervention est possible sous anesthésie locale) ou accompagner une anesthésie loco-régionale, pour plus de confort (par exemple, en chirurgie orthopédique).

Bénédicte est infirmière chez EpiCURA. L'an dernier, elle apprend qu'elle doit subir une opération au genou. Réticente à l'idée d'une anesthésie totale, elle entend parler de l'hypnosédation, une solution alternative qui combine anesthésie locale, sédation légère et hypnose. Bénédicte décide de tenter l'aventure. « L'expérience est allée au-delà de mes espérances », raconte-t-elle. « Je n'ai pas senti la moindre douleur. Et je garde un excellent souvenir de cette opération, pendant laquelle j'ai pu revivre mes vacances en Corse ! C'était surprenant, j'étais à la fois ici et ailleurs. »

L'HYPNOSE, UN PHÉNOMÈNE BANAL

Être ici et ailleurs, comment est-ce possible ? « Soulignons-le d'emblée : l'hypnose n'a rien à voir avec l'image fantastique qu'on peut en avoir », annonce le Dr Sabrina Nicoletti, anesthésiste pratiquant l'hypnose sur le site d'Hornu. « C'est un phénomène naturel, un état de conscience modifié qui se produit à chaque fois que notre attention est détournée du moment présent. L'exemple typique est celui d'un trajet en voiture bien connu, pendant lequel vous êtes absorbé dans vos pensées. Soudain, vous constatez que vous êtes arrivé à destination alors que vous n'avez pas vu le temps passer. »



Par la parole, le Dr Gabrielli emmène la patiente vers son souvenir préféré.

TOUT LE MONDE JOUE LE JEU

Lors de la séance d'hypnose, le thérapeute crée les conditions idéales pour déclencher cet état de semi-conscience et détourner l'attention du patient du moment présent peu agréable, à savoir l'opération et la douleur qu'elle peut entraîner. « Tout le monde peut y arriver », précise le Dr Nicoletti, « à trois conditions : le patient doit être motivé, il doit faire confiance à l'équipe, et il doit coopérer, accepter de se laisser guider ». Il n'est donc pas possible d'être hypnotisé contre son gré ou à son insu ! Avant l'opération, l'anesthésiste rencontre le patient et lui explique tout le déroulement de l'intervention.



Le patient raconte aussi le souvenir agréable sur lequel il se focalisera. Pendant l'opération, infirmiers et chirurgiens communiquent par gestes ou en chuchotant, pour ne pas perturber le processus. C'est un travail d'équipe !

SUR LE SITE D'HORNU, LES PATIENTS PEUVENT CHOISIR D'ÊTRE OPÉRÉS SOUS HYPNOSÉDATION. ET CELA, SANS PENDULE NI TOUR DE MAGIE ! COUP DE PROJECTEUR SUR UNE TECHNIQUE D'ANESTHÉSIE ENCORE MÉCONNUE.



Tandis que l'opération suit son cours, le Dr Nicoletti parle à la patiente pour la maintenir dans un état paisible de conscience modifiée.

« ÉCOUTEZ MA VOIX »

« Le jour J, je demande au patient de s'installer confortablement, d'observer autour de lui et de bien ressentir la position de son corps », raconte le Dr Nicoletti. « En parlant d'une voix spéciale, basse et monocorde, je lui demande de respirer profondément, de faire le vide et de se concentrer sur un point précis, comme ses orteils. Très vite, il s'apaise, et je



peux l'emmener vers le moment agréable qu'il a choisi : ses dernières vacances, un après-midi au jardin... » L'équipe convient aussi avec le patient d'un geste par lequel il peut signaler un inconfort pendant l'opération.

Au moindre problème, on adapte l'hypnose ou on augmente la dose d'anesthésiant local, d'antalgique ou de sédatif.

