

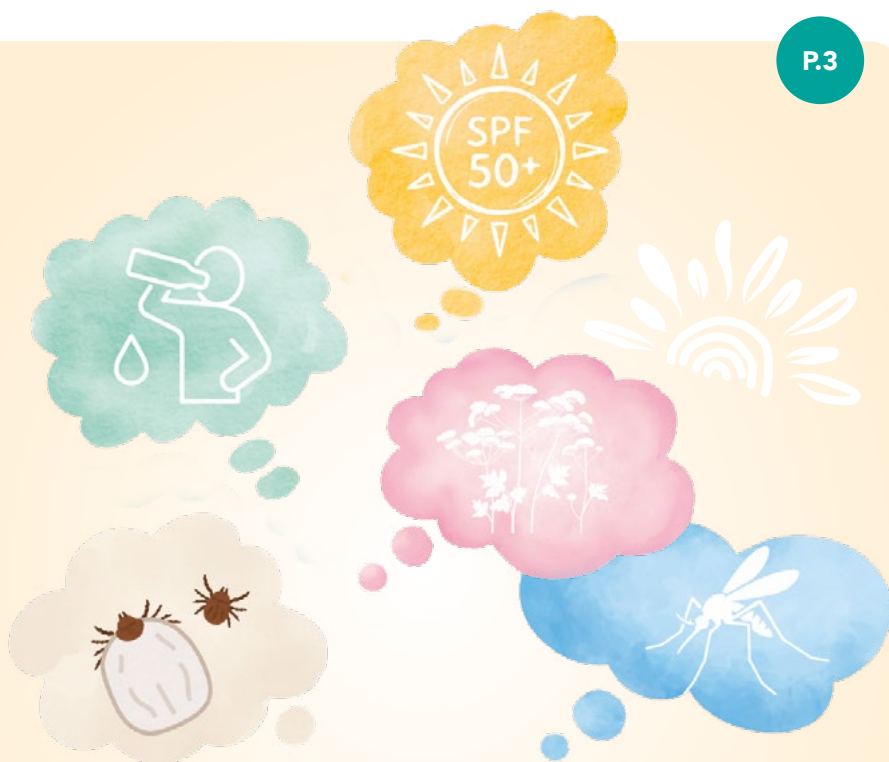


La médecine générale chez nous comme chez vous

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



P.3



## Les réflexes santé pour un été en toute **SÉRÉNITÉ**

P.4

**TU AS MOINS DE 24 ANS ?  
PARLER À UN PSY,  
C'EST 100 % GRATUIT\* !**

\*PSYCHOLOGUES/ORTHOPÉDAGOGUES CONVENTIONNÉS AVEC LE REALISM - CONVENTION INAMI

P.5

**REJOIGNEZ  
NOTRE ÉQUIPE  
DE BÉNÉVOLES**

P.6



## La santé commence par un verre d'**EAU**

*Jennifer Riga, accueillante*



Bonjour à tous,

Je m'appelle Jennifer et j'ai rejoint l'équipe du Centre de Santé de l'Ambève en tant qu'accueillante. Forte d'une expérience dans l'accueil et le contact humain, je suis souriante, à l'écoute et attentive au bien être de chacun. Je suis ravie de pouvoir vous accueillir et vous accompagner au quotidien avec bienveillance.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement.

*Nathalie Gillon, infirmière*



Bonjour à toutes et tous,

Je m'appelle Nathalie Gillon et je travaille comme infirmière au sein de la maison médicale depuis le 4 mai.

Au cours de mes 12 années de parcours professionnel, j'ai eu l'occasion d'exercer dans différents secteurs, notamment en maison de repos, en gériatrie à l'hôpital ainsi qu'en enseignement auprès d'étudiants du domaine paramédical.

Ce qui me plaît particulièrement au sein de la maison médicale, c'est la proximité avec les patients, le travail en équipe et l'approche globale de la prise en charge. J'apprécie le fait de pouvoir prendre le temps d'accompagner chaque personne dans un cadre humain et bienveillant.

En dehors du travail, j'aime profiter de ma famille. Je suis maman d'une merveilleuse petite fille de 10 ans déjà. J'adore cuisiner et partager tout simplement des moments simples du quotidien.

Vous remarquerez probablement assez vite que je déborde d'énergie et la course à pied est le meilleur moyen de la canaliser après une journée de travail.

Merci de m'avoir lue. Au plaisir de vous rencontrer.



