

# CITAMAG

LE MAGAZINE DU CHR

MARS | AVRIL | MAI



UN  
PRINTEMPS  
AU TOP

N°4

avec le CHR LIÈGE



**FOCUS 6**

Diabète : suivi  
personnalisé au CHR

**EN COULISSE 18**

M. Lumière,  
homme de l'ombre

**DOSSIER 12**

Atchoum !  
Allergique, peut-être ?

**TEMOIGNAGE 20**

La dialyse péritonéale  
au quotidien

**JUNIOR 16**

Mon chien,  
mon ami

**HAPPY ! 23**

En forme  
au printemps



## 4 NEWS

L'actualité du CHR Liège

## 6 FOCUS

Diabète : suivi personnalisé au CHR

## 9 FOCUS

Patient partenaire : pourquoi pas vous ?

## 12 DOSSIER

Atchoum ! Allergique, peut-être ?

## 16 JUNIOR

Mon chien, mon ami

## 18 EN COULISSE

M. Lumière, homme de l'ombre

## 20 TEMOIGNAGE

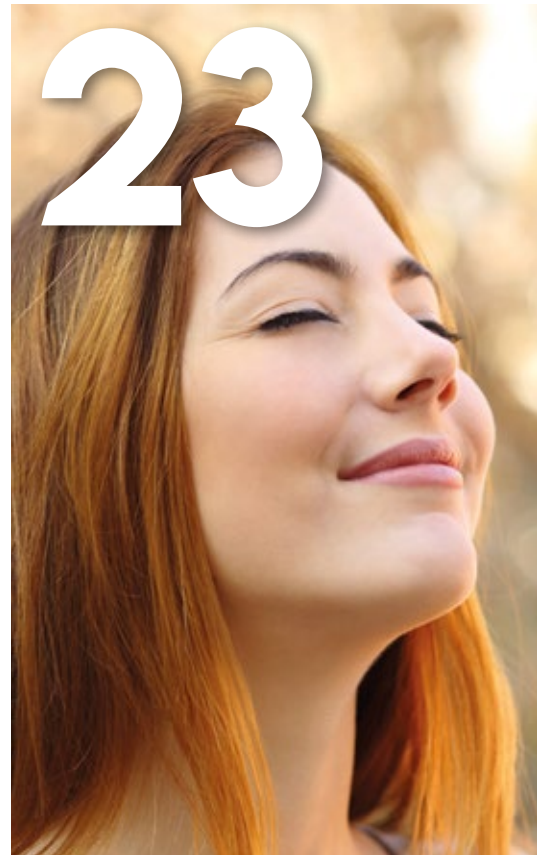
La dialyse péritonéale au quotidien

## 22 HAPPY !

En forme au printemps

## 23 HAPPY !

Pleine conscience : un fitness mental





CITAMAG est une publication du Service de communication du CHR.

Boulevard du 12ème de Ligne, 1 à 4000 Liège

+32 4 321 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 4 321 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

La place du patient a fondamentalement changé dans notre système de santé. Le patient a la volonté de s'impliquer davantage dans sa prise en charge et dans la démarche de soins proposée par les professionnels.

Le CHR Liège développe, depuis plus de 25 ans, des partenariats et une collaboration étroite avec les patients et leurs proches. Notre hôpital a ainsi mis sur pied, bien avant l'application de la loi sur les droits des patients de 2002, un ensemble de démarches destinées à rendre le patient acteur de ses soins et de sa santé, en augmentant notamment l'expertise des équipes pluridisciplinaires en matière d'éducation du patient. Le CHR a également établi des liens étroits avec différentes associations de patients.

Dans la continuité de cette évolution et de ces démarches, un Comité de Patients s'est créé en 2015 au CHR, en vue de maintenir et d'améliorer la qualité et la sécurité des soins offerts, mais aussi de mieux satisfaire les demandes et besoins des patients et de leurs proches.

Le CHR Liège développe par ailleurs des modèles de prise en charge innovants, qui renforcent l'autonomie des patients et en font de véritables partenaires. Le service d'endocrinologie propose, par exemple, des ateliers qui permettent aux personnes atteintes de diabète de s'informer et de mieux gérer leur maladie. Des projets de télémédecine, qui facilitent la participation des patients dans le suivi de leur maladie, sont également en cours dans plusieurs services. Avec un objectif commun : améliorer la qualité de vie des patients.



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, mode d'emploi



# L'ACTUALITE DU CHR

## UNITÉ DE GROSSESSES À HAUT RISQUE : 92 % DE SATISFACTION !

Le CHR Liège a obtenu un diplôme pour les remarquables résultats obtenus en termes de satisfaction des patientes au sein de son unité de grossesses à haut risque (MIC).

Les patientes interrogées ont notamment mis en avant l'humanité des équipes (courtoisie, délicatesse, discrétion, écoute), la qualité des soins, l'accompagnement émotionnel et psychologique et le trajet patient.

Une belle reconnaissance pour cette unité qui obtient une note moyenne de 92 % !



my **CHR**

PRÈS DE  
**1.000**  
RENDEZ-VOUS  
EN LIGNE SONT  
ENREGISTRÉS  
CHAQUE MOIS !

Envie de gagner du temps ?  
Choisissez l'heure et la date  
de votre prochain rendez-  
vous au CHR sur :

[mychr.chrcitadelle.be](http://mychr.chrcitadelle.be).



## 100<sup>ÈME</sup> CAMION POUR SOLI-CITA

Soli-Cita, la cellule de solidarité Nord-Sud du CHR Liège, a chargé le centième camion pour Hôpital Sans Frontière.

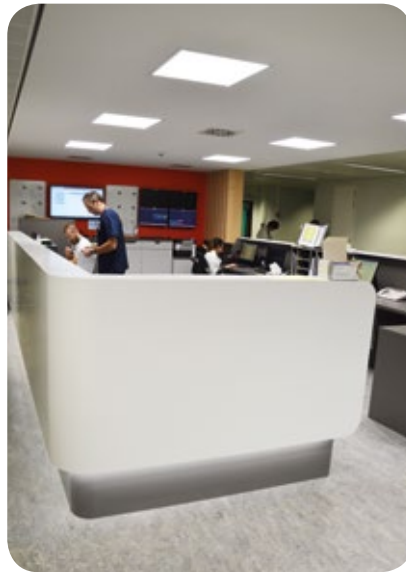
En 2016, Soli-Cita a effectué 15 chargements à destination des pays les plus défavorisés, a confectionné 662 colis de petites fournitures de soins et collecté 849 «objets» médicaux : lits, échographes, bureaux, chaises roulantes, tables de nuit, tables d'examen, brancards ...



## NOUVEAU RÉSEAU : LA SANTÉ DU VOYAGEUR

Le CHU, la Province de Liège et le CHR Liège unissent leurs forces et mettent sur pied un nouveau réseau intégré de la médecine du voyage en Province de Liège. Que ce soit pour les déplacements professionnels, voyages scolaires, retours dans la famille, vacances aventureuses ou en all in, le réseau "La santé du voyageur" est désormais le complice préventif incontournable du voyageur !

