

*Merveilleuses fêtes
de fin d'année !*

P.3

Minute santé : Focus sur les inhibiteurs de la pompe à protons.

Exemple : le pantoprazole (Pantomed),
l'oméprazole (Losec, Sedacid), le
lansoprazole ou encore l'ésoméprazole
(Nexiam).

P.6

GLUTEN Faut-il vraiment s'en méfier ?

P.5

FUTURE MAISON MÉDICALE À COMBLAIN-AU-PONT

Les travaux ont commencé !

DÉPART DE MATHIEU L.

"Après plusieurs années consacrées à la médecine générale, marquées ces derniers mois par une expérience humaine et professionnelle très riche au sein du CSA, j'ai pris la décision d'orienter pleinement ma carrière vers la médecine du sport à partir de 2026.

Quitter le CSA est une décision difficile et chargée d'émotions. Je tiens à remercier les patients qui m'ont accordé leur confiance, ainsi que l'ensemble des membres de l'équipe pour leur accueil chaleureux, leur soutien et leur bienveillance. Je vous souhaite à toutes et tous une excellente continuation et j'espère sincèrement que nos chemins se croiseront de nouveau un jour."

Dr. Mathieu Ledent

DÉPART DE NOÉLINE S.

Chers patients,

L'heure est venue pour moi de tourner une page et de poursuivre un nouveau chemin. Un chemin guidé par une envie de réinventer ma manière de prendre soin et d'accompagner. Cette reconversion professionnelle est une continuité, une manière différente d'explorer la santé, le bien-être ainsi que la richesse des liens humains et les ressources de chacun.

Avant de partir, je tenais à vous remercier de tout cœur. Merci pour votre confiance, vos sourires, vos partages, vos mots parfois simples mais profonds et ces petits bouts de votre vie que vous m'avez partagés. Vous m'avez souvent émue, touchée, fait réfléchir et grandir mais aussi inspirée.

Chaque rencontre, chaque échange, chaque regard bienveillant a compté. Vous m'avez rappelé que le soin est avant tout une rencontre, une rencontre d'âmes, d'émotions, de fragilités et de forces mêlées. Et surtout, que la relation humaine est au centre du soin, et combien elle peut être belle, même dans l'adversité.

Je souhaite remercier l'équipe du centre de santé, pour le chemin parcouru ensemble, les moments de partage, les apprentissages et le travail collectif au service de chacun d'entre vous. Ensemble, nous avons tissé un fil collectif autour de ce qui nous unit : prendre soin, avec humanité.

Je pars avec beaucoup de gratitude, de tendresse et le sentiment d'avoir eu la chance de croiser de belles personnes. Prenez soin de vous, et continuez à croire en la force du lien, du soin et de la douceur avec confiance.

« Il y a des rencontres qui nous éclairent, comme une lumière douce qui continue de briller, même quand on s'éloigne. »

Chaleureusement.

Noéline Servais - Infirmière



Dr. Mathieu Ledent



*Noéline Servais
Infirmière*

MERVEILLEUSES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Le Centre de Santé de l'Amblève vous souhaite

de *merveilleuses fêtes
de fin d'année !*

En cette période festive, toute l'équipe du CSA vous adresse ses vœux les plus chaleureux.

Merci pour la confiance que vous nous avez accordée tout au long de cette année.

En 2026, nous continuerons à prendre soin de vous avec bienveillance, engagement et le sourire qui nous caractérise.



Focus sur les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP)

Les IPP les plus souvent utilisés sont le pantoprazole (Pantomed), l'oméprazole (Losec, Sedacid), le lansoprazole ou encore l'ésoméprazole (Nexiam).

