

# CITAMAG

LE MAGAZINE DU CHR


DÉCEMBRE | JANVIER | FÉVRIER



N°3

**ZERO  
VIRUS  
CET HIVER**

avec le CHR LIÈGE

 **NOUVEAU :**  
RENDEZ-VOUS  
ONLINE AU CHR

**FOCUS 6**

La cardiologie  
interventionnelle au CHR

**DOSSIER 12**

Virus de l'hiver : les  
reconnaître et les éviter

**JUNIOR 16**

L'école à l'hôpital

**EN COULISSE 18**

Prise de rendez-vous  
en 3 clics

**TEMOIGNAGE 20**

Gérer son diabète

**HAPPY ! 21**

Des «super aliments»  
pour affronter l'hiver ?



## 4 NEWS

L'actualité du CHR

## 6 FOCUS

La cardiologie interventionnelle au CHR

## 9 FOCUS

sclérose en plaques : un centre de pointe

## 12 DOSSIER

Virus de l'hiver : les reconnaître et les éviter

## 16 JUNIOR

L'école à l'hôpital

## 18 EN COULISSE

Prise de rendez-vous en 3 clics

## 20 TEMOIGNAGE

Gérer son diabète

## 21 HAPPY !

Des «super aliments» pour affronter l'hiver ?

## 22 HAPPY !

De la lumière pour dormir à poings fermés



CITAMAG est une publication du Service de communication du CHR.

Boulevard du 12ème de Ligne, 1 à 4000 Liège

+32 4 225 61 11

Fax : +32 4 226 47 47

E-mail : communication@chrcitadelle.be

Internet :

www.chrcitadelle.be

Éditeur responsable :

Sylvianne PORTUGAELS, Directeur général du CHR Liège.

Coordination de la rédaction :

Aurélie Bastin, aurelie.bastin@chrcitadelle.be - Service de communication du CHR.

Rédaction :

Aurélie Bastin, Candice Leblanc, Julie Luong, Julie Missaire

Maquette et mise en page :

cmagnifique.be

Photos : Frédéric Séré, D.R.

Vous souhaitez faire paraître une publicité dans le CITAMAG ?

Contactez Nathalie Evrard

nathalie.evrard@chrcitadelle.be

+32 4 225 66 20

Impression : Print Belgium

Tirage 10.000 exemplaires

Les articles, opinions, dessins et photos contenus dans le magazine le sont sous la seule responsabilité de leurs auteurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays. La publicité est indépendante du contenu rédactionnel.

## EDITO

Améliorer l'accueil des patients, réduire les files d'attente, fluidifier les trajets aux abords et à l'intérieur de l'hôpital ... Autant de points essentiels sur lesquels nous travaillons au quotidien au CHR. Plusieurs mesures ont déjà été prises. D'autres sont en cours de réalisation ou en projet.

Parmi les actions déjà en place, nous pouvons notamment citer :

- La rénovation du hall d'entrée, qui a débuté en février 2016 et se terminera mi-2017, est en cours. La partie déjà rénovée laisse entrevoir un futur hall offrant plus de confort, de convivialité et de luminosité pour les patients et les visiteurs.
- La présence depuis un an d'un agent de convivialité, qui guide et informe les patients dès leur arrivé dans le hall.
- L'élargissement des plages de consultation, notamment le week-end.
- L'extension du service de rappel automatique et la création d'un numéro de téléphone spécifique pour les annulations de rendez-vous.
- L'ouverture de consultations d'urgence sans rendez-vous en ophtalmologie et en pédiatrie.



Depuis fin novembre, une nouvelle étape a été franchie : nous vous offrons en effet la possibilité de prendre directement votre rendez-vous sur le nouveau site du CHR, dans un espace sécurisé qui vous est entièrement dédié. D'autres fonctionnalités vont venir s'ajouter dans les prochains mois. A la clé : un gain de temps pour les patients, mais aussi pour le personnel de l'hôpital, qui peut se consacrer à sa mission principale : vous offrir des soins de qualité.

**Dr Jean Louis Pepin**, Directeur médical

## NOUVEAU !

- Découvrez le nouveau site du CHR Liège et le portail MyCHR.
- Choisissez la date et l'heure de votre rendez-vous en ligne, directement dans l'agenda des médecins.
- Prenez rendez-vous pour vous ou pour un tiers (conjoint, enfant, ...), visualisez l'historique de vos rendez-vous et annulez-les facilement.



Pour prendre un rendez-vous au CHR Liège, je peux me connecter sur [www.chrcitadelle.be](http://www.chrcitadelle.be), onglet MyCHR

myCHR

MyCHR, mode d'emploi



# L'ACTUALITE DU CHR

## PRIX DE L'INNOVATION POUR LE CHR

Le CHR s'est distingué lors du séminaire Patient Numérique 2016, à Charleroi, en remportant le prestigieux Prix de l'Innovation qui récompense le meilleur projet d'innovation technologique ou d'innovation d'usage dans le secteur des soins de santé.

Le CHR a été primé pour la mise sur pied de la version démo de sa plateforme d'applications "Citago".

Les trois premiers domaines de la mise en œuvre de cette plateforme sont le suivi des migraines, le suivi du diabète et l'accompagnement psychiatrique en ambulatoire.



## UNE SEMAINE DE SENSIBILISATION À LA QUALITE DES SOINS

Le CHR est engagé depuis de nombreuses années dans des démarches d'amélioration continue de la qualité et de la sécurité des soins. La visibilité des actions entreprises et la sensibilisation du personnel à ces thématiques sont des axes prioritaires. C'est la raison pour laquelle le CHR a organisé une semaine dédiée à la qualité et à la sécurité des soins, du 28 novembre au 2 décembre. Au programme : centralisation de la récolte d'indicateurs qualité, ateliers, animations, quiz, concours et conférences ouvertes au grand public et aux professionnels de soins.

## "PARCE QUE NOUS SOMMES DES PROS."

C'est le slogan de la campagne de sensibilisation mise en place au CHR pour rappeler aux soignants les mesures d'hygiène relatives à la tenue professionnelle.

### LA TENUE PROFESSIONNELLE : L'HYGIÈNE, LA QUALITÉ ET LA SÉCURITÉ COMMencent ICI

#### «PARCE QUE NOUS SOMMES DES PROS !»

- ✓ Cheveux courts ou attachés

- ✓ L'uniforme de base doit être porté uniquement à l'intérieur de l'hôpital (bâtiment)

- ✓ Mains et bras sans bijoux, y compris les alliances  
Ongles courts, sans vernis ni faux ongles

- ✓ Absence de vêtements à manches longues sous la tenue de travail ou de gilet durant les soins

- ✓ Les poches ne doivent contenir que les objets indispensables aux soins  
Ex : absence de gsm personnel

- ✓ La tenue spécifique aux secteurs à environnement maîtrisé ne doit être portée qu'à l'intérieur de ceux-ci



## “LA CHAMBRE DES ERREURS” RECOMPENSEE

“La chambre des erreurs”, un outil ludique de sensibilisation et d’information sur les erreurs liées aux soins mis en place au CHR, a été récompensée par BBest, une organisation sans but lucratif qui a pour mission de promouvoir l’excellence sur le territoire belge. Le CHR a remporté le premier prix du concours adressé aux hôpitaux aigus de la francophonie.