# Les bons réflexes pour profiter de l'été en toute sérénité



## Berce du Caucase : Ne pas Toucher

- **Protégez votre peau de la sève de la plante,**
- **En cas de contact :** lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon, changez de vêtement et protégez la zone du soleil pendant 48 heures !
- **Consultez votre médecin traitant** si des cloches apparaissent ou si les yeux ont été touchés.

## Moustique Tigre



- **Videz** les coupelles, seaux et petits récipients d'eau stagnante (au moins 1x/semaine)
- Nettoyez les gouttières et les canalisations,
- **Utilisez un répulsif si besoin,**
- **Signalez les :** [www.surveillancemoustiques.be](http://www.surveillancemoustiques.be)

## Tiques : Vérifiez votre peau !



- Après une balade, **inspectez votre peau.** Les tiques aiment les plis, aisselles, l'aîne et derrière les genoux,
- Les tiques se retrouvent essentiellement dans des endroits ombragés envahis par les broussailles, les fougères, les herbes hautes, etc.
- **Retirez la tique rapidement** avec une pince fine adaptée ou un tire-tique,
- Surveillez si un **cercle rouge** apparaît.



## Hydratation : Buvez régulièrement



- **Buvez avant d'avoir soif,** tout au long de la journée,
- Privilégiez l'eau,
- Limitez l'alcool, les boissons très sucrées et les sodas,
- Surveillez la couleur de vos urines,
- Restez au frais pendant les fortes chaleurs.

## Coups de soleil : protégez votre peau

- **Évitez l'exposition au soleil,**
- Portez un chapeau, des lunettes de soleil,
- Appliquez une **protection solaire** adaptée et renouvelez régulièrement,
- En cas de coup de soleil important, hydratez-vous et demandez conseil.



Plus d'infos →



# Infos association partenaire



REALISM est un réseau pour la santé mentale et le bien-être des jeunes en province de Liège. Le réseau REALISM (Réseau Enfants Adolescents Liège Santé Mentale) coordonne entre autres les soins psychologiques de première ligne pour les enfants, adolescents et jeunes adultes de 0 à 23 ans dans toute la province de Liège.

L'objectif est de rendre les soins psychologiques plus accessibles, plus précoces et plus proches du lieu de vie des jeunes et de leurs familles.

## NOUS INTERVENONS POUR DES DIFFICULTÉS PSYCHOLOGIQUES LÉGÈRES À MODÉRÉES :

- ANXIÉTÉ, STRESS,
- DÉCROCHAGE SCOLAIRE,
- DIFFICULTÉS RELATIONNELLES,
- ÉPUISEMENT,
- ESTIME DE SOI, ETC.

Concrètement, les soins psychologiques dans la première ligne ce sont :

- Des consultations individuelles avec des psychologues conventionnés ;
- Des groupes thérapeutiques autour de thématiques ciblées ;
- Des actions de prévention et de sensibilisation dans les écoles, maisons de jeunes, AMO (Action en Milieu Ouvert - Service d'aide à la jeunesse) et autres lieux de vie.

Pour les jeunes de moins de 24 ans, ces accompagnements sont entièrement gratuits. Au-delà du suivi individuel, un soutien est également proposé aux professionnels de première ligne (maisons médicales, écoles, services sociaux, associations...) via du conseil, de la co-consultation et des projets sur mesure afin de renforcer le travail en réseau autour de la santé mentale. Parce que prendre soin de la santé mentale des jeunes, c'est agir tôt, ensemble et au plus près de leurs réalités.

Plus d'informations : [www.realism0-18.be/soinspsychologiques](http://www.realism0-18.be/soinspsychologiques)



## Point sur les formations au CSA

### Se former pour mieux vous accompagner

#### Formation en intelligence artificielle et santé digitale (2025–2026)

Au cours de l'année académique 2025–2026, j'ai suivi le Certificat interuniversités en intelligence artificielle et en santé digitale. Cette formation m'a permis d'acquérir une meilleure compréhension des enjeux liés à l'intégration de l'intelligence artificielle dans le domaine de la santé.

Elle a notamment abordé les aspects éthiques, indispensables pour garantir une utilisation responsable, sécurisée et respectueuse des patients. Dans le contexte de la maison médicale, ces connaissances sont essentielles afin d'encadrer les pratiques et d'assurer une transparence dans l'usage des outils numériques.

Cette formation permet également de mieux comprendre les attentes et les préoccupations des patients face à l'intelligence artificielle en santé. Elle contribue ainsi à favoriser leur adhésion, en veillant à maintenir une relation de confiance et une approche centrée sur le patient.