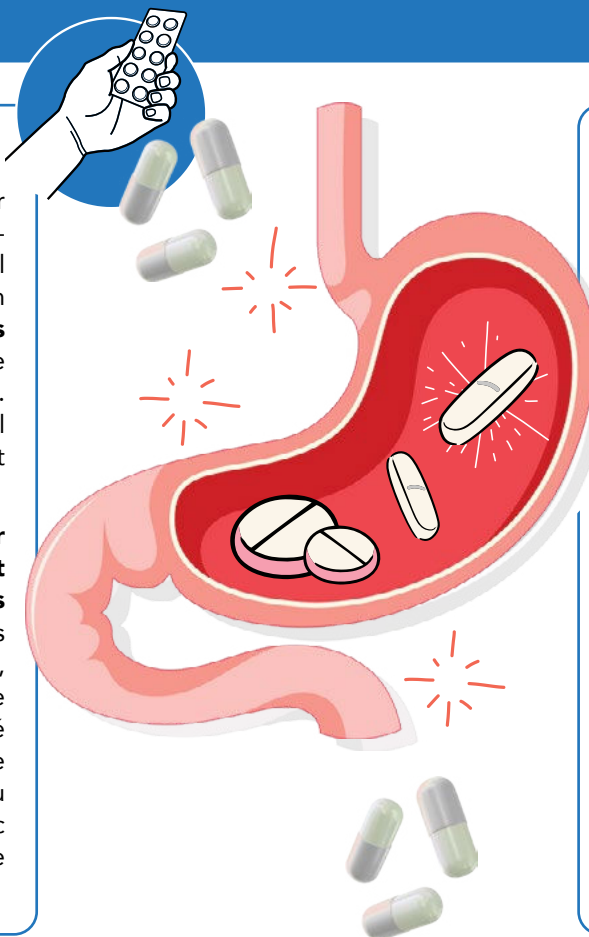
Les inhibiteurs de la pompe à protons (aussi appelés IPP) sont des médicaments qui réduisent l'acidité au niveau de l'estomac.

Les IPP sont prescrits pour traiter plusieurs maladies digestives, comme le reflux gastro-œsophagien, les ulcères de l'estomac ou du duodénum, et pour protéger l'estomac chez les personnes prenant certains médicaments, comme les anti-inflammatoires ou les anticoagulants.

PRESCRIPTION APPROPRIÉE ?

En cas de prescription d'IPP (par exemple, en cas de reflux gastro-œsophagien), le traitement initial est souvent de 4 à 8 semaines. En règle générale, les **symptômes disparaissent** alors, et une prolongation est rarement justifiée. Si les symptômes réapparaissent, il peut suffire de reprendre brièvement des IPP.

Un traitement au long cours par IPP est rarement justifié, mais peut être nécessaire dans certaines conditions : formes sévères d'œsophagite, œsophage de Barrett, gastro-œsophagien symptomatique invalidant non suffisamment contrôlé par un traitement intermittent, prise chronique d'anti-inflammatoires ou d'aspirine chez des patients avec un facteur de risque et le syndrome (rare) de Zollinger-Ellison.



EFFETS INDÉSIRABLES DES IPP AU LONG COURS

Les **effets indésirables fréquents** des IPP incluent :

- des maux de tête,
- des maux de ventre,
- des éruptions cutanées,
- de la constipation,
- de la diarrhée,
- des flatulences,
- des nausées et des vomissements.

Il existe également des effets indésirables plus rares au niveau cardiovasculaire, neurologique (démence), respiratoire, rénal, gastro-intestinal, osseux (ostéoporose, fractures), ainsi que certaines carences (vitamine B12 et magnésium). Les IPP peuvent également perturber l'action d'autres médicaments.

FAVORISER LES BONNES HABITUDES

Pour la plupart des maux d'estomac légers, en plus de laisser simplement faire le temps, **certaines modifications du mode de vie et de l'alimentation** peuvent déjà contribuer à réduire les symptômes. Cela vaut aussi en cas de symptômes chroniques.

Ces modifications incluent le fait :

- D'adopter une alimentation plus saine et équilibrée,
- De perdre du poids (si nécessaire),
- D'arrêter de fumer,
- D'adapter son couchage (relever la tête de lit),
- De limiter la prise de certains médicaments (comme des anti-inflammatoires).



Si vous prenez des IPP, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre médecin afin de discuter de l'utilité de ceux-ci. Si un arrêt est décidé, il vaut mieux diminuer progressivement la prise d'IPP, en concertation avec votre médecin et sous son contrôle.

Si vous arrêtez brutalement, les symptômes peuvent en effet provisoirement empirer ou réapparaître (effet rebond). La collaboration entre professionnels de santé et l'implication du patient dans la décision sont des facteurs clés de succès.

