



La médecine générale chez nous comme chez vous

www.csambleve.be



P.6

L'IA DANS VOTRE ASSIETTE: UN OUTIL, PAS UN EXPERT



P.5

Centre de Santé
des Roches :
ouverture
prévue en 2027

LA PUFF: QUELS RISQUES POUR LA SANTÉ DES ADOLESCENTS?

P.3



P.4

*Bouger à
votre rythme*

EN MOUVEMENT
POUR MA SANTÉ



*Amandine L.
infirmière*

Bonjour à toutes et à tous,

Je m'appelle Amandine Lefebvre, j'ai 31 ans.

J'exerce le métier d'infirmière depuis 6 ans. J'ai débuté ma carrière à l'hôpital, au sein d'un service d'oncologie-hématologie, avant de rejoindre la maison médicale depuis le mois de juillet.

Ce qui me plaît particulièrement dans mon travail en maison médicale, c'est la proximité avec les patients et la possibilité de créer une relation de confiance au fil du temps. J'apprécie également la diversité des soins et des situations rencontrées au quotidien, qui rendent chaque journée différente et enrichissante. J'apprécie aussi le travail en équipe et la richesse des échanges avec les différents professionnels de la maison médicale. Cela permet d'offrir un accompagnement global et de qualité adapté à chaque patient.

J'aime également l'idée d'évoluer au sein d'une maison médicale dynamique, qui réalise de nombreux projets. C'est un environnement stimulant, qui offre de nombreuses possibilités d'apprendre et de partager.

En dehors du travail, j'apprécie particulièrement la lecture, la peinture à l'aquarelle et les balades à vélo. Je suis également passionnée d'aquariophilie, un hobby qui occupe une belle partie de mon temps libre.

Au plaisir de vous rencontrer et de faire votre connaissance

*Quoi de 9
au CSA ?*

ARRIVÉE D'ÉMILIE LARAKI DÈS LE 1^{ER} OCTOBRE



Emilie Laraki

Bonjour à toutes et à tous,

Je m'appelle Émilie et je vais entamer ma première année d'assistantat en médecine générale au sein du Centre de Santé de l'Amblève.

J'ai réalisé la première partie de ma formation à l'Université de Liège au cours de ces six dernières années, et il est maintenant temps pour moi de passer à l'étape suivante de mon parcours, que nous allons partager ensemble.

Même si je peux paraître un peu réservée au premier abord, j'adore le contact humain et je souhaite créer de véritables relations thérapeutiques avec mes patients. Je suis convaincue que l'équipe du centre et vous tous me permettrez d'apprendre et d'évoluer encore davantage au cours de cette nouvelle étape.

Je vous retrouverai donc dès ce mois d'octobre 2026 au Centre ou à domicile.

À très vite !

Dr Clément Grignard

La Puff

Cigarette électronique jetable, prête à l'emploi, contenant un e-liquide chauffé et aérosolisé.
Pas de combustion, mais inhalation d'un aérosol nicotiné.

Le mot anglais "puff" signifie « bouffée ». Contrairement à une cigarette électronique classique, la puff est jetée lorsque la batterie ou le liquide est épuisé.



Savez-vous que?



13 %

des jeunes ont déjà utilisé une puff
soit autant que la cigarette classique au même âge



17 %

passent ensuite à un autre produit nicotiné



effet « porte d'entrée »



41 %

d'usage chez les ados dont les 2 parents fument

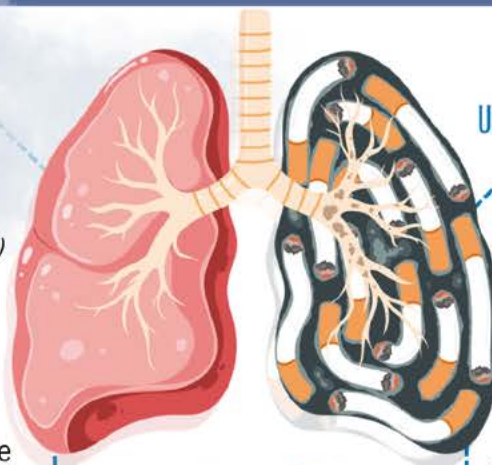


Composition

+/- 400mg de nicotine par puff

(format 10000 bouffées dosé à 2 % = 20 mg/ml)

- Ce qui équivaut à plusieurs centaines de cigarettes
- Nicotine sous forme de sels (Souvent 20 mg/ml légalement)
- Propylène glycol et glycérine végétale
- Arômes (sucrés, fruités, mentholés)
- Batterie au lithium non rechargeable
- On a retrouvé dans ces objets des traces de plomb, de pesticides et de diéthylène



Un produit conçu pour séduire les mineurs



Arômes sucrés

Barbe à papa, fruits rouges, menthe glacée — saveurs les plus impliquées dans l'initiation chez les ados.



