

Le patient

HIELORA

PLUS QU'UN RÉSEAU HOSPITALIER

Le magazine de
votre hôpital universitaire
Mensuel N°04
DÉCEMBRE 2022

Nos recettes réconforts

pour les fêtes



P. 9



Futur hôpital de Longtain,
**un écrin naturel
bientôt ouvert à tous**

P. 5

Le CHU Ambroise Paré reçoit
**l'accréditation
Canada**



P. 7

Les volontaires,
indispensables au
bien-être hospitalier



P. 6

Chers lecteurs,

Pour ce dernier numéro 2022, nous avons le plaisir de vous partager d'excellentes nouvelles. Pour commencer, le nouvel hôpital de La Louvière a été inauguré fin octobre. Situé sur le site de Longtain, il a pour ambition de réunir les habitants du quartier et d'incarner un véritable écrin naturel dans une ancienne zone industrielle. L'objectif ? Faire de cette future infrastructure un hôpital durable sur le plan social et environnemental. En parallèle, le CHU Ambroise Paré a reçu l'accréditation, niveau or, par un organisme indépendant (ACI) pour la politique qualité menée au sein de ses services. Cette reconnaissance internationale promeut l'amélioration continue des soins à l'hôpital. En tant que patient, vous pouvez désormais compter sur des soins hautement qualitatifs et sécuritaires dans l'ensemble des hôpitaux du réseau intégré HELORA. Pour terminer cette édition, nous avons décidé de faire un focus sur les fêtes de fin d'année. Nos diététiciennes ont redoublé d'efforts pour vous fournir des dizaines de recettes saines, équilibrées et surtout gourmandes qui raviront vos papilles. Retrouvez tous leurs conseils en page 8. Toutefois, les fêtes peuvent aussi être synonymes de mal-être pour certaines personnes et il est donc essentiel de pouvoir identifier les causes. Le repli sur soi n'est pas une solution. À l'inverse, se poser des questions, communiquer peut faciliter cette période. À l'hôpital, nos équipes font leur maximum pour que les fêtes soient les plus agréables possibles. Une série d'activités est organisée dans nos différents sites pour égayer le quotidien : marchés de Noël, chorales... En dehors de ces actions, nos patients peuvent aussi compter sur le soutien de nos volontaires, indispensables au bien-être hospitalier. Nous les mettons à l'honneur leur présence bienveillante et réconfortante en page 2. Il est l'heure pour nous de vous souhaiter d'excellentes fêtes, prenez soin de vous et retrouvez-nous en février pour le prochain numéro.

LA RÉDACTION



Éditeur responsable | Sudpresse - Pierre Leerschool
Rue de Coquelet, 134 - 5000 Namur
Rédaction | Frédérique Siccard, Jenifer Devresse,
Caroline Doppagne, Charles Neuforge,
Coordination | Louis Maraité, Rosaria Crapanzano
Photographies | François-Xavier Cardon
Mise en page | Sudpresse Creative
Impression | Rossel Printing

Les volontaires, indispensables au bien-être hospitalier

Le 5 décembre, c'était la Journée internationale des volontaires. L'occasion de mettre en avant tout ce qu'ils font au sein des hôpitaux du réseau intégré HELORA. Durant les fêtes de fin d'année, ils sont aussi une présence bienveillante et réconfortante particulièrement appréciée des patients. Et saviez-vous que vous aussi vous pouviez devenir volontaire ?

Parmi toutes les personnes qui travaillent au sein des hôpitaux, les volontaires sont certainement les plus discrets. Et pourtant ! Leur mission auprès des patients est essentielle. Écoute bien sûr mais aussi distraction, soutien, motivation... Les volontaires sont l'un des éléments indispensables au bien-être des patients comme le souligne Sonia Ben Ali, coordinatrice des psychologues hospitaliers et du volontariat sur les sites de Mons et Warquignies. « Ces personnes sont portées par des valeurs humaines de partage et de don de soi. Elles souhaitent bien souvent se rendre utiles en donnant un peu de leur temps et de leur personne avec la volonté de faire du bien à l'autre et l'envie de rendre le séjour hospitalier un peu plus doux. Le volontariat permet d'améliorer le bien-être des patients et il peut aussi avoir un effet positif auprès des soignants de part ce petit « plus décalé » qu'il offre. »

Qui peut devenir volontaire ?

