

TRIMESTRIEL
JUIN 2022

L'ESSENTIEL ^{#2} *le mag*

ÉD. RESP.: SYLVIE BRICHARD - ADMINISTRATRICE DÉLÉGUÉE - 212, CHAUSSÉE DE NIVELLES À 6041 GOSSELIES



08

DOSSIER

Charleroi Métropole :
le Centre du cancer et des maladies
du sang est lancé

12

IMMERSION

La pharmacie

16

ROMAN
PHOTO

Stewards :
un travail méconnu aux multiples
facettes



Grèce, Mai 2022, Mélanie NOZZA, Ressources Humaines

Vous aussi envoyez votre photo à communication@cndg.be !
Elle sera peut-être publiée dans notre prochain numéro.

QUIZZ

La CNDG et son partenaire Walibi vous offrent
2 ENTRÉES POUR LE PARC WALIBI !

COMMENT ? Répondez à la question suivante :



**Pour obtenir l'agrément de Clinique du sein satellite, nous devons satisfaire à une série de normes.
L'une d'entre elles concerne le nombre d'opérations de tumeurs cancéreuses au sein que doit
effectuer, chaque année, un chirurgien à la CNDG. Quel est ce nombre ?**

Envoyez votre réponse par mail avant le 24 août 2022 à communication@cndg.be

Un tirage au sort sera effectué parmi les bonnes réponses. Le/la gagnant(e) sera averti(e) personnellement par retour de mail. Concours réservé aux travailleurs de la CNDG. 1 seule réponse par personne

Références

L'Essentiel, le Mag
est une publication
de la Clinique Notre-Dame
de Grâce

Tirage

1.500 exemplaires

Éditrice Responsable

Sylvie Brichard
Administratrice Déléguée
212, chaussée de Nivelles
6041 GOSSELIES

Coordination et rédaction

Delphine Mairy
Attachée à la communication

Comité éditorial

Julie Delforge, Loredana
Frieri, Julie Galtarossa,
Delphine Mairy

Correction

Comité de Direction

Mise en page

Empreinte Graphique
www.empreintegraphique.be

ÉDITO

Nous voici déjà à la moitié de l'année, et 2022 continue sur sa lancée : accalmie du côté du COVID, tragédie du côté de l'Ukraine. À travers ces tremblements qui parcourent la planète, nous tous qui travaillons à la CNDG avons la possibilité de contribuer, à notre échelle, à une société meilleure. Par notre travail d'abord, qui porte en soi tout son sens. Par la façon dont nous l'assumons ensuite, qui peut faire toute la différence. C'est ainsi que vous retrouverez professionnalisme et convivialité dans ce deuxième numéro de votre Essentiel – le Mag.

Notre dossier sera consacré à l'onco-hématologie et à notre association de services avec l'équipe du GHdC. Vous pourrez également vous plonger dans le quotidien de plusieurs collègues et équipes – nous sommes en effet plus de 1000 à travailler à la CNDG, et une des ambitions de ce magazine est de mieux faire connaître le travail de collègues que nous croisons plus ou moins souvent. Et vous retrouverez une rubrique qui sera présente à chaque numéro : la voix du patient partenaire, cette fois sous l'angle du questionnaire proposé à chaque patient après une hospitalisation, et de la définition de la qualité à la CNDG, co-construite entre membres de la CNDG et patients.

Bonne lecture, bonnes vacances à ceux qui en prendront, et bel été à tous !



Sylvie Brichard
Administratrice déléguée

SOMMAIRE

04

L'ACTU

- Bienvenue dans l'équipe !
- Des vœux printaniers et cinq jubilaires fêtés

06

ZOOM SUR...

- Céline Dejonge
- Le Dr Yasmine Kacem

08

DOSSIER

Chaleroi Métropole :
Le Centre du cancer et des maladies
du sang est lancé

12

IMMERSION

La pharmacie

14

PATIENT PARTENAIRE

- La qualité :
une définition en co-construction
- Des patients très satisfaits
de leur expérience à la CNDG

16

ROMAN PHOTO

Stewards : Un travail méconnu
aux multiples facettes

18

NOS TEMPS FORTS

- Bientôt une éolienne à la CNDG
- Notre premier Job & Fun Day...
- ...suivi de notre deuxième afterwork

19

CÔTÉ RÉSEAU

Maison Mieux-Être :
Direction Les Viviers en 2024

20

COTÉ PRIVÉ

L'univers canin, du mordant à l'agility

21

EN IMAGES

Stop aux mails frauduleux : conseils

22

RECETTE DE SAISON

Poke Bowl au poulet,
riz brun et mangue

23

PRENEZ SOIN DE VOUS

Votre peau en été :
ne prenez que le meilleur du soleil !