Dr. Mathieu Ledent

RÉFÉRENCES :

1. Déprescription de sinhibiteurs de la pompe à protons : comment faire en pratique ? Rev Med Suisse, 2024.
2. Farmaka – CBIP – Déprescription – Inhibiteurs de la pompe à proton (IPP).

3. INAMI - Bien utiliser les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) pour traiter les maux d'estomac : Recommandations aux patients.
4. HAS - Bon usage des inhibiteurs de la pompe à protons (IPP).



Infos association partenaire

DYNAMO : UNE NOUVELLE DYNAMIQUE POUR LES JEUNES !

Tu as entre 15 et 29 ans ? Tu cherches à retrouver du sens dans tes projets personnels et professionnels ? Dès maintenant et en continu, **La Teignouse ASBL et l'AMO ZIG ZAG** t'invitent à te joindre au projet « DYNAMO », des **ateliers et chantiers participatifs** pour se bouger et préparer ton avenir !

Ce projet en collaboration avec des acteurs de l'aide à la jeunesse (SAJ, SAS...) et le secteur d'insertion (SIS, FOREM, CPAS...) te propose **4 grands axes** :

1. Des chantiers participation citoyenne où tu te mobiliseras avec d'autres jeunes pour apporter votre aide et votre soutien à la collectivité. Ces chantiers vont te permettre de valoriser tes compétences, mais aussi d'en développer d'autres au contact de professionnels.

2. Des modules collectifs auxquels tu participeras pour élaborer ton projet personnel et professionnel.

3. Un stage en entreprise de 3 semaines te sera proposé pour clôturer le projet par une mise en situation professionnelle.

Ce stage a pour objectif de te permettre de tester un secteur d'activité qui t'intéresse tout en te confrontant aux réalisés et aux exigences du terrain.

4. Un accompagnement individuel est prévu tout au long du processus afin de travailler ton projet.



LA TEIGNOUSE

INTÉRESSÉ de participer à un projet convivial qui met en avant les jeunes et leurs projets ? Pour tous renseignements : La Teignouse au 04/384.44.60 ou à info@lateignouse.be ou parlez-en à votre médecin traitant !

Point sur les formations au CSA

Se former pour mieux vous accompagner

Les médecins se forment (Congrès du Collège National des Généralistes Enseignants) du 3 au 5 décembre 2025.

Participer au Congrès National du CNGE a été une réelle plus-value pour notre maison médicale. Cet événement nous a permis de mettre à jour nos connaissances grâce aux dernières recommandations en médecine générale.

Au-delà de l'aspect scientifique, ce congrès renforce notre dynamique collective : il nourrit nos réflexions, améliore nos pratiques et nous permet de rapporter à l'équipe des outils concrets pour optimiser l'organisation des soins et la prise en charge de nos patients.

Cette participation s'inscrit pleinement dans notre volonté d'offrir des soins de qualité, toujours actualisés, et de faire évoluer la maison médicale dans une démarche d'amélioration continue.



Justine Busch, Isabelle Lekeux et Sophie Harzé se sont rendues au Congrès du Sommeil à Strasbourg.

Lors de ce congrès, nous avons pu approfondir plusieurs thèmes essentiels pour mieux vous accompagner. Le congrès a rappelé l'importance d'évaluer non seulement l'insomnie, mais aussi la somnolence excessive, souvent sous-diagnostiquée. Nous avons également retenu le rôle majeur des habitudes de vie : **régularité du coucher, lumière le soir, horaires des repas et gestion des écrans influençant fortement la qualité du sommeil.**

Les ateliers consacrés aux apnées du sommeil ont souligné l'importance d'un dépistage précoce chez les personnes qui ronflent, se réveillent fréquemment ou souffrent de fatigue chronique. Une attention particulière a aussi été portée au sommeil des enfants, avec des recommandations pour des routines plus régulières et un environnement apaisé.

Ces enseignements nous encouragent à renforcer le dépistage et les conseils personnalisés au sein de la maison médicale. N'hésitez pas à échanger avec nous si vous rencontrez des difficultés de sommeil.

Carte d'identité

Pensez à emporter votre carte d'identité lors de votre venue au Centre de Santé de l'Amblève !



Merci de votre collaboration, cela nous aide à vous accueillir plus efficacement et à éviter les erreurs d'enregistrement.