Dans “la chambre des erreurs, les participants déambulent dans une chambre et une salle de soins reconstituées pour l’occasion, où des erreurs et des risques potentiels liés aux soins ont été dissimulés. Ils sont invités à relever les erreurs décelées sur une fiche et ensuite à en débattre avec les experts qualité. Cette formation est actuellement donnée aux nouveaux agents.

La “chambre des erreurs” a été mise en avant lors de la Semaine de la Qualité, qui s’est déroulée au CHR du 28 novembre au 2 décembre.



### LE CHR, UN HÔPITAL OUVERT AUX CULTURES ET LANGUES ÉTRANGÈRES

- A l’occasion des Rencontres Internationales de la Diversité (RID), qui ont eu lieu à La Rochelle, le CHR a reçu le prix “S’adapter à la diversité des publics”.
- A travers le projet Citadelle au Pluriel, le CHR tend à véhiculer des valeurs de solidarité et de respect. Sa philosophie est de prendre en considération la diversité des patients, des visiteurs et du personnel, qu’ils soient étrangers, homosexuels, handicapés, jeunes ou plus âgés, pour que ces différences deviennent des richesses.

## PATIENTS ... ET MUSICIENS !

En collaboration avec le Centre de Référence des Maladies Neuromusculaires (CRMN), un atelier de création musicale a vu le jour sur le site Citadelle du CHR. Myomusique fait le pari de permettre aux myopathes musiciens dans l’âme et aux membres de leur famille de commencer ou de continuer à jouer de la musique, malgré une diminution de force et de capacité de mouvements inhérente à leur maladie. Avec l’aide d’une musicothérapeute et d’un musicien compositeur et arrangeur, Myomusique réalise une création collective en vue d’une représentation publique. L’atelier se déroule un mercredi sur deux, de 14h à 16h.

Contact: [myomusique@yahoo.com](mailto:myomusique@yahoo.com)



## LE 2222 POUR LES URGENCES INTERNES

Le 7777, le numéro à composer au sein du CHR en cas d’urgence vitale, va être remplacé par le 2222. L’hôpital liégeois répond ainsi une recommandation européenne, qui vise à améliorer la prise en charge des urgences internes.

A l’heure actuelle, il existe en Europe pas moins de 150 numéros différents en cas d’urgence intra-hospitalière ce qui, selon plusieurs études, entraîne des difficultés et risques :

- des problèmes de communication impliquant le numéro d’urgence interne surviennent dans 13% des événements indésirables;<sup>1</sup>
- de nombreux soignants admettent apprendre ce numéro à l’occasion d’une situation d’urgence, ce qui augmente le délai d’intervention;<sup>1</sup>
- le risque s’accroît lorsque les soignants changent d’hôpital voire de pays (25% des médecins sont formés à l’étranger<sup>2</sup>).

Le 2222, qui va être utilisé au CHR, est déjà le standard national dans plusieurs pays d’Europe (Turquie, Irlande, Angleterre, Pays de Galles, Ecosse et Danemark). Il est situé au milieu de la première ligne des chiffres des claviers numériques, facilement visible dans l’obscurité et mémorisable.

<sup>1</sup> Sukhmeet S. Agnieszka M. Ignatowicz, Liam J. Donaldson. Errors in the management of cardiac arrests: An observational study of patient safety incidents in England. Resuscitation 2014;85(12): 1759-1763.

<sup>2</sup> Wismar M, Maier C, Glinos I et al. 2011b. Health professional mobility and health systems: Evidence from 17 European countries. Brussels: World Health Organization.

# CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE : A CŒUR FERME

Les opérations “à cœur ouvert” sont aujourd’hui moins fréquentes. La cardiologie interventionnelle permet en effet de traiter un nombre croissant de pathologies cardiaques sans ouverture chirurgicale. Zoom sur ces techniques de pointe.



## LA FERMETURE PERCUTANÉE DE L'AURICULE GAUCHE

“Cette technique consiste à occlure l'auricule gauche à l'aide d'une petite prothèse”, explique le Dr Yoann Bataille. L'auricule gauche est une petite cavité en communication avec l'oreillette gauche, dans laquelle se développe parfois un caillot de sang qui peut secondairement migrer dans la circulation générale. Lorsqu'il atteint le cerveau, on parle de “thrombose”. Ce risque existe en cas de fibrillation auriculaire, un trouble du rythme cardiaque relativement fréquent, en particulier lorsqu'on avance en âge. Le traitement classique consiste à prescrire au patient un médicament anticoagulant, qui fluidifie le sang et permet d'éviter la formation de caillots. Néanmoins, ce traitement médicamenteux ne peut être administré aux patients qui présentent un risque hémorragique plus important. D'où l'utilité de ces nouveaux systèmes dits endovasculaires dont le but est d'obstruer l'auricule gauche de façon à ce qu'aucun caillot ne puisse s'y

former et migrer dans l'organisme. Le CHR, qui possède un important service de gériatrie et prend donc en charge un nombre significatif de patients concernés par ce problème, a adopté la technique depuis 2014. A ce jour, environ 20 patients ont été opérés via cette technique au sein de l'institution. Né-

cessitant une anesthésie générale de courte durée, l'intervention est réalisée avec l'aide d'une échographie œsophagienne qui permet de guider le médecin pendant l'intervention. “Le taux de succès d'implantation est très bon”, observe le Dr Yoann Bataille.

**A**pparue au CHR à la fin des années 80, la cardiologie interventionnelle permet de traiter différentes pathologies cardiaques au moyen de techniques percutanées, c'est-à-dire sans ouverture chirurgicale, avec à la clef moins de risques opératoires et une hospitalisation de plus courte durée. La plus connue de ces techniques est l'angioplastie coronarienne, qui permet de traiter un rétrécissement coronaire (sténose) grâce à la pose d'un stent (endoprothèse). Tel un petit ressort, le stent permet de rendre à l'artère un calibre normal. La pose du stent se fait via un fil-guide (fil métallique), introduit au niveau de l'aîne (artère fémorale) ou de plus en plus souvent, au niveau du poignet (artère radiale). La cardiologie interventionnelle repose par ailleurs sur l'utilisation prudente de l'imagerie radiologique (rayons X), qui permet au médecin de guider ses gestes pendant l'intervention.

*La cardiologie interventionnelle permet de traiter différentes pathologies cardiaques.*

De nombreux progrès ont été réalisés en cardiologie interventionnelle ces dernières années, avec l'apport de nouveaux matériaux et de nouvelles techniques, notamment la fermeture de l'auricule gauche et la recanalisation des artères coronaires occluses de longue date (occlusions coronaires chroniques).