Tout le monde peut devenir volontaire mais il faut tout de même remplir quelques conditions. Surtout, il faut vouloir donner de son temps aux autres avec bienveillance. « Il ne suffit pas de bonne volonté pour être un bon volon-



SONIA BEN ALI

Coordinatrice des psychologues hospitaliers et du volontariat sur les sites de Mons et Warquignies



AUDE BROCHIER

Responsable de l'aumônerie catholique et du volontariat sur les sites de Jolimont et Lobbes



HÉLÈNE LETO

Coordinatrice de la Maison de soutien et mieux-être l'Intermède



STÉPHANIE BOUDREZ

Responsable des services administratifs du CHU Ambroise Paré

taire», souligne encore Sonia Ben Ali. « C'est un rôle en soi, une casquette à porter. » Un bon volontaire doit donc être tourné vers les autres, vouloir aider, se rendre utile mais aussi être à l'écoute, souriant, sociable et ne pas toujours parler de soi. « On recherche plus des compétences qu'un profil spécifique », souligne Stéphanie Boudrez, responsable et coordinatrice du volontariat au CHU Ambroise Paré. « Ce sont plutôt des qualités d'empathie, des personnes qui savent créer facilement du lien, qui ont le désir de s'investir dans une mission de bénévole. » Le volontaire peut aussi essayer différentes missions avant de trouver celle qui lui conviendra. « Je cherche toujours à trouver pour le volontaire le volontariat dans lequel il peut s'épanouir, le volontariat qui lui

convient autant pour lui que pour l'institution », précise Aude Brochier, responsable de l'aumônerie catholique et du volontariat sur les sites de Jolimont et Lobbes.

Quelle sorte de volontariat ?

Selon les sites, les volontaires reçoivent différentes missions. Et pour que ces missions restent un plaisir pour tous et ne deviennent pas une obligation désagréable, elles sont limitées dans le temps : 1/2 journée (4 heures) minimum à 4 demi-journées maximum en fonction des sites hospitaliers.

CHR Saint-Joseph-Warquignies. Suite à la crise Covid, l'équipe de volontaires est moins nombreuse et est donc aujourd'hui en phase de recrutement. Il s'agit de volontariat relationnel qui consiste à aller à la rencontre des patients (et de leurs proches), à les divertir, à échanger avec eux, parfois aussi à les encourager au moment du repas, dans par exemple les services de pédiatrie, de gériatrie, à la maternité, aux soins palliatifs et en hôpital de jour oncologique. À l'accueil, les volontaires orientent les patients et les visiteurs ou les accompagnent devant leur local de consultation.

CHU Ambroise Paré. Les volontaires sont principalement basés à l'accueil où ils orientent les patients et visiteurs, et parfois les accompagnent dans tout leur

trajet. Ils sont aussi responsables de missions ponctuelles selon les besoins. À l'Intermède, une maison de ressourcement et de mieux être pour les patients oncologiques, les volontaires peuvent être «accueillants». Leurs rôles consistent à assurer une permanence lors des activités, à accueillir les patients, à prendre les rendez-vous, à tenir l'agenda, mais aussi à se rendre dans les unités d'oncologie pour promouvoir la maison et proposer différentes activités comme la luminothérapie. D'autres volontaires «intervenants» proposent quant à eux des activités de bien-être individuelles ou collectives (massages, soins esthétiques, ateliers d'art-thérapie...).

Jolimont et Lobbes. Les volontaires sont actifs dans les services de gé-

riatrie, de pédiatrie, aux urgences, en hospitalisation de jour... Ils organisent la «tournée café», la «tournée soupe» ou encore la «tournée bibliothèque». Ils passent dans les chambres et proposent aux patients un café, une soupe ou de la lecture. D'autres volontaires accueillent et orientent les patients et visiteurs à l'accueil. Aux soins palliatifs, ils sont à l'écoute des patients et de leurs familles et aident ponctuellement l'équipe soignante. Jolimont bénéficie également d'une équipe de volontaires à l'aumônerie catholique. Les 12 volontaires passent dans les chambres et proposent un accompagnement spirituel. Enfin, les volontaires Palliami, les amis des soins palliatifs, organisent entre autres une balade moto et différentes ventes au profit des soins palliatifs.

hôpitaux organisent aussi un système de parrainage: un volontaire expérimenté vous accompagne dans vos premiers pas et vous aide dans votre mission. Les volontaires bénéficient aussi d'un encadrement dans l'exercice de leurs missions et participent à des réunions d'équipes, à diverses formations... comme le souligne Hélène Leto: «des réunions supervisées par une psychologue sont organisées tous les 2 mois environ. Elles permettent aux volontaires d'échanger sur les situations difficiles qu'ils peuvent rencontrer, et de trouver ensemble les outils pour accueillir au mieux certaines émotions.»

Contacts

Mons - Warquignies:

Sonia Ben Ali
sonia.benali@jolimont.be
065/35.92.26

Jolimont - Lobbes:

Aude Brochier
aude.brochier@jolimont.be
064/23.46.57

Ambroise Paré:

Stéphanie Boudrez
stephanie.boudrez@hap.be
065/41.40.10

L'Intermède:

Hélène Leto
helene.letto@hap.be
065/41.30.13



Des fêtes animées

Durant les fêtes, les différents hôpitaux s'animent et proposent diverses activités.