Centre de Santé de l'Amblève –
ensemble pour un suivi de qualité !



Le CSA s'agrandit !

Le Centre de santé de l'Amblève a récemment acheté un appartement supplémentaire au 3^e étage.

"Bonne nouvelle ! La maison médicale a récemment acquis l'appartement voisin du cabinet des kinés, au 3^e étage. Cet espace supplémentaire nous permettra d'élargir nos possibilités d'accueil et de soins dans un cadre encore plus confortable. Nous sommes ravis de poursuivre ce développement au service de votre santé."

Samuel Bours - Responsable kiné

Maison médicale de Comblain-au-Pont

Une future maison médicale à Comblain-au-Pont :
les travaux ont commencé !

Le **chantier** de la future maison médicale de Comblain-au-Pont a **officiellement débuté**. La première phase, actuellement en cours, concerne le terrassement du terrain, une étape qui devrait s'étendre sur environ trois semaines. Ce **nouveau centre de santé**, porté par le Centre de Santé de l'Amblève, accueillera à terme une **équipe pluridisciplinaire de médecins, infirmiers, kinésithérapeutes et autres professionnels** de la santé. L'ouverture est prévue pour l'année 2027. Afin d'associer pleinement les habitants de Comblain-au-Pont à cette belle aventure, nous vous invitons à **participer au choix du nom** de votre future maison médicale !



Pour cela, deux possibilités :

• **Scanner le QR code** et proposer directement votre idée de nom en ligne ;

• **Envoyer votre proposition** par courrier à l'adresse suivante :
Centre de Santé de l'Amblève
À l'attention de Michel Noël
Rue de Septroux 5
4920 Aywaille



Votre participation contribuera à faire de ce centre un lieu qui vous ressemble !

**INGRÉDIENTS POUR
16 CRÊPES ENVIRON :**

- 110 g de maïzena (féculé de maïs)
- 2 cuillères à soupe d'huile (arachide, tournesol ou olive)
- 30 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs
- 90 g de farine de riz
- 50 cl de lait (ou de lait de riz ou d'avoine)

POUR LES GARNITURES

- sucre ou confiture ou ...

Recette de crêpes sans gluten pour la Chandeleur

PRÉPARATION :

1. Fouettez les oeufs avec l'huile puis incorporez la farine et la Maïzena.
2. Délayez avec le lait et mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Si des grumeaux se forment, mixez la pâte quelques minutes.
3. Chauffez une poêle ou une crêpière et déposez-y une noix de beurre. Dès qu'il a fondu, versez une louche de pâte et étalez-la uniformément sur la surface de cuisson afin de former une belle crêpe.
4. Dès que la crêpe commence à sécher (1 minute maximum), retournez-la en la faisant sauter ou plus simplement à la spatule et laissez cuire 10 à 20 secondes maximum.
5. Renouvelez l'opération avec le reste de pâte à crêpes. Pour une version sans gluten et sans lactose, prendre du lait sans lactose ou du lait de soja.

Isabelle Lekeux - Diététicienne



Gluten : faut-il vraiment s'en méfier ?

Le gluten est une **protéine naturellement présente dans certaines céréales** comme le Blé, l'Avoine, le Froment, l'Epeautre, le Seigle et l'Orge (BAFESO).

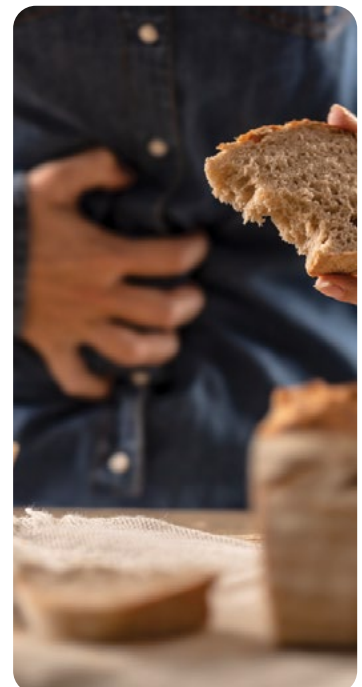
On le retrouve dans de nombreux aliments du quotidien : pain, pâtes, semoule, pâtisseries, ... Notamment tous les aliments qui contiennent de la farine de blé.

