

DOSSIER SPÉCIAL

P. 3-4-5

Santé & environnement



Environnement aujourd'hui, Santé demain... c'est un slogan de l'Organisation Mondiale de la Santé. Les facteurs environnementaux ont un impact évident sur notre santé ! Le CSA Mag consacre un dossier spécial au concept de « santé unique » et à l'écologie alimentaire.

MINUTE SANTÉ

P. 6

Comment prévenir la maladie de Lyme



C'est le printemps ! Voici comment éviter les infections transmises par les morsures de tiques lors de vos balades en forêt.

COMITÉ DE PATIENTS

P. 7

Une balade par mois



Pour marcher, s'aérer, découvrir, être ensemble...

ASSOCIATION PARTENAIRE

P. 6



La Teignouse AMO accompagne les jeunes préventivement de 0 à 22 ans



ÉDITO

Dr Miguelle Benrubi

« *L'homme mène une guerre contre la nature. S'il la gagne, il est perdu.* »
Hubert Reeves

« *Environnement aujourd'hui, Santé demain* » : c'est le slogan que l'Organisation Mondiale de la Santé (www.who.int) a choisi pour une campagne de sensibilisation à la préservation de la qualité de l'environnement, pour une meilleure santé possible. En 2007 déjà, l'OMS estimait qu'environ un quart des maladies (1/3 chez l'enfant) était dû à des facteurs environnementaux sur lesquels l'homme peut avoir un impact. La crise climatique est l'une des urgences sanitaires les plus pressantes auxquelles nous sommes tous confrontés, humains comme tous les autres habitants de cette Terre. L'OMS engage d'ailleurs des actions autour du concept de « santé unique » (one health), approche intégrée de la santé humaine, animale et environnementale.

Des exemples de maladies liées à l'environnement ?

La hausse des températures pourrait entraîner une recrudescence de la maladie bactérienne dite « de Lyme », induite par les tiques, ou l'allongement de la période d'exposition aux allergènes, comme le pollen du bouleau.

Les agents phytosanitaires, herbicides, insecticides, pesticides pourraient être impliqués dans la genèse de maladies neurologiques, comme la maladie de Parkinson.

L'isolation des bâtiments, si elle n'est pas associée à une bonne ventilation, peut faire courir le risque d'une exposition croissante aux polluants intérieurs (acariens, radon...).

La flambée des prix du pétrole et du gaz amène un nombre croissant de personnes à avoir recours au bois pour se chauffer. Or les fumées issues de sa combustion sont fortement soupçonnées de favoriser diverses allergies, l'asthme ou la simple rhinite saisonnière.

Heureusement, face à une « écoanxiété » croissante, de belles initiatives citoyennes fleurissent un peu partout. Nous avons rencontré un maraîcher énergique et plein d'idées dans la Forêt de Luhan, tout près d'ici...

Mes collègues se joignent à moi, chers patients, pour vous souhaiter un agréable printemps.

SCANNEZ-MOI AVEC VOTRE SMARTPHONE

Vous voyez un QR code associé à un article de ce CSA Mag ? Alors, scannez-le avec l'appareil photo de votre smartphone pour regarder les vidéos du CSA.

En effet, le CSA Mag est disponible en version papier mais aussi digitale : dans votre boîte mail via notre newsletter et sur notre site internet, dans l'onglet Actu. Certains articles de ce journal sont donc aussi déclinés en reportages vidéos.



Brèves printanières

Nos médecins à Paris



Une belle délégation des médecins du CSA s'est rendue au Congrès de Médecine Générale à Paris fin mars !

Grand nettoyage

En Région Wallonne, il est possible d'être volontaire et ramasser dans tous les lieux publics les déchets abandonnés par des indécents. Ainsi, un grand nettoyage de printemps a eu lieu du 23 au 26 mars 2023.

