



La médecine générale chez nous comme chez vous

www.csambleve.be



P.7

L'HOMME ÉTOILÉ

L'infirmier qui raconte la vie en BD



P.5

1^{ère} pierre à Comblain-au-Pont

Une médecine
proche, humaine,
accessible.

P.7



IDÉE RECETTE
CHOLESTÉROL

PROTÉGEZ VOTRE CŒUR DÈS AUJOURD'HUI

P.3 & 4





Sarah Azzizi, infirmière

Après une belle année passée à la maison médicale, il est temps pour moi de tourner une page. Comme certains le savent, j'habite à Liège, et les trajets quotidiens ainsi que des choix personnels m'amènent aujourd'hui à travailler plus près de chez moi.

Je pars avec le sentiment d'avoir beaucoup appris et partagé. Je garderai un souvenir précieux de nos collaborations et des échanges humains avec les patients, qui m'ont beaucoup apporté.

Merci à toutes et tous pour votre accueil, votre confiance et votre bienveillance.

Prenez soin de vous,

Sarah

EN BREF

En février, le CSA a souhaité s'associer à une belle initiative solidaire. À l'occasion du déplacement d'Isabelle Lambion, notre psychologue, à Saly, au Sénégal, l'association a contribué au projet humanitaire « Cœurs de femmes » par un don de matériel médical.

Il est important de rappeler que, sur place, les patients qui consultent un hôpital ou un centre de santé doivent assumer eux-mêmes l'ensemble des frais liés à leur prise en charge : actes techniques, médicaments, compresses, pansements... En l'absence de sécurité sociale ou de mutuelle, chaque soin doit être payé directement, ce qui représente un obstacle majeur pour de nombreuses personnes ne disposant pas des ressources nécessaires.

Le matériel transmis comprenait notamment des gants, des compresses, du désinfectant, des seringues, des sondes, trois tensiomètres ainsi qu'un stéthoscope.

Quoi de 9
au CSA ?



Le cholestérol, une graisse naturelle indispensable à la vie.

En cas d'excès, le cholestérol peut s'accumuler dans les tissus, surtout dans les artères. Cette accumulation entraîne un épaissement et un durcissement de leur paroi (athérosclérose), pouvant être à l'origine d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) et d'infarctus du myocarde.



Savez-vous que ?

2 à 3 %

des hyperlipidémies (excès de cholestérol et de triglycérides dans le sang) ont une origine familiale.

Notre corps fabrique environ

70 %

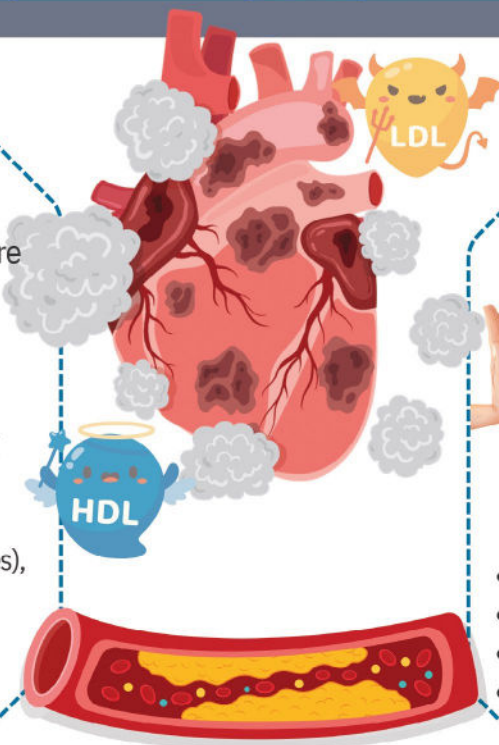
de cholestérol par lui-même, principalement par le foie.

Qu'est ce que le risque cardio-vasculaire ?

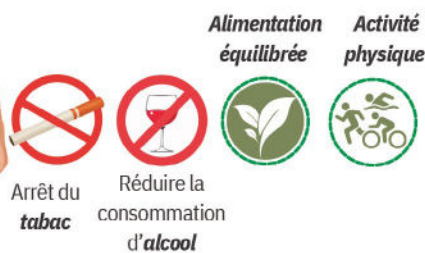
Le risque cardiovasculaire correspond à la probabilité de faire un infarctus ou un accident vasculaire cérébral (AVC) dans les **10 ans**.