Pour la majorité de la population, le gluten ne pose aucun problème.

Cependant, certaines personnes doivent l'éviter strictement : c'est le cas des **personnes atteintes de maladie cœliaque**, une maladie auto-immune dans laquelle le gluten endommage l'intestin. Dans ce cas, le gluten est totalement interdit car l'ingestion, même en faibles quantités, d'aliments contenant du gluten peut entraîner une rechute.

D'autres peuvent présenter une **sensibilité au gluten non cœliaque**, entraînant ballonnements, fatigue ou inconfort digestif.

Face à la popularité des régimes "sans gluten", il est important de rappeler que **supprimer le gluten sans raison médicale n'est pas du tout bénéfique**. Cela peut rendre l'alimentation plus restrictive, moins équilibrée voire carencée, et souvent plus coûteuse.

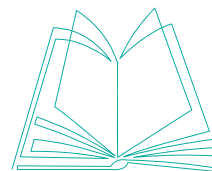


LA MEILLEURE APPROCHE ?

Faire appel à un professionnel de santé. Si vous ressentez des troubles digestifs fréquents, parlez-en à votre médecin avant d'entamer un régime sans gluten.

Pour tous les autres, inutile de bannir le gluten : consommer des céréales variées, privilégier les produits peu transformés et maintenir une alimentation équilibrée demeurent le plus important.

Isabelle Lekeux - Diététicienne



Livres 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 D'OCTOBRE

Proposé par Manon Blanpain



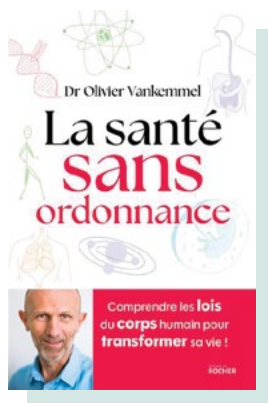
Charles Morin, psychologue spécialisé dans les troubles du sommeil, propose avec ce livre une approche à la fois théorique et pratique pour mieux comprendre l'insomnie et apprendre à la combattre soi-même, sans dépendre systématiquement des somnifères.

Le livre s'adresse à toute personne qui :

- a des difficultés à s'endormir ou à rester endormie,
- se réveille au milieu de la nuit sans réussir à se rendormir,
- ressent une fatigue persistante liée à une mauvaise qualité de sommeil.

LIVRE DU MOIS DE NOVEMBRE

Proposé par Philippe Burette



Notre système de santé reste centré sur la maladie plutôt que sur la prévention et les déterminants sociaux. Il montre que l'amélioration de la santé passe par l'action collective : logement, alimentation, éducation, environnement. L'auteur souligne le rôle essentiel de l'autonomisation des citoyens et de la première ligne. Il plaide pour une vision globale, intégrée et participative de la santé, au-delà des seules prescriptions médicales.

LIVRE DU MOIS DE DÉCEMBRE

Proposé par Isabelle Lekeux



Dans "Votre santé optimisée", Emilie Steinbach montre que fatigue, stress, inflammation ou prise de poids viennent souvent d'un mode de vie déréglé. Elle propose un protocole simple : respecter son rythme biologique, améliorer le sommeil, s'exposer à la lumière naturelle, bouger chaque jour et privilégier une alimentation anti-inflammatoire. Elle met aussi l'accent sur le rôle du microbiote, le jeûne intermittent, le maintien de la masse musculaire et la gestion du stress par la respiration ou la méditation. L'objectif : restaurer énergie, clarté mentale et bien-être grâce à des habitudes durables et réalistes.

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PROPOSÉES PENDANT L'ÉTÉ DU CSA

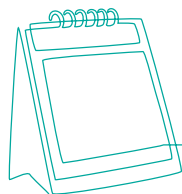
Au cours des trois derniers mois, notre équipe (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes et diététicienne) s'est rendue à l'école primaire de Saint-Joseph à Remouchamps pour animer un atelier sur l'importance du **sommeil chez les enfants**.

Le sommeil joue un rôle essentiel dans le développement physique, émotionnel et intellectuel dès l'enfance. C'est pourquoi nous accordons une place importante à la **prévention** et à la transmission de **messages de santé** au sein du Centre de Santé de l'Amblève.