Le problème est loin d'être anodin : en 2022,

plus de 88.000 participants ont ainsi ramassé 256 tonnes de déchets ! L'action de la Région Wallonne pour lutter contre le sentiment d'impunité en matière d'abandon de déchets se conjugue avec une collaboration avec les communes et la police. Le but est évidemment de diminuer les coûts générés par les dépôts clandestins et leur impact sur l'environnement. Vous voulez participer à une action de ramassage près de chez vous? Suivez les infos sur le site: www.bewapp.be

Plongez en immersion au CSA pendant 12 heures

Rencontre avec nos soignants, suite et pas fin ! Chaque édition du CSA Mag vous emmène à la rencontre de notre équipe pluridisciplinaire, avec des portraits de soignants : kinés, médecins, infirmier(e)s, assistantes sociales, psychologue, diététicienne.

Cette fois, nous vous invitons à suivre une journée type au CSA en suivant celles et ceux qui font de notre maison médicale un endroit où l'humain est au cœur de toutes nos attentions.



ACTUALITÉ CSA

CHEZ LES KINÉS

Aurélie est maman d'un petit Gabriel. Elle reprendra le travail au CSA début mai.

Sarah est engagée au CSA à 4/5^e temps.

ÉQUIPE ADMINISTRATIVE

Michel Noël travaille avec nous depuis début mars, en qualité de « gestionnaire de projets ».

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX

Le Centre de Santé de l'Amblève vous informe en temps réel sur ses différents réseaux sociaux.

WWW.CSAMBLEVE.BE



À VOS AGENDAS

Vous prévoyez d'agrandir la famille ? Vous attendez un enfant ? Vous posez des questions ? Vous désirez échanger avec d'autres futurs parents ?

Alors, rejoignez-nous le **JEUDI 20 AVRIL à 19H**

pour une rencontre autour de la périnatalité, animée par les soignantes qui participent à la mise en place du projet au CSA. Présentation, puis discussion conviviale.

Merci de vous inscrire au 04/ 384 30 30

Santé et environnement

Dossier spécial consacré à l'impact de l'environnement sur notre santé

Le concept « Une seule santé », initié par l'OMS (www.who.int) consiste à la mise en place de programmes de recherche pour lesquels les chercheurs de différentes disciplines (médecine, médecine vétérinaire, biologie végétale, géographie, démographie, sociologie...) collaborent en vue d'améliorer les résultats en matière de santé publique dans tous les domaines du vivant (humain, animal, végétal, environnemental) sur notre planète Terre.

Cette approche est particulièrement pertinente dans les domaines de la sécurité sanitaire des aliments, de la lutte contre les zoonoses (maladies susceptibles de se transmettre de l'animal à l'homme et inversement, comme la rage ou le récent Covid par exemple) et de la lutte contre la résistance aux antibiotiques (qui survient quand les bactéries changent après avoir été exposées aux antibiotiques et deviennent plus difficiles à traiter).

L'homme paie les conséquences de la surexploitation de la nature.

25% des maladies humaines dans le monde sont causées par des expositions environnementales qui auraient pu être évitées. Ces expositions aux polluants de toute espèce sont en lien avec l'activité humaine : pollution de l'air (y compris le tabac), de l'eau et des sols, exposition à ces substances chimiques, changement climatique ou rayonnement ultraviolet. Ces pollutions contribuent à la survenue de plus de cent maladies (ou accidents) différentes, telles que les accidents vasculaires cérébraux, les cardiopathies, les cancers et les affections respiratoires chroniques... C'est ainsi que, pour l'OMS, « la santé humaine passe par la salubrité de l'environnement.