UN RÉVEIL EN DOUCEUR

En tant qu'alternative à l'anesthésie générale, l'hypnosédation permet parfois aussi d'éviter l'administration de produits qui paralysent les muscles, et donc notamment la respiration, si bien qu'une assistance respiratoire n'est alors pas nécessaire. L'hypnose est aussi utilisée pour induire des impressions agréables qui vont se prolonger au réveil. Par exemple, on peut suggérer une sensation de faim pour contrer la nausée du réveil opératoire. Ainsi, après l'opération, on peut se lever, manger et boire directement, et rentrer chez soi plus vite !



L'hypnose est aussi utilisée pour accompagner les petits actes médicaux, comme les piqûres. Ici, le Dr Gobert demande à la patiente de se concentrer sur une règle pendant qu'on lui pose un cathéter.

BON À SAVOIR

DES EFFETS BIEN RÉELS

Plusieurs études ont démontré que, sous hypnose, le cerveau est plus sensible aux suggestions, qu'il va traiter comme si elles étaient des sensations réellement perçues. Par exemple, raconter au patient qu'il est en train de nager dans l'eau fraîche va entraîner une baisse de la température du corps et une contraction des vaisseaux sanguins, et il saignera moins pendant l'opération !

L'ÉQUIPE

Les sites d'Hornu et Frameries comptent trois anesthésistes formés à l'hypnose :

- Dr Catherine Gabrielli
- Dr Michel Gobert
- Dr Sabrina Nicoletti

ZOOM

LA TABACOLOGIE POUR VOUS AIDER À ARRÊTER DE FUMER



RENONCER DURABLEMENT
À LA CIGARETTE CE N'EST
PAS TOUJOURS FACILE !
C'EST POURQUOI UNE
ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE
VOUS ACCOMPAGNE
DANS CE DÉFI DE LONGUE
HALEINE...

VIVRE un pari

EN PRATIQUE

LES PETITS +

- Hornu bénéficie de la certification qualité CAF (Centre d'Aide aux Fumeurs) du Fonds des Affections Respiratoires. Baudour et Ath lui emboîteront le pas cette année (www.fares.be).
- La mutuelle vous rembourse intégralement 8 consultations de tabacologie, réparties sur deux ans.
- Ce 28 mai, EpiCURA participe à la journée sans tabac ! Une foule d'activités ludiques et informatives vous attendent sur les trois sites de l'hôpital (voir p.7)

Christine Dumont, tabacologue à Baudour, est catégorique : arrêter de fumer, tout le monde peut y parvenir. « J'ai récemment aidé une dame de 80 ans à arrêter. Il n'est donc jamais trop tard pour s'y mettre ! Même si ce n'est pas toujours simple. » Car malgré son image persistante de sympathique mauvaise habitude, le tabagisme est une assuétude

sérieuse. « Fumer entraîne une triple dépendance », explique Stéphanie Buonomo, tabacologue à Hornu. « Il y a d'abord la dépendance physique à la nicotine contenue dans le tabac. Il y a aussi une dépendance psychologique, liée aux émotions : on fume quand on est stressé, énervé... Et, enfin, il y a la dépendance comportementale.

On fume par habitude en buvant son café, en conduisant, etc. » La cigarette occupe donc une place importante dans la vie des fumeurs et il peut être difficile de l'en déloger seul. C'est pourquoi les consultations de tabacologie proposent une prise en charge globale pour aider les fumeurs en sevrage.



sans TABAC, gagnant !

Texte : Cindya Izzarelli / Photos : Thinkstock

UNE CONSULTATION SUR MESURE

La première consultation consiste en une prise de contact. « Il s'agit d'abord de faire connaissance avec la personne et son quotidien, pour dresser un bilan global de la dépendance au tabac », explique Christine Dumont. « Ensuite, on met en place le suivi. Le patient revient nous voir à son rythme, selon ses besoins. »

Pour aider au sevrage nicotinique, plusieurs méthodes de substitution existent : médicaments, patches, inhalateurs... « Ensemble, nous choisissons ce qui convient le mieux à la personne et nous établissons des stratégies pour

éviter de fumer. Chaque personne est unique et nécessite un conseil personnalisé, adapté à sa vie. » EpiCURA propose également une consultation en tabacologie spéciale pour les femmes enceintes. « La grossesse est souvent un moment clé dans la vie d'une femme et de son partenaire pour arrêter de fumer, mais c'est aussi pour certaines femmes plus difficile car le corps est soumis à des changements », explique Caroline Chiavetta, sage-femme et tabacologue à Ath. « Ma double formation me permet d'accompagner au mieux ces futurs parents fumeurs dans leur sevrage tabagique. »

REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SA VIE

Parallèlement aux consultations avec le tabacologue, le fumeur rencontre le pneumologue pour un bilan de santé.

