



# Centre de Santé de l'Amblève

La médecine générale chez nous comme chez vous

www.csambleve.be   

DOSSIER SPÉCIAL

P. 5

## Puisque vous partez en voyage...

Vacances, j'oublie tout ? Pensez quand même à emporter une petite pharmacie de voyage. Le CSA Mag vous rappelle les indispensables à mettre dans votre valise pour passer des vacances sans tracas !

MINUTE SANTÉ

P. 3

### Rencontre avec Taïga, notre chien thérapeutique



Cette Golden Retriever de 2,5 ans offre à nos patients une présence apaisante lors des consultations du jeudi avec le Dr Bernard Pirotte.

FOCUS METIERS

P. 2

### Les visages de l'ombre



Rencontre avec notre staff administratif : Rachel, directrice au coeur de toutes les décisions, et Michel, notre nouveau chargé de projets.

NUTRITION

P. 6



## Pensez à boire sans soif !

Nos recettes de saison pour vous désaltérer



## ÉDITO

Dr Miguelle Benrubi

« Le sort de l'humanité est lié à celui des pollinisateurs. » Hubert Reeves

Notre monde est menacé par la diminution des populations d'abeilles et autres insectes pollinisateurs (bourdons, fourmis, papillons, mouches) qui assurent le transport du pollen et ainsi la fécondation de 80% des plantes à fleurs. Les graines et les fruits résultant de la fécondation assurent l'alimentation de nombreux animaux, y compris les humains. Le miel est aussi impacté par la diminution du nombre d'abeilles.

Les raisons de ce déclin sont multiples et sont toutes liées à l'activité humaine : l'agriculture intensive, la destruction des haies et l'éradication des fleurs sauvages, la pollution par les pesticides, la pollution lumineuse, le changement climatique (comme les sécheresses de plus en plus longues) et ses effets collatéraux, comme l'apparition d'espèces d'insectes exotiques envahissantes qui nuisent aux espèces endémiques.

A notre échelle, nous pouvons protéger les insectes en bannissant les insecticides au jardin, en soutenant une agriculture écologique et en consommant des produits « bio » de circuits court. Nous pouvons aussi utiliser des semences d'espèces locales, aménager nos balcons et nos jardins avec des plantes sauvages, laisser des parcelles de terrain en jachère, ne pas brûler les feuilles mortes, construire des hôtels à insectes pour la nidification et l'hivernage etc. Pour découvrir le monde des insectes, consultez une mine d'infos sur [inpn.mnhn.fr/](http://inpn.mnhn.fr/) ou l'App INP Espèces (Inventaire National du Patrimoine Naturel).

L'alimentation est de plus en plus discutée en termes de santé, mais aussi en termes environnementaux. Ainsi, le Collège français de la Médecine Générale ([www.lecmg.fr](http://www.lecmg.fr)) lance une campagne « santé planétaire » qui étudie les liens entre la modification des écosystèmes due aux activités humaines et les conséquences sur la santé. Voici quelques pistes pour modifier nos habitudes alimentaires tout en préservant la planète : augmenter la part du végétal (légumes, légumineuses, fruits à coque), boire l'eau du robinet, acheter local et varié, augmenter les repas « faits maisons »...

Au nom de toute l'équipe du CSA, je vous souhaite un bel été !

## 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.

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.



## FOCUS METIERS

# Les visages de l'ombre



## Rachel, directrice administrative

Forte d'une carrière diversifiée et d'une réelle expertise en finances, Rachel Freyens est au cœur de l'administration du CSA depuis 2019. Directrice administrative, elle pilote au quotidien notre structure qui constitue en importance la seconde maison médicale de Wallonie avec 6.000 patients et 44 collaborateurs. Gestion, subsides, bâtiment, élaboration de nouvelles initiatives comme notre future antenne à Comblain-au-Pont : rien ne lui échappe. Mais au-delà des chiffres et des tâches administratives, Rachel et notre équipe sont animées par une mission : préserver votre santé en mettant l'accent sur la prévention.