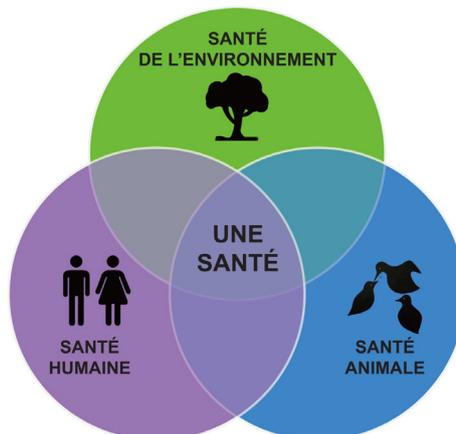
Si les pays ne prennent pas des mesures afin que les populations vivent et travaillent dans un environnement sain, des millions de personnes continueront à tomber malades et à mourir prématurément ». C'est dire s'il est urgent pour les politiques de tous les pays de prendre des mesures rentables pour faire baisser la morbidité et la mortalité liées à l'environnement. Ainsi, par exemple, faut-il développer et accroître l'accès aux technologies énergétiques à peu d'émissions de carbone, l'assainissement de l'eau potable, l'amélioration de la circulation en ville et l'urbanisme, la construction de logements économes en énergie, ce qui permettra par ailleurs de faire reculer les maladies liées à la pollution de l'air et de favoriser la pratique de l'exercice physique.

Fumer est mauvais pour la santé, on le sait. Mais savons-nous qu'un seul mégot de cigarette pollue 500 litres d'eau ? Qu'il faut 12 ans pour qu'un mégot se décompose dans la nature ? Le tabac, puisqu'il altère la qualité de l'eau et des sols, est donc aussi un fléau en termes de santé publique globale. La législation relative à l'interdiction de



fumer dans les lieux publics et fermés permet de réduire l'exposition au tabagisme passif et ainsi de faire baisser le nombre de cas de maladies cardiovasculaires et d'infections respiratoires.

La lutte contre la déforestation est aussi une question de santé publique. Les forêts primaires, non perturbées par la main de l'homme, exercent un effet modérateur sur les maladies transmises par les insectes et les animaux. La déforestation augmente les risques d'épidémies et de propagation de maladies infectieuses par les insectes et les animaux.



De plus, les forêts tropicales fournissent des plantes médicinales servant aux soins

de santé, dont 1/4 des médicaments modernes proviennent. 80 % des habitants des pays en développement dépendent des médicaments traditionnels, dont 50 % d'entre eux proviennent de la forêt. (voir www.all4trees.org).

L'eau est une ressource essentielle à la vie et à la santé. Ses qualités microbiologiques et chimiques sont des enjeux pour l'homme et tous les êtres vivants. De même, préserver la bonne qualité de l'air et des sols est essentiel à la vie terrestre. En effet, les pesticides et autres polluants industriels entravent la vie de nombreuses espèces vivantes, en particulier les insectes pollinisateurs, sans qui la vie sur Terre ne serait pas possible.

Vit-on la 6^e extinction de masse de l'histoire de notre Planète ?

Un million d'espèces (sur un total de 8 millions) sont menacées d'extinction. L'Union Européenne se penche actuellement sur des objectifs qui protégeraient au moins 30 % des zones marines et terrestres de l'UE (forêts, zones humides, tourbières, prairies et écosystèmes côtiers), en légiférant par exemple sur la déforestation, la surpêche, la monoculture intensive, l'urbanisation galopante... Ce sont des mesures indispensables pour la bonne santé humaine, animale et végétale.

L'écologie alimentaire c'est quoi ?



Isabelle Lekeux

Il s'agit de notre capacité à gérer notre alimentation, source d'énergie essentielle et vitale, dans le respect et la protection de la planète.

L'alimentation durable est une alimentation qui respecte des critères:

- environnementaux, en diminuant l'impact de l'alimentation sur notre environnement ;
- éthiques, en permettant aux producteurs du Sud de percevoir une rémunération normale ;
- de santé, en consommant des aliments « naturels », non transformés.

Qu'est-ce qu'un aliment ultra-transformé (AUT) ?