Réseaux sociaux

TikTok, Instagram, influenceurs : visibilité massive auprès du public mineur.



Packaging coloré

Codes manga, jeux vidéo, design « pop » qui dédramatise et le produit.



Dose invisible

Pas de comptage des bouffées, pas d'unité visuelle — Personne n'est capable de quantifier ce qu'il fume



Impacts de la nicotine sur le cerveau des adolescents

- Altération des circuits de l'**attention et de l'apprentissage**
- Troubles de la **mémorisation et baisse des performances scolaires**
- Atteinte du contrôle des **impulsions, irritabilité** accrue
- **Sensibilisation aux autres substances** (cannabis, alcool, stimulants),
- **Haut risque de dépendance**

Besoin de plus d'infos ? - nos médecins généralistes sont présents pour répondre à vos questions

1. Alliance contre le Tabac (2022). The Conversation (nov. 2025).

2. Crips Île-de-France, 2025.

3. Génération Sans Tabac 2025 ; catalogues fabricants (JNR, Tornado).

4. Cureus / PMC, narrative review 2024 ; BMC Public Health 2025.

Revue Médicale Suisse 2024 (article de synthèse) · BMC Public Health 2025 (revue systématique) · Cureus / PMC 2024 · The Conversation nov. 2025 · RTBF janv. & févr. 2026 · SPF Santé publique · Crips Île-de-France · ONU/UNRIC 2025. Dossier de référence complet disponible auprès de l'équipe.

Tout n'est que le commencement

par unilat.



En mouvement pour ma santé



BOUGER À SON RYTHME, PRÈS DE CHEZ SOI.

Vous avez 60 ans ou plus, ou vous vivez avec une maladie chronique ? Vous souhaitez reprendre une activité physique, mais vous ne savez pas comment vous y prendre ?

Le programme « **En Mouvement pour ma Santé** » vous permet de pratiquer gratuitement une activité physique adaptée, à proximité de votre domicile et dans un environnement bienveillant.

Les séances sont encadrées par un kinésithérapeute ou un éducateur physique formé au sport-santé. Les activités sont adaptées aux capacités et aux besoins de chaque participant. L'objectif n'est pas la performance, mais le plaisir de bouger, le maintien de l'autonomie et l'amélioration durable de la santé et du bien-être.



À AYWAILLE

Tous les mardis - De 14h30 à 16h
Hall omnisports d'Aywaille
Esplanade du Fair-Play 1 – 4920 Aywaille

Les séances sont gratuites et proposées pendant une période d'au moins 3 mois.

POUR PARTICIPER

Un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique d'une activité physique est nécessaire.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

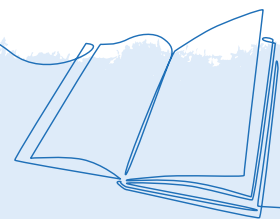
04 323 13 92 • empms@chuliege.be

ET SI VOUS FAISIEZ LE PREMIER PAS VERS UNE VIE PLUS ACTIVE ?

Ce programme est développé par le CHU et l'Université de Liège, avec le soutien de l'AVIQ et en collaboration avec les villes et communes partenaires.

Et le carnet de vie ?

Réfléchir aujourd'hui à ce qui compte pour demain



Il n'est pas toujours facile de parler de la maladie, de la perte d'autonomie ou de la fin de vie. Pourtant, prendre le temps d'exprimer ses souhaits permet de rester acteur de ses choix et peut aussi soulager ses proches lorsque des décisions importantes doivent être prises.

Le Centre de Santé de l'Ambève propose à ses patients un Carnet de Vie consacré aux démarches anticipées. Ce carnet vous aide à réfléchir, à votre rythme, à ce qui est important pour vous et à préciser vos volontés pour l'avenir.

Il peut notamment vous permettre d'aborder vos souhaits concernant vos soins, votre accompagnement, votre lieu de vie ou encore les personnes que vous aimeriez voir impliquées dans les décisions qui vous concernent. Il permet également de rassembler certaines informations et démarches utiles dans un document facilement accessible.

Remplir ce carnet n'est pas réservé aux personnes gravement

malades ou très âgées. Cette réflexion peut être menée à tout âge, lorsque l'on est en bonne santé. Les choix qui y sont indiqués peuvent bien entendu être revus et modifiés à tout moment.

Vous ne devez pas réaliser cette démarche seul. Les assistantes sociales du Centre de Santé de l'Ambève, accompagnées de notre infirmière spécialisée en soins palliatifs, sont disponibles pour vous présenter le carnet, répondre à vos questions et vous aider à le compléter dans un cadre bienveillant, confidentiel et respectueux de vos valeurs.