## Michel, nouveau chargé de projets

Depuis mars, Michel Noël est chargé des projets non-médicaux au CSA. Riche d'une carrière dans l'enseignement et le secteur privé, Michel s'est trouvé une véritable vocation dans le social et l'accompagnement des patients. En étroite collaboration avec notre équipe de gestion, il a pour mission d'optimiser votre expérience au CSA. Du moment où vous entrez dans notre centre jusqu'à votre départ, Michel veille à ce que votre trajet de soins soit le plus agréable possible. Cela passe par la gestion de l'équipe d'accueil, l'amélioration de nos espaces, du parking, la planification des futurs agrandissements, etc.

## ÇA BOUGE AU CSA

### Le Dr Mathieu s'en va

Le Dr Kevin Mathieu quitte le CSA fin septembre, il s'installe à Beaufays comme médecin du sport. Bonne continuation, Kevin !

### Bienvenue au Dr Cenné

Je m'appelle Mathilde, j'ai 26 ans, j'habite à Liège. J'entamerai ma 2ème année d'assistantat de médecine générale en octobre au sein du CSA.

Je suis arrivée ici grâce à une de mes amies qui y réalisait un stage et qui m'a dit « Mathilde, il faut absolument que tu postules au CSA ». En effet, je pense que c'est ce qui va me plaire : pratiquer la médecine en équipe pluridisciplinaire dans une ambiance conviviale. J'aime courir (de préférence à la montagne), sortir avec mes amies, voyager... Partir un mois en Amérique du Sud avec mon copain me fait rêver.



# Rencontre avec **Taïga,** un chien thérapeutique

Avez-vous déjà rencontré Taïga, notre chien thérapeutique ? Cette Golden Retriever de deux ans et demi offre une présence apaisante lors des consultations du jeudi après-midi avec le Dr Bernard Pirotte au CSA. Mais qu'apporte vraiment la présence de Taïga ? C'est le sujet de notre nouvelle "Minute Santé".



Scannez-moi



Taïga &amp; Bernard

"Ce projet n'a pas de grandes ambitions au niveau scientifique, mais ça permet d'humaniser la consultation... et cela grâce à un chien !", explique Bernard Pirotte, médecin généraliste au CSA.

Peut-être avez-vous déjà croisé le Docteur Pirotte dans les couloirs de notre maison médicale accompagné de son binôme à poils ? Elle s'appelle Taïga et c'est une jeune Golden Retriever de deux ans et demi aux vertus thérapeutiques.

Taïga accompagne Bernard en consultation les jeudis après-midi : "La consultation peut être un moment stressant, surtout pour les jeunes enfants ou lorsqu'il s'agit de procédures potentiellement douloureuses comme la vaccination ou certains actes techniques. La présence de Taïga permet de briser la glace rapidement et de faciliter l'échange, en donnant aussi une dimension plus émotionnelle à la consultation", explique le Dr Pirotte.

De nombreux projets liés à la santé impliquent désormais des animaux, y compris dans le cadre du suivi des patients en soins palliatifs. C'est ce qu'on appelle la médiation animale.

## Un chien permet de briser la glace en consultation

Dans notre maison médicale, ce projet a été réalisé en collaboration avec l'ASBL Osmose, qui forme notamment des chiens d'assistance. On se souvient que la Ministre wallonne de la Santé Christie Morreale était de passage au Centre de Santé de l'Amblève en 2020 pour présenter son projet de décret sur les chiens d'assistance pour personnes en situation de handicap. Avec pour objectif d'ouvrir aux chiens d'assistance les portes d'établissements comme le nôtre.

"Osmose est venu sur place pour voir comment implémenter le projet, se souvient Bernard. On a pu bénéficier de leur expertise et de leur expérience. Ensuite, Taïga a été testée sur son comportement, ses capacités sociales et sa gestion du stress. Elle a même bénéficié d'un training spécifique lié à la consultation médicale."