Ce sont des préparations alimentaires industrielles transformées par des procédés technologiques. Ils contiennent des substances dites « cosmétiques » (aspartame, émulsifiant, épaississant...) et des additifs alimentaires d'origine naturelle ou chimique (maltodextrine...). Il est bien démontré qu'une consommation élevée d'AUT est associée à

un risque accru de surpoids, de diabète, d'hypertension artérielle, de cancer, de dépression, de mortalité précoce...

Comment se nourrir en respectant la planète ?

En tant que consommateur, il est important de prendre conscience que chaque produit acheté est un message aux mondes politique et industriel. Mais comment faire des choix éclairés et faire bouger les choses, même à petite échelle ? Et sans trahir son porte-monnaie ? Si, vous aussi, vous avez envie de changer de comportement, voici comment vous pouvez agir :

1. Boire de l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille ;
2. Acheter une gourde en acier inoxydable et l'emporter partout avec soi ;
3. Cuisiner plus souvent et cuisiner plus d'aliments « bruts » ;
4. Eviter les aliments ultra-transformés (AUT) ;
5. Alterner les protéines animales avec les protéines végétales : soja, tofu, lentilles, pois, haricots, fèves, pois-chiches, etc ;
6. Diminuer son gaspillage alimentaire en dressant une liste de courses adaptée aux besoins et en accommodant ses restes lorsqu'il y en a ;

7. Cultiver ses plantes aromatiques (en plus, c'est joli dans la cuisine !)

8. Favoriser ses achats en vrac ;

9. Faire ses courses avec ses contenants : filets en tissu, bocaux en verre, sacs à pain, boîtes hermétiques, etc ;

10. Eviter la consommation de sodas ;

11. Acheter les aliments de saison (fruits, légumes, poissons, etc.) ;

12. Soutenir l'économie locale et diminuer son empreinte carbone en faisant ses courses au maximum chez les producteurs locaux (maraichers, fromagers, poissonniers, bouchers, marchés de producteurs locaux, etc.) ;

13. Faire un potager si on a un jardin ;

14. Faire le tri de ses déchets organiques et réaliser un compost ou motiver sa ville à organiser un ramassage ;

15. Favoriser le verre au plastique de façon générale (pour la planète mais aussi pour la santé !). Etc...

Comment mieux se nourrir, tout en tenant compte des ressources financières et planétaires ?

1. Consommer des féculents et céréales toujours complets, bruts et de qualité ;
2. Privilégier le pain complet

au levain de l'artisan boulanger, le riz complet bio du magasin en vrac ou le quinoa belge par exemple ;

3. Légumes et fruits locaux : toujours présents dans vos repas, crus ou cuits, frais ou surgelés naturels et de saison (250 g de fruits et minimum 300 g de légumes) ;

4. Légumineuses (pois-chiches, lentilles, haricots, etc.) : sèches ou en bocaux, une belle alternative aux protéines animales, à consommer au minimum 1x/semaine ;

5. Viande, volaille, poisson, œuf : privilégier les denrées locales et les plus brutes possibles (peu ou pas de viandes préparées, viandes en sauce, charcuteries) et en quantité limitée : 1x/jour maximum le midi ou le soir ;

6. Fruits à coques et graines : extraordinaires, en complément des légumineuses et des céréales, les fruits à coques et les graines sont uniques et délicieux (15 à 25g par jour) ;

7. Moins de sel : conséquence logique d'une alimentation de qualité, diminuer la consommation de sel et utiliser les épices et herbes aromatiques à la place.

Source : « Comment se nourrir en respectant la planète » <https://lesdieteticiens.be>

Une campagne pour sensibiliser le personnel du CSA

Notre maison médicale a, elle aussi, décidé d'apporter sa pierre à l'édifice en matière d'enjeux environnementaux.

Le CSA va lancer une campagne de communication interne visant à sensibiliser nos collaborateurs aux problématiques liées au coût de l'énergie, mais aussi au savoir-vivre en général.