« Le tabagisme comporte des risques réels », rappelle le Dr El Khawand, pneumologue à Hornu. « Problèmes pulmonaires (bronchite chronique et emphysème), cardiovasculaires, cancers... Malgré les nombreuses campagnes de sensibilisation, la cigarette reste très (trop) populaire, même chez les fumeurs en mauvaise santé. Pour ces derniers particulièrement, la motivation n'est pas toujours immédiatement au rendez-vous. Notre rôle est de les aider à s'approprier la décision d'arrêter de fumer. Ainsi, ils peuvent reprendre le contrôle sur leur santé et leur vie. »

« La clé », conclut Amélie Struelens, tabacologue à Ath, « c'est finalement de comprendre que pouvoir se passer du tabac ce n'est pas un moins mais bien un plus. Pouvoir dire non à la cigarette ce n'est pas perdre mais récupérer sa liberté ! »

« LE TABAGISME COMPORTE DES RISQUES RÉELS »

À RETENIR

QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX VIVRE SANS TABAC

Parce que chaque individu a son propre parcours, les conseils des tabacologues sont adaptés en fonction des personnes. Néanmoins, voici quelques pistes que vous pouvez suivre :

- **Faites-vous confiance.** Arrêter de fumer prend du temps. Pour ne pas vous sentir découragé, envisagez vos efforts et vos progrès pas à pas, jour après jour.
- **Changez vos vieilles habitudes** pour laisser moins de place à la cigarette ! Par exemple : remplacez votre pause café-cigarette par un café à emporter et une balade ou un moment de lecture.
- **Retrouvez les bons réflexes :** boire de l'eau en suffisance, manger sainement et régulièrement, bouger... Avoir la forme vous aidera à garder le cap de vos objectifs !
- **Ne restez pas seul.** Le soutien de votre entourage ou d'autres fumeurs en sevrage peut être précieux pour vous motiver au quotidien.
- **Persévérez !** Il faut en moyenne sept tentatives pour cesser définitivement de fumer. Même si vous rechutez, n'abandonnez pas !

L'ÉQUIPE

À ATH

• **2 tabacologues :**
Amélie **Struelens**
Caroline **Chiavetta**
(sage-femme)

• **2 pneumologues :**
Dr Michael **Mignolet**
Dr David **Libert**

Tél. : 068 26 26 26

À BAUDOUR

• **1 tabacologue**
Christine **Dumont**
(psychologue
chef de service)

• **4 pneumologues**
Dr Michel **Cotils**
Dr Pierre **Duchatelet**
Dr Ayse **Gocmen**
Dr Christine **Lenclud**

Tél. : 065 76 85 20

À HORNU

• **1 tabacologue**
Stéphanie **Buonomo**
(psychologue)

• **2 pneumologues**
Dr Charbel
El Khawand
Dr Paul-Émile
Baugnée

Tél. : 065 71 30 00

Chaque équipe travaille en collaboration avec d'autres spécialistes au sein de l'hôpital (diététiciens, kinésithérapeutes, sophrologue...).

DAVID LETOR ET PASCAL GAUCHET, KINÉSITHÉRAPEUTES

Kinés « RPGistes », les mécanos du

Texte : Cindya Izzarelli / Photos : Coralie Cardon

VOUS VOUS TROUVEZ « EN MAUVAISE POSTURE » ?
LES RPGISTES D'EPICURA SONT LÀ POUR VOUS
AIDER ! DAVID LETOR ET PASCAL GAUCHET PRA-
TIQUENT LA RÉÉDUCATION POSTURALE GLOBALE,
UNE TECHNIQUE DE KINÉSITHÉRAPIE QUI SOULAGE
ET CORRIGE LES PROBLÈMES DE DOS.