À Mons, une vente de cougnoles et de jacinthes sera organisée par l'équipe soignante de la Maison Comtesses pour permettre d'offrir un cadeau aux patients hospitalisés aux soins palliatifs. Les ergothérapeutes de deux sites (Mons et Warquignies) réaliseront un marché de Noël le 16/12. Les bénéfices serviront à acheter du matériel d'ergothérapie. Les différents services organiseront également des petites fêtes et/ou attentions pour les patients. L'aumônerie organisera une célébration avec une chorale et les sapins de Noël égayeront les halls d'entrée. Les volontaires de l'Intermède seront quant à eux présents durant le mois de décembre

dans le hall d'entrée de l'hôpital, ainsi que sur la Grand Place de Mons lors du marché de Noël les 16, 17 et 18 décembre, pour vendre les créations des patients réalisées durant les différents ateliers. À Jolimont et Lobbes, les volontaires passeront dans le service pédiatrie pour distribuer des cadeaux aux enfants hospitalisés et l'aumônerie passera dans les services avec un groupe chantant donner un petit cadeau aux patients. Au CHU Ambroise Paré, l'équipe de pédiatrie organise un marché de Noël dans le hall les 19 et 20 décembre. Les bénéfices serviront aux enfants placés dans un cadre légal au sein de l'unité. Différentes chorales animeront également bénévolement les services de gériatrie et d'oncologie en fin d'année.

Comment devenir volontaire ?

Envie de devenir volontaire ? Prenez contact avec le/la responsable du site sur lequel vous voulez vous rendre utile. Après une rencontre avec l'équipe, une courte formation vous sera proposée. Certains

Une reconnaissance bienfaitrice

«Cela fait 3 ans que je viens toutes les semaines à l'Intermède comme accueillante. On reçoit beaucoup de reconnaissance, de bienveillance tant de la part des bénéficiaires que des équipes. Et le bonheur des autres me rend heureuse!

Quand je vois un patient sortir d'un soin ou d'une activité avec un grand sourire, ça me fait du bien! Ici, à l'Intermède, on n'a pas de pression. J'y viens donc sereinement. Je considère ce volontariat comme une bulle d'oxygène pour moi.»

NATHALIE LEJEUNE, volontaire à l'Intermède

Un équilibre personnel

«Après avoir pris ma retraite comme infirmier chef au CHU Ambroise Paré, je me sentais un peu inutile. J'ai donc pris contact avec Hélène Leto, et elle m'a proposé de devenir volontaire pour la maison l'Intermède. Cette nouvelle mission me permet de trouver un bon équilibre avec ma vie personnelle. Je suis actif et je fais de belles rencontres humaines. Je

me rends aussi à l'hôpital de jour oncologique pour promouvoir la maison auprès des patients hospitalisés, et leur proposer des séances de luminothérapie. Grâce aux bénéficiaires et à notre référente, il règne ici un esprit incroyable et bienveillant. En tant que bénévole, on se sent vraiment bien reconnu, et ça fait du bien. On fait partie d'une équipe soudée.»

JEAN PICAS, volontaire à l'Intermède

Futur hôpital de Longtain, un écrin naturel bientôt

Le 21 octobre dernier, le terrain de Longtain (site du futur hôpital HELORA de La Louvière) a été inauguré. Une première étape plus que symbolique avant l'ouverture au public fin 2023 - début 2024.

Longtain, c'est un site de 12 hectares idéalement situé au cœur de La Louvière et facilement accessible. Avant d'y ériger son nouvel hôpital de référence, HELORA veut rendre à la nature cette friche industrielle anciennement occupée par les laminoirs. Selon Olivier Lequenne, directeur développement et innovation au sein du Groupe Jolimont, le site pourra très prochainement être rouvert aux riverains. «Le 21 octobre dernier, des membres du personnel et des riverains ont été invités à réaliser les premières plantations. Par cette inauguration, nous lançons le processus de réhabilitation du site de Longtain. Durant cette première phase, nous souhaitons aménager une promenade verte et rouvrir le site à la population. Fermé depuis plus d'un siècle, il formait une sorte de barrière artificielle. En le rouvrant, nous créons une circulation cycliste et piétonne entre les différents quartiers.» Pour ce faire, des pistes cyclables et des sentiers



OLIVIER LEQUENNE
Directeur développement et innovation au sein du Groupe Jolimont



STÉPHAN MERCIER
Directeur général du réseau intégré HELORA



CHANTAL BOUCHEZ
Directrice générale adjointe de HELORA/Dir. du CHU Ambroise Paré

vont être aménagés, une plaine de jeux sera créée et le terrain de foot sera réhabilité. Des outils pédagogiques seront proposés aux écoles pour visiter le site selon plusieurs thématiques: comment la nature reprend le dessus dans une ville industrielle, l'histoire de la graine à la forêt, l'importance de l'eau...