Des messages rappelant les bonnes pratiques seront diffusés par le biais de courtes vidéos :

- Je veux aérer l'espace que j'occupe, je coupe le chauffage ou la clim'.
- Je quitte une pièce, je diminue les vannes thermostatiques et/ou je ferme les fenêtres.
- Je quitte une pièce, j'éteins les lumières car « on n'est pas à Versailles ».

Cette campagne sous la forme d'un « permis

de savoir-vivre et travailler au CSA » ne manquera pas d'humour non plus. Ainsi, il sera vivement déconseillé de faire des expériences biologiques sur les moisissures en laissant son pique-nique au frigo ou encore de compter sur Georges Clooney pour débarrasser sa tasse de café.

A bon entendre :)

Cultiver la terre et les liens

Zoom sur un beau projet collaboratif pour « cultiver la terre et les liens », tout près de chez nous!

Le CSA a signé une convention de partenariat avec la communauté « la Forêt de Luhan » (www.foretdeluhan.be) à Pavillonchamps.

Au départ, il s'agit d'un collectif de personnes animées par un désir de retour à la terre et à plus de convivialité. Elles ont acheté 3 hectares de terres agricoles pour cultiver, co-habiter, vivre en autonomie alimentaire... Laurent, que nous avons rencontré, s'est joint à eux en sa qualité de maraicher.

60 familles se procurent actuellement un panier de

légumes hebdomadaire à la forêt de Luhan. Certains donnent des coups de main pour la cueillette, certains donnent un peu de leur temps durant l'été pour aider à l'aménagement de petites habitations (yourtes, tiny-house...) familiales.

Beaucoup de collaborations sont possibles. Ainsi, nous avons envisagé avec Laurent la possibilité d'organiser des rencontres sur place, de participer à des formations de maraichage, de se former à certains procédés de conservation, comme la lactofermentation....

N'hésitez pas à venir vers eux ou vers nous si le projet vous intéresse.

**Isabelle Lekeux et
Miguelle Benrubi**



Recette de saison (végétarienne)

Risotto aux betteraves rouges



INGRÉDIENTS (4 pers)

- betteraves rouges 500 g
- citron 1
- ciboulette 1 botte
- thym 5 brins
- oignon 1
- ail 3 éclats
- fromage de chèvre doux 100 g
- beurre 50 g
- riz pour risotto 300 g
- vin rouge 125 ml
- bouillon 1 cube
- eau 1.25 l
- poivre noir
- sel

PRÉPARATION

1. Râper le zeste du citron et le presser.



2. Effeuillez les branches de thym.
3. Battez le zeste et le jus de citron avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, la moitié du thym, sel et poivre.
4. Épluchez les betteraves rouges et les détailler en petits cubes.
5. Émincez l'oignon et l'ail et ciseler la ciboulette.
6. Porter 1,25 L d'eau à ébullition et faire dissoudre le bouillon.
7. Entre-temps, faire chauffer

- 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole et y faire revenir l'oignon, l'ail, le reste du thym et les cubes de betteraves quelques minutes.
8. Ajouter le riz et cuire quelques minutes jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
9. Déglacer avec le vin rouge et laisser presque complètement évaporer.
10. Ajouter le bouillon chaud petit à petit. Laisser mijoter à couvert et à feu doux

jusqu'à absorption du bouillon. Compter ± 20 min de cuisson. Goûter la préparation de temps en temps : il ne sera peut-être pas nécessaire d'utiliser tout le bouillon.

11. Hors du feu, saler, poivrer et incorporer le beurre.
12. Répartir le risotto dans des assiettes creuses, émietter le fromage de chèvre par-dessus et garnir de dressing au thym et à la ciboulette.

Bon appétit !

La maladie de Lyme

La maladie de Lyme est liée à une bactérie qui se trouve dans la salive de certaines tiques. On parle bien de la tique, ce petit acarien hématophage (qui se gorge de sang), et non pas du tic.