En aidant les enfants à adopter de **bonnes habitudes dès l'enfance** — horaires réguliers, environnement calme, réduction des écrans, rituels du soir — nous favorisons l'installation d'un **sommeil de qualité** qui les accompagnera tout au long de leur croissance et jusque dans leur vie d'adulte.

Ces interventions font partie des actions que nous souhaitons poursuivre afin de soutenir, informer et sensibiliser les familles de notre région.





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.

20/01/2026	19h30	Soirée périnatalité - Être papa, ça se devient
23/01/2026	9h30 à 12h30	ATELIER CUISINE - Manger léger après les fêtes
06/02/2026	9h30 à 11h	ATELIER DISCUSSION - Mieux manger pour prévenir le cancer
11/02/2026	14h30	Cinéclub - En fanfare de Emmanuel Courcol
12/02/2026	13h30 à 17h	Thé dansant - Maison de Repos Aux Chantoirs
20/02/2026	9h30 à 12h30	ATELIER CUISINE - Cuisiner pour réduire les risques de cancers
06/03/2026	9h30 à 11h	ATELIER DISCUSSION - Mes reins et mon assiette (09/03 journée mondiale du rein)
12/03/2026	9h30 à 12h30	Balade pour tous - Rendez-vous à la gare d'Aywaille
12/03/2026	14h	Présentation du carnet de vie
20/03/2026	9h30 à 12h30	ATELIER CUISINE - Cuisinez sans sel, mais avec du goût
25/03/2026	14h30	Cinéclub - Carnets de voyage, de Walter Salles
03/04/2026	9h30 à 11h	ATELIER DISCUSSION - Lecture des étiquettes
16/04/2026	9h30	Balade pour tous - Rendez-vous à la gare d'Aywaille
21/04/2026	19h30	Soirée périnat : La sexualité autour de la grossesse - en collaboration avec le Planning
24/04/2026	9h30 à 12h30	ATELIER CUISINE - Assiette arc-en-ciel : Santé et plaisir
06/05/2026	14h30	Cinéclub - L'étrange histoire de Benjamin Button de David Fincher
07/05/2026	9h30 à 12h30	Balade pour tous - Rendez-vous à la gare d'Aywaille
21/05/2026	13h à 17h	Thé dansant - Maison de Repos Aux Chantoirs
22/05/2026	9h30 à 11h	ATELIER DISCUSSION - Le gluten ami ou ennemi ?
29/05/2026	9h30 à 12h30	ATELIER CUISINE - Cuisinez sans gluten
04/06/2026	9h30 à 12h30	Balade pour tous - Rendez-vous à la gare d'Aywaille
12/06/2026	9h30 à 11h	ATELIER DISCUSSION - L'hypertension
24/06/2026	14h30	Cinéclub - Film à définir
26/06/2026	9h30 à 12h30	ATELIER CUISINE - Thème à définir

BÉNÉVOLAT AU CSA

À la maison médicale, nous savons combien le lien social et la présence humaine peuvent compter dans les moments de fragilité. Au-delà des soins, un sourire, une écoute ou une visite peuvent faire une **réelle différence dans la vie d'un patient**.

C'est pourquoi nous souhaitons développer davantage notre réseau de bénévoles. **LEUR RÔLE ?** Tout simplement partager un peu de temps : rendre visite à un patient isolé, proposer une promenade, discuter autour d'un café, lire le journal ensemble... Des petits gestes qui peuvent **apporter beaucoup**.

Vous disposez de quelques heures par mois, d'une après-midi par semaine, ou simplement de temps à offrir ponctuellement ? Votre engagement, aussi modeste soit-il, sera précieux.

Nous vous accompagnerons et vous guiderons dans ce rôle. Vous ne serez jamais seul : l'équipe de la maison médicale sera là pour vous soutenir.

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 50 - 4920 Aywaille)
IMPÉRATIF : tél. au 1733 avant de s'y présenter.

Ordonnances

Formulaire en ligne

www.csambleve.be

Formulaire papier

À l'accueil

 **INTÉRESSÉ(E) ? PASSEZ À L'ACCUEIL OU CONTACTEZ-NOUS PAR TÉLÉPHONE (04.384.30.30): NOUS SERONS HEUREUX D'EN DISCUTER AVEC VOUS !**

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