« Dans mon métier, je suis constamment à la recherche de plus d'efficacité », raconte David Letor. « J'ai un jour assisté à une conférence de Philippe Souchart (le créateur de la méthode RPG), et cela m'a convaincu d'aller suivre sa formation en France. » « À 26 ans, j'ai été victime d'un lumbago », se souvient quant à lui Pascal Gauchet.

EN PRATIQUE

- L'équipe RPGiste est composée de Pascal Gauchet et David Letor.
- Les séances sont prescrites par un médecin de la clinique du dos AXIS, après un examen morphologique approfondi réalisé par un des kiné-RPGistes.
- Chaque séance dure 45 minutes, à raison d'une par semaine. Celles-ci seront espacées dès que possible.
- Pour contacter la clinique du dos AXIS : 065 71 35 35.

Quand on leur demande pourquoi ils aiment leur métier, David Letor et Pascal Gauchet sont intarissables, et les anecdotes s'enchaînent. « La semaine dernière encore, j'ai reçu un ami en urgence au cabinet. Il souffrait d'un lumbago, il était littéralement "plié" en deux. Ce n'est pas toujours le cas mais, en une seule séance, j'ai pu le remettre d'aplomb. Il est reparti en souriant, et depuis tout va bien. Ce genre de victoire n'a pas de prix ! » Spécialistes aguerris à la RPG depuis une quinzaine d'années, ces deux kinésithérapeutes dynamiques et passionnés pratiquent la Rééducation Posturale Globale (RPG) au sein d'AXIS, la clinique du dos du site d'Hornu, depuis 2008.

NOTRE POSTURE EN CAUSE

Les problèmes de dos résultent très souvent d'une mauvaise posture, qui entraîne une tension des muscles et abîme la structure de la colonne vertébrale. Et vice-versa : une douleur ou une gêne musculaire est souvent compensée par une modification de la posture qui, si elle se prolonge, peut faire des dégâts. Ainsi, un lumbago mal soigné peut faire apparaître, à terme, une hernie discale ! La RPG vise à relâcher les tensions musculaires dans les muscles situés de part et d'autre de la colonne afin de « libérer » le corps et lui permettre de bouger à nouveau normalement, puis, à corriger les déviations de la colonne vertébrale pour réapprendre au patient à se tenir correctement, et ainsi à ne plus se faire mal.



Pendant l'exercice, il faut garder la pose sans faillir! David Letor relie les pieds du patient à une potence pour l'aider à maintenir la posture sans se fatiguer.



DOS

Cet épisode marquant m'a motivé à étudier le fonctionnement de la colonne et m'a amené, naturellement, vers la RPG. »

SOULAGER DURABLEMENT

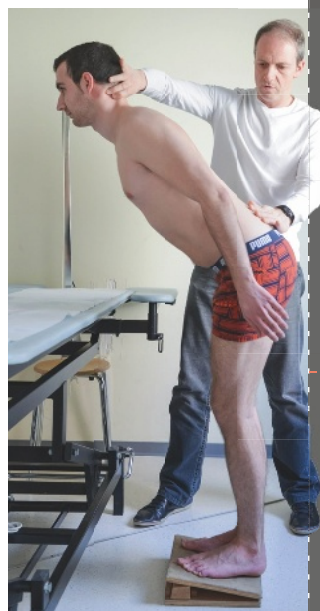
« On reçoit chaque jour des personnes en proie à des douleurs cervicales, dorsales ou lombaires qui durent parfois depuis de longues

années », raconte David Letor. Les soulager sur l'instant c'est important. Mais il faut aussi trouver l'origine du problème pour tenter de le régler une fois pour toutes. » Tandis que la plupart des kinésithérapies classiques se concentrent sur une partie spécifique du corps, la RPG tient compte de celui-ci dans sa globalité. « C'est comme en mécanique », résume Pascal Gauchet, « toutes les pièces d'une machine sont interdépendantes. Pour la réparer, il faut remonter à la source et comprendre la chaîne de réactions qui a mené à la panne.