Plus la tique reste longtemps accrochée à sa victime, plus son estomac grossit et plus le risque est élevé de voir le microbe passer dans notre circulation.

Pour éviter une infection transmise par les morsures de tiques (maladie de Lyme), penser à :

- Se couvrir les jambes et les pieds quand on se promène en dehors des sentiers,
- Au retour de promenade, inspecter toutes les parties du corps à la recherche d'une tique,
- Ôter la tique le plus vite possible (endéans les 48H) à l'aide d'un instrument adéquat,
- Surveiller, dans les jours qui suivent, l'apparition d'une zone circulaire rouge (érythème) qui s'agrandit et laisse la zone centrale blanche,
- Consulter son médecin (sur rendez-vous au 04/384 30 30) en cas d'inquiétude.



Les explications du Dr Burette



ASSOCIATION PARTENAIRE

À la rencontre de « La Teignouse AMO »



L'équipe de La Teignouse AMO

L'ASBL « la Teignouse AMO » est un service d'Actions en Milieu Ouvert, agréé par la Fédération Wallonie-Bruxelles secteur Aide à la Jeunesse, conformément au décret de 1991.

Notre mission : l'AMO a pour mission l'aide préventive au bénéfice du jeune (0 à 22 ans) et de sa famille dans leur milieu de vie et leurs rapports avec l'environnement social. Le service intervient de manière non contraignante à la demande du jeune ou de sa famille.

Nos actions s'articulent autour de deux axes : la prévention sociale et la prévention éducative. Nous proposons un accompagnement individuel (psychosocial – socio-éducatif) et des actions/projets dans différents lieux de vie des jeunes et avec différents publics et partenaires.

Territoire d'action : Anthistes, Aywaille, Clavier, Comblain-au-Pont, Esneux, Ferrières, Hamoir, Nandrin, Ouffet, Sprimont, Tinlot.

Nos interventions sont gratuites et se font à la demande, sur base volontaire (pas de contrainte, pas de mandat). Nous travaillons en toute confidentialité.

L'équipe est pluridisciplinaire et polyvalente (assistant.e.s social.e.s, éducateurs.trices, animatrice, psychomotricienne, administrative, psychologue).

Nos valeurs : rencontrer l'autre tel qu'il est, là où il en est et permettre à chacun d'être acteur de sa vie.

Plus concrètement :

1. Proposer aux associations, aux écoles, aux personnes, jeunes ou adultes, acteurs sociaux ou personnes confrontées à des difficultés, une réflexion dans divers domaines (violence, scolarité, toxicomanie, maltraitance, problèmes liés à la pauvreté, à l'exclusion, aux particularités du monde rural...).
2. Accompagnement sans mandat : individuel et familial (soutien psychosocial, éducatif, orientation, accompagnement dans diverses démarches...).
3. En matière de prévention : projets dans différents lieux de vie, avec différents publics et partenaires (violence, harcèlement, surendettement, bien-être, consommation...). Modules spécifiques à la demande.

4. Projets de prévention dans l'enseignement primaire et secondaire, en partenariat avec les équipes éducatives, les CPMS, les PSE sur différentes problématiques.
5. Accompagnement à la parentalité : lieu d'échange, d'écoute et d'information destiné aux parents et aux familles (ateliers massage bébé, psychomotricité, communication non-violente...).
6. Accrochage scolaire et socialisation pour les enfants de 2,5 à 12 ans: aide scolaire, activités ludiques, sportives et culturelles. Ecole de devoirs.
7. Soutien de projets de quartier.
8. Activités vacances : plaines, stages, séjours.
9. Projet tutorat : aide scolaire et accrochage scolaire pour les jeunes au début du secondaire.

Plus d'info :

- www.lateignouseamo.be .

Facebook/Instagram :

- la teignouse amo.