Le paysage avant tout

Le site pourrait ainsi déjà être accessible fin 2023, début 2024. Car selon Christophe Spehar, paysa-

giste au sein de l'agence Reliefs, peu de travaux sont nécessaires. «Le terrain offre un réel potentiel paysager et environnemental. Nous avons d'un côté une coulée verte accompagnée par un petit ruisseau et sur les hauteurs, un très beau déploiement de la nature. Ces deux zones ne nécessitent que très peu de travaux et pourraient permettre la traversée du site. La zone centrale nécessite plus d'aménagement notamment en phytoremédiation, c'est-à-dire avec des interventions de replantation sous forme de semis pour fixer les poussières et les polluants ou récolter et conduire les eaux de ruissellement vers des zones de filtration. Le but est de redonner à cet espace central qui

est visible de tous les quartiers un aspect de parc verdoyant. Ce qui est vraiment très intéressant dans ce projet, c'est que pour une fois, le paysage vient avant la construction. D'habitude, le paysage arrive en dernier. Ici, il y a une volonté de comprendre comment fonctionne le quartier et le site en lui-même.»

La durabilité au cœur du projet

Après l'ouverture au public, le site verra débuter, sur une partie du terrain, la construction du nouvel hôpital (ouverture planifiée en 2029-2030). Celui-ci a été conçu de manière durable. En effet, dans leur conception actuelle, les institutions hospitalières émettent généralement de grandes quantités de CO₂. Or, la ville de La Louvière a été sélectionnée par l'Europe pour participer à un projet visant la neutralité carbone d'ici 2030. Dans cette optique, le projet de construction du nouvel hôpital sera durable et innovant, comme le souligne Stéphane Mercier, directeur général du réseau intégré HELORA. «Le développement durable est un objectif majeur de la direction. Et cela date d'avant la crise énergétique. En choisissant des sites comme



ouvert à tous

Longtain, nous souhaitons rendre des friches industrielles à la nature et à sa biodiversité après des années de dégradation. Pour la construction des nouveaux hôpitaux, le cahier des charges auquel doivent répondre les architectes est extrêmement exigeant en matière d'éco-conception. Les propositions qui seront remises ne seront sans doute pas des propositions de constructions traditionnelles. Nous allons probablement prendre des options très innovantes, et pas seulement sur le plan technologique. Avec un changement profond des techniques de construction, le choix de nouveaux matériaux (économie circulaire), des efforts sans précédent pour isoler, réduire la consommation d'énergie et la produire de manière durable. Nous ne voulons pas seulement un projet zéro carbone. Nous

||
La durabilité, c'est bon
pour la santé

STÉPHAN MERCIER

||
voulons un projet de durabilité globale. Elle est en effet le lien entre l'environnement et la santé. Aujourd'hui, être acteur de la santé et ne pas se préoccuper de l'environnement, c'est complètement antagoniste. L'avenir de la planète, c'est aussi l'avenir des soins de santé.» Une vision que partage entièrement Chantal Bouchez, directrice générale adjointe de HELORA: «Ce que l'on fait, c'est un projet de société et aujourd'hui, on ne peut pas avoir

un projet de société sans l'un de ces facteurs les plus importants: la durabilité. Notre responsabilité est globale. La santé est un bien immense, on ne peut prévenir ou soigner sans prendre en considération toutes ses composantes. Et l'environnement est l'un de ses éléments essentiels. Je n'imagine pas l'un sans l'autre.»

Un lieu de vie et de rassemblement

Au-delà de l'aspect environnemental, le projet de Longtain a également un objectif éminemment social. Durant un siècle,

les riverains ont été coupés les uns des autres. La réouverture du site va leur permettre de se retrouver. Des initiatives en ce sens vont d'ailleurs être mises en place comme, par exemple, des « marchés aux plantes ». « Dans des périodes bien définies, entre novembre et mars, nous pourrions proposer aux riverains certaines plantes, souligne Christophe Spehar. Ce pourrait être l'occasion de développer un petit commerce local, de rassembler les gens. Les activités pédagogiques et les lieux ludiques vont dans le même sens. C'est pour moi une excellente initiative d'avoir lancé un projet d'ouverture du site plutôt que de fermeture. Tout aurait pu être entièrement grillagé. La population va ainsi pouvoir s'approprier le site et orienter le projet de façon beaucoup plus juste.»