## CHIRURGIE CLASSIQUE ET CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE : MAIN DANS LA MAIN

Aujourd'hui, la cardiologie interventionnelle permet de traiter un nombre croissant de patients. Va-t-elle pour autant remplacer la chirurgie cardiovasculaire ? “Non”, répond le Dr Yoann Bataille. La chirurgie reste incontournable pour traiter certaines pathologies. Nous avons d'ailleurs recours de plus en plus souvent à des techniques hybrides où la cardiologie interventionnelle collabore avec la chirurgie cardiovasculaire.”



## LA RECANALISATION DES OCCLUSIONS CORONAIRES CHRONIQUES

Lorsqu'une artère est «bouchée» depuis plus de trois mois, on parle d'occlusion coronaire chronique (OCC). Fréquente, cette pathologie peut se présenter chez 15% des patients qui passent une coronarographie et même chez 50% des patients qui ont un antécédent de pontage aorto-coronaire. Seuls 40% des patients souffrant d'une occlusion coronaire chronique ont un antécédent d'infarctus du myocarde. Les autres ont en réalité été protégés par des artères collatérales, sorte de réseau sanguin alternatif ayant pris le relais au moment de la survenue de l'occlusion. Mais cet «itinéraire bis» peut se révéler à terme insuffisant pour empêcher la survenue de crises d'angine de poitrine, par exemple lors d'un effort physique.

Jusqu'à présent, ces occlusions étaient traitées soit par pontage coronarien, soit par médicaments. Des techniques novatrices venues du Japon et des États-Unis permettent aujourd'hui de traiter un nombre croissant de patients par cardiologie interventionnelle. «Longtemps, le traitement percutané est resté très difficile car les zones d'occlusion étaient souvent trop dures pour pouvoir être franchies. Mais aujourd'hui, les microcathéters permettent de se faufiler», explique le spécialiste. La procédure de «recanalisation» se fait soit de manière antérograde soit de manière rétrograde (c'est-à-dire «à contre-courant», en abordant l'occlusion via une artère collatérale naissant d'une artère coronaire non occluse). «On utilise fréquemment deux fils métalliques, un qui passe par l'artère occluse et l'autre par l'artère qui n'est pas occluse», précise le Dr Yoann Bataille. Le CHR de la Citadelle a été le premier hôpital à introduire ces innovations en Wallonie. «Depuis 2012, le taux de patients traités n'a cessé d'augmenter, avec un taux de réussite de plus de 80%. En 2016, plus de 35 patients ont déjà été traités dans notre établissement.» Actuellement, deux études randomisées internationales sont en cours pour comparer les résultats obtenus chez les patients traités uniquement par médicaments à ceux obtenus chez les patients traités par recanalisation de l'occlusion coronaire chronique. «Mais les données d'études rétrospectives suggèrent déjà des bénéfices prometteurs pour les patients en termes de réduction voire de disparition des crises d'angine de poitrine et d'améliorations de la qualité de vie», précise le Dr Yoann Bataille. Si les résultats se confirment, la technique pourrait donc être amenée à se généraliser dans les années à venir.



### SERVICE DE CARDIOLOGIE

Sites Citadelle  
Sainte-Rosalie  
Château Rouge

☎ 04 225 61 73

”

Aujourd'hui, les  
microcathéters  
permettent de se  
faufiler

“







# SCLEROSE EN PLAQUES: UN CENTRE DE POINTE !

En Belgique, 12.000 personnes sont atteintes de la sclérose en plaques. Le CHR a récemment ouvert le premier “MS Center” de Wallonie, un centre multidisciplinaire entièrement dédié à cette maladie.

**M**agalie, 42 ans, est atteinte de la sclérose en plaques (SEP) depuis une dizaine d'années. Si elle se porte plutôt bien, le suivi de sa maladie l'oblige à se rendre souvent à l'hôpital. Mais entre les consultations chez le neurologue, les séances de kiné, la psy qui la suit depuis le diagnostic et l'IRM qu'elle fait chaque année, Magalie ne sait plus où donner de la tête ! Tous ces allers-retours la fatiguent ... "C'est justement pour éviter cet éparpillement et faciliter la vie de nos patients que nous avons mis sur pied ce nouveau centre de prise en charge de la SEP", commente le Pr Valérie Delvaux, neurologue et responsable du MS Center (MS pour "Multiple Sclerosis", qui est le nom anglais de la sclérose en plaques). "Nous voulions rassembler les compétences des spécialistes médicaux et paramédicaux de la maladie en un seul et même lieu."

## UNE ÉQUIPE TRÈS COMPLÈTE !

La SEP est une maladie chronique qui ne se guérit pas. Par contre, elle peut être combattue et gérée sur plusieurs fronts : traitement de fond, traitement des symptômes, kinésithérapie, ... Au MS Center, une patiente comme Magalie peut désormais rencontrer tous les spécialistes dans l'un des bureaux de consultation.

- Les neurologues et l'infirmier spécialisés en SEP sont ses principaux interlocuteurs dans le suivi à long terme de sa maladie.
- Le médecin physiothérapeute et le kinésithérapeute évaluent régulièrement ses capacités motrices et mettent en place des programmes personnalisés de rééducation.
- Le neuro-ophtalmologue est là pour détecter et traiter les éventuels troubles

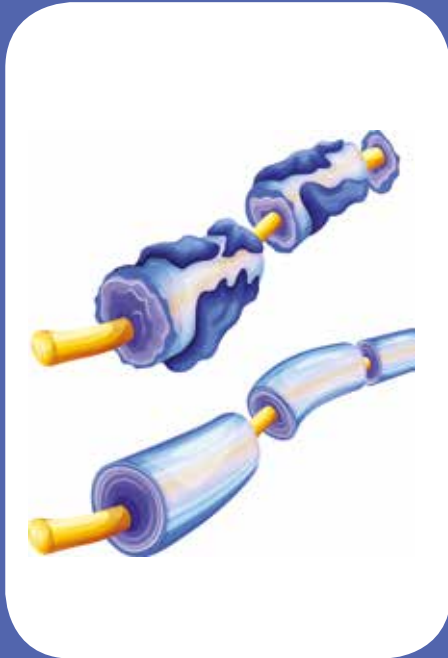
de la vue que la SEP peut provoquer.

- Le neuro-radiologue réalise et analyse les examens d'imagerie médicale auxquels le patient SEP doit régulièrement se soumettre.
- L'urologue gère d'éventuels troubles urinaires (incontinence, besoins urgents, ...).
- Le psychiatre est là pour aider le patient à accepter la maladie et à en gérer les conséquences sur son quotidien. Comme c'est un médecin, ses consultations sont remboursées comme telles.
- Le neuro-psychologue est spécialisé dans les symptômes cognitifs (troubles de la mémoire, de la concentration, ...) et peut proposer des séances de rééducation cognitive.
- L'assistante sociale informe le patient sur les aides financières et matérielles auxquelles il peut prétendre, l'aide à s'y retrouver dans les différentes démarches administratives et répond à toute question relative au travail, aux remboursements, ...