Nous contacter :

- Adresse : Place Leblanc 37, 4170 Comblain-au-Pont
- Téléphone : 04/369.33.30
- Mail : info@lateignouseamo.be

Coin lecture « La patience des traces »

Jeanne Benameur, Actes Sud, 2022, 196 p.

Psychanalyste, Simon Lhumain a fait profession d'écouter les autres. Mais, lorsqu'il laisse tomber le bol de faïence bleue dans lequel il boit son café chaque matin, quelque chose se brise également en lui : en voyant le bol offert par son ami d'enfance en deux morceaux sur le sol de sa cuisine, il réalise qu'il a passé sa vie à écouter les autres... et a oublié de s'écouter lui-même. Lui qui n'a jamais voyagé, décide alors, sur les conseils d'un ami, de tout quitter pour se rendre dans les îles japonaises de Yaeyama. Accueilli par madame Itô et son mari Daisuke, il va prendre le temps de nettoyer les traces laissées par le temps au plus profond de son être...

C'est le début d'un voyage initiatique, à la rencontre de l'inconnu : le Japon... et lui-même. A l'autre bout du monde, Simon, grâce à l'intensité et la discrétion de la présence de ses hôtes, fait une expérience intime fondamentale : la rencontre de soi passe par la rencontre avec l'autre.

Jeanne Benameur observe le patient travail de Simon sur le chemin de la liberté, de la confiance (re)trouvée et de la résilience. D'une écriture précise et sensible, elle rend compte avec justesse, pudeur et délicatesse du cheminement de Simon. Un récit qui « porte » bien son titre... et qui fait du bien au lecteur !

M.G.

Les dernières activités du comité de patients

Nous sommes impatients de vous accueillir à nos activités.

Elles nous offrent la possibilité de se rencontrer lors d'une balade à la découverte de notre belle région, lors d'un atelier cuisine saine, lors d'une séance cinéma...

Tout cela dans une ambiance conviviale et chaleureuse.



Balade ensoleillée à Florzé

Jeudi 16 mars, Andrée et Marie ont emmené le groupe des marcheurs à Florzé. Belle matinée ensoleillée guidée par Andrée qui nous a appris beaucoup sur l'histoire de la localité et de ses monuments.

Fabrication de produits ménagers 100% bio

Usagers et soignants du CSA se sont rassemblés le 9 février pour confectionner des produits ménagers respectueux de l'environnement : pour la vaisselle, la lessive, les sanitaires... Toute une profusion d'idées et de recettes écologiques à utiliser dès que possible.



AGENDA DES ACTIVITÉS

Voici l'agenda des prochaines activités du comité de patients. Si cela est possible, un petit repas-sandwich sera prévu à 12h au CSA. Merci de vous inscrire au 04/384 30 30.

JEUDI 6/4 9H30-13H	Atelier cuisine avec Isabelle, diététicienne
JEUDI 13/4 9H30- 12H	Balade à Tancremont avec le Comité de patients
JEUDI 20/4 9H30-11H	Atelier-discussion « L'écologie alimentaire, c'est quoi ? »
JEUDI 25/5 9H30-12H	Balade à Dolembreux avec le Comité de patients
JEUDI 1/6 9H30-13H	Atelier cuisine avec Isabelle, diététicienne
JEUDI 15/6 9H30-11H	Atelier-discussion
JEUDI 22/6 9H30-12H	Balade à la Charmille (La Reid) avec le Comité de patients
JEUDI 29/6 9H30-13H	Atelier cuisine avec Isabelle, diététicienne

ORGANISATION DES SOINS

Retour sur notre enquête

Dans notre journal précédent, nous vous proposons de répondre à une petite enquête portant sur l'organisation des soins au CSA. Peu de réponses en retour, mais certaines choses à pointer, dont voici un petit aperçu.

Les patients qui ont répondu à l'enquête mettent en avant la convivialité, la disponibilité, le travail en équipe pluridisciplinaire, la gratuité des soins.