Ce risque dépend de plusieurs facteurs :

- L'**âge** (il augmente avec l'âge),
- Le **sexe** (plus élevé chez les hommes),
- Le **taux de cholestérol**,
- Le **tabagisme**,
- L'**hypertension artérielle**.



Diminuer Votre risque cardio vasculaire ?



Le CSA peut vous accompagner pour :

- Conseils diététiques,
- Reprise d'une activité physique,
- Sevrage tabagique,
- Sevrage Ethylique,



L'**industrie alimentaire** propose de nombreux produits censés faire baisser le cholestérol (certaines boissons, yaourts ou margarines enrichis en « stérols », « stanols » ou oméga-3). Contrairement à ce que suggère la publicité, **il n'existe pas de preuves suffisantes que ces produits réduisent réellement le risque cardiovasculaire global.**

Le cholestérol n'est pas un ennemi en soi, mais un excès peut augmenter le risque de maladies graves comme l'infarctus ou l'AVC. La première étape pour réduire ce risque reste **l'adoption d'un mode de vie sain.**

Les statines peuvent être utiles chez certaines personnes à risque élevé, mais leur prescription doit toujours faire l'objet d'une discussion personnalisée, en tenant compte des bénéfices attendus et des effets indésirables possibles.

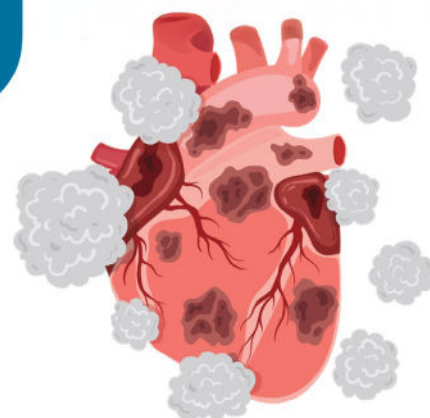


Le bon traitement est celui qui est adapté à votre situation et décidé avec votre médecin.

Les statines

des médicaments pouvant faire baisser le cholestérol dans le sang.

Cependant, il est important de savoir que les statines ne suppriment pas entièrement le risque cardio vasculaire.



Centre
de Santé
de l'Amblève



Les statines vendues en Belgique sont :

la simvastatine (Zocor®), l'atorvastatine (Lipitor®), la rosuvastatine (Crestor®), la fluvastatine (Lescol®) et la pravastatine (Prareduct®).



Indications

Lorsque le risque cardio-vasculaire est élevé, des statines peuvent être prescrites, dans le cadre d'une décision partagée avec votre médecin.



Les statines sont des médicaments qui permettent de **baisser ce risque cardio-vasculaire.**



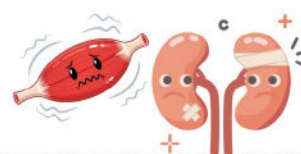
Un mode de vie sain

reste toujours la base de la prise en charge, même en cas de médicament.

Effets indésirables

Les statines peuvent entraîner des **effets secondaires**.

- **5/100 personnes** ont des douleurs musculaires (surtout les 3 premiers mois)
- **1/100 personne** devient diabétique dans les 5 ans à cause du médicament
- Exceptionnellement, des personnes ont des problèmes rénaux, parfois graves.



Le cholestérol n'est pas un ennemi en soi, mais un excès peut augmenter le risque de maladies graves comme l'infarctus ou l'AVC. La première étape pour réduire ce risque reste **l'adoption d'un mode de vie sain.**

Les statines peuvent être utiles chez certaines personnes à risque élevé, mais leur prescription doit toujours faire l'objet d'une discussion personnalisée, en tenant compte des bénéfices attendus et des effets indésirables possibles.



Le bon traitement est celui qui est adapté à votre situation et décidé avec votre médecin.