24

BONNES VACANCES !

BIENVENUE DANS L'ÉQUIPE !

Voici les collègues
qui nous ont rejoints
entre le 15 février
et le 10 mai.



Jason CHARNIAUX
Comptabilité
et trésorerie



Milicia COLAS
Polysomnographie



Cynthia COLLIN
Entretien ménager



Viviane CRESPIE
Équipe EMRI



Alicia CUVELIER
Entretien ménager



Malika DE RICK
Entretien ménager



Émilie DEGREUS
Entretien ménager



William DRUARD
Steward



Dr Quentin DELMEZ
Intensiviste



Dr Éric GILBART
Anesthésie



Manoé GILSON
Pédiatrie



Adrien MARANT
Kinésithérapie



Dr Salingret Ysaline
Pédopsychiatre



Luana SERVAIS
Équipe EMRI



Sara TASIAUX
STMI Global



Inès VAN ESPEN
Diététique



Maud VERHELST
Entretien ménager



Zahra AZAHROU
Médecine 1



Rebecca BEKI
Laboratoire
de biologie clinique



Sabrina BOGAERT
Entretien ménager

L'ACTU

DES VOEUX PRINTANIERES ET CINQ JUBILAIRES FÊTÉS

Nous ne nous étions plus rassemblés depuis deux ans pour les traditionnels vœux de début d'année. En 2022, les mesures sanitaires n'auront eu raison ni de la présentation des vœux ni de la mise à l'honneur de nos jubilaires... si ce n'est qu'elles ont été postposées au 28 avril.

L'ambiance était détendue ce jeudi d'avril. Tôt dans la matinée, l'équipe de la Cuisine a occupé l'auditoire Dumortier pour dresser un buffet alléchant. Après deux ans de privation, nous allions enfin pouvoir nous retrouver pour envisager l'avenir à la CNDG et fêter nos jubilaires.

LA FIERTÉ DU TRAVAIL ACCOMPLI, LA VOLONTÉ DE RELEVER LES DÉFIS

Sylvie Brichard, Administratrice déléguée de la Clinique, donne le ton dès l'entame de son discours : « *Je ne sais pas vous, mais en ce qui me concerne 2021 me semble déjà loin, et de plus j'ai une tendance naturelle à regarder davantage le présent et l'avenir que vers le passé. Et pourtant ! Un coup d'œil dans le rétroviseur en vaut la peine, parce que, l'an dernier encore, nous avons fait notre job, et, en tant qu'équipe, nous l'avons bien fait. La satisfaction du devoir accompli, ça n'est pas rien.* » Et pour cause, de « gros dossiers » ont ponctué l'année écoulée : Covid, accréditation, croissance de nos activités...

CROISSANCE DES ACTIVITÉS

+25% en hôpital de jour
+65% accouchements
+10% de consultations
+1500 interventions au bloc opératoire
+50% d'activité au Laboratoire de biologie clinique avec les tests PCR

Après un focus sur les faits marquants, comme l'utilisation à temps plein de notre RMN, l'agrément de clinique du sein satellite ou encore la création officielle du Réseau Hospitalier Charleroi Métropole, notre Administratrice déléguée a esquissé des perspectives pour 2022 et les années à venir. En voici un rapide aperçu.



SCANNEZ-MOI
POUR VISIONNER
LE DISCOURS
(durée : 7 min 45)

► **Travaux d'infrastructures** : extension de notre parking et carports photovoltaïques, éolienne, construction d'un nouveau bâtiment sur le parking dans le cadre d'Opus 24, travaux au -1, inauguration de la maison de repos de la rue de la Madeleine, rénovation du restaurant et des locaux de consultation...

► **Réseau Hospitalier Charleroi Métropole** : infectiologie, formation et communication avec les maisons de repos, association entre nos services d'onco-hématologie...

► **Changements dans le secteur de la santé** : réforme des honoraires médicaux et du financement hospitalier.

► **Notre société** : guerre en Ukraine, urgence climatique, crises, hausses des coûts...

Volontarisme et efficacité seront donc de mise pour relever ensemble ces défis tout en accompagnant au mieux nos patients, de plus en plus nombreux à nous faire confiance.