Sans cela, on pourra peut-être remettre la machine en route mais sans en garantir le bon fonctionnement. »

LE DOS, UNE MÉCANIQUE COMPLEXE

Et dans la machinerie humaine, la colonne vertébrale est de loin l'un des appareils les plus complexes ! « La colonne permet le transport de l'information, à travers la moelle épinière, du cerveau aux muscles et, inversement, des muscles vers le cerveau. C'est un peu notre ligne à haute tension ! L'enjeu est donc de taille. » La RPG nous amène à aborder des cas complexes et délicats comme les hernies discales », ajoute David Letor. « Si nous avons régulièrement de bons résultats, nous sommes aussi confrontés à des cas où la RPG ne suffit pas à redresser la situation : l'opération est alors inévitable. Cela motive à apprendre des choses nouvelles, à se perfectionner. » « Nous ne changerions de métier pour rien au monde », concluent-ils. « Pouvoir soulager une personne de sa douleur et l'aider à reprendre le contrôle de son corps et de sa vie, nous ne connaissons rien de plus gratifiant ! »



À RETENIR

- Le kiné-RPGiste veille d'abord à faire disparaître la douleur avant de corriger les déséquilibres posturaux pour limiter les risques de récurrence.
- Les exercices sont réalisés couché sur une table spéciale mais aussi assis ou debout, pour se rapprocher le plus possible des situations de la vie courante : attendre dans une file, ramasser un objet au sol, etc.
- Tandis que le patient se maintient dans la position choisie, le kiné-RPGiste « enquête » et lui fait effectuer des mouvements légers jusqu'à détecter celui qui déclenche la douleur.
- Lentement, le kiné-RPGiste va ensuite étirer les muscles ou les groupes musculaires qui « coincent » et font mal, et ainsi apprendre au patient à rectifier sa position.

BON À SAVOIR

LA KINÉ RPG, POUR QUI ?

La RPG traite aussi bien

- les douleurs aiguës (torticolis, lumbago),
- les problèmes chroniques (scoliose, discopathies, sciatique).

La RPG est une thérapie active : pour que la rééducation opère, il faut que le patient comprenne, s'investisse et prenne part aux exercices !

Pour en savoir plus : www.rpgbelgique-kine.be.

Ouverture d'une

Centre de dialyse
extra-hospitalière

EpiCURA
Centre Hospitalier

Ath
Baudour
Hornu

Site d'Enghien

Baudour • Berzell • Bousu
Dour • Fiammette • Hornu



EN PRATIQUE

CENTRE DE DIALYSE EXTRA-HOSPITALIÈRE

- 18 Chaussée d'Ath, 7850 Enghien
- Le centre vous accueille le lundi, le mercredi et le vendredi de 8h à 18h
- Tél. : 068 26 26 80.

« Dans la région d'Enghien, on estime qu'il y a en moyenne une vingtaine de personnes atteintes d'insuffisance rénale terminale. Ces personnes ont besoin d'une greffe ou, à défaut, d'un traitement par dialyse (voir encadré) », souligne le Dr Mat, responsable du service de néphrologie et dialyse du site d'Ath. « Situés à mi-chemin entre Ath et Bruxelles, ces patients sont contraints à de longs déplacements pour se faire soigner. De plus, le service de dialyse d'Ath est actuellement saturé : les 20 postes

disponibles sont constamment occupés. Cette nouvelle unité de quatre postes couvre donc les besoins spécifiques des patients de cette région. »

PLUS DE LIBERTÉ POUR LES PATIENTS

En plus de ces aspects pratiques et géographiques, l'autodialyse encourage une prise en charge plus autonome des patients. Contrairement à la dialyse classique à l'hôpital où les patients sont passifs, ils gèrent ici eux-mêmes la quasi-totalité de la séance, sous la supervision d'une infirmière ; une implication qui augmente l'adhésion au traitement. Par ailleurs, le concept de maison médicalisée offre un bon compromis entre l'hôpital et le domicile : les patients y sont encadrés et disposent de matériel professionnel dans

un environnement convivial et proche de chez eux. Avec aussi un avantage social : des patients autonomes et vivant des situations semblables peuvent s'y rencontrer et échanger des informations ou partager leur propre expérience.