Comblain-au-Pont, le 03 mars 2026

Le Centre de Santé de l'Ambève (CSA) franchit aujourd'hui une étape historique avec la pose de la première pierre de sa nouvelle implantation à Comblain-au-Pont. Ce projet d'envergure, fruit d'une collaboration étroite avec la commune de Comblain initiée en 2019, vise à répondre concrètement au manque de médecins généralistes dans la région.

UNE RÉPONSE DE PROXIMITÉ À UN DÉFI MAJEUR

Face aux besoins croissants en soins de santé, le nouveau bâtiment de Comblain incarne une vision de la **médecine intégrative et globale**. Pour marquer l'ancrage local du projet, une **participation citoyenne** sera organisée afin de choisir le nom futur de cette nouvelle implantation.

35 ANS D'EXPERTISE AU SERVICE DE LA POPULATION

Fondée en 1989 par un groupe de médecins d'Aywaille, l'asbl a évolué pour devenir le Centre de Santé de l'Ambève en 2014. Aujourd'hui, l'institution gère plus de **6 000 patients inscrits** et s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire comprenant 11 médecins généralistes et une assistante médecin, 9 kinésithérapeutes, 11 infirmier(e)s, ainsi qu'une psychologue, une diététicienne, deux assistantes sociales, une coordinatrice qualité des soins et santé communautaire et une équipe d'accueil et administration.

LE MODÈLE DU "FORFAIT" : L'ACCESSIBILITÉ AVANT TOUT

Le centre se distingue par son fonctionnement au **forfait**. Ce modèle garantit une **accessibilité financière totale** pour le patient : la mutuelle paie directement le centre, supprimant ainsi le frein financier cela permet d'allier la prévention au curatif.

UNE PRISE EN CHARGE DE LA NAISSANCE AU DÉCÈS

L'interdisciplinarité est au cœur de l'action du CSA, avec un objectif clair : assurer une prise en charge globale, coordonnée et longitudinale. Outre le suivi assuré par le médecin traitant, le centre propose un ensemble de consultations et d'accompagnements adaptés à chaque étape de la vie : consultations ONE et suivi du jeune enfant, petite gynécologie et santé de la femme, accompagnement des problématiques liées à la sédentarité et aux maladies chroniques, suivi et soutien des personnes âgées, ainsi que l'accompagnement en soins palliatifs.

CES PRISES EN CHARGE S'INSCRIVENT DANS UNE COLLABORATION ÉTROITE ENTRE LES DIFFÉRENTS PROFESSIONNELS DU CENTRE, LE RÉSEAU MÉDICO-PSYCHO-SOCIAL LOCAL ET LES HÔPITAUX.



Le bourgmestre de la commune de Comblain-au-Pont a pris part à la cérémonie de pose de la première pierre. Les ministres Vanessa Matz et Yves Coppieters étaient également présents à cette occasion.



Recette cholestérol

Nous vous proposons aujourd'hui un grand classique pour l'apéritif, des rillettes de sardines au Philadelphia. Une recette express à servir en accompagnement d'un apéritif ou même en entrée. Nous vous conseillons de déguster ces rillettes après quelques heures passées au réfrigérateur avec des fines tranches de pain.



Rillettes de sardines au Philadelphia

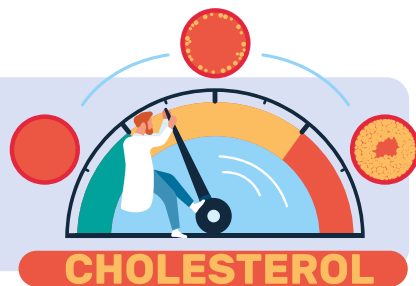
PRÉPARATION :

1. Égouttez les sardines et retirez l'arête centrale. Mettez-les dans un saladier et écrasez-les à la fourchette.
2. Ajoutez le Philadelphia et de la ciboulette ciselée. Poivrez, salez légèrement et ajoutez une pointe de piment d'Espelette. Mélangez bien.
3. Mettez votre préparation dans de jolis ramequins. Placez au minimum 2h au réfrigérateur avant de déguster les rillettes de sardines.
4. Servir avec du pain complet grillé.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de sardine
- 75g de Philadelphia
- Brin(s) de ciboulette
- Sel & poivre
- Piment d'Espelette

Manger pour faire baisser le cholestérol : simple et efficace



Le cholestérol est une substance naturellement présente dans notre corps. Il est indispensable à la fabrication de certaines hormones et à la structure de nos cellules. Mais lorsqu'il est en excès — en particulier le LDL-cholestérol (souvent appelé "mauvais cholestérol") — il peut s'accumuler dans les artères et augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.