Infos et rendez-vous : 04/344 79 54  
santeduvoyageur@provincedeliege.be  
www.lasanteduvoyageur.be



## RÉNOVATION DU SERVICE DES URGENCES

Des travaux sont en cours au service des urgences. La première phase de ces travaux est terminée : l'espace central a été réorganisé et réaménagé pour améliorer le bien-être des patients et du personnel. Prochaine étape : la réalisation de deux nouvelles chambres sécurisées, d'une salle de douche pour grands brûlés et d'un bureau pour les psychologues du service.



C'est le nouveau préfixe de tous les numéros de téléphone du CHR. La suite du numéro reste inchangée. Un exemple : pour contacter le service des rendez-vous, composez le **04/321.60.70** au lieu du 04/225.60.70.



## MIEUX APPREHENDER LA DOULEUR EN SALLE D'OPERATION

La douleur n'est pas un vain mot dans le secteur hospitalier. Pourtant, ce n'est pas une fatalité... La douleur peut être mieux appréhendée si elle est mieux connue.

Depuis avril 2016, une formation centrée sur l'explication de la douleur, ses composantes, ses répercussions, son évaluation et sur l'importance de la communication est organisée en collaboration avec le bloc opératoire du site de Sainte-Rosalie. En 2017, cette formation destinée au personnel en contact avec le patient opéré a été étendue à tous les blocs opératoires de l'hôpital.

Bien communiquer pour bien soigner, telle est la devise des équipes soignantes du CHR Liège.

## TÉLÉMÉDECINE DANS L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Le CHR Liège a lancé début 2017 une étude pilote de télémonitoring, en partenariat avec le CHU de Liège et AXA Assistance. Cette étude est réalisée en collaboration étroite avec la médecine générale. "Les patients inclus dans cette étude sont invités à prendre chaque jour leurs paramètres à domicile, avec des appareils de mesure connectés : pression artérielle, rythme cardiaque, saturation en oxygène, nombre de pas et poids", explique le Dr Pierre Troisfontaines, cardiologue responsable du centre de l'insuffisance cardiaque du CHR Liège. Ces paramètres sont transmis de façon sécurisée sur une application mobile installée sur la tablette du patient. En cas d'alerte, le médecin généraliste du patient est immédiatement prévenu. «Le patient peut mieux comprendre sa maladie et est stimulé pour participer de façon active à son suivi. Nous espérons ainsi pouvoir optimiser le traitement des patients en collaboration étroite avec le médecin généraliste et éviter ainsi des hospitalisations», ajoute le Dr Melissopoulou, cardiologue impliqué dans le centre de l'insuffisance cardiaque du CHR Liège. **Infos sur le projet pilote : Mme L. Greday, 04 321 67 09 - www.chrcitadelle.be/cic**



“

*Une prise en charge adaptée est indispensable pour limiter les conséquences du diabète.*

”

## LA PRISE EN CHARGE DU

## DIABETE

Diabète de type 1, de type 2 ou diabète gestationnel : le CHR propose à tous les patients un suivi complet et personnalisé, à la pointe des dernières innovations.

## AU CHR LIEGE



**L**e diabète est une maladie chronique qui apparaît lorsque le pancréas ne produit plus suffisamment d'insuline ou quand le corps ne parvient plus à utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. Or l'insuline est essentielle : cette hormone agit comme une véritable "clef" permettant au glucose présent dans le sang de pénétrer dans nos cellules et de jouer son rôle de "carburant" de l'organisme. Aujourd'hui, en Belgique, le nombre de personnes atteintes de diabète ne cesse d'augmenter. 500.000 Belges sont concernés. Une prise en charge adaptée est indispensable pour limiter les conséquences néfastes de la maladie : problèmes rénaux, cardiovasculaires, ...

ONE DAY  
DIABÈTE

"Les personnes qui souffrent de diabète sont régulièrement amenées à voir de nombreux prestataires de soins. C'est pour leur éviter de multiplier les consultations que nous avons mis au point le One Day Diabète", explique le Docteur Marie Strivay, chef adjointe du service d'endocrinologie au CHR. Cette consultation pluridisciplinaire permet à chaque patient de rassembler ses examens en une seule journée : prise de sang, analyse d'urine, visite chez l'ophtalmologue, bilan cardiologique, examen

podologique, consultation diététique, ... Un gain de temps très apprécié, qu'il s'agisse de réaliser un bilan initial ou un bilan de contrôle. "Nous avons également développé des ateliers en groupe qui permettent aux patients de s'informer et de mieux gérer la maladie", poursuit le Dr Strivay.

LES POMPES  
À INSULINE

Les personnes atteintes d'un diabète de type 1 doivent s'injecter quotidiennement de l'insuline : un traitement contraignant et parfois difficile à équilibrer. Aujourd'hui, l'apparition des pompes à insuline devrait permettre de simplifier le quotidien de nombreux patients. "Les pompes à insuline sont uniquement remboursées pour le diabète de type 1. Elles sont particulièrement indiquées chez les patients qui ne parviennent pas à atteindre des objectifs glycémiques optimaux, chez ceux qui ont des hypoglycémies sévères non ressenties ou pour les personnes qui ont un mode de vie très irrégulier", explique le Dr Vincianne Thielen, endocrinologue au CHR Liège. De la taille d'un téléphone portable, les pompes à insuline peuvent être portées à la ceinture, dans la poche ou attachées à une bretelle de soutien-gorge. Elles sont constituées

d'un dispositif électronique et d'un cathéter qui diffuse de l'insuline rapide 24h/24, reproduisant le fonctionnement naturel du pancréas. "Le CHR Liège souhaite développer un programme d'éducation structuré pour les patients désireux d'opter pour une pompe", poursuit le Dr Thielen. Les pompes à insuline requièrent en effet un minimum de maîtrise technique de la part du patient. Il lui est également conseillé d'apprendre à évaluer précisément ses apports en glucides au moment des repas (insulinothérapie fonctionnelle). "L'objectif est d'adapter au mieux les doses délivrées par la pompe et de rendre ainsi le patient le plus autonome possible."



## EN PRATIQUE

SERVICE DE DIABÉTOLOGIE  
-ENDOCRINOLOGIE

Secrétariat :

04 321 70 93

Urgence diabétique :

04 321 78 86

## L'APPORT DE LA TÉLÉMÉDECINE

Autre révolution dans la prise en charge du diabète : la télémédecine, qui permet d'échanger des données médicales grâce aux nouveaux outils numériques. "Ces innovations sont particulièrement précieuses dans la prise en charge du diabète", estime le Dr Thielen. La plateforme CITAGO diabète mise au point par le CHR devrait prochainement permettre aux médecins de télécharger quotidiennement et de manière centralisée les données glycémiques de leurs patients, à partir des glucomètres connectés. En retour, ils pourront leur transmettre des consignes et stratégies thérapeutiques via cette application mobile.