Vous souhaitez recevoir un Carnet de Vie ou être accompagné dans cette démarche ? Parlez-en à un membre de l'équipe ou adressez-vous à l'accueil du Centre de Santé de l'Ambève afin de convenir d'un rendez-vous.

Anticiper, c'est faire connaître ses choix, préserver son autonomie et offrir des repères précieux à ses proches.

Le chantier de l'Antenne de Comblain au Pont (Centre de santé des Roches) est prévu pour l'autonome 2027.

Un nouveau Centre de santé ouvre ses portes à Comblain-au-Pont.

OUVERTURE PRÉVUE COURANT 2027

Bonne nouvelle pour les habitants de Comblain-au-Pont et des environs : le Centre de Santé des Roches ouvrira ses portes courant 2027. Un projet ambitieux, ancré dans le territoire, qui s'inscrit dans la continuité du modèle éprouvé du Centre de Santé de l'Amblève à Aywaille.

Le chantier avance bien. Les travaux progressent selon le calendrier prévu et l'équipe qui animera ce nouveau centre se prépare activement à vous accueillir dans les meilleures conditions.

UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE SOUS UN MÊME TOIT

Dès son ouverture, le Centre de Santé des Roches réunira 3 types de professionnels de santé :

MÉDECINS GÉNÉRALISTES :

DR VÉATI
DR DELROUALLE
DR JOLY

KINÉSI-THÉRAPEUTES

PRISE EN CHARGE
SUR PLACE OU
À DOMICILE

INFIRMIÈRES

SOINS À DOMICILE
ET AU
DISPENSARE

Les Dr Véati, Delroualle et Joly, actuellement au Cabinet Médical Leblanc, rejoindront le Centre de Santé des Roches dès son ouverture. Leurs patients actuels seront accompagnés dans cette transition, avec la garantie de retrouver leurs médecines dans la nouvelle structure.

LA MÉDECINE AU FORFAIT : UN MODÈLE CENTRÉ SUR LE PATIENT

Le Centre de Santé des Roches fonctionnera selon le système du forfait, le même modèle que celui du Centre de Santé de l'Amblève. Concrètement, qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

- Pas d'honoraires à payer à chaque consultation — le forfait couvre votre suivi global.
- Une prise en charge coordonnée entre tous les professionnels du centre.
- Un accès simplifié au tiers payant intégral pour tous les patients.
- Ouvert à tous.

Ce modèle, reconnu et plébiscité par les patients de l'Amblève depuis de nombreuses années, sera désormais accessible aux habitants de Comblain-au-Pont et de sa région.

LES PRÉINSCRIPTIONS SONT OUVERTES

Afin de préparer au mieux l'ouverture, les préinscriptions ont d'ores et déjà débuté. Votre médecin traitant vous informera des modalités pratiques. Vous pouvez également contacter directement la secrétaire chargée des préinscriptions :

PRÉINSCRIPTIONS

CENTRE DE SANTÉ DES ROCHES

0478 16 20 27 - 04 277 00 19 – 04.384.30.30

INGRÉDIENTS :

- 300 g de farine
- 150 g de beurre
- 6 oeufs
- 150g de sucre
- 2 sachets de levure en poudre (bicarbonate de soude)
- 2 citrons (zeste)

Goûter de rentrée fait maison**PRÉPARATION :**

1. Mélanger la farine, le sucre, la levure (ou le bicarbonate) et les œufs.
2. Ajouter le beurre fondu et mélanger.
3. remplir des moules à madeleine au 3/4.
4. Cuire 8 à 12 minutes dans un four à 200°.



Isabelle Lekeux - Diététicienne

**L'IA dans votre Assiette : Un Outil, pas un Expert**

Comment l'Intelligence Artificielle peut soutenir l'alimentation quotidienne tout en soulignant l'importance cruciale de l'accompagnement humain et de la vigilance.

Les Atouts de l'IA pour la Diététique**Un assistant culinaire et pratique**

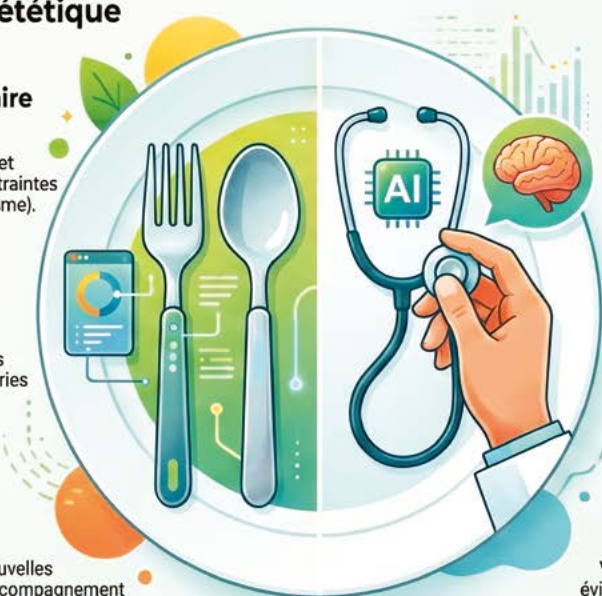
Aide à organiser les menus et adapte les recettes aux contraintes (diabète, allergies, végétarisme).