Le projet Indigho

En partenariat avec des start-up wallonnes, les différents acteurs du projet de construction de l'hôpital de La Louvière ont mis sur pied le projet Indigho.

L'objectif? Améliorer les pratiques de construction et de transformation des bâtiments du réseau hospitalier HELORA. Pour ce faire, les experts vont modéliser les bâtiments existants pour mieux connaître le potentiel de réutilisation de leurs matériaux de construction. Cette modélisation va permettre la réalisation d'inventaires des matériaux déconstructibles et réutilisables.

Ces inventaires vont à leur tour permettre de mieux réutiliser les matériaux ou de mieux les recycler. «De manière plus concrète,

c'est de se dire que si on enlève des portes ou des radiateurs à un certain endroit, on peut être les réutiliser ailleurs, souligne Olivier Lequenne. Nous considérons donc nos bâtiments actuels comme une source de matériaux pouvant être utilisés dans d'autres transformations. En inventoriant tous nos matériaux réutilisables, nous allons avoir une sorte de bibliothèque de ceux-ci. Nous pourrions plus facilement les réutiliser.

L'idée aujourd'hui, c'est d'initier la démarche dans les bâtiments actuels. Cette expérience nous aidera dans la conception et dans la construction des nouveaux hôpitaux. Nous pourrions par exemple savoir quel type de portes ou de luminaires sont plus facilement réutilisables.»

Le CHU Ambroise Paré reçoit l'accréditation Canada - Niveau Or

En novembre, le CHU Ambroise Paré a obtenu l'accréditation Canada - Niveau Or. Une reconnaissance qu'avaient également obtenu en 2017 les sites de Jolimont, Lobbes, Nivelles et Tubize. Mais concrètement, pour vous, ça change quoi ?

Avec un résultat global de 89%, le CHU Ambroise Paré mérite amplement son Accréditation Canada Internationale - Niveau Or. L'accréditation est une méthode d'évaluation externe qui permet à un établissement d'être reconnu pour sa qualité. Centrée autour du patient, elle lui garantit que, dans les établissements accrédités, il bénéficie constamment de soins de qualité et en toute sécurité. Pour recevoir ce label, l'établissement doit donc répondre à de nombreuses normes d'excellence. Celles-ci concernent des aspects sécuritaires et de qualité comme la prévention des infections, l'information des patients, la qualité de vie professionnelle.... Elles sont établies par des organismes externes agréés de réputation internationale. Dans le cas des hôpitaux du réseau HELORA, il s'agit de l'Accréditation Canada International. Leur but ? L'amélioration continue de la qualité des soins. Après les hôpitaux du groupe Jolimont qui ont obtenu leur accréditation en 2017,



JÉRÉMIE
LEPORCQ
Coordinateur
Qualité au CHU
Ambroise Paré

c'est donc aujourd'hui au tour du CHU Ambroise Paré d'être accrédité. « Avec l'accréditation, il y a un changement de paradigme », explique Jérémie Leporcq, coordinateur Qualité au CHU Ambroise Paré. « Au lieu de constater les problèmes et de les résoudre, nous les anticipons pour les éviter en impliquant nos patients et en s'améliorant continuellement. Pour ce faire, nous avons reçu une check-list reprenant une trentaine de cahiers de critères. Chaque cahier prend 100 à 250 thèmes à traduire dans notre organisation et nos pratiques. Par exemple, au niveau de la pharmacie, il faut suivre un certain protocole pour prescrire et distribuer les médicaments, un pharmacien doit venir contrôler et ranger les pharmacies dans les différents étages... Ce sont des choses



FATOU
THIAM
Responsable du service
Qualité des hôpitaux
du Groupe Jolimont

très concrètes qui sont mises en place pour anticiper les problèmes, éviter au maximum les erreurs, pour offrir la meilleure qualité de soins possible. Dans une activité humaine, le risque

zéro n'existe pas. Mais avec l'accréditation et tout ce que l'on a mis en place, nous visons l'excellence pour nos patients. » Et pas question de se contenter d'avoir la moyenne. Parmi les critères, ceux en lien avec la sécurité patient doivent être validés à 90 % et certains sont éliminatoires s'ils ne sont pas rencontrés. Le CHU Ambroise Paré a reçu le niveau Or, mais il a pourtant déjà répondu à certains critères des autres niveaux, notamment en matière de santé mentale. Les experts canadiens indépendants sont venus contrôler la mise en place de ces normes lors de plusieurs visites d'inspection. Et pour s'assurer que l'établissement poursuive son amélioration continue, ils le feront tous les 3 ans.

||
L'accréditation
permet d'enclencher
et de maintenir
le processus
d'amélioration
continue
FATOU THIAM