Bonne nouvelle : l'alimentation peut vraiment faire la différence !

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Riches en fibres et en antioxydants, ils aident à limiter l'absorption du cholestérol. **Objectif** : au moins 5 portions de 80g par jour. Ce qui représente 1 bol de potage + 1 fruit moyen + ½ assiette de légumes au repas complet.

LES CÉRÉALES COMPLÈTES ET LES LÉGUMINEUSES

Pains complet-multicéréales..., pâtes complètes, lentilles, pois chiches... Leurs fibres contribuent à faire baisser le LDL-cholestérol (mauvais).

LES POISSONS GRAS

Sardines, maquereaux, anchois, hareng, saumon... Leurs oméga-3 protègent le cœur. Idéalement 2x par semaine.

LES BONNES GRAISSES

Huile d'olive, huile de colza, noix,... Elles remplacent avantageusement le beurre et les graisses animales.

À LIMITER

- Les charcuteries et viandes grasses (pâtés, salades préparées, saucissons, boudin, lard, viande hachée de porc, viande panée,...)
- Le beurre, la crème, les fromages à pâte dure (conté, parmesan, gruyère, gouda,...)
- Les produits transformés (tous les aliments qui contiennent plus de 6 ingrédients sur la liste des ingrédients)
- Les fritures et pâtisseries industrielles

Ces aliments sont riches en graisses saturées, qui favorisent l'augmentation du LDL-cholestérol.

ET LE MODE DE VIE ?

L'alimentation ne fait pas tout. L'activité physique régulière, l'arrêt du tabac et le maintien d'un poids adapté renforcent les bénéfices alimentaires.

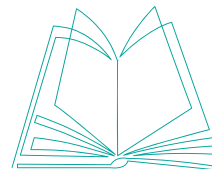
EN RÉSUMÉ

Une alimentation anti-cholestérol, ce n'est pas un régime strict : c'est avant tout plus de végétaux, plus de fibres, de bonnes graisses... et moins de produits gras et transformés.

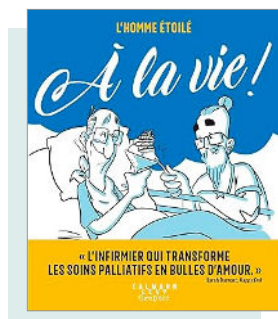
DE PETITS CHANGEMENTS QUOTIDIENS PEUVENT AVOIR UN GRAND IMPACT SUR LA SANTÉ DU CŒUR.

Livre du mois

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



LIVRE DU MOIS DE JANVIER



À la vie ! est une bande dessinée autobiographique de L'Homme étoilé, infirmier en soins palliatifs. Dans cet ouvrage, il raconte son quotidien auprès de patients en fin de vie. À travers plusieurs histoires vraies (anonymisées), il partage des moments touchants, parfois drôles, souvent bouleversants, vécus avec des personnes âgées ou gravement malades.

Le livre montre :

- L'importance de l'écoute et de la présence
- Les derniers souhaits et confidences des patients
- La force des liens humains dans les derniers instants
- Le rôle essentiel des soignants, au-delà des soins médicaux

LIVRE DU MOIS DE FÉVRIER

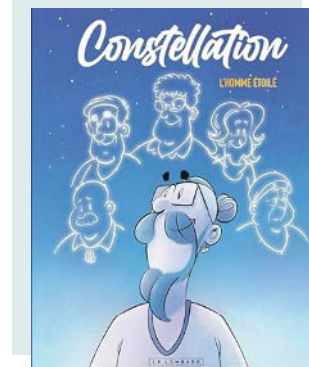


Je serai là ! est une bande dessinée autobiographique de L'Homme étoilé, infirmier en soins palliatifs.