La télémédecine devrait faciliter à l'avenir le suivi du diabète

## UNE CONSULTATION SPÉCIFIQUE POUR LES FEMMES ENCEINTES

Pendant la grossesse, en raison des hormones placentaires, les besoins en insuline augmentent progressivement et sont maximum durant les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestres. Le pancréas doit donc compenser par une augmentation de la production d'insuline. S'il n'y parvient pas, le taux de sucre dans le sang augmente et le diabète gestationnel apparaît. Un problème qui touche particulièrement les femmes en surpoids (IMC  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>) et/ou avec des antécédents familiaux de diabète. Aujourd'hui, 12 % des grossesses sont concernées. Au CHR Liège, qui suit annuellement quelque 2.500 grossesses, 300 patientes sont chaque année en situation de diabète gestationnel. "Le risque principal est d'accoucher d'un bébé supérieur à 4 kilos, ce qui peut compliquer l'accouchement ou rendre nécessaire la césarienne. Par ailleurs, un diabète non contrôlé pendant la grossesse modifie les gènes du bébé. Ce phénomène dit épigénétique augmente pour l'enfant le risque de développer lui-même un diabète de type 2 ou de

l'obésité", explique le Dr Thielen. C'est pourquoi le CHR a mis sur pied une consultation multidisciplinaire qui rassemble de nombreux spécialistes : endocrinologue, gynécologue, diététicienne, infirmière d'éducation en diabétologie, ... Cette consultation qui a lieu le mardi matin et, depuis peu, le lundi après-midi, est également ouverte aux femmes enceintes qui rencontrent d'autres problèmes endocrinologiques, notamment thyroïdiens.

## DIABÈTE DE TYPE 1 ET DE TYPE 2 : DEUX MALADIES DISTINCTES

**Le diabète de type 1**, aussi appelé "diabète insulino-dépendant", représente 10 % des cas de diabète. Il s'agit d'une maladie auto-immune dans laquelle le système immunitaire produit des anticorps qui détruisent les cellules du pancréas productrices de l'insuline. Ce diabète apparaît le plus souvent dans l'enfance ou au début de l'âge adulte.

**Le diabète de type 2** représente environ 90 % des cas. Ce diabète se caractérise par une diminution de la sensibilité des cellules à l'action de l'insuline (insulinorésistance). Pour compenser, le pancréas fabrique donc davantage d'insuline. A la longue, le pancréas a tendance à s'épuiser et ne parvient plus à fabriquer suffisamment d'insuline. Ce diabète apparaît généralement après 40 ans mais on l'observe chez des personnes de plus en plus jeunes. Il est essentiellement lié au surpoids, même s'il existe aussi une prédisposition familiale.





# LE PATIENT PARTENAIRE

Augmentation des maladies chroniques, nouvelles technologies de l'information, volonté d'autonomie ... : les évolutions de nos sociétés ont modifié la place du patient qui se veut aujourd'hui acteur de sa santé.



*Aujourd'hui, il n'est pas rare qu'un patient arrive en consultation en ayant déjà récolté beaucoup d'informations sur ses symptômes.*

## PATIENT, PAS PASSIF

Osez-vous poser les questions qui vous taraudent à votre médecin ? Lui dire que le traitement qu'il vous propose ne s'accorde pas à votre mode de vie ? Ou que vous n'avez pas compris ce qu'il vient de vous expliquer ? Vous êtes en tout cas de plus en plus nombreux à sortir de la position de passivité qui était autrefois de mise face au savoir médical. Une évolution en grande partie liée à l'émergence d'internet et à la masse d'informations désormais disponibles. "Internet a ses travers mais si le patient l'utilise de manière rationnelle, il peut aussi y trouver de la documentation sérieuse par rapport à sa maladie et ses traitements. Aujourd'hui, il n'est pas rare qu'un patient arrive en consultation en ayant déjà récolté beaucoup d'informations sur ses symptômes. En tant que soignants, nous devons aussi être ouverts à ça. Il est en tout cas certain qu'on ne travaille plus comme il y a dix ou vingt ans", explique Nathalie Delbrassine, infirmière chef de service, responsable de la satisfaction patients et du Comité de patients. Une tendance renforcée par l'augmentation des maladies chroniques : diabète, maladies cardiovasculaires, rénales, ... Confrontés à des problèmes de santé étroitement liés au mode de vie et avec lesquels ils doivent composer au quotidien, les patients sont devenus de véritables "experts" de leur santé. Ils identifient de nouveaux enjeux, trouvent des solutions, s'entraident et font bouger les choses.

## L'EMPOWERMENT

Dans sa note de politique générale de novembre 2015, la ministre fédérale de la Santé, Maggie De Block a d'ailleurs souligné sa volonté de donner davantage de place au patient. Une lame de fond qui repose sur l'"empowerment". "L'empowerment consiste à donner à chaque personne atteinte d'une maladie chronique le soutien et l'information nécessaires pour lui permettre, en fonction de ses capacités, de ses limites et motivations, de se prendre en charge et d'avoir un rôle actif dans le processus de soins et dans sa vie. Cela suppose de l'informer quant à sa maladie, son traitement et ses effets potentiels, de l'écouter, de le former, de le soutenir, d'évaluer ses capacités, ...", rappelle Nathalie Delbrassine. "Attention, l'idée n'est pas d'obliger le patient à se prendre seul en charge. Mais il faut lui donner le choix et la possibilité, s'il le souhaite, de pouvoir par exemple effectuer lui-même une partie de ses soins plutôt que de dépendre d'une infirmière à domicile", poursuit l'infirmière chef de service.



## UN COMITÉ DE PATIENTS

Dans la droite ligne de ces évolutions, le CHR Liège a mis en place en 2015 un Comité de patients. Composé de six personnes atteintes pour la plupart d'une maladie chronique et encadrées par Nathalie Delbrassine, le Comité remet des avis sur différents projets institutionnels : architecture, outils d'éducation du patient, trajets de soins, site internet, ... Il propose des actions pour améliorer la qualité de prise en charge et de suivi. Il entend aussi sensibiliser les professionnels du CHR aux attentes et besoins des patients. "Deux des six membres du Comité sont aussi présidents d'association de patients, ce qui est très intéressant puisqu'ils représentent en même temps un grand nombre de personnes. Tous sont par ailleurs des personnes constructives, qui connaissent le système de santé et fréquentent régulièrement l'institution", explique Nathalie Delbrassine. "Ces comités existent depuis plusieurs années en France et au Canada. Dans la région, le CHR, qui a une forte tradition d'attention au patient depuis 25 ans, est précurseur", commente Magali Mosbeux, adjointe à la direction médicale.

## DES ÉCHANGES RÉGULIERS

Le Comité se réunit tous les deux mois pour discuter de l'ordre du jour. Un compte rendu est ensuite envoyé à la direction. Des échanges qui ont déjà permis, par exemple, d'accélérer l'implémentation des prises de rendez-vous en ligne au CHR, une possibilité qui permet aux patients de gagner du temps et de mieux gérer leur agenda. Certains membres du Comité sont par ailleurs présents dans différents groupes de travail, comme la Commission Système de l'Information, le Comité Institutionnel d'Education à la Santé, la Cellule qualité, le groupe de travail satisfaction patients, ... "Faire partie du Comité demande un grand investissement. Au Canada, ces patients sont d'ailleurs rémunérés. Malheureusement, ce n'est pas encore le cas en Belgique", commente encore Nathalie Delbrassine.