Des professionnels
de la santé mieux
armés

Le principal objectif de cette certification est donc de renforcer la sécurité et la qualité des soins. Mais l'accréditation est aussi bénéfique pour les professionnels de la santé. « Cette méthode les pousse à se poser des questions sur l'organisation et donc à améliorer la qualité



Accréditation Canada
NIVEAU OR

Le groupe HELORA et l'Accréditation

4 sites de Jolimont, Lobbes, Nivelles et Tubize:

Accrédités Or en 2017, renouvelé en 2021

CHU Ambroise Paré:
Accrédité Or en 2022

CHR Saint-Joseph-Warquignies:
Processus en cours

des soins, mais aussi leur bien-être au travail», souligne Fatou Thiam, responsable du service Qualité des 4 centres hospitaliers du groupe Jolimont. «Elle permet de renforcer les compétences du personnel à travers des formations permanentes pour garantir aux patients les meilleurs soins. Via ce processus, les professionnels de la santé confrontent leurs pratiques à des standards internationaux, améliorent leur communication, renforcent le travail d'équipe... Enfin, l'accréditation est un plus pour l'institution, reconnue au niveau national et international par ce label de qualité. Elle permet d'enclencher et de maintenir le processus d'amélioration continue.»

Et pour vous, ça change quoi?

Un hôpital accrédité vous garantit une meilleure communication entre vous et les professionnels, des soins plus sûrs, moins de risques d'erreur, moins de complications, des meilleures pratiques. Ainsi, votre identité sera systématiquement vérifiée via un bracelet reçu lors de votre admission, vous recevrez des informations sur vos médicaments (effets secondaires, dosage et

réajustement) ou sur les risques encourus lors d'une opération. De nombreuses brochures d'information sont également à votre disposition dans les couloirs de des hôpitaux. Elles visent notamment à vous renseigner sur la prévention des chutes, des infections (via une bonne hygiène des mains)... «En tant

||
Avec l'accréditation,
nous visons
l'excellence
pour nos patients
que ce soit en termes
de qualité
ou de sécurité
des soins

JÉRÉMIE LEPORCO

||
qu'acteur de votre santé, vous ne devez pas non plus hésiter à interpellier les professionnels de la santé, à poser des questions», souligne Fatou Thiam. «C'est grâce à des remarques constructives des patients que l'on peut aussi continuer à s'améliorer.»

Une check-list pour plus de sécurité

Tout comme un pilote d'avion passe en revue sa check-list avant de décoller, les chirurgiens doivent eux aussi vérifier une série de paramètres avant l'opération. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, cette procédure permet de réduire de plus de

30% les complications et la mortalité liées à une série de procédures chirurgicales. Cela va de la confirmation de l'identité du patient, à la vérification du monitoring, des produits d'anesthésie, du décompte des instruments ou le suivi post-opératoire.

L'Accréditation Canada International

Cet organisme indépendant établit des normes de qualité et de sécurité dans les soins de santé et accrédite des organismes de santé en Belgique et dans le monde. Cette reconnaissance internationale démontre l'engagement des hôpitaux du ré-

seau HELORA pour des soins de qualité et leur volonté de se conformer aux pratiques les plus sécuritaires en se basant sur des normes internationales. Les hôpitaux sont évalués tous les 3 ans ce qui permet de réviser les processus et de maintenir le statut d'accréditation.

Le plaisir des fêtes



Durant les fêtes, on aime s'offrir de bons petits plats cuisinés avec des ingrédients plus nobles. En cette fin d'année, les patients des hôpitaux du réseau HELORA auront droit eux aussi à des plateaux repas festifs.

En effet, pour les fêtes de fin d'année, les cuisines des différents sites du réseau HELORA ont prévu pour tous les patients des repas constitués de produits particuliers : gibier, terrines de marassin, assiettes de poisson, ballotines de volaille, et bien sûr desserts de circonstance offriront un petit air de fête. Au petit déjeuner, cougnoles et galettes de l'an réveilleront les patients.



LAURENCE DIEU
Diététicienne
responsable du service
diététique du CHR
Mons-Warquignies

Car les fêtes sont synonymes de partage et de réconfort et elles font du bien au moral.

Durant cette période, il est donc important de se faire plaisir. Un conseil que partage Laurence Dieu, diététicienne responsable du service diététique du CHR Saint-Joseph/Warquignies : « Nos papilles gustatives se doivent d'être titillées. Si l'attention doit être portée à nos sensations alimentaires, elle doit également l'être sur ce que l'on aime particulièrement. Car figurez-vous que le plaisir est régulateur ! Si ce que vous consommez est de bonne qualité gustative, vous n'aurez alors pas besoin de grande quantité pour vous sentir rassasié. » Bien sûr, nous mangeons plus lors d'un buffet que lors d'un plat unique. Mais, selon notre diététicienne, lorsqu'on est régulé dans

son comportement alimentaire, le fait de se poser, de déguster et de manger en pleine conscience, avec attention, nous relie à des phénomènes régulateurs naturels comme le rassasiement ou encore l'alliesthésie. « C'est la diminution du plaisir alimentaire au fur et à mesure que nos besoins sont satisfaits, qu'ils soient énergétiques, nutritionnels ou émotionnels, précise Laurence Dieu.