CINQ JUBILAIRES

Les chefs de services ont à leur tour pris la parole pour partager avec l'assemblée des tranches de vie de membres de leur équipe. Nos jubilaires comptabilisent 25 années de travail à la CNDG : c'est dire si les anecdotes à leur sujet foisonnent ! Nos jubilaires sont : **Adriana Critelli** (Entretien ménager), **Francesca Flore** (Entretien ménager), **Rudi Jorion** (Radiologie), **Véronique Meert** (Entretien ménager) et **Martine Sironi** (Gériatrie).

Un cocktail dînatoire, émaillé de conversations enjouées, a clôturé la matinée. À l'année prochaine !

De gauche à droite :

Romaincy Seve (Infirmière cheffe - Urgences),
Dr Daniel Fastrez (Radiologie), Rudi Jorion (Radiologie),
Martine Sironi (Gériatrie), Nathalie Pétillon (Infirmière cheffe G3),
Adriana Critelli (Entretien ménager), Francesca Flore (Entretien ménager),
Freddy Van Renterghem (Responsable entretien ménager,
Lingerie et Stewards), Véronique Meert (Entretien ménager),
Sylvie Brichard (Administratrice déléguée)



ZOOM SUR...

CÉLINE DEJONGE

Cheffe de Service
Secrétariat médical et archives

Graduée en secrétariat médical, Céline a commencé sa carrière dans le secteur social, comme secrétaire dans un service d'écoute téléphonique pour parents en difficulté. En 2009, elle entre dans le monde des hôpitaux, à Saint-Luc plus précisément : aux ressources humaines d'abord, puis à la planification des séjours. Céline revient en terre carolo (où elle a passé son enfance) en 2013. Elle devient référente du secrétariat en gynécologie avant d'être responsable du secrétariat du Pôle mère enfant au GHdC. C'est l'envie de relever de nouveaux défis qui conduit Céline à la CNDG en 2018.



Comment décrirais-tu ton rôle et celui de ton service au sein de la Clinique ?

Les Archives assurent la **gestion documentaire du dossier patient** afin qu'il soit à disposition du médecin dans les meilleurs délais. Les Archives numérisent aussi les résultats de l'extérieur et les classent au bon endroit dans le système, sans quoi il n'est pas possible pour le médecin de retrouver le document.

Jusqu'il y a peu, le Secrétariat médical dactylographiait des protocoles d'hospitalisation ou de consultation. Nous gérons aussi, avec le Directeur Médical, les demandes de dossiers de la part d'un patient ou encore du fonds des assurances, par exemple.

Nous endossons également un rôle de support pour l'Urologie et l'Anatomopathologie : accueil des patients, gestion des rendez-vous, mise à disposition des résultats et des courriers...

En tant que responsable, je coordonne une équipe de 7 secrétaires médicales et 2 archivistes. Je collabore également sur des projets transversaux.

Des nouveautés pour ton service ?

Comme déjà abordé, les secrétaires ne dactylographient plus. Avec le **Dossier Patient Informatisé** et la reconnaissance vocale, leur rôle a évolué. Elles s'assurent désormais que la fiche santé du dossier patient est correcte et facilement accessible, c'est-à-dire bien ordonnée. Le service se concentre davantage sur le **suivi des dossiers médicaux**.

En équipe multidisciplinaire¹, nous travaillons à l'implémentation d'**Ultragenda** pour tous les services. Je connais l'outil pour l'avoir utilisé à Saint-Luc et au GHdC. C'est aussi pour cette raison que je forme les utilisateurs à Ultragenda.

Si tu devais emmener un objet insolite pour faciliter ton travail, lequel serait-ce ?

Un **ruban d'arrivée**, comme ceux utilisés pour les triathlons. L'image du ruban véhicule un beau message pour les équipes qui, malgré les aléas du boulot, se donnent à fond et vont jusqu'au bout de l'effort. L'idée est de garder à l'esprit que lorsqu'on tombe, on se relève pour franchir la ligne d'arrivée et atteindre notre objectif.



SCANNEZ-MOI POUR VISIONNER
LA SUITE DE L'INTERVIEW



Avec Emmanuel Lemal (Informatique), Hélène Tosic (Accueil / admission) et Giuliano Mannarino (Accueil / admission) sous la supervision de Didier Goies (Directeur des systèmes d'information, du secrétariat médical et des archives) et Aurélie Van Mekelbecke (Directrice Administrative et financière)

ZOOM SUR...