UNE PARTIE DU COMITÉ DE PATIENTS DU CHR,  
ACCOMPAGNÉ DE NATHALIE DELBRASSINE,  
COORDINATRICE DU PROJET



## L'ADHÉSION AU TRAITEMENT

L'émergence du patient-partenaire, c'est aussi le gage d'une meilleure santé pour tous. En effet, on sait aujourd'hui que seuls 60 % des patients prennent correctement le traitement qui leur est prescrit par leur médecin (adhésion thérapeutique). Si 40 % ne le font pas, c'est souvent parce que le traitement les inquiète, leur semble inefficace ou ne leur convient pas en raison de son mode d'administration ou de ses effets secondaires ... et qu'ils n'en ont pas discuté ouvertement avec les soignants. "Dans le cadre des maladies chroniques, si le patient communique son vécu et ses contraintes de vie et que les différents professionnels de la santé savent se montrer à l'écoute, on a tout à y gagner", estime Nathalie Delbrassine. Une évolution des mentalités qui doit se faire tant du côté du patient que du soignant, invités à sortir l'un et l'autre de leur posture traditionnelle.



DIRECTION DU PÔLE  
CELLULE STRATÉGIQUE,  
QUALITÉ, SUIVI DES  
PROJETS STRATÉGIQUES.



Secrétariat :  
04 321 60 10

# ATCHOUM !

## ALLERGIQUE, PEUT-ÊTRE ?

Les allergies aux pollens concernent environ un quart de la population. Elles peuvent survenir à tout âge, évoluer avec le temps et s'avérer très gênantes au quotidien.



**C**haque année, au retour du printemps, c'est la même chose : Anne-Sophie, 29 ans, regarde avec appréhension les premiers bourgeons apparaître aux branches des arbres. "Je suis allergique aux pollens de bouleau et de frêne", explique-t-elle. "Vers février, lorsque tout le monde commence à ranger les mouchoirs, moi je les sors ! Bien sûr, il y a des choses plus graves dans la vie, mais au quotidien, c'est quand même casse-pieds ! Mon appartement se trouve en face d'un parc, dans le centre de Liège. Dès que je mets un pied dehors, j'éternue et j'ai le nez qui coule. Et c'est comme ça jusqu'en juin ..." Anne-Sophie est loin d'être la seule. On estime qu'entre 20 et 30 % de la population belge souffrira tôt ou tard de rhinite allergique, une allergie respiratoire due aux pollens (pollinoses), aux acariens ou aux moisissures.

## BOULEAU ET GRAMINÉES

"Tous les pollens sont susceptibles de provoquer des symptômes allergiques chez les personnes prédisposées", explique le Dr Maud Deschampheleire, allergologue au CHR Liège. "Mais en Belgique, les pollinoses les plus fréquentes sont les allergies aux pollens de bouleau et aux graminées." Ces dernières provoquent une rhinite allergique que l'on appelle, à tort, le rhume des foin. Car les graminées sont loin de se limiter aux seules céréales (blé, seigle, ...); cette famille de végétaux compte pas moins de ... 12.000 espèces ! Le gazon, les herbes de prairie, le maïs, les roseaux ou encore les bambous sont aussi des graminées, par exemple.

Tous pollens confondus, selon les années et la météo, la "saison" des pollens peut s'étendre de février à octobre. Soit plus de la moitié de l'année. Un enfer pour les personnes atteintes de plusieurs pollinoses à la fois ...

## DES SYMPTÔMES (PLUS QUE) GÊNANTS !

Les symptômes et leur sévérité varient selon les individus. Si certains n'ont que 2 ou 3 épisodes par an, d'autres souffrent de rhinites allergiques carabinées plusieurs mois d'affilée ! De plus, au nez qui coule ou qui se bouche peuvent s'ajouter une conjonctivite<sup>(1)</sup>, de l'eczéma (plutôt rare dans les pollinoses, mais fréquent dans l'allergie aux acariens) et/ou de l'asthme. Certes, ces symptômes sont bénins, mais ils peuvent entraîner une fatigue importante, altérer l'état de santé général ainsi que la qualité de vie. "Dans le cadre professionnel ou scolaire, par exemple, des études ont clairement démontré que les rhinites allergiques diminuent la concentration et la productivité au travail. Elles peuvent même provoquer de l'absentéisme chez les personnes qui en souffrent", explique le Dr Deschampheleire. "Et pour ceux et celles qui exercent des professions en extérieur (jardiniers, agriculteurs, ouvriers du bâtiment, ...) et qui sont exposés plus intensément aux pics polliniques (périodes durant lesquelles la quantité d'un pollen dans l'air est la plus importante), cela peut devenir un véritable handicap ..."

## DES ALLERGIES QUI ÉVOLUENT

Les pollinoses peuvent commencer à n'importe quel âge. Elles peuvent également évoluer avec le temps, en fonction du profil génétique, de la sensibilité de la personne et de son exposition potentielle aux allergènes. "Certains voient leurs symptômes diminuer (rarement) ou, au contraire, s'intensifier avec l'âge", explique le Dr Deschampheleire. "Une allergie peut aussi se calmer pendant un certain temps avant de revenir de plus belle ... et vice-versa ! Chez les femmes, notamment, les changements hormonaux (puberté, grossesse, allaitement, ménopause, ...) peuvent modifier les manifestations allergiques, dans un sens ou dans l'autre." Dans tous les cas, il est impossible de prédire comment une allergie va évoluer. Raison pour laquelle il est recommandé aux personnes allergiques de se rendre chez un allergologue tous les un à deux ans, pour faire le point sur les symptômes, adapter ou mettre en place un traitement et vérifier si de nouvelles allergies apparaissent.

<sup>(1)</sup> La conjonctivite est une inflammation de la muqueuse de l'œil, qui se traduit par une rougeur et des larmoiments.



## QUI EST À RISQUE ?

- Tout le monde est susceptible de faire un jour une réaction allergique. Cependant,
- certaines familles y sont davantage prédisposées génétiquement. Ainsi, si l'un de vos parents a une allergie, vous avez presque une chance sur deux d'en développer une.
- Et si vos deux parents sont atteints, votre risque peut grimper à plus de 75 % ! De plus, le tabagisme, actif et passif, et certains polluants comme le diesel peuvent favoriser l'apparition de la rhinite allergique.