Dans ce livre, il raconte de nouvelles histoires inspirées de son expérience auprès de patients en fin de vie. À travers des récits sensibles et humains, il montre l'importance d'accompagner, d'écouter et de rester présent, même quand il n'y a plus de traitement possible.

Le titre résume le cœur du métier : être là, simplement, pour soutenir, rassurer et entourer les patients et leurs proches.

LIVRE DU MOIS DE MARS



Dans ce livre, l'auteur raconte de nouvelles histoires de patients qu'il a accompagnés en fin de vie. Chaque personne devient une « étoile » : une vie unique, avec son histoire, ses regrets, ses joies et ses secrets.

À travers plusieurs récits, l'auteur montre que ces vies, même fragiles ou proches de la fin, brillent encore par leur humanité. Les histoires se répondent et forment une « constellation » de destins liés par l'accompagnement et la présence du soignant.

PRÉSENTATION D'UNE ASSOCIATION PARTENAIRES

Le Planning Familial d'Aywaille : 40 ans d'écoute et d'engagement

Implanté à Aywaille, le Planning Familial Ourthe-Amblève est un lieu **d'accueil, d'écoute et d'accompagnement ouvert à toutes et tous** sans distinction d'âge, de genre, d'orientation sexuelle ou de situation familiale. Membre de la Fédération Laïque des Centres de Planning Familial, il agit depuis 40 ans en faveur d'une approche respectueuse, accessible et confidentielle de la vie affective, relationnelle et sexuelle. Le centre propose un **accueil gratuit**, ainsi que des consultations **médicales, psychologiques, sociales, juridiques et sexologiques**. Ces services permettent d'aborder des questions liées à la contraception, à la santé sexuelle, au couple, à la parentalité, au bien-être émotionnel ou encore aux droits familiaux. En complément, le Planning Familial mène de nombreuses actions de prévention et d'éducation, notamment dans le cadre de l'**EVRA** (Éducation à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle), auprès des jeunes comme des adultes.

En 2026, le Planning Familial d'Aywaille fête ses 40 ans à travers plusieurs événements ouverts au public. Une exposition photo itinérante, « Immersion en planning », sera présentée tout au long de l'année dans différents lieux de la région Ourthe-Amblève. **À VOS AGENDAS !**

Le 19/05 : reportage "L'École des Hommes" suivi d'un débat sur l'EVRA au Foyer culturel de Sprimont

Le 26/06 : portes ouvertes du centre pour rencontrer l'équipe et découvrir nos activités.

Le 17/10 : concert "Club Peps" au Foyer culturel de Sprimont

LE SAVIEZ-VOUS ? Certains médecins du Centre de Santé de l'Amblève travaillent en collaboration avec le planning familial.





CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ANTICIPER, POUR MIEUX SE PRÉPARER ET PARTICIPER AUX ACTIVITÉS.

03/04/2026	9h30 à 11h	ATELIER DISCUSSION - Lecture des étiquettes
16/04/2026	9h30	Balade - À la découverte des oiseaux
16/04/2026	17h à 19h	Soirée autonomie - Être informé pour mieux vieillir
17/04/2026	9h30 à 12h30	ATELIER CUISINE - Assiette arc-en-ciel : Santé et plaisir (Apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)
21/04/2026	19h30	Soirée périnat : La sexualité autour de la grossesse – en collaboration avec le Planning.
06/05/2026	14h30	Cinéclub - L'Étrange histoire de Benjamin Button, de David Fincher
07/05/2026	9h30 à 12h30	Balade - "Balade pour tous"
13/05/2026	9h30 à 11h	ATELIER DISCUSSION - Le gluten ami ou ennemi ?
21/05/2026	13h30 à 17h	Thé dansant - Maison de Repos Aux Chantoirs
29/05/2026	9h30 à 12h30	ATELIER CUISINE - Cuisinez sans gluten. (Apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)
04/06/2026	9h30	Balade - "Balade pour tous"
12/06/2026	9h30 à 11h	ATELIER DISCUSSION - L'hypertension
24/06/2026	14h30	Cinéclub
26/06/2026	9h30 à 12h30	ATELIER CUISINE - Cuisinez les protéines végétales. (Apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)
02/07/2026	9h30	Balade - "Balade pour tous"

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.



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.

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