LE CONFORT DE LA MAISON...

Située à moins de 500 m de la sortie « Marcq » sur l'autoroute A8, dans l'ancien centre de radiologie, la maison médicalisée est facilement accessible. Elle est dotée d'un parking et d'un plan incliné pour les personnes à mobilité réduite.

La salle d'autodialyse a été pensée pour être agréable et conviviale, car les patients y passent plus de 12 heures par semaine ! Ils s'y font soigner tout en regardant leur émission ou leur film préféré.

« Maison du REIN » à Enghien !

Texte : Cindya Izzarelli
Photos : Coralie Cardon

BON À SAVOIR

LA DIALYSE, C'EST QUOI AU JUSTE ?

Lorsque les reins ne peuvent plus effectuer leur travail de filtre naturel, la dialyse prend le relais. Cette technique utilise un rein artificiel. Cette membrane ne laisse passer que les petites molécules, comme l'urée, le sodium ou le potassium et retient les plus grosses, comme les globules rouges et les protéines. Ce traitement permet également de contrôler le volume de liquide présent dans le corps. Un traitement habituel comprend 3 séances d'environ 4 heures chaque semaine, ce qui est assez lourd. D'où l'intérêt d'ouvrir un centre de dialyse sur Enghien !

DEPUIS CE MOIS DE JUIN, LE SITE D'ATH A ÉTENDU SON SERVICE DE DIALYSE GRÂCE À L'OUVERTURE D'UNE MAISON D'AUTODIALYSE À ENGHEN. À LA CLÉ : UNE CAPACITÉ D'ACCUEIL AUGMENTÉE, UNE MEILLEURE COUVERTURE GÉOGRAPHIQUE ET PLUS DE CONFORT POUR LES PATIENTS.

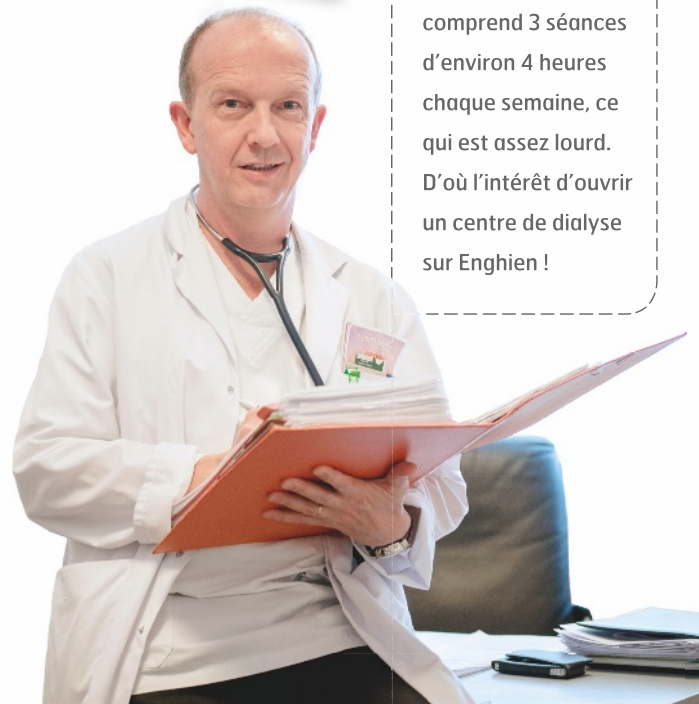
De gauche à droite :
Dr Olivier Mat, Cécile Picavez,
Marjorie Cauvain, Maxence Vander Voordt,
Fabienne Sandras, Sébastien Durieu,
Sabrina Occhipinti, Dr Renaud Bauwens.

Les mordus d'internet restent connectés grâce au WiFi gratuit. Enfin, café et biscuits viennent apaiser les petits creux.