Les patients concernés sont évidemment prévenus de la présence de Taïga et sont tout à fait libres de refuser. Mais l'initiative a fait ses preuves depuis un an déjà ! "Les retours des patients sont très positifs et Taïga ne représente aucun risque supplémentaire en termes d'hygiène ou de transmission de maladie."

Cap désormais sur une nouvelle phase du projet. Un formulaire va être distribué aux patients afin d'évaluer de façon plus objective l'impact de la présence de Taïga en consultation. Surtout n'hésitez pas à nous partager votre retour d'expérience !

## EN BREF

### Vous êtes enceinte ou programmez de l'être ?

Une consultation « périnatalité » vous accueille sur rendez-vous au CSA au 04 384 30 30.

### Café détente des aînés

Une petite pause ? Le conseil Consultatif des Aînés de la Commune vous invite au Café détente, Salle des Aulnes, tous les 2 e vendredis du mois.

### La contraception d'urgence

Un préservatif oublié ou déchiré ? Un oubli de pilule ? Un rapport sexuel sans contraception ? Trouvez la contraception d'urgence qui vous convient le mieux : [www.macontraceptiondurgence.be](http://www.macontraceptiondurgence.be)



Scannez-moi

### 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](http://WWW.CSAMBLEVE.BE)



# Votre carnet de vie

Quand les soins s'intensifient, parce que l'on perd en autonomie, que l'on se bat contre une grave maladie, que la mémoire fait défaut... il est important de garder le contact avec ses soignants et trouver les voies qui facilitent la relation.

La Planification Anticipée des Soins (ou Advanced Care planning en anglais) aide à définir une orientation commune des soins entre le patient, sa famille et aidants proches et les soignants. Elle est basée sur les priorités du patient.

Il n'est pas nécessaire d'attendre le grand âge ou être confronté à une maladie grave pour se questionner sur ses souhaits de fin de vie. Le carnet de vie est un outil pensé comme une aide pour aborder les sujets difficiles, en les considérant dans une dynamique positive et constructive.

Quand vous le désirez, vous prenez rendez-vous avec une assistante sociale du CSA : elle vous accompagnera pour remplir votre carnet, au rythme que vous déciderez avec elle. Regardez notre vidéo ci-contre !



Scannez-moi



Les explications d'Audrey, assistante sociale

## ASSOCIATION PARTENAIRE

# À la rencontre d'OAL

Nous sommes une société de logements de service public en Ourthe Amblève (OAL) créée en 1923, sous tutelle de la Société Wallonne du Logement. Notre équipe, constituée de 10 personnes, gère actuellement 611 logements répartis sur plusieurs communes :

- Anthignes : 28 logements
- Aywaille : 25
- Comblain-au-Pont : 281
- Esneux : 184
- Ferrières : 0
- Hamoir : 14
- Ouffet : 32
- Sprimont : 47

### Nos missions ?

- Gérer et louer des logements aux personnes les plus précarisées et aux revenus moyens
- Construire des logements destinés à la location ou à la vente
- Acquérir et rénover des logements avant de les louer
- Accueillir et informer les candidats-locataires et locataires et leur fournir un accompagnement social

### Que proposons-nous ?

- Des logements en location adaptés à la taille du ménage
- Des loyers adaptés et calculés en fonction des revenus
- Un accompagnement technique et social

### Pour quel public ?

Pour toute personne :

- Ne dépassant pas un plafond de revenus
- N'étant pas propriétaire

### Dans quelles zones ?

Nous sommes implantés au niveau local en Ourthe-Amblève, mais les candidats peuvent demander un logement sur une autre zone.