”  
Des marquages au sol dans les couloirs du MS Center permettent d'évaluer les capacités de marche.  
“

# QU'EST-CE QUE LA SEP ?



La sclérose en plaques (SEP) est une maladie neurologique chronique. Pour des raisons encore mal comprises, le système immunitaire du patient s'attaque aux neurones et provoque des "plaques" d'inflammation dans le cerveau et la moelle épinière. La maladie peut se manifester par divers symptômes : troubles sensitifs, visuels, moteurs, musculaires, urologiques, ...

Il existe différentes formes de SEP avec des rythmes d'évolution différents. Dans certains cas, la maladie évolue par poussées, qui peuvent laisser des séquelles plus ou moins importantes et qui sont suivies de périodes de rémission plus ou moins longues.

## UNE ARCHITECTURE ET UN AMÉNAGEMENT POUR LA SEP

Architecturalement, le MS Center a été pensé et conçu pour accueillir les patients dans les meilleures conditions. "Nous avons choisi un lieu facilement accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR), muni de rampes et de portes bien larges et situé juste à côté des ascenseurs", explique le Pr Delvaux. "Des marquages au sol dans les couloirs nous permettent d'évaluer les capacités de marche de nos patients. Nous avons également une salle de rééducation, ainsi qu'un hôpital du jour pour les traitements en ambulatoire."

## À LA POINTE DES TRAITEMENTS

Grâce à cette nouvelle infrastructure et notamment son hôpital de jour, le MS Center a reçu les certifications nécessaires pour proposer tout l'arsenal thérapeutique actuellement disponible pour traiter la SEP. "Certains traitements sont efficaces pour freiner la maladie, mais ils ne peuvent être prescrits que par un neurologue spécialisé en SEP et ne sont délivrés que par une pharmacie hospitalière", explique le Pr Delvaux. "En effet, ils peuvent entraîner des effets secondaires auxquels il faut être attentif et/ou qui peuvent déconcerter le patient. Notre infirmier SEP est donc à sa disposition pour répondre à ses questions, le rassurer et, si nécessaire, le diriger vers un médecin."

Le MS Center va aussi pouvoir participer à des études cliniques (test et évaluation de l'efficacité de nouveaux médicaments sur un groupe de patients) et proposer à certains patients des traitements innovants, en toute sécurité.

Bref, du diagnostic à la mise en œuvre des différents traitements, en passant par les évaluations et le suivi, tout se passe désormais au même endroit, ce qui permet à l'équipe soignante d'appréhender chaque patient dans sa globalité. Et donc d'améliorer sa prise en charge.



## UN SUIVI INDIVIDUALISÉ

Les patients atteints de la SEP doivent être suivis à vie. Cependant, la fréquence de leurs visites médicales et paramédicales varie en fonction de l'évolution de la maladie, de leur état général et de leurs besoins. "Un patient qui vient d'être diagnostiqué, qui suit un traitement de 1<sup>ère</sup> ligne et qui va globalement bien ne doit venir qu'une ou deux fois par an", explique le Pr Delvaux. "Alors que d'autres doivent se rendre tous les mois à l'hôpital pour recevoir un traitement spécifique."

## LE MS CENTER



Les locaux du MS Center du CHR se situent sur le site de la Citadelle, au 2<sup>ème</sup> étage de l'hôpital.



Pr Delvaux.

# VIRUS DE L'HIVER: LES RECONNAITRE ET LES EVITER !

Nez qui coule, toux et thermomètre qui grimpe : en hiver, les virus débarquent en masse. Grippe, rhume, angine, bronchiolite ... : apprenez à les reconnaître et à les éviter !

# LA GRIPPE : A PRENDRE AU SERIEUX

Causée par le virus Influenza, la grippe est généralement bénigne chez un adulte jeune et en bonne santé. Mais elle n'est pas banale et peut avoir des conséquences graves chez les personnes fragilisées.

## PAS UN SIMPLE RHUME

Une vraie grippe, ça ne s'oublie pas ! Bien plus invalidante qu'un simple rhume, la grippe vous cloue au lit. Toux, frissons, fièvre, fatigue intense, maux de tête et douleurs musculaires : le virus de la grippe, au doux nom d'Influenza, provoque une altération de l'état général. Apparaissant souvent de manière brutale, ses symptômes s'amenuisent en général après cinq ou six jours et disparaissent complètement après une à deux semaines. Certaines complications (pneumonie, bronchite, sinusite, otite ...) peuvent néanmoins apparaître, en particulier chez les personnes fragilisées. "Ce sont les personnes souffrant d'un déficit immunitaire ou d'une maladie chronique comme le diabète qui sont les plus à risque", explique le Dr Eric Firre, médecin hygiéniste au CHR. Dans nos pays, la grippe demeure la première cause de mortalité par maladie infectieuse. On considère qu'en Belgique, elle cause chaque année quelque 1.500 décès.

## FAUT-IL SE FAIRE VACCINER ?

La grippe se propage par les voies respiratoires, lorsque des personnes malades toussent ou éternuent, mais aussi par contact avec des surfaces contaminées (robinets, poignées de porte, etc.). Se laver régulièrement les mains est donc une bonne manière de se protéger. Néanmoins, ces précautions ne suffisent pas toujours. C'est pourquoi la vaccination annuelle est recommandée à tout le monde et en particulier aux plus de 65 ans, aux femmes enceintes, aux personnes atteintes d'une maladie chronique, et bien sûr aux professionnels de la santé et de la petite enfance, susceptibles de transmettre le virus à leurs patients ou à des enfants en bas âge.

Après l'injection, il faut compter environ 15 jours pour que l'organisme fabrique les bons anticorps. Il convient donc de s'y prendre à temps ... mais pas trop tôt non plus. "En Belgique, l'épidémie commence rarement avant le mois de décembre. Idéalement, il faut se faire vacciner dans les premières semaines de novembre, ce qui permet d'être protégé jusqu'au mois de février. Si on se fait vacciner plus tôt, on risque de ne pas être protégé jusqu'à la fin de la période à risque. On recommande d'ailleurs aux personnes très immunodéprimées de refaire une vaccination en janvier", poursuit le spécialiste. Aujourd'hui, deux vaccins - un trivalent et un quadrivalent (qui contient une souche B supplémentaire) - sont disponibles dans notre pays. "En réalité, la plupart des adultes ont déjà des anticorps contre l'Influenza de type B. Il n'y a donc pas une grande différence entre les deux vaccins. En revanche, pour les petits enfants qui n'ont pas encore une immunité bien développée, le vaccin quadrivalent peut être intéressant", précise le Dr Firre. Cette vaccination devra être renouvelée chaque année pour s'adapter aux mutations génétiques régulières du virus et relancer la production d'anticorps.



Dr Firre

## LA FAUTE AU FROID ?

Comme les autres maladies infectieuses, la grippe est globalement plus fréquente en hiver. Mais contrairement à une idée répandue, le froid n'y serait pour rien ! "Si les infections des voies aériennes sont accrues en hiver, c'est parce que nous sommes davantage en contact les uns avec les autres et que nous restons davantage dans des lieux confinés : transports, magasins, etc. D'ailleurs, il n'est pas rare d'avoir des épidémies d'Influenza dans les pays chauds !", explique le Dr Firre.

