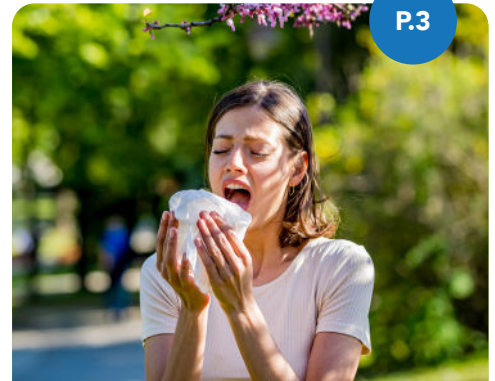


## Balade BeWapp: Une promenade utile pour la planète, ça vous dit ?



**STOP AUX ALLERGIES !**  
Adoptez les bons réflexes !

**VOS DROITS**  
en tant que patients

Un guide essentiel pour être acteur de **vos** santé !



**BIEN MANGER APRÈS 60 ANS**  
Protéines, vitamines, hydratation...  
le trio gagnant !



Dr. Mathilde Cenné

“Après six années d'études en médecine, nous obtenons le diplôme de docteur en médecine. Nous poursuivons avec trois années de spécialisation en médecine générale, durant lesquelles nous avons la possibilité de réaliser un stage en milieu hospitalier. Compte tenu de l'augmentation de l'espérance de vie et de l'évolution de la pyramide des âges, il m'a semblé pertinent de profiter de cette opportunité pour réaliser un stage en gériatrie. À partir d'octobre dernier, et ce pendant 3 mois, j'ai travaillé dans un service de revalidation gériatrique au Valdor. J'ai poursuivi par un stage au Péri où je suis actuellement. Les patients hospitalisés sont principalement des personnes âgées de plus de 75 ans, présentant diverses pathologies, qu'elles soient chirurgicales (réadaptation post-opératoire : prothèses de hanche, de genou, d'épaule ; fractures vertébrales, etc.) ou relevant de la médecine interne (après un épisode infectieux, oncologique ou autre).

### Les journées sont structurées autour de plusieurs étapes :

- le rapport de l'équipe infirmière sur les événements de la soirée et de la nuit;
- le tour de salle (examen clinique des patients, ajustement de leurs traitements, demande d'exams complémentaires);
- le contre-tour avec les infirmiers afin de transmettre les éventuels changements dans la prise en charge ou le traitement.

L'après-midi est principalement consacrée à la rédaction des rapports d'hospitalisation, à l'admission des nouveaux patients (analyse du dossier, examen clinique complet, revue du traitement) et aux rendez-vous avec les familles.

De plus, chaque semaine, une réunion pluridisciplinaire a lieu, réunissant kinésithérapeutes, infirmier en chef, assistantes sociales, logopède, diététicienne et psychologue. Lors de cette réunion, nous discutons de l'évolution de chaque patient : son autonomie actuelle et celle qu'il doit acquérir, ainsi que son projet de sortie (retour à domicile, transfert en résidence service, en maison de repos, nécessité d'aides à domicile, etc.).”

**C'est donc avec une expérience enrichie en gériatrie que je me réjouis de revenir travailler au sein de la maison médicale. Ces six mois ont renforcé mon envie de m'investir au sein d'une équipe pluridisciplinaire.**

## EN BREF

- Départ de notre accueillante **Coralie Godfried**. On lui souhaite bonne continuation pour la suite.
- Bienvenue à **Catherine Débouchez** dans l'équipe de l'accueil ! Avec son expérience de plus de 10 ans en tant que secrétaire médicale, elle apportera sûrement une précieuse contribution à l'accueil.
- **Dr Mathieu Ledent** va venir compléter l'équipe médicale dès ce 02 mai 2025.
- **Sarah Azizi**, nouvelle infirmière, viendra renforcer l'équipe dès ce 01 mars.
- Merci au **Dr Philippe Denoël** pour son renfort cet hiver ! Il nous quittera début avril 2025.

Quoi de 9  
au CSA ?