### Comment nous contacter ?

- [www.oal logement.be](http://www.oal logement.be)
- Permanence téléphonique tous les matins de 08h30 à 11h30 au 04/380.16.69

### Inscriptions sur rendez-vous ou par mails :

Ourthe-Amblève Logement  
Place Leblanc 26 A  
4170 Comblain-au-Pont  
04/380.16.69  
[contact@oal logement.be](mailto:contact@oal logement.be)



# Devenez maraîcher à la forêt de Luhan

Vous rêvez de savoir comment s'y prenaient nos grands-parents pour semer des carottes ? Comment protégeaient-ils leurs choux des papillons qui pondent dedans ? Retournaient-ils le sol ? Et d'ailleurs, est-ce bien de retourner un sol ?

Cela faisait longtemps que le collectif agricole de la Forêt de Luhan (Pavillonchamps, Harzé) rêvait de partager les bases de ses connaissances potagères en vous proposant 10 journées d'apprentissages collectifs à la Forêt de Luhan, de septembre 2023 à septembre 2024.

10 matinées pour découvrir, avec

Stephane Mostenne (Conseiller provincial pour jardins collectifs et communautaires), les grandes règles du vivant et 10 après-midis pour transférer ces nouveaux acquis sur une parcelle maraîchère de la Forêt de Luhan avec Laurent (le Maraîcher du lieu-dit).

Conditions financières : 500€ pour les 10 journées. Possibilité de négocier si vous êtes inscrits au CSA.

Infos complémentaires et inscriptions auprès de Laurent : [Laurent@foretdeluhan.be](mailto:Laurent@foretdeluhan.be)



## DOSSIER SPÉCIAL

# Puisque vous partez en voyage...

Lorsque vous voyagez, il est prudent d'emmener avec vous une petite pharmacie de base.

1. Si vous souffrez d'une affection chronique, votre pharmacie de voyage doit bien évidemment contenir **vos médicaments habituels**. Emportez-en une quantité suffisante et munissez-vous d'une **ordonnance de réserve** : vous pourrez ainsi faire face à n'importe quel imprévu.

2. Voici le contenu d'une pharmacie de voyage idéale :

- des médicaments anti-diarrhéiques (utiles en cas de "tourista"), comme loperamide®
- un produit désinfectant les plaies et les blessures,

comme Isobétadine dermique®

- des compresses, pansements et bandages
- des sachets de réhydratation orale qui traitent la diarrhée aiguë chez l'enfant
- une crème solaire à indice élevé
- un thermomètre
- du paracétamol contre la douleur et la fièvre (dosage différent en fonction de l'âge)

3. Ne pas oublier  **votre moyen contraceptif**. Notez que dans certains pays, les préservatifs ne se trouvent pas aussi facilement qu'en Belgique : ils sont parfois même d'une qualité douteuse !

4. Selon le type de voyage que vous prévoyez, vous penserez

aussi à emporter avec vous :

- un savon qui désinfecte les mains et peut être utilisé sans eau,
- un produit qui désinfecte et purifie l'eau si elle n'est pas potable,
- une pommade corticoïde qui soulage les inflammations de la peau (piqûre d'insectes...),
- un produit répulsif contenant du DEET qui éloigne les moustiques et une moustiquaire imprégnée de perméthrine si vous allez dans une région à risque,
- un traitement antipaludique qui prévient la malaria si vous allez dans une région à risque.

que vous conserverez sur vous et qui mentionne :

- la ou les maladies dont vous souffrez,
- le traitement que vous suivez (nom du médicament, posologie...),
- les intolérances ou les allergies que vous avez.

De même, si vous devez emporter avec vous une grande quantité de médicaments ou de seringues à usage unique, demandez à votre médecin d'en rédiger la liste détaillée que vous pourrez, le cas échéant, présenter aux contrôles douaniers.

Et... Bon voyage !

(d'après [www.belgium.be/fr/sante](http://www.belgium.be/fr/sante))

Utile en cas d'urgence, pensez à rédiger en anglais un document

## Pensez aux vaccins !

Les congés scolaires sont le moment idéal pour vérifier si vos enfants sont à jour avec leurs vaccinations !