## PRENDRE SA TEMPERATURE

La grippe s'accompagne en général de fièvre. Chez un adulte, ce symptôme indique une infection sérieuse. "Au-delà des 38,5°C, on considère que la fièvre est élevée. En sachant qu'un patient âgé fera moins vite de la température et qu'une température "normale" ne signifie donc pas qu'il n'a pas une infection sévère", précise le Dr Firre. Les thermomètres qui permettent de prendre la température dans l'oreille sont les plus précis. Mais vous pouvez également prendre votre température au niveau des aisselles. "Dans tous les cas, il faut avoir un thermomètre dans sa pharmacie familiale", estime le spécialiste.

# INFECTIONS HIVERNALES :

## UNE QUESTION DE TEMPS !

Vous connaissez l'adage : si on traite un rhume, il dure 7 jours; si on ne le traite pas, il dure une semaine ! De même, bronchites et angines sont en général des infections bénignes qui nécessitent surtout de prendre son mal en patience ...

## 2 OU 3 RHUMES PAR AN

Éternuements, nez qui coule, maux de gorge : le rhume (ou rhinite infectieuse) est un "classique" de l'hiver ! Et bien rares sont ceux d'entre nous qui parviennent à lui échapper. On considère en effet que tous les adultes en bonne santé ont en moyenne deux à trois rhumes par an. Il s'agit donc d'un phénomène normal, provoqué par une centaine de virus différents (rhinovirus, adénovirus, coronavirus ...). La solution ? Du repos, de la patience et éventuellement l'usage d'un sérum physiologique pour un meilleur confort nasal. Il est en revanche déconseillé d'utiliser des sprays décongestionnants de manière prolongée car ces médicaments peuvent, à terme, entraîner une dépendance.

## LA BRONCHITE

Il n'est pas rare qu'une bronchite apparaisse après un rhume, l'infection s'étant en quelque sorte déplacée au niveau des bronches. La bronchite aiguë se caractérise par une fièvre généralement peu élevée, des courbatures, un malaise général. Elle est souvent associée à une sensation de brûlure au niveau de la poitrine. D'abord sèche, la toux devient grasse. Majoritairement virale, la bronchite ne nécessite généralement pas de traitement par antibiotiques. Elle doit normalement disparaître en 5 à 10 jours. Au-delà, il est utile de consulter son médecin. "Si on souffre déjà d'une bronchite chronique et que les expectorations deviennent plus abondantes ou plus purulentes, il est important de consulter", précise le Dr Firre.

## L'ANGINE

Gorge irritée, déglutition douloureuse ... : l'angine est une infection aiguë des amygdales, qui ont tendance à gonfler et à rougir. On parle d'angine blanche quand de petites taches blanches s'associent à ces rougeurs. L'angine est généralement virale et ne nécessite alors pas de traitement particulier. Lorsqu'elle est bactérienne (10 à 25 % des cas), elle peut en revanche être traitée par antibiotiques.

## LES ANTIBIOTIQUES : INEFFICACES CONTRE LES VIRUS !

Les antibiotiques sont inutiles dans la plupart des infections hivernales. En effet, ces médicaments permettent uniquement de lutter contre certaines bactéries : jamais contre les virus ! Ils sont donc tout à fait inefficaces en cas de grippe et de rhume ainsi que dans la plupart des bronchites et angines.



Ça ne va toujours pas mieux ?



Non, je me sens si faible  
J'ai affreusement mal à la  
tête et à la gorge  
Et pour couronner le tout,  
j'ai le nez qui coule



Chéri, tu n'as pas de  
fièvre. Ce n'est qu'un  
rhume ...

Je vais mourir.



Caroline Martin - www.cesogoboullis.be

# RHUMES, BRONCHIOLITES ET GRIPPES CHEZ LES TOUT-PETITS

Les mois d'hiver sont une période particulièrement difficile pour les plus petits qui enchaînent souvent rhumes et infections diverses. Comment les éviter et quand faut-il s'inquiéter ?

## ADORABLES MORVEUX

“Les enfants d'âge préscolaire font beaucoup d'infections, ce qui est normal car leur organisme doit s'armer contre les virus : à leur contact, le corps développe petit à petit des défenses immunitaires”, explique le Dr Julie Frère, pédiatre au CHR. L'hiver est une période particulièrement à risque. “Les moins de 4 ans font en moyenne 10 à 15 infections par an, avec une concentration importante pendant les mois d'hiver. En somme, d'octobre à mars, vous n'avez plus un enfant, mais un morveux ...”, plaisante la spécialiste. Autrement dit, le nez qui coule est presque une fatalité pour les plus jeunes, surtout lorsqu'ils fréquentent des milieux d'accueil et qu'ils s'échangent jouets, bisous baveux et doudous douteux ... “Leur apprendre à se laver correctement les mains est utile mais ne permet bien sûr pas de se prémunir de toutes les infections”, commente la pédiatre.

## LA BRONCHIOLITE : ATTEINTE DES PETITES BRONCHES

La bronchiolite est une inflammation des petites bronches (bronchioles) survenant chez les enfants de moins d'1 an. Elle atteint davantage les nourrissons, en particulier ceux de moins de 6 mois, et les enfants fragiles, anciens prématurés ou souffrant d'une maladie chronique. Généralement causée par le virus respiratoire syncytial (VRS), la bronchiolite débute souvent par un simple rhume. “L'inflammation des bronchioles crée un rétrécissement des conduits et donc des difficultés pour respirer. Il n'existe pas de traitement spécifique pour tuer le virus de la bronchiolite, mais on peut prendre en charge les symptômes”, explique le Dr Julie Frère. La bronchiolite dure au moins 10 jours. Elle n'est pas alarmante tant que l'enfant est capable de s'alimenter et qu'il respire paisiblement. “Lorsque l'enfant éprouve des difficultés pour respirer et/ou manger, l'hospitalisation est parfois nécessaire. A la fin de l'automne, la plupart des hospitalisations en pédiatrie sont causées par des bronchiolites”, explique la spécialiste.

## LA GRIPPE, DANGEREUSE CHEZ LES BÉBÉS

La grippe est aussi une cause fréquente d'hospitalisation chez l'enfant de moins de 36 mois et, en particulier, chez les moins de 6 mois. “Chez l'enfant, les symptômes digestifs (grippe intestinale) sont plus fréquents que chez l'adulte”, explique le Dr Julie Frère. “La vaccination est aujourd'hui possible à partir de 6 mois et recommandée aux enfants à risque.”