Justine Busch

# Recherche de Bénévoles et RDV en ligne

## ET SI QUELQUES HEURES DE VOTRE TEMPS POUVAIENT FAIRE TOUTE LA DIFFÉRENCE ?

Le Centre de Santé de l'Amblève recherche de nouveaux volontaires pour **accompagner des patients isolés** souffrant de solitude.

### VOTRE RÔLE ?

Rendre visite aux patients à leur domicile, leur apporter écoute, une présence et moments de distraction à travers des **échanges simples et humains**.

### NOUS RECHERCHONS DES PERSONNES QUI :

- ont le sens de l'écoute et de la patience ;
- aiment le contact humain ;
- souhaitent s'investir dans une activité utile et enrichissante ;
- disposent d'un peu de temps ;
- souhaitent contribuer au bien-être moral et social des patients ;
- respectent la discrétion, le secret médical et la confidentialité.

### CE QUE NOUS PROPOSONS :

- un accompagnement au sein d'une équipe dynamique et bienveillante ;
- des réunions d'échanges tous les deux mois ;
- des activités extérieures organisées avec les patients, les volontaires et l'équipe du CSA ;
- le remboursement des kilomètres effectués dans le cadre du volontariat.

*Audrey Willemsen - Assistante sociale*

**Un simple moment  
de présence peut  
illuminer la journée  
d'une personne seule.**



**VOUS SOUHAITEZ NOUS REJOINDRE OU OBTENIR D'AVANTAGE D'INFORMATIONS ?**

**N'hésitez pas à contacter nos assistantes sociales au 04/384.30.30, du lundi au vendredi.**

**LE  
SAVIEZ-  
VOUS ?**

Chers patients,

Nous vous informons que vous pouvez désormais prendre **rendez-vous en ligne** avec votre médecin traitant via notre site internet : **[www.csambleve.be](http://www.csambleve.be)**

Ce service vous permet de choisir facilement un créneau qui vous convient, à tout moment.

N'hésitez pas à utiliser cette solution pratique pour vos prochaines consultations.



## INGRÉDIENTS

- 1 litre d'eau plate ou pétillante
- 1/2 citron coupé en rondelles
- 1/4 de concombre coupé en fines rondelles
- 6 à 10 feuilles de menthe fraîche
- Quelques glaçons

## Eau aromatisée

### Citron Menthe Concombre

Vous pouvez la  
conserver au  
réfrigérateur  
pendant environ  
24h.

## PRÉPARATION :

1. Lavez le citron, le concombre et la menthe.
2. Mettez les rondelles de citron et de concombre dans une carafe.
3. Ajoutez les feuilles de menthe légèrement froissées entre les doigts.
4. Versez l'eau par-dessus.
5. Laissez infuser au frais pendant 1 à 2 heures.
6. Servez avec des glaçons.

*Isabelle Lekeux - Diététicienne*

## Bien s'hydrater un geste simple pour prendre soin de sa santé

Avec l'arrivée de l'été et des températures plus élevées, le Centre de Santé de l'Amblève a organisé, durant la semaine du 22 juin, une action de sensibilisation à l'hydratation. Le 23 juin, nos équipes se sont également rendues au domicile de patients plus fragiles afin d'échanger avec eux, répondre à leurs questions et rappeler quelques gestes simples du quotidien pour favoriser une bonne hydratation. Boire suffisamment est essentiel pour le bon fonctionnement du corps. L'eau aide notamment à réguler la température, à transporter les nutriments, à éliminer les déchets et à maintenir une bonne vigilance. Pourtant, il est fréquent de ne pas boire assez, surtout lorsque la sensation de soif diminue, comme c'est souvent le cas avec l'âge. Les personnes âgées, les jeunes enfants, les personnes malades ou isolées sont particulièrement sensibles au risque de déshydratation.

### COMMENT SAVOIR SI L'ON NE BOIT PAS ASSEZ ?

Certains signes doivent attirer l'attention : bouche sèche, fatigue inhabituelle, maux de tête, vertiges, urines foncées ou moins fréquentes, constipation, confusion ou somnolence. En cas de doute, surtout chez une personne fragile, il ne faut pas hésiter à contacter un professionnel de santé.



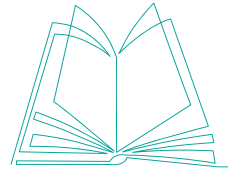
### QUELQUES CONSEILS SIMPLES

L'idéal est de boire régulièrement tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif. Un bon repère est de garder une bouteille, une carafe ou un verre d'eau bien visible. On peut aussi associer la prise d'eau à des moments précis : au réveil, à chaque repas, lors de la prise de médicaments, après une sortie ou avant de se coucher.