*Des tests cutanés permettent de détecter les allergies les plus fréquentes.*

## TRUCS ET ASTUCES ANTI-POLLENS

Certaines mesures permettent de diminuer l'exposition aux pollens et donc les symptômes allergiques :

- Les verres des lunettes (solaires) constituent une barrière mécanique contre les pollens. Pensez à en porter, surtout par temps sec.
- Au lieu de sécher le linge à l'extérieur, mettez-le au séchoir ou pendez-le dans une buanderie.
- Durant les pics polliniques, restez à l'intérieur autant que faire se peut. Évitez les promenades et les sports en plein air.
- Gardez portes et fenêtres fermées, surtout entre 11 et 15 h.
- Idem en voiture : roulez fenêtres fermées, surtout à la campagne et sur les routes arborées.
- De retour chez vous, prenez une douche, lavez-vous les cheveux et changez de vêtements.
- Rincez régulièrement vos yeux et votre nez avec du sérum physiologique.
- Il existe des systèmes de filtration de pollens pour les airs conditionnés (pour habitation et voiture), mais n'abusez pas trop de l'"air co" : il a tendance à assécher les muqueuses ...



# LUTTER CONTRE LES ALLERGIES

Nez bouché, yeux rougis et autres crises d'asthme ne sont pas une fatalité ! Des solutions existent pour soulager, atténuer, voire faire disparaître les symptômes.

La première chose à faire quand on soupçonne une allergie est d'aller voir un médecin, de préférence un allergologue, pour déterminer quels allergènes sont à l'origine des symptômes. "Les tests cutanés sont l'examen de première intention", explique le Dr Deschampheleire. "En 20 minutes, ils permettent de détecter les allergies les plus fréquentes. La prise et l'analyse de sang sont plutôt utilisées en seconde intention, pour affiner le diagnostic et voir à quelle partie du pollen le patient est sensible. Cela permet notamment d'évaluer l'intérêt d'une désensibilisation."

## LA DÉSENSIBILISATION

En effet, quand les symptômes de l'allergie sont sévères et résistent aux traitements préventifs et symptomatiques, si la personne en est fort incommodée ou qu'elle ne peut éviter les substances à l'origine de l'allergie, l'immunothérapie allergénique spécifique, dite aussi désensibilisation, peut être une solution. "Elle consiste à administrer régulièrement l'allergène au patient, soit par voie sublinguale (gouttes ou comprimés à mettre sous la langue), soit par injections sous-cutanées (à réaliser en milieu médical), pendant 3 à 5 ans", explique l'allergologue. Objectif : obliger l'organisme à s'y habituer et, par conséquent, diminuer la sévérité des symptômes, voire, dans certains cas, les supprimer. Malheureusement, les traitements de désensibilisation sont relativement coûteux - de quelques centaines à un millier d'euros par an - et ne sont pas ou très peu remboursés. "Si le traitement est prescrit et suivi correctement, les résultats sont souvent bons. Malheureusement, certains patients y répondent parfois moins bien. Un suivi biannuel (une à deux fois par an) doit alors être mis en place."

## TRAITER LES SYMPTÔMES

Car à défaut de "soigner" l'allergie, on peut agir sur les symptômes.

- Les antihistaminiques (par voie orale) agissent en bloquant partiellement la réaction allergique. Les nouvelles générations d'antihistaminiques sont plus spécifiques, provoquent moins de somnolence et sont mieux tolérées que les premières versions de ces médicaments.
- Les sprays nasaux aux corticoïdes<sup>(1)</sup> agissent sur les symptômes de la rhinite allergique comme anti-inflammatoire local : nez bouché ou qui coule, éternuements, ... Ils peuvent être utilisés tout au long de la "saison" allergique, voire toute l'année.
- Il existe également des gouttes pour les yeux pour lutter contre les conjonctivites et des traitements contre les crises d'asthme. Demandez conseil à votre médecin.

Et les gouttes et les sprays décongestionnants ou vasoconstricteurs, qui débouchent le nez ? Prudence ! Il ne faut pas les utiliser trop souvent ni plus de 5 jours d'affilée, car ils peuvent provoquer ce qu'on appelle une rhinite médicamenteuse. Un comble pour des produits censés lutter contre les rhinites allergiques !

(1) Les corticoïdes sont des médicaments dérivés de la cortisone.



## INFOS SUR LES POLLENS

[www.airallergy.wiv-isp.be](http://www.airallergy.wiv-isp.be) est le site web du réseau de surveillance aérobiologique belge. Il surveille les types et les niveaux de pollens et de spores fongiques qui circulent dans l'atmosphère et établit un calendrier pollinique. Il existe également des applications pour smartphones et tablettes avec des informations polliniques, par jour, par région et par pollen.



## EN PRATIQUE

La consultation d'allergologie du CHR Liège compte notamment deux pneumologues spécialisées en allergologie, les Drs Deschampheleire et Simonis. Elles travaillent en étroite collaboration avec les allergologues ORL, pédiatres et dermatologues, ainsi qu'avec les ophtalmologues et les biologistes. Un travail en équipe qui permet une prise en charge globale et adaptée de l'ensemble des pathologies allergiques.

RENSEIGNEMENTS  
ET RENDEZ-VOUS

☎ 04 321 60 70



# Mon chien, **MON AMI**

*Adopter un chien n'est pas un acte à prendre à la légère, surtout si vous avez des enfants à la maison. Un animal n'est pas une peluche, c'est un être vivant avec des besoins et surtout, des sentiments ! Il est important, en tant qu'adulte,*

*de bien garder cela à l'esprit et de l'expliquer à son enfant avant de faire entrer un toutou au sein de la famille.*







## UN CHIEN POUR UN SOURIRE

### *fête ses 15 ans !*

L'asbl "Un chien pour un sourire", active au CHR Liège, peut compter aujourd'hui sur 18 chiens spécialement formés qui se rendent à l'hôpital, au chevet des petits patients. Elle organise des séances thérapeutiques, des activités sportives (canicross, ...), des séances préventives, de l'éducation canine, ...

"On observe souvent un réel apaisement de l'enfant au contact de l'animal", explique Chantal Vanberg, présidente de l'asbl et infirmière en chef. "En fonction des pathologies ou du caractère, certains chiens seront plus sollicités que d'autres sans qu'il n'y ait d'explication ! Un patient autiste ira plus vers telle race de chien, un enfant craintif vers une autre, ..."

Les chiens de l'association sont formés pendant deux ans : ils continuent à vivre dans leur famille mais sont encadrés par l'asbl. Ils sont évidemment soumis à des règles d'hygiène strictes avant toute visite à l'hôpital : vétérinaire tous les 3 mois, toilettage à chaque visite, ... Le choix d'un animal se fera notamment en fonction de son type de pelage et de son tempérament.

Pour en savoir plus : [www.chien-sourire.org](http://www.chien-sourire.org)



## LE BON CHOIX

Vous voulez accueillir un chien à la maison ? Tout commence avec le choix de votre futur compagnon à quatre pattes. La race du chien est un critère primordial qui ne doit pas être pris à la légère ! Quel chien voulez-vous ? Dans quel type d'habitation vivez-vous ? Toutes ces questions doivent être posées. Si possible, faites-vous accompagner par un professionnel lors du choix dans la portée : un chien n'aura pas le même comportement qu'un autre. Les vétérinaires proposent souvent des consultations gratuites sur les différentes races de chien : profitez-en !

Une fois votre animal intégré au sein du foyer, veillez à le faire vermifuger, à aller régulièrement chez le vétérinaire, à le toiletter dès que le besoin s'en fait sentir et à respecter sa zone d'intimité : tout se passera très bien !