Dr Julie Frère

## FIÈVRE : INQUIETANTE OU NON ?

Chez un jeune enfant de plus de trois mois, une température élevée (même de 40 ou 40,5°) n'est pas nécessairement le signe d'une infection grave. “Ce n'est pas le chiffre sur le thermomètre qui, pris individuellement, doit inquiéter. C'est un tout. Par exemple, un des signes favorables est l'amélioration de l'état général de l'enfant lorsque la fièvre retombe suite à l'administration d'un médicament. Si malgré les antipyrétiques, l'enfant reste apathique, il faut consulter”, explique le Dr Julie Frère. La vigilance doit être accrue pour les tout-petits. “Un enfant de moins de 3 mois qui fait de la fièvre doit être examiné par un médecin. Entre 3 et 6 mois, il faut être prudent : au-delà de 24 à 48 heures de fièvre, il faut consulter”, résume la spécialiste.

## SERVICE DE PÉDIATRIE

Pour prendre un rendez-vous :

☎ 04 225 60 70



# L'école à L'HÔPITAL

*Des cours, des profs, des copains : l'école*

**du CHR** *permet aux enfants hospitalisés de continuer à apprendre et à échanger malgré la maladie.*







**A**u cinquième étage du CHR, une école pas comme les autres est installée entre le service de pédiatrie et de pédopsychiatrie. Il y a quelques semaines, pour Halloween, les murs colorés du couloir étaient couverts de citrouilles, de sorcières et de maisons hantées. Un travail tout droit sorti de l'atelier créatif où quelques élèves dessinent sous l'oeil avisé de leur professeur. Le travail se déroule de manière conviviale. "Dans un tel cadre, les apprentissages sont facilités. Les élèves viennent sur base volontaire. C'est une bulle où l'on ne parle pas de la maladie", explique la directrice Geneviève Schouteden.

## ÉVITER LA RUPTURE

Installée au sein de l'institution depuis plus de 20 ans, l'école Léopold Mottet est présente dans plusieurs autres hôpitaux de la région liégeoise, mais aussi dans des centres de jour et au domicile. Elle délivre un enseignement dit "de type 5", spécifiquement destiné aux élèves malades ou convalescents, atteints d'un problème physique, psychique ou psychiatrique. "Dès qu'un enfant est admis à l'hôpital, que ce soit pour quelques jours ou pour une durée plus longue, nous passons dans sa chambre pour lui présenter l'école. Cela concerne tous les enfants en âge scolaire, de la maternelle au secondaire", explique la directrice. L'objectif ? Assurer une continuité dans le parcours scolaire, mais aussi lutter contre l'isolement et la perte de repères. "Les parents donnent souvent la priorité aux soins, ce qui est normal. Mais pour l'enfant malade, la priorité, c'est de continuer à apprendre. Ils sont très demandeurs par rapport à l'école car ils pensent à la suite. Ils n'ont pas envie de perdre une année, de se retrouver dans une autre classe, sans les copains."

## UN ENSEIGNEMENT SUR MESURE

Pour les élèves du niveau secondaire, des cours de français, de maths, de langues, mais aussi de sciences sont donc assurés par un panel de professeurs. Tous travaillent en étroite collaboration avec l'équipe soignante. "Nous faisons régulièrement des réunions ensemble. C'est très important, particulièrement en pédopsychiatrie", explique la directrice. Si l'école ouvre de 8h30 à 16h, les élèves ne sont bien sûr pas tenus de venir toute la journée. Tout dépend de leur envie, de leur état et de ce que leur permet leur programme de soins. "Il y a des moments où les enfants sont en groupe; d'autres où ils sont seuls avec le professeur. Dans tous les cas, l'enseignement est personnalisé." Pour ceux qui ne peuvent pas quitter leur chambre, l'école se rend aussi "au pied du lit". De même, lorsque l'enfant quitte l'hôpital, un suivi peut être assuré au domicile, en collaboration avec l'établissement d'origine. Pour continuer d'apprendre, quels que soit le lieu et les circonstances.



## Rester connecté !

Permettre aux enfants malades de rester en contact avec leur classe ? C'est l'objectif que s'est donné l'asbl Take Off. Grâce à l'installation d'un dispositif informatique, elle leur permet de suivre les cours "en live", depuis l'hôpital ou le domicile. En un clic, l'élève peut se connecter avec sa classe qui peut en retour le voir et communiquer avec lui. Un outil qui permet de lutter contre le décrochage scolaire, stimule la solidarité et favorise l'intégration des enfants malades.



[www.takeoff-asbl.be](http://www.takeoff-asbl.be)

# PRISE DE RENDEZ-VOUS EN 3 CLICS !

Depuis quelques semaines, vous pouvez prendre rendez-vous pour une consultation au CHR en quelques clics seulement depuis un smartphone, une tablette ou un ordinateur. Simple et efficace !

**V**ous avez sans doute déjà été confronté à une attente au téléphone et à un message du type “Vous êtes le X<sup>ème</sup> dans la file d’attente : merci de patienter” lorsque vous souhaitez prendre rendez-vous pour une consultation en polyclinique. Vous avez aussi sans doute déjà voulu contacter l’hôpital pour une prise de rendez-vous après 17h30 ou le week-end, donc en dehors des heures ouvrables.

Depuis le 26 novembre, vous pouvez fixer votre rendez-vous vous-même directement dans l’agenda des médecins via le nouveau portail MyCHR, accessible depuis le site internet de l’hôpital. Et ce à n’importe quelle heure du jour et de la nuit, et aussi facilement et rapidement que de réserver des places de cinéma sur internet !

## RENDEZ-VOUS EN LIGNE : MODE D’EMPLOI

“Après avoir créé votre compte personnel sur le portail MyCHR, vous pourrez choisir la spécialité médicale, éventuellement le médecin souhaité, et enfin sélectionner l’une des plages horaires qui vous seront proposées à l’écran”, explique Benoît Degotte, Directeur informatique.

“L’opération se fait en moins d’une minute et ne nécessite pas d’intervention au niveau de l’hôpital, comme c’était le cas auparavant pour les demandes de rendez-vous par e-mail ou via le formulaire électronique de prise de rendez-vous.”

Sur MyCHR, vous pouvez également prendre rendez-vous pour un tiers (votre conjoint, vos enfants, ...), visualiser l’historique de vos rendez-vous et modifier un rendez-vous.



## MOINS DE TEMPS D'ATTENTE AUX GUICHETS

Le CHR a également mis en place des mesures pour diminuer les temps d'attente aux guichets et par téléphone. "Nous pouvons visualiser en temps réel le nombre de patients dans la file d'attente téléphonique. Cela nous permet d'ajuster en permanence notre façon de travailler", explique Nathalie Duliba, responsable du service inscriptions et prises de rendez-vous. "La décentralisation des guichets de rendez-vous à l'accueil de certains services - gynécologie, imagerie médicale, médecine physique, hôpital de jour gériatrique, pédiatrie et cardiologie - a montré son efficacité pour limiter les temps d'attente. Cette décentralisation est amenée à s'étendre. Pour fluidifier les files au niveau des guichets, nous avons également mis en place des serpentins depuis le début des travaux du hall. Le contact humain reste privilégié : nos agents de convivialité sont à votre disposition pour vous aider ou vous renseigner."

Enfin, une borne qui délivrera des tickets va être installée fin mars 2017. Vous pourrez donc attendre votre tour en étant confortablement assis ... et en feuilletant le CITAMAG !