Les vaccinations sont gratuites et réalisables au Centre de Santé de l'Amblève. Profitez de ces vacances pour vous assurer que

vos enfants sont protégés et en bonne santé.

Scannez-moi



# Boire oui, mais quoi et quand ?



Isabelle Lekeux

## Quels sont nos besoins en eau ?

Les adultes ont un besoin hydrique de 35 à 45 ml d'eau/kg/j = 2,5 l d'eau /jour environ 1,5 litre par les boissons 1 litre par l'eau de constitution des aliments.

## Quand boire ?

Il faut penser à « boire sans soif ». À augmenter en cas de forte chaleur, de fièvre, de diarrhée. Il faut boire pendant les repas mais aussi en dehors des repas. Faire un tableau de ce que vous devez boire dans la journée. Attention, la sensation de soif diminue avec l'âge.

## Que boire ?

L'eau pure (robinet/bouteille/plate/gazeuse).

L'eau aromatisée.

Le thé léger, le café léger, la chicorée, la tisane.

Les potages et bouillons de légumes.

Avec modération :

Un fruit pressé ou un verre de jus de fruit sans sucre ajouté.

Le lait, nature et aromatisé (chocolat, lait fraise, etc.).

les sirops de fruits.

## Que faut-il éviter ?

Éviter les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, cola) ou très sucrées (sodas), car elles augmentent la sécrétion d'urine. Ne pas consommer d'alcool : cela diminue les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation.

Évitez de boire ou manger glacé : cela atténue plus vite la sensation de soif, et vous risquez de ne pas vous hydrater assez



pour couvrir vos besoins.

## Et si on n'y arrive pas ?

hydratez-vous en mangeant des aliments riches en eau, par exemple :

- des fruits et légumes frais (melon, pastèque, prunes, raisin, agrumes, fraises, pêche, courgette),
- des crudités (concombre, tomate), sauf en cas de diarrhée,
- des soupes froides,
- des compotes,
- des yaourts et du fromage

blanc.

## Astuces pour boire davantage :

- Placez en évidence une bouteille ou une carafe d'eau et un verre.
- Prévoyez de petites bouteilles d'eau, plus faciles à manipuler que des bouteilles de 1,5 litre.
- Évitez de boire à partir de la fin d'après-midi (en cas de réveil nocturne par exemple), excepté le potage du souper. Boire plus le matin (2 verres d'eau dans la matinée par exemple), au dîner et en début d'après-midi.

## Recettes de saison

### Pour vous désaltérer



## Eaux aromatisées "maison"

Citron jaune, citron vert et gingembre frais  
Fraises, basilic et citron  
Oranges et myrtilles  
Pastèque et menthe  
Orange et concombre  
Pamplemousse et romarin  
Framboises et fleurs de lavande  
Pommes et cannelle

Dans une cruche d'eau, il suffit

de faire tremper les ingrédients au choix, ci-dessus, bios de préférence ou épluchés ou lavés au bicarbonate de soude et coupés en morceaux. Laisser infuser au frigo jusqu'au moment de la consommation. Vous pouvez aussi congeler des fruits dans des bacs à glaçons et les ajouter à l'eau au moment de servir.

N'hésitez pas à faire appel à votre imagination !