## COMMENT PRÉVENIR LES MORSURES ?

Pour éviter les morsures, il est important de :

- RESPECTER le chien.
- Expliquer à l'enfant ce qu'il peut et ne peut pas faire avec l'animal.
- Ne pas laisser un enfant (même de 6-7 ans) donner à manger au chien : cela peut être vecteur d'incidents.
- Éviter de caresser un chien en rue.
- Éviter de laisser votre enfant seul avec le chien.
- Ecouter le chien : s'il grogne, c'est peut-être simplement qu'il veut être tranquille.

Le chien est un animal social : il vit en harmonie dans la famille qui l'accueille. Une étude du Pr Khans a démontré que 60 % des enfants mordus le sont par leur propre chien, par méconnaissance de son comportement.

## VOUS ALLEZ DEVENIR PARENTS ? FELICITATIONS ...

Quelques précautions sont d'usage, et ce dès la grossesse.

Gardez une zone d'intimité : évitez de passer tout votre temps avec le chien, ne l'autorisez pas à se mettre sur votre ventre, ...

Lorsque bébé est arrivé, la croyance populaire dit souvent qu'il faut présenter un linge avec l'odeur de l'enfant au chien avant l'arrivée du tout petit à la maison : il n'en est rien. Il est par contre important de le lui présenter en personne à la maison, en formant un véritable triangle maître-bébé-chien. Evitez de présenter le berceau par exemple, car si pour une raison ou l'autre vous le retiriez, le chien pourrait y voir un signe de jeu.



## *Un livre sur la relation chiens-enfants*

Chantal Vanberg, infirmière en chef du CHR Liège, a consigné dans un livre son expérience sur la relation entre l'enfant et l'animal et la façon de vivre en harmonie avec son chien. Ecrit en collaboration avec M. Bétrémiaux, éducateur canin (Pascal Ochiens), avec des membres de l'asbl "Un chien pour un sourire" et d'autres infirmiers du CHR, cet ouvrage sortira au printemps 2018.

# M. LUMIERE, HOMME DE L'OMBRE

Une lampe qui ne fonctionne plus ? Au CHR Liège, on appelle "Monsieur Lumière". Depuis 8 ans, Ali Baji, électricien, remplace sans relâche les néons et ampoules qui éclairent les moindres recoins de l'hôpital.

**L**e CHR Liège compte un nombre incalculable de luminaires qui, pour certains, restent allumés 24 heures sur 24. "L'hôpital est en activité de jour comme de nuit. L'éclairage de sécurité fonctionne sur batterie pour pouvoir être opérationnel en cas de problème (panne de courant, incendie, ...). L'éclairage de certaines zones critiques de l'hôpital, comme les salles d'opération, nécessite aussi une attention particulière", explique Jean-Marie Caps, chef d'équipe électricien. "Le CHR dispose d'installations très performantes qui peuvent prendre le relais dans ces zones en cas de coupure d'électricité."

## PRÈS DE 900 LAMPES REPLACÉES CHAQUE ANNÉE

Pour veiller sur l'éclairage de l'hôpital, un homme œuvre dans l'ombre. Ali Baji parcourt toute la journée les couloirs, les chambres, les salles de soins et les bureaux pour remplacer les lampes. "Environ 900 nouveaux néons et ampoules sont installés chaque année. Mon rôle est également de répertorier les éclairages vétustes de l'hôpital. Certains néons ont plus de 30 ans ! Nous les remplaçons par de nouveaux modèles, plus confortables pour les patients et pour les travailleurs."

## EFFICACITÉ ET BIEN-ÊTRE

Le CHR est principalement équipé de luminaires classiques (néons ou LED). A quelques exceptions près ... La pharmacie, qui va bientôt être entièrement rénovée, disposera d'un éclairage spécifique. Le nouveau hall d'accueil est aussi un cas particulier. De grands puits de lumière, qui favorisent l'apaisement et le bien-être, ont été installés au plafond. A l'hôpital de jour gériatrique, un éclairage dynamique contrôlé par un programme informatique se calque sur la lumière du jour pour tonifier ou apaiser les patients selon l'heure de la journée. Les salles d'opération sont quant à elles équipées d'un éclairage spécifique très puissant pour éclairer le champ opératoire. Des luminaires de couleur permettent également d'apaiser les patients dans le nouveau quartier opératoire.

Des installations modernes et un travail essentiel pour optimiser le bien-être des utilisateurs et améliorer le confort et l'efficacité des équipes soignantes.



Ali Baji,  
électricien  
en charge de  
l'éclairage  
au CHR  
Liège.





Les salles  
d'opération sont  
équipées d'un  
éclairage spécifique  
très puissant.



## UNE 2<sup>ÈME</sup> VIE POUR LES VIEILLES AMPOULES

Tous les néons et ampoules usagés sont collectés, triés, stockés dans des conteneurs et envoyés chez Recupel pour être recyclés.



## CHR LIÈGE, C'EST :

- 13 ÉLECTRICIENS sur le site de la Citadelle, 1 à Château Rouge et 1 à Sainte-Rosalie.

- Une consommation électrique moyenne de 18.300.000 KWH par an.

- 3 GROUPES ÉLECTROGÈNES qui produisent chacun 1.250 kw

- UNE UNITÉ DE COGÉNÉRATION au gaz naturel qui alimente l'hôpital en électricité et eau chaude et qui diminue les émissions de CO<sup>2</sup>. En 2016, un peu plus de 40% de l'électricité consommée au CHR a été produite par la cogénération.