Chères patientes, Chers patients, Chère équipe du CSA,

à l'occasion de la fin de mon remplacement je tiens à vous remercier pour la confiance que vous m'avez témoignée.

Je tiens également à vous exprimer ma reconnaissance pour le très bel accueil que vous m'avez réservé et votre agréable collaboration. Tout cela réuni m'a permis de travailler dans d'excellentes conditions.

À chacune et chacun je souhaite du temps pour prendre soin de vous et de vos proches.

Cordialement



## Les pollens : La saison des allergies démarre avec les pollens d'aulne et de noisetier

Chaque année, dès les premiers jours de l'hiver qui s'adoucissent, la nature amorce son réveil en libérant les premiers pollens allergisants. Cette année encore, le réseau **AirAllergy de Sciensano** annonce le début de la saison pollinique avec la présence des pollens d'aulne et de noisetier, deux espèces parmi les premières à disperser leurs allergènes dans l'air. Avec l'évolution des conditions météorologiques, notamment des températures plus douces et des épisodes venteux, une augmentation progressive des concentrations de pollen est attendue. Cela signifie un risque accru pour les personnes allergiques, qui peuvent voir leurs symptômes s'intensifier.



### LES ALLERGIES AUX POLLENS SE MANIFESTENT PAR PLUSIEURS SYMPTÔMES CARACTÉRISTIQUES :

- Éternuements répétés
- Nez bouché ou qui coule
- Démangeaisons et irritation des yeux
- Difficultés respiratoires

**Contrairement à des infections virales, les allergies ne provoquent ni fièvre, ni douleurs musculaires. Elles persistent aussi longtemps que l'exposition aux pollens se poursuit.**



### AFIN DE MIEUX SUPPORTER CETTE PÉRIODE DÉLICATE, VOICI QUELQUES CONSEILS PRATIQUES :

#### ✓ Réduire l'exposition aux pollens :

- Éviter de sécher le linge à l'extérieur, où il peut capturer du pollen,
- Aérer votre maison plutôt en matinée,
- Laver vos cheveux avant d'aller dormir pour éviter de transporter les pollens dans votre lit.
- Fermer les fenêtres en voiture et chez soi pendant les journées venteuses.

#### ✓ Adopter une bonne hygiène :

- Se laver les cheveux et changer de vêtements après une sortie.
- Nettoyer régulièrement son nez avec une solution saline pour limiter l'irritation.

Si les symptômes vous incommode, consultez votre médecin qui pourra vous prescrire un traitement local (yeux, nez,...) ou un antihistaminique par voie orale.

*Source : [www.airallergy.be](http://www.airallergy.be). Le réseau AirAllergy joue un rôle essentiel dans la surveillance en temps réel des taux de pollen en Belgique. Ces données permettent de mieux anticiper les périodes critiques et de prendre les mesures nécessaires pour limiter l'impact des allergies saisonnières. Les personnes allergiques doivent donc redoubler de vigilance, notamment par temps sec et venteux, lorsque les pollens se propagent le plus facilement.*

## Présentation de la Dramathérapie

La dramathérapie est une pratique qui fait lien entre création artistique et expérience thérapeutique en employant les outils du théâtre. Espace de lâcher prise, de dépassement de soi, de liberté d'expression, d'écoute et de catharsis.

Le théâtre utilise des techniques de respiration, de relaxation, de mouvement, de voix, de pleine conscience, de médiation et d'écriture afin d'ouvrir son regard, son écoute, sa sensibilité et sa mémoire. Et, c'est cet éventail de techniques qui en fait une pratique révélatrice de nombreux blocages qu'ils soient émotionnels, physiques ou relationnels. Mais s'il révèle les blocages, le théâtre les transforme, car il s'ancre dans l'action et la répétition, toutes deux capables d'amener au changement.

**Camille de Bonhome** est metteuse en scène, dramaturge, artiste visuelle et dramathérapeute formée à l'EICAR, à la Sorbonne Nouvelle et à Helb-Ilya-Prigogine, elle travaille depuis dix ans avec les institutions culturelles en Belgique et à l'étranger. Camille propose un accompagnement individuel pour enfants / adolescents / adultes / familles (parent/enfant, frère/sœur ou famille complète).