Ces mêmes patients cependant regrettent le côté « familial » du CSA, quand l'accueil connaissait tout le monde, quand il ne fallait pas attendre si longtemps au bout du fil pour obtenir une réponse, quand le médecin était plus disponible...

Les patients insistent aussi sur la difficulté de parler à un médecin au téléphone, d'obtenir un rendez-vous avec son médecin, de devoir attendre que le médecin rappelle « dans la journée ».

Comment avons-nous répondu à cette enquête ?

En préambule, revenons un instant sur le métier de médecin généraliste. Nous faisons tous - patients comme soignants - le constat que la médecine générale a beaucoup évolué ces dernières décennies. Le métier s'est complexifié, au niveau des connaissances, des compétences, des tâches administratives, des responsabilités juridiques... Le travail en équipe - soutenu maintenant par les pouvoirs publics comme par les écoles de médecine - a augmenté la qualité des soins (les soignants partagent leurs compétences, leurs questionnements et leurs difficultés, échangent sur les cas complexes...). En contrepartie, il a permis aux médecins d'avoir des horaires plus réguliers (partage des gardes de soirée et de WE...), de se former (lectures médicales, colloques, soirées de formation obligatoires), de former les plus jeunes qui entrent dans le métier, tout cela sans trop empiéter sur les heures dédiées habituellement à la famille et aux loisirs.

Qu'avons-nous mis en place ?

- Chaque médecin a ajouté chaque jour, dans son agenda, des plages de rendez-vous que les accueillants peuvent dorénavant donner par téléphone si les patients le demandent.
- Toute demande de visite à domicile passe dorénavant par le médecin traitant.
- Quand il s'agit d'une urgence, l'accueil passe toujours l'appel en urgence au médecin traitant s'il est disponible, au médecin qui est de garde de journée (garde « jeep » dans notre jargon) si le médecin traitant est absent.
- Les médecins « de permanence téléphonique » mettent tout en place pour répondre au plus vite aux demandes des patients, qu'elles soient de n'importe quel ordre (conseil, demande de résultats, demande d'ordonnance ...). Ils proposent au patient de venir en consultation si nécessaire, ou bien ils mettent un rendez-vous chez le médecin traitant, dans un délai court, en fonction des symptômes.
- A l'accueil, il y a quelques nouvelles « têtes », remplaçantes à plus ou moins long terme. Leur position n'est pas simple, entre les demandes des patients et celles des soignants, médecins en particulier.
- Lors de l'absence de son médecin traitant, il n'est pas possible de choisir un autre médecin : il n'y a qu'un médecin disponible pour tous les patients en permanence téléphonique et en garde.

Soyez assuré.e.s que nous mettons tout en œuvre pour votre bien-être et la fluidité de la communication entre vous et nous.

Pour le CSA, Dr Miguelle Benrubi

INFOS PRATIQUES

L'accueil du CSA est ouvert de 8h à 18h du lundi au vendredi, excepté le mardi entre 12h30 et 14h30.

Consultations

Médecins généralistes

Sur RDV uniquement

04/384 30 30

Un médecin est disponible par téléphone tous les jours, pour une urgence, un conseil, une demande...

À domicile :

Merci de contacter le centre avant midi, si possible.

Dispensaire infirmier

8h à 12h: prises de sang

14h à 16h: soins sur rendez-vous

Kinésithérapeutes

Sur RDV de 7h30 à 18h30

Psychologue

Sur rendez-vous

Assistantes sociales

Sur rendez-vous

Diététicienne

Sur rendez-vous

Gardes

18h à 21h

Un médecin du CSA est de garde pour les urgences en semaine.

En semaine de 21h à 8h & les week-ends et jours fériés

La garde médicale est assurée au POSTE DE GARDE. (Maison Croix-Rouge, Playe 54)
IMPÉRATIF : tél. au 1733 avant de s'y présenter.

Ordonnances

Formulaire en ligne

www.csambleve.be

Formulaire papier

À l'accueil