# ZERO COUPURE DE COURANT !

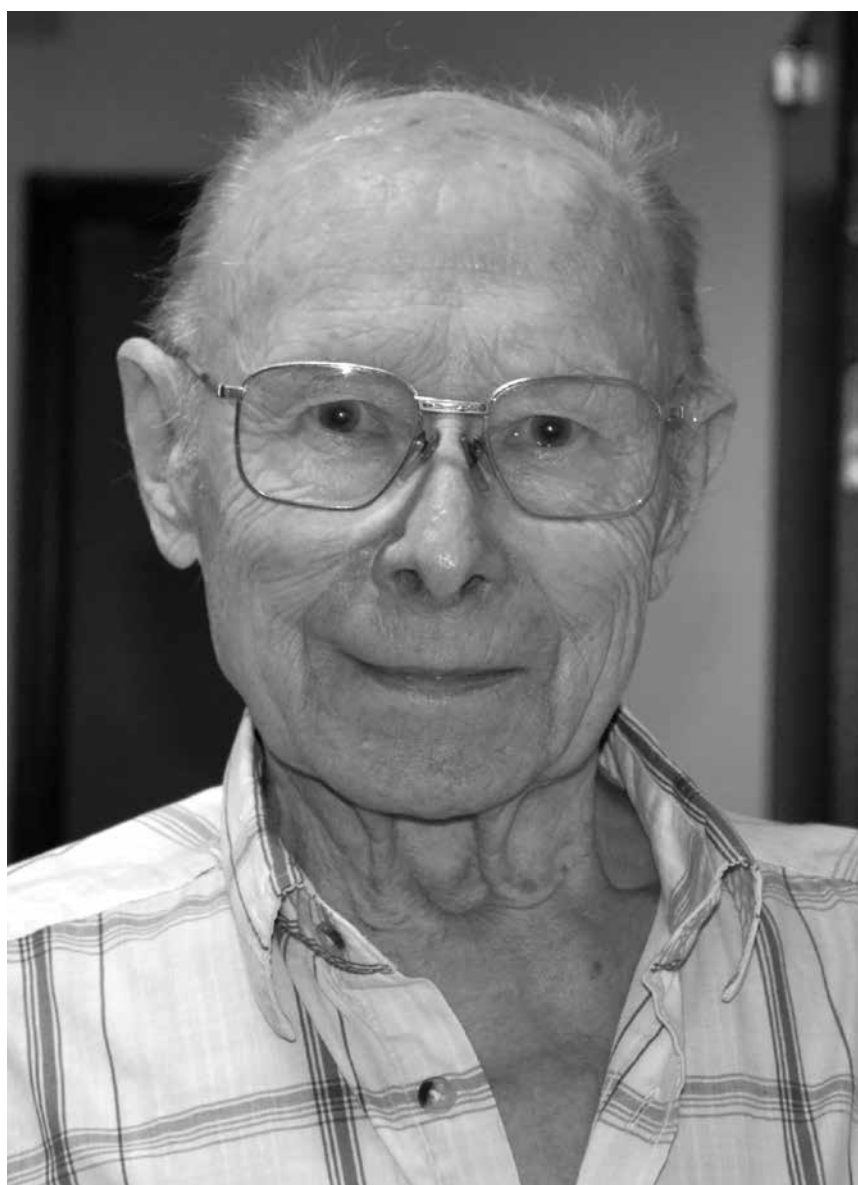
L'électricité est essentielle au bon fonctionnement d'un hôpital. On pense bien sûr à l'éclairage, mais elle est également nécessaire à l'alimentation des équipements médicaux, informatiques, aux installations de chauffage, au fonctionnement des ascenseurs, au traitement de l'air ... Le réseau électrique doit donc être particulièrement bien protégé. Au CHR Liège, différents équipements couvrent les risques de panne :

- 3 groupes électrogènes qui prennent le relais dans les 10 secondes en cas de coupure de courant sur le réseau normal secours.
- Un système d'alimentation sans interruption (basé sur un système de batteries et de convertisseurs produisant du courant alternatif), qui fournit immédiatement de l'électricité au système informatique et aux dispositifs médicaux qui ne peuvent jamais être à l'arrêt.



# “DIALYSE PERITONEALE : MON RITUEL QUOTIDIEN,”

Jean, 80 ans, est sous dialyse péritonéale depuis six ans. De prime abord, ce traitement à domicile destiné à filtrer le sang peut paraître contraignant, mais il a ses avantages ! Et il est vital ...



« **E**n 1940, ma famille a dû fuir la guerre et se réfugier en France. J'avais quatre ans. Dans la panique, on n'a pas remarqué tout de suite que je faisais une pneumonie. Je m'en suis sorti de justesse, mais il semble que mes reins en aient gardé des séquelles ... En 1998 j'avais mal au dos et aux jambes. Une échographie a révélé qu'à soixante ans passés, mes reins avaient la taille de ceux d'un enfant de quatre ans ! En 2010, mon insuffisance rénale était telle que j'ai dû recourir à la dialyse. On m'a placé un cathéter à travers l'abdomen. Ce tuyau, c'est mon "cordon ombilical de survie"...

## PREMIÈRE ÉTAPE : DRAINER

Chaque matin, mon réveil sonne à 6h20. Je me lève, je me désinfecte soigneusement les mains et j'installe le dispositif de ma première dialyse. Il s'agit d'un système de tuyaux en Y, équipé d'une manette d'aiguillage et relié à deux poches (voir schéma ci-contre). La première, vide, sert à récupérer le dialysat usagé (liquide qui permet au péritoine de filtrer le sang) tandis que la seconde contient le nouveau liquide.

Je retire le bouchon de mon cathéter et je le branche au tuyau qui va vers l'aiguillage. La première position de celui-ci enclenche le drainage du dialysat usagé. Il faut se

tortiller un peu pour évacuer tout le liquide, car de petites quantités peuvent être “retenues” dans les renforcements formés par les intestins. Cette étape prend une vingtaine de minutes. Pendant ce temps, je suspends la seconde poche, préalablement chauffée à température du corps, à une potence de perfusion. Pour éviter que de la fibrine (matière filamenteuse qui contribue à la formation de caillots) ne se forme dans le cathéter et ne le bouche, j’injecte de l’héparine, un anticoagulant, dans cette seconde poche.

## SECONDE ÉTAPE : INFUSER

Quand le drainage est terminé, je pèse la première poche et note son poids dans un journal de bord; il doit correspondre à ce que j’ai infusé lors de la précédente dialyse. Celle du matin est toujours plus “puissante” que les autres, car les poches de nuit peuvent rester en place 12 heures, alors que celles de jour doivent être changées toutes les 4-5 heures.

La deuxième position de l’aiguillage chasse l’air du tuyau et la troisième enclenche la perfusion du nouveau dialysat. Ce qui prend environ 7 minutes.

Le matériel (potence, plaque chauffante, tensiomètre, etc.) est mis à disposition par le CHR. Quant aux poches de dialysat, c’est une firme pharmaceutique qui me les livre chaque mois.

En tout, chaque dialyse péritonéale prend une demi-heure. J’en fais quatre par jour. Je m’y suis habitué. Ça fait partie de ma routine.

## DIALYSE PÉRITONÉALE OU HÉMODIALYSE ?

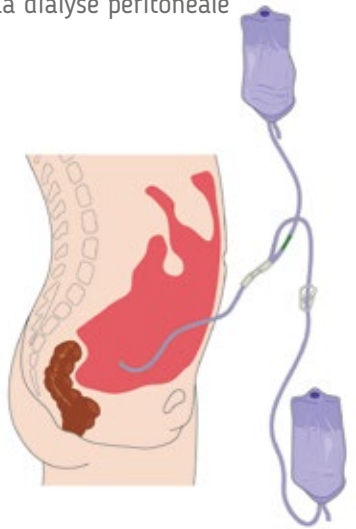
Je préfère la dialyse péritonéale à l’hémodialyse (voir encadré) dont j’ai aussi bénéficié quelques semaines, en 2012. Je n’aimais pas son effet trop “brutal” ; je me trouvais fort oxygéné d’un coup. L’effet de la dialyse péritonéale est plus continu, plus régulier, plus doux. De plus, je trouve l’hémodialyse plus contraignante : elle est plus longue (4 heures) et il faut aller à l’hôpital trois fois par semaine. Pour la dialyse péritonéale, je ne dois me rendre à la Citadelle que deux fois par mois pour le suivi. Entre-temps, si j’ai un problème ou une question, je peux toujours téléphoner au service de garde.»