VOUS SOUHAITEZ LA CONTACTER ?

[camille.debonhome@gmail.com](mailto:camille.debonhome@gmail.com)  
0474 02 46 85



# Le 18 avril est la journée européenne des droits du patient : S'informer pour mieux agir.

18  
avril

Chaque année, le 18 avril, la **Journée européenne des droits du patient** nous rappelle l'importance de l'information et du respect des droits fondamentaux de chacun dans son parcours de soins.

À cette occasion, nous avons conçu un **dépliant dédié aux droits des patients**, réalisé en collaboration avec le groupe de patients partenaires. Ce document vous permet de mieux comprendre vos droits, d'être acteur de votre santé et de disposer de ressources pratiques pour vous orienter en cas de besoin. Vous y trouverez des notions clés, des explications sur vos droits fondamentaux et des ressources pratiques pour vous orienter en cas de besoin.

Parce que chaque patient mérite des soins de qualité, une écoute attentive et un accueil respectueux, nous vous invitons à prendre connaissance de ce guide et à le partager autour de vous.

Réalisé en partenariat avec le groupe de patients partenaires et plus particulièrement avec Geneviève L., Andrée H. et Myriam L., ce document vise à renforcer votre rôle d'acteur dans les décisions liées à votre santé.



*Le groupe de patients partenaires*

## VOS DROITS en TANT QUE PATIENT



La loi des droits du patient a pour but de faire participer celui-ci plus activement à la détermination de ses propres besoins et donc de ses soins. Première loi date de 2002. Celle-ci a été révisée en 2024.



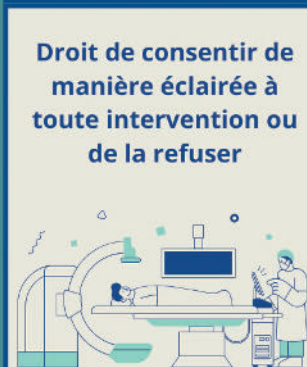
### Droit au respect de sa vie privée, son intimité et sa confidentialité

Il se manifeste lors des soins, examens et traitements par le fait que seules les personnes dont la présence est justifiée pourraient assister à ceux-ci, (ex: stagiaires, assistants, membres de la famille). Les informations personnelles du patient sont strictement confidentielles.



### Libre choix du dispensateur de soins

Chaque patient a le droit de choisir son médecin généraliste, d'en changer s'il le souhaite. Tout prestataire de soins est tenu de transmettre le dossier médical à un autre prestataire désigné par le patient et ce gratuitement.



### Droit de consentir de manière éclairée à toute intervention ou de la refuser

Les informations doivent porter sur l'objectif, la nature et le degré d'urgence de l'intervention ainsi que sur sa durée, les contre-indications, les effets secondaires et les risques inhérents à celle-ci.



### Droit de consulter son dossier

Le dossier médical doit être soigneusement tenu à jour et conservé en lieu sûr. Le patient peut consulter ou obtenir une copie de son dossier médical dans un délai raisonnable.



### Droit à la prestation de qualité

Celui-ci vise à garantir à chaque patient des soins de santé efficaces, vigilants, de bonne qualité et ce dans le respect de sa dignité humaine, dans son autonomie et sans qu'une distinction d'aucune sorte ne soit faite. Le praticien devra dispenser des soins dans le respect des valeurs morales, culturelles, religieuses ou philosophique du patient.

### Droit d'obtenir des informations ou de les refuser

Cela permet au patient d'être informé sur :

- **La compréhension claire** : comprendre son état de santé, des traitements proposés, des risques, des bénéfices ainsi que son évolution probable.
- **Le consentement éclairé** : Les soins ne peuvent être réalisés sans l'accord libre et éclairé du patient sauf en cas d'urgence vitale.



### Droit des mineurs

Ce droit sera exercé par les patients ou le tuteur de l'enfant tout en respectant la parole de l'enfant.