## Mojito sans alcool

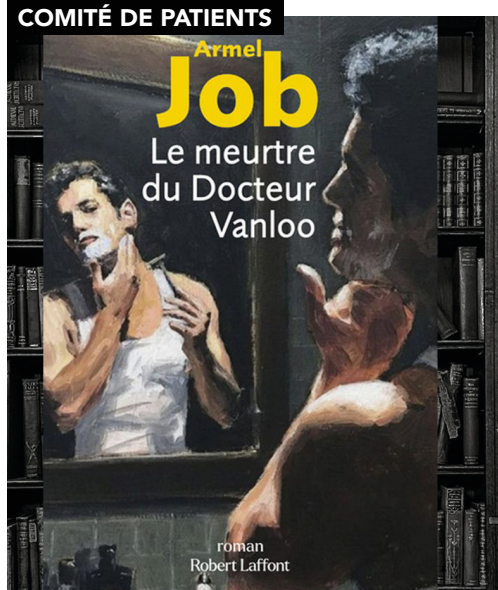
- sirop de sucre de canne
- 5-7 feuilles de menthe fraîche
- 3 belles tranches de citron vert
- Glaçons (entiers ou pilés)
- Eau fortement gazeuse

Prendre un verre à mojito,



assez large et épais. Verser le sirop, déposer les feuilles de menthe fraîche et les quartiers de citrons déjà coupés. Piler le tout avec un pilon à cocktail, ou une cuillère. Être attentif à ne pas trop écraser les ingrédients. Mettre la quantité de glaçons

souhaitée. Compléter le verre avec de l'eau gazeuse. Mélanger bien le tout avec une cuillère pour mixer les saveurs. Décorer avec une tête de menthe fraîche. On peut aussi choisir de l'eau pétillante aromatisée au citron.



## Coin lecture « Le meurtre du Dr Vanloo »

**Armel Job**, Roman Robert Laffont, 2023, 342 p.

Fontenal, paisible bourgade de l'Ardenne belge, fin juin 2018. Alice Brasseur, la femme de ménage découvre le corps sans vie du Docteur Vanloo. Chirurgien, Vanloo exerçait à Luxembourg, on le voyait peu. Il vivait seul et multipliait les conquêtes. Chargé de l'enquête, le commissaire Demaret ne s'en laisse compter ni par la juge d'instruction ni par la substitute du Procureur déterminées à clore cette affaire au plus vite. Car le commissaire a sa méthode, celle du rond-point : Il essaie toutes les sorties jusqu'à trouver la bonne. Chacune va le conduire à des couples liés à cette disparition, dans le village mais aussi à Bruxelles où le mort avait

une jeune épouse dont on n'avait jamais entendu parler : secrets et faux-semblants dont il faudra dégager la vérité que je vous laisse découvrir.

Ce livre est le livre idéal pour les vacances, à lire sur un banc, à la plage ou au jardin. Même dans son lit...

L'auteur, Armel Job, est un écrivain belge, né à Heyd (Durbuy) en 1948. Il a écrit une bonne vingtaine de romans qu'il situe toujours dans nos régions. Il est élu à l'Académie de Belgique.

**Marie-Paule, du Comité de patients**

## Les dernières activités collectives du CSA

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 à Tancrémont

Ce 25 mai, le soleil brillait sur Tancrémont pour une magnifique balade organisée par Marie-Paule et Rita du Comité de patients. Il y en avait pour tous les goûts : promenade paisible de 2 km, marche plus soutenue de 4 km, ou défi de 6 km. L'occasion d'entretenir sa santé et de se connecter à la nature.

### Soirée dédiée aux papas

Le 20 avril, le CSA organisait un événement spécial pour accompagner les futurs papas dans leur rôle. Une présentation-discussion autour de la place du père dans le cadre de notre groupe périnatalité. Les échanges ont été suivis d'un moment de partage permettant de tisser des liens.



### Atelier cuisine

En avril, notre maison médicale accueillait aussi les effluves du dernier atelier-cuisine organisé en compagnie d'une dizaine de patient(e)s.

Au menu : quiches et œufs de Pâques de saison.

Un régal pour les yeux, le ventre... et la convivialité.

Merci à tous les participants !

## AGENDA DES ACTIVITÉS

Repas-sandwich après les balades. Merci de vous inscrire au 04/384 30 30.