Durant les fêtes, le premier principe sera donc de choisir ce qui vous fait plaisir et d'exacerber la dégustation en laissant de la place pour chaque plat. Vous régulerez les jours suivants en écoutant vos sensations de faim et de rassasiement. »

Les recettes réconfort de Marion Willems, diététicienne au CHR Saint-Joseph

Chai Latte



Pour 1 personne

- 125 ml de lait végétal
- 125 ml d'eau
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 3 grains de poivre
- 1 étoile de badiane
- 1/8 de c à s de gingembre en poudre
- 1/4 de c à s de sucre
- 1 sachet de thé noir

Dans un poêlon, portez à ébullition le lait, l'eau, les épices et le sucre en mélangeant.

Dès que le mélange bout, retirez du feu et faites infuser le sachet de thé 3 minutes. Filtrez au tamis



Truffes au chocolat et spéculoos

Pour environ 15 truffes

- 250 g de chocolat
- 125 g de beurre
- 100 g de sucre glace
- 2 jaunes d'œufs
- 10 spéculoos

Faites fondre le chocolat et le beurre au bain marie. Mélangez le sucre glace avec les jaunes d'œufs. Ajoutez le chocolat et le beurre et mélangez bien. Laissez refroidir cette préparation au frigo pendant 2 h. Mixez les spéculoos en poudre fine. Façonnez des petites boules avec la préparation et roulez-les dans la poudre de spéculoos. Conservez au frigo jusqu'à dégustation.



Sablés de Noël

Pour environ 30 sablés

- 250 g de farine
- 125 g de sucre
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de sel
- 125 g de beurre
- 1 œuf

Mélangez la farine, le sucre, la cannelle et le sel. Ajoutez le beurre froid coupé en petits morceaux et travaillez le tout du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte grumeleuse. Incorporez l'œuf et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Emballez la pâte dans du film alimentaire et réservez au

frigo pendant 1 h. Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte avec un rouleau à pâtisserie. Découpez des formes avec des emporte-pièces. Placez les sablés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez environ 15 min. Les bords des sablés doivent être bien dorés.



Inspiration festive

Un risotto aux champignons et truffes, une polenta crémeuse au Comté et fondue de poireaux, une tarte tatin aux chicons, des gnocchis poêlés à la sauge et crème de potimarron, des pumpkin muffins au cœur fondant chocolat...

Envie de découvrir d'autres recettes festives?

C'est par ici!

www.marionwillems.be/recipes

Ou encore...



Quand les fêtes ont le blues



Les trois premières notes d'All I want for Christmas is you vous donnent le cafard? Vous redoutez le déballage des cadeaux? Noël n'est peut-être pas fait pour vous. Et vous n'êtes pas seul à éprouver ce malaise en fin d'année.



JUAN MARTIN
TECCO

Psychiatre,
médecin directeur

du CHP Chêne aux Haies

Car la lumière, en régulant naturellement notre horloge biologique, influence fortement notre moral et notre humeur. Elle permet également la régulation de la mélatonine. Cette dernière est principalement sécrétée la nuit. Le matin, la lumière stoppe cette sécrétion. Et durant les mois d'hiver, elle le fait plus tardivement. «Il y a un débordement de la mélatonine, un somnifère naturel, sur la journée», explique le Dr Juan Martin Tecco, psychiatre au CHU Ambroise Paré. «On ressent alors une importante fatigue, surtout en matinée. Et c'est quelque chose qui s'aggrave avec l'âge.» La solution? S'exposer le plus souvent possible à la lumière naturelle et/ou suivre des séances de luminothérapie qui permettent de compenser le manque de lumière.

Une ambiance qui sonne faux

Mais le manque de lumière n'est pas la seule cause du blues de fin d'année. En effet, s'il semble que tout soit fait pour que l'on soit heureux durant cette période, certaines personnes, plus fragiles, se sentent abattues. Cette ambiance particulière pose pro-

blème et sonne faux. Elles ont l'impression d'être en décalage avec leur environnement et leur mal-être est plus fort que jamais. «Toutes ces injonctions sociétales qui disent que tout le monde est heureux à Noël marchent bien avec la plupart des gens», souligne le Dr Tecco. «Mais c'est un peu plus compliqué pour les personnes qui sont dans un état dépressif, qui traversent une phase de leur vie un peu compliquée, qui ont plus de mal à voir le positif. Si par exemple il manque quelqu'un le soir de la fête, soit parce qu'un parent est décédé, qu'un fils est à l'étranger, qu'il y a eu un divorce..., il peut y avoir un réveil de la douleur.»