Suivant son âge et sa maturité le mineur pourra être associé à l'exercice de ses droits de patient.



## Le Centre de Santé de l'Amblève se mobilise pour l'environnement



Le Centre de Santé de l'Amblève s'engage pour l'environnement en organisant une **balade BeWapp** le **17 avril**, à l'initiative du groupe des **patients partenaires**. Le groupe des patients partenaires vous donne rendez-vous à 09h30 à la gare.

Cette action s'inscrit dans le cadre de la campagne **BeWapp**, qui vise à **sensibiliser à la propreté publique** et à **réduire les déchets sauvages** en organisant des collectes citoyennes. La balade permettra ainsi aux participants de **ramasser des déchets** tout en profitant d'un moment convivial en pleine nature. L'objectif est de sensibiliser les participants à l'impact des déchets sur l'environnement et de les encourager à adopter des gestes responsables. Équipés de gants et de sacs, les bénévoles collectent les déchets trouvés sur leur parcours, contribuant ainsi à un cadre de vie plus propre et plus agréable...

**Be WaPP asbl agit en Wallonie pour améliorer la propreté publique en développant des actions visant à réduire la présence de déchets sauvages et de dépôts clandestins ([www.bewapp.be](http://www.bewapp.be))**

Ces balades sont souvent organisées par des associations, écoles, entreprises ou citoyens engagés et permettent d'allier action écologique et moment convivial en plein air. Cette année, le Centre de Santé de l'Amblève a décidé de prendre part à cette cause.

Be  
WaPP

Ensemble pour une  
Wallonie plus propre





## La dénutrition chez la personne âgée : Un enjeu de santé souvent sous-estimé

*Dr Bernard Pirotte*

Avec l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels évoluent. Pourtant, il arrive que l'alimentation ne soit plus suffisante pour couvrir ces besoins, entraînant une dénutrition progressive et parfois insidieuse. Cette situation est fréquente chez les personnes âgées et peut fragiliser leur santé en augmentant le risque de chute, d'infection ou encore de perte d'autonomie par différents mécanismes.

La dénutrition sera suspectée le plus souvent lors d'une **perte de poids rapide et involontaire**, une maigreur dans le cadre d'une maladie ou en cas de diminution de la force et de la masse musculaire.

### **Des gestes simples peuvent faire une grande différence.**

Enrichir les repas avec des aliments courants (fromage, œufs, crème, huile, beurre) permet d'augmenter l'apport énergétique sans modifier excessivement les quantités. Fractionner les prises alimentaires ou proposer des collations adaptées peut également aider.

Les proches peuvent jouer un rôle important en interpellant notre équipe. Un simple suivi du poids ou un constat sur la difficulté à finir les repas peut alerter et permettre une prise en charge précoce.

**Si vous avez un doute, n'hésitez pas à nous en parler !**



## Bien Manger Après 60 Ans : Un pilier de la santé et du bien-être

Avec l'âge, notre corps subit des changements physiologiques qui influencent les besoins nutritionnels. Une alimentation adaptée joue un rôle clé dans la prévention des maladies chroniques, le maintien de la masse musculaire et la préservation des capacités cognitives.

### LES BASES D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

- 1. Des protéines en quantité suffisante :** Pour lutter contre la perte musculaire (sarcopénie), il est recommandé de consommer des sources de protéines variées (viandes maigres, poissons, œufs, légumineuses, produits laitiers).
- 2. Des fruits et légumes colorés :** Riches en vitamines, minéraux et antioxydants, ils aident à renforcer le système immunitaire et à prévenir les maladies cardiovasculaires.
- 3. Des sources de calcium et de vitamine D :** Indispensables pour la santé osseuse, on les trouve dans les produits laitiers. L'exposition au soleil et/ou une supplémentation en vitamine D peuvent être nécessaires.
- 4. Une bonne hydratation :** La sensation de soif diminue avec l'âge, augmentant le risque de déshydratation. Il est essentiel de boire au moins 1,5 L d'eau par jour, sous forme d'eau, de tisanes, ou de bouillons.
- 5. Des apports énergétiques adaptés :** Une alimentation insuffisante peut entraîner une fatigue accrue et une perte de poids non souhaitée. À l'inverse, une alimentation trop riche en sucres et en graisses favorise le diabète et les maladies cardiovasculaires.