JEUDI 13/7 9H30-13H	Balade à Dolembreux avec Marie et Lucienne
JEUDI 24/8 13H- 16H	Balade le long du Ravel avec les kinés
JEUDI 7/9 9H30-13H	Atelier-cuisine « mmmm, un repas végétarien »
JEUDI 14/9 9H30-13H	Balade à Pavillonchamps avec Laurent de la Forêt de Luhan
JEUDI 21/9 9H30-11H	Atelier-discussion « Manger équilibré avec un petit budget »
JEUDI 5/10 9H30-13H	Atelier-cuisine « Cuisiner les légumes surgelés »
JEUDI 12/10 9H30-13H	Balade à la Charmille avec Marie-Paule et Lucienne
JEUDI 19/10 9H30-11H	Atelier-discussion « Comment décoder les étiquettes ? »

## LE SAVIEZ-VOUS ?

# Si l'abeille devait disparaître, l'humanité serait en péril...

- Saviez-vous qu'une pièce de monnaie avait comme symbole une abeille ?
- Saviez-vous qu'il y a des enzymes vivantes dans le miel ?
- Saviez-vous qu'au contact de la cuillère en métal ces enzymes meurent ? La meilleure façon de manger du miel est avec une cuillère en bois, si vous n'en trouvez pas, utilisez du plastique.
- Saviez-vous que le miel contient une substance qui aide votre cerveau à mieux fonctionner ?
- Saviez-vous que le miel est un des rares aliments sur terre qui peut soutenir la vie humaine ?
- Saviez-vous que les abeilles ont sauvé les Africains de la famine ?
- Saviez-vous que la propolis produite par les abeilles est l'un des antibiotiques naturels les plus puissants ?
- Saviez-vous que le miel n'a pas de date de péremption ?
- Saviez-vous que les corps des grands empereurs du monde étaient enterrés dans des cercueils dorés puis recouverts de miel pour les empêcher de pourrir ?
- Saviez-vous que le terme « Lune de miel » vient du fait que les jeunes mariés consommaient du miel pour la fertilité après le mariage ?
- Saviez-vous qu'une abeille vit moins de 40 jours, visite au moins 1000 fleurs et produit moins d'une cuillère à café de miel mais pour elle c'est toute une vie.

On attribue à Einstein - à tort semble-t-il - la phrase suivante : « *Si l'abeille devait disparaître de la surface du globe, l'humanité n'aurait plus que quelques années à vivre.* »

Les populations d'abeilles sont en chute libre sur la planète, pour des raisons environnementales liées à l'activité humaine. Ainsi, des producteurs doivent désormais payer les services d'un apiculteur, qui viendra parfois de très loin, pour assurer la pollinisation de leurs cultures.

Le miel est composé à plus de 85% de sucre. C'est donc, comme tous les sucres, un aliment à consommer avec modération. Pourtant, le miel est utilisé dans la médecine traditionnelle depuis longtemps pour ses propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et anti-oxydantes potentielles.

Le miel, spécialement préparé pour un usage médical, peut être appliqué par voie topique pour guérir les plaies. La faible humidité du miel, le peroxyde d'hydrogène et l'acidité (pH moyen de 3,9) sont hostiles aux bactéries et donnent au miel ses propriétés antibactériennes. Certaines données d'études individuelles et à petite échelle, réalisées sur des cellules d'humains et d'animaux, suggèrent également que le miel peut être bénéfique dans le traitement de la toux, des maux de ventre et des troubles digestifs.

A noter que le miel peut contenir des spores de la bactérie *Clostridium botulinum* qui peuvent causer de graves infections chez les nourrissons. C'est pourquoi il est conseillé d'éviter de donner du miel aux enfants en dessous de 12 mois.

Rita, du Comité de patients



Vous déménagez ? Vous changez de numéro de téléphone ? Vous changez de mutuelle ?  
Merci de nous le signaler pour éviter des complications administratives !  
contact@csambleve.be

## 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](http://www.csambleve.be)

#### Formulaire papier

À l'accueil