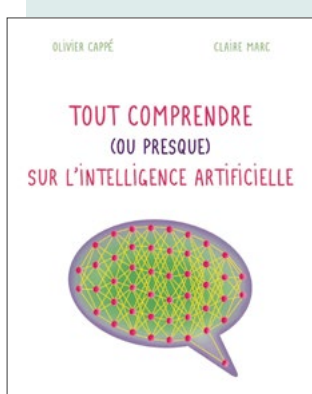
L'eau reste la boisson à privilégier, mais les tisanes, potages, bouillons, fruits et légumes riches en eau peuvent aussi contribuer aux apports. En cas de forte chaleur, il est recommandé de boire plus souvent, de rester au frais, de fermer les volets aux heures les plus chaudes et d'éviter les efforts physiques importants.

## 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.



Proposé par Justine Busch



Ce livre propose une introduction claire et accessible aux grands principes de l'intelligence artificielle. Il explique comment fonctionnent les algorithmes, le machine learning et les systèmes d'IA utilisés au quotidien. L'auteur met en lumière les applications concrètes dans différents domaines, dont la santé, l'économie et la vie courante. Il aborde également les limites, les biais et les enjeux éthiques liés à ces technologies. Enfin, l'ouvrage aide le lecteur à mieux comprendre les impacts actuels et futurs de l'IA sur la société.



À l'heure où l'intelligence artificielle, la robotique et les applications connectées redéfinissent la médecine, La santé à l'ère du numérique explore les mutations profondes de nos pratiques de soin. Sous la direction de Nicolas Neysen et Giovanni Briganti, des spécialistes en médecine, droit, philosophie et sciences du numérique croisent leurs perspectives pour analyser les promesses et les défis de cette transformation : diagnostic assisté, cybersécurité, éthique des algorithmes, médecine personnalisée ou encore formation par simulation. Clair et accessible, cet ouvrage propose une réflexion essentielle pour penser une santé digitale innovante, responsable et humaine.

### RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PROPOSÉES PENDANT L'ÉTÉ DU CSA

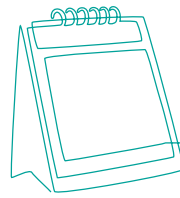
Au cours des trois derniers mois, notre équipe (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes et diététicienne) s'est rendue à l'école Saint-Joseph de Remouchamps pour animer un atelier sur **l'importance du sommeil** chez les enfants.

**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.

02/07/2026	9h30	Balade pour tous - Rendez-vous à la gare d'Aywaille
11/08/2026	15h à 18h	Balade kiné - Départ de l'esplanade du fair play, accessible à tous
28/08/2026	9h30 à 12h30	<b>ATELIER CUISINE</b> - Bien manger pour une rentrée en forme
03/09/2026	9h30	Balade pour tous - Rendez-vous à la gare d'Aywaille
09/09/2026	14h30	Cinéclub - Film à définir
10/09/2026	13h30 à 17h	Thé dansant
11/09/2026	9h30 à 11h	<b>ATELIER DISCUSSION</b> - Graisses, alimentation et cholestérol
15/09/2026	19h30	Soirée périnat : secourisme pédiatrique
21/09/2026	17h	Présentation du carnet de vie par les assistantes sociales
25/09/2026	9h30 à 12h30	<b>ATELIER CUISINE</b> - Mieux cuisiner les matières grasses
02/10/2026	14h à 16h	Information sur le Burn Out Animé par Dr Isabelle Martin et Evelyne Mathy
15/10/2026	9h30	Balade pour tous - Rendez-vous à la gare d'Aywaille
16/10/2026	9h30 à 12h30	<b>ATELIER CUISINE</b> - Cuisiner les fibres au quotidien
28/10/2026	14h30	Cinéclub - Film à définir
12/11/2026	9h30 à 12h30	Balade pour tous - Rendez-vous à la gare d'Aywaille
17/11/2026	19h30	Soirée périnat : diversification alimentaire
18/11/2026	14h à 17h	Dépistage diabète
20/11/2026	9h30 à 12h30	<b>ATELIER CUISINE</b> - Diabète
25/11/2026	14h30	Cinéclub - Film à définir
04/12/2026	9h30 à 11h	<b>ATELIER DISCUSSION</b> - Comment bien manger pendant les fêtes quand on souffre de diabète?
16/12/2026	14h30	Cinéclub - Film à définir
18/12/2026	9h30 à 12h30	<b>ATELIER CUISINE</b> - Repas de fête

## 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.



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

## 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

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