### VOTRE MÉDECIN GÉNÉRALISTE EN LIGNE DIRECTE AVEC LE CHR

- Votre médecin généraliste vous recommande de consulter un médecin spécialiste du CHR ? Si vous le souhaitez, il peut prendre directement rendez-vous pour vous en se connectant au portail MyCHRPro, réservé aux professionnels de la santé.

### BIENTÔT DE NOUVELLES FONCTIONNALITÉS

La prise de rendez-vous par internet est le premier d'une série d'e-services destinés à améliorer significativement votre confort au sein et en dehors de l'hôpital.

Vous pourrez, par exemple, bientôt régler les formalités administratives et le paiement de votre consultation à partir de votre PC, tablette, smartphone ou à l'une des bornes interactives qui seront mises à votre disposition dans le hall d'entrée. Finies les files d'attente aux guichets !

Hello!

Bonjour!

¡Hola!

Ciao!

## BONJOUR, HELLO, CIAO, HOLA ...

Ouvert aux autres cultures et langues, le CHR est capable de répondre aux demandes de patients étrangers. Aux guichets des inscriptions et à la prise de rendez-vous par téléphone, on parle anglais, néerlandais, espagnol, allemand, russe, polonais, arabe berbère, italien et tchétchène. Pour les autres langues, le service fait appel à la médiation interculturelle, qui offre des services de traduction.

# GERER UN DIABETE :



## TOUT UN APPRENTISSAGE !

Véronique, 48 ans, est atteinte d'un diabète de type 1 depuis vingt ans. Elle a dû apprendre à vivre avec cette maladie qui, grâce aux progrès des technologies médicales, est devenue plus facile à gérer au quotidien.

”**E**n 1996, j'étais professeure d'éducation physique. Depuis quelque temps, je maigrissais et j'avais tout le temps soif <sup>(1)</sup>, mais je mettais ça sur le compte du sport. Jusqu'au jour où, en essayant mon costume pour le spectacle de l'école, j'ai réalisé qu'il était devenu trop large. Et pour cause : en quelques mois, j'avais perdu 15 kilos ! J'ai été voir mon médecin de famille un vendredi pour faire une prise de sang. Le lundi, je ne me sentais pas bien du tout et mon directeur m'a renvoyée chez moi. J'étais désorientée : je ne savais pas où je m'étais garée, je ne me souviens même plus quel chemin j'ai pris pour rentrer... Mon père a appelé mon médecin qui, justement, venait de recevoir mes résultats : j'avais 5 g de sucre dans le sang <sup>(2)</sup> ! Direction les urgences !

Je ne connaissais personne qui souffrait de cette maladie. C'était assez mystérieux pour moi, mais aussi pour mon entourage. Heureusement, les infirmières du service de diabétologie ont pris le temps de nous expliquer ce qu'est le diabète de type 1, ses causes, ses conséquences et comment vivre avec. Mon régime alimentaire étant celui d'une sportive, je me suis facilement adaptée aux changements préconisés par la diététicienne. Par contre, j'ai dû apprendre à gérer la fatigue et surtout le traitement !”

## POMPE À INSULINE ET CAPTEUR À GLYCÉMIE

“Au bout d'un an, les médecins m'ont mis une pompe à insuline. Ce boîtier de la taille d'un GSM, clipsé à mon soutien-gorge, délivre une dose de base d'insuline dans mon abdomen via un cathéter. En fonction des besoins, au moment des repas par exemple, je dois injecter une dose supplémentaire d'insuline. Je dois donc contrôler régulièrement ma glycémie.

Pendant des années, je me suis piquée le bout des doigts quinze fois par jour pour mesurer mon taux de sucre. Mais depuis peu, j'ai un capteur. C'est génial ! C'est une pastille que l'on colle sur la peau et qui mesure la glycémie en continu. On la scanne et hop ! le résultat s'affiche. Il suffit de l'encoder dans la pompe pour que celle-ci calcule la dose d'insuline dont j'ai besoin. Ça m'a changé la vie !”

(1) La perte de poids et une soif intense sont des symptômes du diabète.

(2) La glycémie varie au cours de la journée, mais chez une personne non diabétique, elle ne dépasse pas 100 mg/dl à jeun et 200 à n'importe quel moment de la journée.

## UN TAUX DE SUCRE QUI JOUE AU YOYO !

“Je suis restée à l'hôpital pendant 15 jours. Cette hospitalisation est la première; il y en aura cinq autres cette année-là... Mon diabète (puisque c'est de cela qu'il s'agit) n'a jamais été invivable, mais il a fallu du temps pour le stabiliser. J'avais beau suivre scrupuleusement les recommandations des médecins, manger à heures fixes et m'injecter de l'insuline quatre fois par jour, ma glycémie (taux de sucre dans le sang) jouait au yoyo !



”**J'AI DÛ APPRENDRE À GÉRER LA FATIGUE ET SURTOUT LE TRAITEMENT !**“

# DES SUPER ALIMENTS POUR AFFRONTER L'HIVER ?

Cranberry, chou kale, sel de l'Himalaya, laits végétaux, sucre d'agave... Les "superfood" ou "super aliments" ont la cote cet hiver. Très prisés pour éviter les coups de fatigue, ils sont investis, parfois à tort, d'un bénéfice santé. Comment faire le tri ?

Les "super aliments" n'ont pas de définition légale ou scientifique. Ils sont souvent exotiques (lait de noix de coco par ex.) par rapport aux "normofoods", qui sont des aliments de base, connus et locaux, comme le lait de vache ou le yaourt. Certains de ces super aliments sont bons pour la santé. Mais pas tous ! Il n'est pas simple de s'y retrouver ...

## QUE FAUT-IL RETENIR ?

- Ce que l'on considère comme «super aliment» n'est en fait pas toujours bon pour la santé : la fleur de sel reste du sel et doit donc être consommée avec modération; l'huile de coco est en fait riche en acides gras saturés.
- Les super aliments ne remplacent pas toujours avantageusement les «badfoods» ou mauvais aliments pour la santé : le sirop d'agave n'apporte, par exemple, pas moins de sucre que le sucre raffiné.
- Ces produits sont parfois fort chers par rapport aux aliments classiques.
- Consommer une pomme bio d'Afrique du Sud est peut-être tendance, mais n'a aucun intérêt en termes d'alimentation éco-responsable.
- Certains choix restrictifs en matière d'alimentation peuvent avoir des effets néfastes sur la santé, surtout chez les enfants ou les personnes souffrant de maladies chroniques telles que le diabète.
- Seul un régime alimentaire équilibré peut apporter tous les nutriments dont le corps a besoin. N'hésitez pas à faire appel à un diététicien, professionnel de l'alimentation agréé, pour vous conseiller.