## EN PRATIQUE

Le service de dialyse du CHR de la Citadelle compte 39 postes d’hémodialyse, 6 postes d’autodialyse en soirée sur le site Citadelle, 6 postes en journée au Château Rouge, 5 postes en journée au Valdor et 49 infirmier(e)s spécialisé(e)s.

**Plus d’infos sur**  
**[www.nephro-liege-chr.be](http://www.nephro-liege-chr.be) ou**  
**au 04 321 62 44 (secrétariat de néphrologie).**

La dialyse péritonéale



## LES DIALYSES

La dialyse est un dispositif qui filtre artificiellement le sang quand les reins, pour une raison ou une autre, ne sont plus en mesure d’assurer correctement leur rôle. Il en existe 2 types :

- L’hémodialyse fait passer le sang dans une machine de dialyse, le débarrasse de ses toxines et le réinjecte dans l’organisme. L’hémodialyse se déroule généralement à l’hôpital (on parle d’autodialyse lorsque le patient prend en charge lui-même une partie de la procédure). Il est possible, dans certains cas, de réaliser l’hémodialyse à domicile.
- La dialyse péritonéale utilise le péritoine, la membrane qui tapisse nos intestins, pour filtrer le sang. Concrètement, on injecte un liquide dans la cavité péritonéale via un petit tuyau souple (cathéter). Ce dialysat permet la filtration du sang à travers le péritoine.





# EN FORME AU PRINTEMPS !

Le retour des beaux jours est l'occasion de prendre du temps pour soi. Petite sélection d'exercices faciles et rapides pour retrouver la forme !

## EXERCICES SUR TAPIS

- Sur le dos, bras le long du corps, fléchissez les genoux avec les pieds appuyés sur le tapis et soulevez les fesses 10 fois. Répétez 3 séries.
- A 4 pattes, tendez un bras et la jambe opposée en regardant le tapis, bras et jambe dans le prolongement du dos. Tenez la position 10 secondes puis relâchez. Répétez 10 fois.
- Les avant-bras appuyés sur le tapis, le corps étendu en appui sur la pointe des pieds, gainez vos fesses et vos abdominaux pendant 10 secondes. Répétez 5 fois.

## EXERCICES AVEC UN BALLON

(+ ou - 60 cm de diamètre)

- En position debout, levez et descendez le ballon 10 fois depuis vos pieds jusqu'au-dessus de votre tête bras tendus.
- Assis sur le ballon, dos bien droit, levez simultanément le bras droit et le genou gauche 10 fois, puis inversez. Répétez 3 séries.
- Assis sur le ballon, dos bien droit, pieds au sol, faites des cercles avec votre bassin 10 fois à gauche et 10 fois à droite. Répétez 3 séries.

Il est important de clôturer chaque séance d'exercices par un temps d'étirements.

- Étirement des jambes : un talon posé sur la 1<sup>ère</sup> marche d'un escalier, jambe tendue, pointe de pied vers vous. Tenez la position 10 à 15 secondes et changez de jambe. Répétez 3 fois.
- Étirement global : bras tendus et levés au plafond, mains croisées paumes vers le haut, menton rentré, ventre et fesses serrés (gainage). Tenez 10 à 15 secondes. Répétez 3 fois.



## 30 MINUTES

d'activité physique modérée par jour suffisent pour avoir :

- une meilleure oxygénation,
- une amélioration cardio-respiratoire,
- une musculation modérée.

Une activité physique est considérée comme modérée lorsque votre souffle s'accélère légèrement et vous permet de parler pendant l'effort.



## ASTUCES

- Évitez les ascenseurs pour privilégier les escaliers.
- Faites vos courses dans le quartier à pied ou à vélo.



**EN PRATIQUE**  
SERVICE DE MÉDECINE  
PHYSIQUE ET REVALIDATION  
DU CHR

04 321 62 00



# PLEINE CONSCIENCE: UN FITNESS MENTAL !

La méditation en pleine conscience consiste à vivre pleinement le présent, ici et maintenant. Sa pratique quotidienne améliore la qualité de vie. Voici un exemple, un entraînement express qui tient en 3 mots : "stop, feel & go" !

## 1. STOP : JE M'ARRÊTE !

Il nous arrive à tous d'être éternés, de ruminer ou d'être en mode "pilote automatique". Nous parlons ou agissons sans réfléchir, avec des conséquences néfastes sur nous-mêmes et sur ceux qui nous entourent. "Pratiquée au quotidien, la pleine conscience permet de mieux gérer ses émotions et, par là, d'améliorer notre qualité de vie et notre sentiment de bonheur", explique Maria Iovine, psychologue et responsable des formations à la pleine conscience au CHR Liège. "Le plus important, c'est la régularité. Plusieurs fois par jour, interrompez ce que vous faites et posez-vous, ne serait-ce que 30 secondes, pour prendre conscience de votre respiration."

## 2. FEEL : JE (RES)SENS ...

Pourquoi la respiration ? Parce que c'est un ensemble de sensations corporelles sur lesquelles il est facile de se concentrer, ici et maintenant, et qui, souvent, en disent long sur notre état émotionnel. Quand nous sommes stressés ou en colère, par exemple, notre respiration est souvent plus rapide, plus saccadée. "N'essayez pas de la modifier", conseille la psychologue. "Simplet, observez-la. À l'inspiration, sentez vos narines se dilater, l'air glisser dans votre gorge, soulever votre cage thoracique et gonfler votre ventre. Remarquez cette petite pause avant l'expiration. Puis, suivez le trajet de l'air en sens inverse."

## 3. GO : ... ET JE REPARS !

"Après 5 ou 6 inspirations et expirations en pleine conscience, vous reprendrez votre activité avec plus de recul, de sérénité et une nouvelle énergie", affirme Maria Iovine. "Les bénéfices sont réels et avec un peu d'entraînement, cela devient vite une habitude, une hygiène mentale quotidienne. Pour les patients, cette pratique s'avère être un puissant levier thérapeutique lorsqu'elle est associée aux autres traitements." Ce n'est pas pour rien qu'un nombre croissant de médecins et de psychologues la recommandent aux personnes aux prises avec des douleurs chroniques, des troubles de l'humeur (dépression, anxiété, ...) et même des cancers.



## EN PRATIQUE

- Le CHR Liège propose un programme d'entraînement en 8 semaines basé sur la pleine conscience pour apprivoiser ses émotions.
- Les séances ont lieu une fois par semaine (le mardi ou le jeudi après-midi).
- L'ensemble de la formation coûte 200 €, mais la plupart des mutuelles interviennent et remboursent jusqu'à 20 € par séance.

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

☎ 04 321 87 69

ou en envoyant un e-mail à  
joelle.jamar@chrcitadelle.be



Pierric  
ptic

REPREND VOS  
ANCIENNES  
LUNETTES 25€\*

ACTION SOLIDARITÉ NORD-SUD



ET EN FAIT DON À SOLI CITA OR

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.

Offres soumises à conditions. Usage des données exclusivement en Belgique et non reportables au mois suivant.  
Caractéristiques au 01/06/2016.



IL SEN PASSE DES CHOSES CHEZ VOO