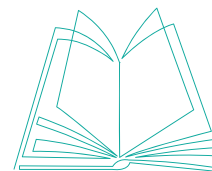
### PRÉVENTION DES CARENCES ET CONSEILS PRATIQUES

- Privilégier les aliments frais et peu transformés pour éviter un excès de sel et d'additifs.
- Fractionner les repas (3 repas et 2 à 3 collations si besoin) pour éviter les troubles digestifs et maintenir un apport énergétique constant.
- Surveiller son poids et son appétit : Une perte de poids involontaire ou une baisse d'appétit peuvent être des signes d'alerte nécessitant un suivi médical.
- Préserver le plaisir de manger : Varier les saveurs, partager les repas en famille ou entre amis.



Adopter une alimentation équilibrée et adaptée permet non seulement de préserver son autonomie, mais aussi d'améliorer sa qualité de vie au quotidien. En cas de doute ou de difficulté, un suivi par un professionnel de santé (médecin, diététicien, nutritionniste) est recommandé.

*Isabelle Lekeux - Diététicienne*



## Livre du mois

Proposés par les membres du Centre de Santé de l'Amblève. On travaille en partenariat avec la bibliothèque d'Aywaille. Vous avez envie de les consulter, n'hésitez pas à vous rendre à la bibliothèque.

### LIVRE DU MOIS DE JANVIER

Proposé par le Dr Clément G.



La méthode simple pour en finir avec la cigarette repose sur un **changement de perspective** plutôt qu'une approche basée sur la volonté ou des substituts nicotiques. Cette méthode s'adresse aux fumeurs en leur proposant une manière de penser différente pour se libérer du tabac de manière durable.

**Le succès de cette méthode repose sur l'état d'esprit** : comprendre que vous ne perdez rien en arrêtant, mais gagnez tout. L'approche est simple, directe et basée sur la compréhension des mécanismes de l'addiction.

### LIVRE DU MOIS DE FÉVRIER

Proposé par Emma F., kiné



Ce guide est un joyeux mélange d'un contenu rigoureux, scientifique et complet et d'un graphisme ludique. Il répond de manière quasi exhaustive à toutes les questions que pourraient se poser les futurs parents en matière de grossesse et d'accouchement.

### LIVRE DU MOIS DE MARS

Proposé par Samuel B., responsable kiné



" **8 piliers pour rester jeune le plus longtemps possible**", propose une méthode en huit axes pour se sentir plus jeune et améliorer sa longévité en pleine forme. Ce guide pratique inclut 12 routines et de nombreux exercices visant à : Adapter votre activité physique à vos besoins et à votre niveau, Développer votre masse musculaire à l'aide d'exercices variés (poids du corps, élastiques, haltères, etc.), Prendre soin de vos articulations en travaillant la souplesse, la mobilité, la force et l'équilibre, Surmonter vos douleurs et adopter un état d'esprit positif et Stimuler votre cerveau, gérer le stress et améliorer votre alimentation.

### RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DU CSA

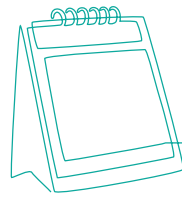
## Un début d'année dynamique au Centre de santé !

Le CSA a démarré l'année avec une riche programmation d'activités à destination de ses patients. Pas moins de 13 ateliers et rencontres ont déjà été proposés, témoignant de l'engagement de l'équipe à offrir un accompagnement global en santé communautaire et promotion de la santé.

**Le 6 février 2025, Sophie H. et Isabelle L.** ont récemment organisé un atelier-discussion sur **l'impact de l'alimentation sur la qualité du sommeil**. L'événement a rassemblé un grand nombre de patients, tous curieux d'en apprendre davantage sur les liens entre leurs habitudes alimentaires et leur repos nocturne.