**Une précision de suivi accrue**

La reconnaissance d'images identifie les portions et calories plus précisément que la mémoire humaine.

**Soutien à la motivation**

Facilite l'adoption de nouvelles habitudes grâce à un accompagnement interactif et en temps réel.

**Vigilance et Limites de l'Outil****L'IA n'est pas un professionnel de santé**

Ses conseils peuvent être trop généraux, contradictoires ou inadaptés à une pathologie spécifique.

**Des risques éthiques et humains**

Vigilance requise sur la confidentialité des données et les risques de déshumanisation du soin.

**Garder un esprit critique**

Vérifiez toujours les sources, évitez les régimes "miracles" et privilégiez l'avis d'un expert.



Le Centre de santé de l'Amblève vous propose

3 ressources



LA RÉVOLUTION MÉNOPAUSE

1

Face aux tabous, comment alléger votre tête et votre corps, paru en 2023, la psychologue et nutritionniste Laurence Haurat propose de mieux comprendre la ménopause pour la vivre comme une transition naturelle plutôt que comme une maladie ou une fatalité. L'auteur possède aussi un compte instagram : Pour aller plus loin, découvrez le compte Instagram de l'autrice : @la_psy_des_kilos.



Livre proposé par Isabelle Lekeux

2

InfoSanté.be propose au grand public des informations médicales fiables, rédigées dans un langage clair et accessible.

Ses fiches permettent de mieux comprendre les maladies, les symptômes, les examens, les traitements et les actions de prévention.

Ce site, porté par des médecins généralistes enseignants de l'Université de Liège, complète utilement les explications d'un professionnel de la santé, sans remplacer une consultation. (infosante.be)



3

MON GÉNÉRALISTE

Ce site belge, développé par la Société scientifique de médecine générale, propose plus de 225 articles validés par des médecins : prévention, maladies, traitements, santé mentale, alimentation, sommeil, etc. Une excellente ressource à conseiller après une consultation.



RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE CENTRE DE SANTÉ DE L'AMBLÈVE

Ma santé, mon super pouvoir !

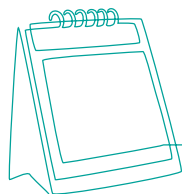
Tout au long de l'été, notre équipe s'est rendue chaque semaine aux stages organisés par l'AGISCA afin de proposer aux enfants deux heures d'animations autour de la santé.

De manière ludique et adaptée à leur âge, les enfants ont découvert trois thèmes essentiels : **l'alimentation, le sommeil et l'appel au 112**. Jeux, échanges et mises en situation leur ont permis de mieux comprendre comment prendre soin de leur santé et comment réagir face à une situation d'urgence.

Ces ateliers avaient pour objectif de transmettre des messages simples et pratiques : adopter une alimentation variée et équilibrée, comprendre l'importance d'un sommeil de qualité, mais aussi savoir quand et comment appeler les secours.

Parce que les bonnes habitudes s'acquièrent dès le plus jeune âge, le Centre de Santé de l'Amblève souhaite continuer à aller à la rencontre des enfants et à leur donner les clés pour devenir acteurs de leur santé.

Une belle collaboration avec l'AGISCA, placée sous le signe de la découverte, de la prévention et du plaisir d'apprendre !



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ANTICIPER, POUR MIEUX SE PRÉPARER ET PARTICIPER AUX ACTIVITÉS.

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
16/10/2026	9h30 à 12h30	ATELIER CUISINE - Cuisiner les fibres au quotidien (Apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)
28/10/2026	14h30	Cinéclub
12/11/2026	19h30	Balade pour tous - Rendez-vous à la gare
17/11/2026	19h30	Soirée périnat - secourisme pédiatrique
18/11/2026	14h à 17h	Dépistage de la rétinopathie diabétique (exclusivement réservé aux patients diabétiques, sur RDV)
20/11/2026	9h30 à 12h30	ATELIER CUISINE - Spécial diabète (Apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)
25/11/2026	14h30	Cinéclub
04/12/2026	9h30 à 11h30	ATELIER DISCUSSION - Comment bien manger pendant les fêtes quand on souffre de diabète ?
16/12/2026	14h30	Cinéclub
18/12/2026	9h30 à 12h30	ATELIER CUISINE - Repas de fête (Apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)

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