Caroline Luca, diététicienne

### EN PRATIQUE

Pour contacter le service diététique du CHR

☎ 04 225 68 04



### COCKTAIL DE VITAMINES ET ANTIOXYDANTS

**Jus de carottes, pomme et gingembre**

Pour un verre de 250 ml :

**Ingrédients :** 3 carottes de grosseur moyenne - 1 pomme - 1/2 cm de gingembre frais.

**Préparation :** lavez soigneusement les carottes et la pomme que vous équeutez et que vous épépinez - coupez les carottes et la pomme en morceaux - lavez et pelez au besoin le gingembre - passez tous les ingrédients à la centrifugeuse.

**Variante :** remplacez 1 carotte par un morceau de céleri rave. Vous pouvez également ajouter une pointe de curcuma et/ou une c. à c. de miel.

**Cette recette est riche en antioxydants, vitamines du groupe B et potassium.**

#### NORMO FOODS

#### SUPER FOODS



GOOD FOODS

Légumes secs  
Myrtilles  
Pommes, poires, pruneaux  
Pain complet  
Chou vert  
Sardines  
Lait de vache

• Cranberry (canneberge)  
• Baies d'Açaï (qui ressemblent à des myrtilles)  
• Baies de Goji  
• Pain d'épeautre  
• Chou kale (chou frisé)  
• Graines de Chia  
• Laits végétaux - produits sans lactose



BAD FOODS

Sucre raffiné  
Sel  
Huiles hydrogénées  
Amidons raffinés

• Sirop d'agave, sucre de coco, rapadura (sucre complet de la canne à sucre)  
• Fleur de sel, sel de l'Himalaya  
• Huile de coco  
• Pains à la farine raffinée sans gluten

Source : N. Guggenbühl, Diététicien Licencié en Nutrition ; Karott'SA

## LAMPE OU LUNETTE ?

**Les lampes ou écrans de luminothérapie** émettent de la lumière blanche ou bleue. Elles nécessitent de rester immobile face à la source lumineuse.

**Les lunettes de luminothérapie** peuvent être portées en lisant, en regardant la TV, en déjeunant, etc. La seule contre-indication au port de ces lunettes (hors contre-indications médicales) est la conduite d'un véhicule. Autre avantage par rapport aux autres appareils : les faisceaux lumineux sont émis à une distance constante de l'œil et se concentrent



# DE LA LUMIERE... POUR DORMIR A POINGS FERMES !

En automne et en hiver, les rayons de soleil laissent souvent place à la grisaille. Ce manque de lumière peut avoir un impact sur notre sommeil et notre moral. Et si la luminothérapie était la solution ?

**N**otre rythme veille-sommeil est réglé par la mélatonine, une hormone qui est produite dans notre cerveau lorsqu'il fait nuit. "La production de cette «hormone du sommeil» est arrêtée durant la journée sous l'effet de la lumière bleue, qui est émise par les rayons du soleil et, en moins grande quantité, par les ampoules halogènes, LED, et les écrans", explique le Dr Baharloo, pneumologue spécialiste des troubles du sommeil au CHR. "Un manque ou un excès de lumière peut dérégler notre horloge interne et provoquer des troubles du sommeil."

## REMETTRE NOTRE PENDULE À L'HEURE

La luminothérapie, qui consiste à s'exposer à une forte concentration de lumière blanche ou bleue, est un des moyens de remettre notre horloge interne à l'heure.

"Certaines personnes sont plus efficaces le soir et ont peu d'énergie le matin. Pour d'autres, c'est l'inverse. Ces deux types de personnes ont tendance à décaler progressivement leurs horaires. De la luminothérapie le matin ou en fin de journée peut les aider à retrouver un rythme normal."

Autre indication de la luminothérapie : le décalage horaire et le travail de nuit ou à pauses variables, qui peuvent provoquer des troubles du

sommeil. La luminothérapie peut enfin être utilisée par les personnes qui souffrent de dépression hivernale. "L'effet antidépresseur de la lumière est mal connu : il semble qu'elle pourrait avoir impact sur la sérotonine, un neurotransmetteur qui joue notamment un rôle dans la régulation de l'humeur."

## LUMINOTHÉRAPIE : MODE D'EMPLOI

Les appareils de luminothérapie se louent ou s'achètent en pharmacie ou dans certains magasins spécialisés. Ils sont également utilisés dans les hôpitaux. L'unité des troubles du sommeil du CHR possède 3 appareils en dépôt, qui sont prêts aux patients. "La luminothérapie n'est pas considérée comme un traitement. Il est toutefois conseillé de demander l'avis d'un médecin. Il existe en effet quelques contre-indications : les troubles bipolaires, le port de prothèses oculaires, les migraines et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). De plus, la luminothérapie ne fonctionne pas chez tout le monde. C'est la raison pour laquelle on conseille de commencer par louer le matériel. Les séances de luminothérapie durent en général un mois, à raison de 20 à 30 minutes par jour."

Si votre horloge interne ne parvient plus à se remettre à l'heure, ou si vous luttez chaque année pour ne pas entrer en hibernation, il y a donc deux solutions : prendre l'air et profiter des rayons de soleil de l'hiver... ou tester les bienfaits de la luminothérapie.



**UNITÉ DES  
TROUBLES DU  
SOMMEIL**

Prise de rendez-vous :

☎ 04 225 70 45

Pierric  
ptic

REPREND VOS  
ANCIENNES  
LUNETTES 25€\*

ACTION SOLIDARITÉ NORD-SUD



ET EN FAIT DON À SOLI CITA OR LIÈGE

Oui, vos lunettes peuvent  
encore servir !

\*voir conditions en magasin

**Pierric Optic Citadelle**

Optique - Lentilles

Hôpital de la Citadelle

04/253.24.33

ouvert du lundi au vendredi  
de 09h00 à 18h00

**Pierric Optic Ste Walburge**

Optique - Lentilles - Prothèses Oculaires - Audition

Rue des Glacis 7 - 4000 Liège

04/226.68.51

ouvert du lundi au samedi  
de 10h00 à 18h00

[www.pierric-optic.be](http://www.pierric-optic.be) - [contact@pierric-optic.be](mailto:contact@pierric-optic.be)

Une consultation régulière chez votre médecin ophtalmologiste vous est vivement recommandée.

ET SI TOUTES LES FAMILLES  
POUVAIENT PROFITER D'UNE OFFRE  
ADAPTÉE À LEURS BESOINS ?



VOO propose 3 offres simples  
et généreuses pour toutes les  
familles. Vraiment toutes...

Chez VOO, c'est vous avant tout. Alors pour vous faciliter la vie, nous vous proposons trois offres en fonction de vos besoins spécifiques. Pour vous l'essentiel est amplement suffisant? Découvrez toudoo. Vous préférez avoir beaucoup pour un prix serré? Profitez de wahoo! Vous voulez le meilleur de tout sans avoir de limite du tout? tatoo est fait pour vous. Que ce soit pour la télévision, l'internet, le téléphone fixe ou le mobile, il y a une formule pour chacun d'entre vous. Vraiment chacun.

Rendez-vous dans une boutique VOO, sur [voo.be](http://voo.be)  
ou au 0800 800 25.



IL SEN PASSE DES CHOSES CHEZ VOO