Verbaliser son mal-être

Résultat? Les spécialistes observent une recrudescence des plaintes dépressives en fin d'année. Mais des solutions existent. La première des choses à faire est de l'accepter, d'y réfléchir et d'y faire face. Personne ne peut vous obliger à aimer les fêtes de fin d'année, tout comme personne ne peut vous obliger à aimer le football. Mais se replier sur soi et couper la communication ne sont

pas des solutions. «C'est difficile de donner des conseils généraux car toutes les situations sont différentes», précise le Dr Tecco. «On constate cependant que beaucoup de personnes qui se sentent tristes ont tendance à s'isoler. Or, il faut justement essayer de lutter contre ça. Si on ne fait rien, qu'on se laisse aller, on passe à côté de belles choses.

Noël nécessite un peu d'énergie et d'organisation. Il ne faut pas rentrer dans un cercle vicieux de la désocialisation, du manque de communication familiale, de l'isolement...» Essayez par exemple de réfléchir à la tristesse que vous éprouvez et tentez de la verbaliser: quand êtes-vous triste? Pourquoi êtes-vous triste? Qu'est-ce qui vous rend moins triste? Cela vous permettra d'avoir une approche qui ne soit pas seulement émotive mais aussi plus rationnelle comme le conseille le Dr Tecco. «Ce qui aide, c'est de ne pas seulement agir en fonction des émotions du moment mais aussi d'y réfléchir. De réfléchir aux conséquences. Est-ce que ne pas faire Noël parce que quelqu'un est décédé est une bonne solution? N'est-ce pas s'enfoncer dans une forme de non communication? Si le décès de quelqu'un est trop douloureux, on peut prendre un petit moment durant la fête pour rendre hommage à la personne.»

Les mots fléchés « santé »

Par Stéphane Drot

MOT CLÉ

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

Le mot mystère du numéro précédent était: **VASODILATION**

stimulants paralysie de l'oeil	célèbre Golf haleines gênantes	dépôt dans le lit ville du Tarn	Saint des moissons réduit le décolleté	3	laitue de mer	secouées déesse de l'Aurore	du Sud-Est en France fin de vie	dénigre	cri de douleur méninge (2 mots)	
	7							mèche rebelle oublèrent		
guenille spécialiste					division polonaise incertitude			5		
		ville haute et basse court lieu de cure					mie de nos jours grand lac américain		scandale à éviter aux urgences	
inaction acide chélatant					avant le grand saut	travestisme groupe social				
13			(-)sur-Tille		réorientées					
atome à charge purifié			chirurgie d'oreilles extrait de chicorée		11				base de précompte de la ville	
					fatigué prêtres assistants		chaque année moines seuls			
id est arme contondante		appris	rafraîchir un malade grand souffleur					petit tour relatif au clergé	moitié d'abricot dénoyauté	
				neuf à Rome		prénom masculin fin d'année	1		bénéfique bouts de lit	
sans effets	gonflement des gencives drogue					crachat épais poumon pour chat				
		pronom pour tiers accrue en quantité		coup japonais aigre			canal côtier usées par l'eau			
retour dans le passé sortie						enlever dermatose chronique		réfute pour les patients		
			site de fouilles	9	infantile				sauce de Provence	à qui on a arraché les yeux
pour empêcher les dépôts	thallium gastro-entérite		parties à cacher		filet de capture cap ibère		type d'assistante juge musulman			
		6				accord du Midi accentue l'idée		action juridique de donner	4	
traite à la machine bourse vide				petit et costaud	beau parleur bloqué		article de Padoue morte à Lesbos	organisme d'Etats bu		
								aluminium		bien charpenté
que l'on peut évaluer	mesure jaune rivière de Hongrie		fleuve côtier		vents le Moi			transgression type d'habitat		
			10				fin de lot	10000 m ² de droite à gauche		direction de Nice
occise paralysie partielle			peut s'attraper dans les douches					8		
	2				tumeur osseuse					coutumes

HELORA, l'acteur incontournable de votre santé !

En s'associant, le **CHU Ambroise Paré** et le **Pôle Hospitalier Jolimont** vous offrent des soins :

- + de la plus haute qualité
- + empreints d'empathie et centrés sur l'humain
- + équitables et accessibles à tous
- + performants et à la pointe du progrès médical
- + au plus proche de vous !

Plus d'infos ?

www.helora.be



CHU
AMBROISE
PARÉ

HELORA
PLUS QU'UN RÉSEAU HOSPITALIER