L'enthousiasme était au rendez-vous : échanges riches, questions pertinentes et partage d'expériences ont rythmé la séance. La dynamique du groupe a favorisé une réflexion collective, mettant en lumière des solutions simples et accessibles pour améliorer son sommeil grâce à une alimentation adaptée. Un moment convivial et instructif, apprécié de tous !





## INFOS PRATIQUES

L'accueil du **CSA** est ouvert de 8h à 18h du lundi au vendredi, exceptés le mardi entre 12h30 et 14h30 et le jeudi entre 13h et 14h.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ANTICIPER, POUR MIEUX SE PRÉPARER ET PARTICIPER AUX ACTIVITÉS.

04/04/2025	14h30 à 16h30	Cinéclub - "Je verrai toujours vos visages" de Jeanne Herry
10/04/2025	9h30 à 11h	<b>ATELIER DISCUSSION</b> - L'alimentation et bien être mental - Animé par Isabelle Lekeux, diététicienne
17/04/2025	9h30 à la gare	Balade pour tous "Be Wapp"
17/04/2025	13h à 14h30	<b>ATELIER DIABÉTO</b> - "Le sucre et moi : mieux comprendre pour mieux gérer mon diabète"
17/04/2025	18h30 à 20h	<b>ATELIER</b> sur la relation du sommeil et alimentation
24/04/2025	9h30 à 12h30	<b>ATELIER CUISINE</b> - "La cuisine végétarienne" (Apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)
24/04/2025	19h30	Soirée périnatalité - "Sexualité pendant la grossesse et en post-partum" - En collaboration avec le planning familiale
08/05/2025	13h30 à 16h30	Thé dansant (endroit à confirmer car la brasserie fermée à partir du 30.03.2025)
08/05/2025	13h à 14h30	<b>ATELIER DIABÉTO</b> - "Prendre soin de ses pieds : prévention et bien-être pour les diabétiques"
15/05/2025	9h30 à la gare	Balade pour tous : Animation Sophrologie
22/05/2025	9h30 à 12h30	<b>ATELIER CUISINE</b> - Brunch du dimanche - Animé par Isabelle Lekeux, diététicienne (Apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)
22/05/2025	14h30 à 16h30	Cinéclub - "L'ordre des médecins" de David Roux
12/06/2025	9h30 à 11h	<b>ATELIER DISCUSSION</b> - Alimentation et hydratation - Animé par Isabelle Lekeux, diététicienne
12/06/2025	9h30 à la gare	Balade pour tous : "À la découverte des plantes médicinales"
19/06/2025	13h30 à 14h30	<b>ATELIER DIABÉTO</b> - "Alimentation et graisses : bien choisir pour mieux équilibrer mon diabète"
26/06/2025	9h30 à 12h30	<b>ATELIER CUISINE</b> - Cuisine Méditerranéenne - Animé par Isabelle Lekeux, diététicienne
26/06/2025	14h30 à 16h30	Cinéclub - "L'éveil" de Penny Marshall

## COLLECTE DE SANG

• SANS RENDEZ-VOUS •

**REMOUCHAMPS**  
Locaux maison Croix-Rouge  
(à côté des pompiers)  
Playe 54 - 4920 Remouchamps

11/04/25  
de 16h  
à 20h

14/04/25  
de 13h  
à 20h

**LOUVEIGNÉ**  
Salle des Combattants  
Place des Combattants  
4141 Louveigné

19/05/25  
de 17h  
à 19h30

**SPRIMONT**  
École Emmanuel  
Rue de l'Hôtel de Ville 12/B  
4140 Sprimont

19/06/25  
de 17h  
à 19h30

19/06/25  
de 17h  
à 19h30

## 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 52 - 4920 Aywaille)  
**IMPÉRATIF** : tél. au 1733 avant de s'y présenter.

## Ordonnances

### Formulaire en ligne

www.csambleve.be

### Formulaire papier

À l'accueil

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