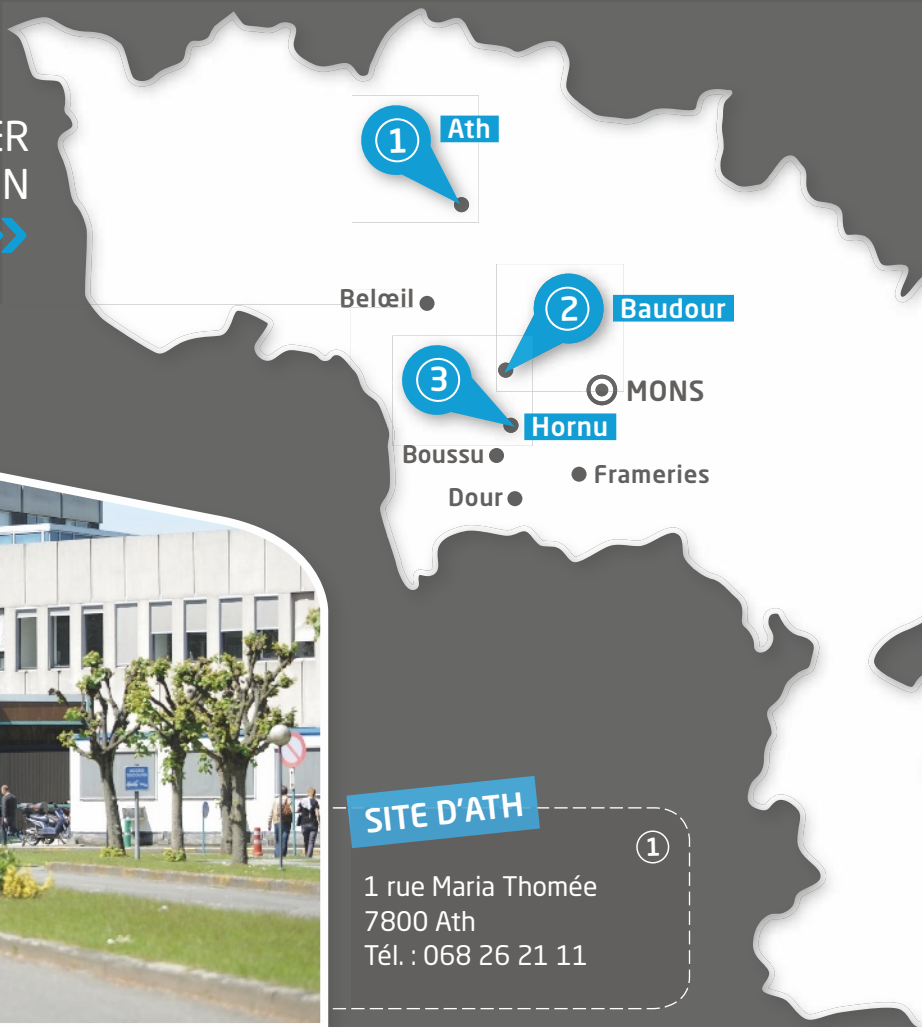
... EN TOUTE SÉCURITÉ

Deux infirmières chevronnées sont présentes en permanence. Mais ce n'est pas tout : outre l'habituel matériel de réanimation, la salle d'autodialyse est équipée d'un bouton d'appel relié aux services de secours et d'un système de télésurveillance en connexion directe avec le site d'Ath.

Et pour rencontrer le néphrologue, inutile de se déplacer : une fois par semaine, l'un des médecins d'Ath assure une consultation pour les patients en traitement, mais aussi une consultation accessible à tous.



UN ENSEMBLE HOSPITALIER
AU SERVICE DE LA POPULATION
D'ATH ET DU BORINAGE >>>



SITE D'ATH

1 rue Maria Thomée
7800 Ath
Tél. : 068 26 21 11

SITE DE BAUDOUR

136 rue Louis Caty
7331 Baudour
Tél. : 065 76 81 11

SITE D'HORNU

63 route de Mons
7301 Hornu
Tél. : 065 71 31 11