LE DOCTEUR YASMINE KACEM

Cheffe du Service
Gynécologie - Obstétrique

Diplômée de l'ULB, Yasmine a d'abord travaillé au CHU Brugmann (Bruxelles). Elle y exerce en obstétrique et médecine fœtale durant 5 ans avant d'arriver à la CNDG en 2013. Elle accompagne les femmes à toutes les étapes de leur vie, mais plus particulièrement dans les moments les plus vibrants. Vous l'aurez compris, son domaine de prédilection est le suivi de grossesse ainsi que l'échographie fœtale. Le Docteur Van Wuytswinkel lui a passé le flambeau de cheffe de service en novembre 2021. Plus récemment, Yasmine est devenue membre du Conseil médical, ce qui la dote d'une corde supplémentaire à son arc.



Cheffe de service en Gynécologie - Obstétrique, c'est un nouveau rôle. Que représente-t-il ?

Un **challenge** ! On est médecin, gynécologue sans pour autant être formé à la gestion d'équipe. Je suis d'ailleurs une formation en management car je veux approfondir cette facette du travail. Le Service Gynécologie - Obstétrique, ce sont 9 gynécologues. C'est aussi un service en interaction constante avec les sages-femmes, les anesthésistes, les pédiatres, les urgentistes, les équipes infirmières du bloc opératoire, les radiologues... Nous devons donc communiquer et développer des relations de collaboration avec l'ensemble des intervenants. Tenir compte du profil et du métier de chacun est essentiel. J'ai donc accepté le rôle de cheffe de service comme un challenge en me disant : « Il faut y aller ! »

Des projets pour le service ?

La **collaboration** avec les autres services, dont je viens de parler, est déjà fonctionnelle. Nous allons bien évidemment poursuivre dans cette voie.

L'obtention du label **Hôpital Ami des Bébés** figure parmi les objectifs de la Clinique. On y travaille avec le Département Infirmier. Nous travaillons avec une équipe de **sages-femmes indépendantes**, externes à la Clinique, et leur donnons accès au plateau technique du bloc accouchement. Elles disposent ainsi d'un environnement plus sécurisé si cela s'avère nécessaire.

Dans le cadre du **Réseau Hospitalier Charleroi Métropole**, nous améliorerons encore notre collaboration avec le GHdC. À l'heure actuelle, nous comptons déjà sur notre partenaire pour la prise en charge **néonatale** : on transfère au GHdC les bébés ayant besoin de soins néonataux.

Avec notre **Clinique du sein satellite**², nous renforçons également le partenariat avec le GHdC. Et surtout, nous améliorons l'offre de soin pour nos patientes. Plusieurs de nos services sont concernés, la fluidité des échanges est, à ce niveau encore, essentielle.

Bref, ces deux collaborations avec le GHdC sont déjà opérationnelles. Nous allons les renforcer.

Si tu devais emmener un objet insolite pour faciliter ton travail, lequel serait-ce ?

Je n'emmènerais pas un objet. Je m'appuie sur mon expérience au **théâtre**. Je fais partie d'une troupe amateur depuis 20 ans. Cette activité m'aide au quotidien dans l'expression, toujours authentique, de certaines émotions permettant de faire face aux différentes situations de notre métier. Car nos patientes partagent avec nous un panel d'émotions variées : joie, tristesse, colère...

Dans la gestion d'équipe, on doit pouvoir moduler nos interactions en fonction des personnalités de chacun. Tout en restant sincère et en s'exposant. Et donc, cette expérience du théâtre m'apporte énormément dans mon travail.

² Pour en savoir plus, lisez aussi notre dossier et le témoignage du Docteur Cardinael.

CHARLEROI MÉTROPOLE : LE CENTRE DU CANCER ET DES MALADIES DU SANG EST LANCÉ

En novembre 2021, nous vous annonçons la création officielle du Réseau Hospitalier Charleroi Métropole qui lie la CNDG et le GHdC. Quelques mois plus tard, un premier projet se concrétise, et pas des moindres : en associant les services d'onco-hématologie des deux institutions, la CNDG et le GHdC créent le Centre du cancer et des maladies du sang du Réseau Hospitalier Charleroi Métropole. Aujourd'hui, près de 7 patients sur 10 du bassin carolo font confiance à notre réseau pour traiter leur cancer. Grâce à la constitution de notre Centre, nous franchissons un nouveau cap pour proposer aux patients des soins de pointe et de proximité. Mais de quoi s'agit-il au juste ?

Pour Sylvie Brichard, Administratrice déléguée de la CNDG, le Réseau Hospitalier Charleroi Métropole pose une avancée concrète et forte : « *Le Centre du cancer et des maladies du sang est une des premières – si pas, la première – concrétisations d'envergure dans le paysage des réseaux hospitaliers wallons. Nos oncologues collaborent de longue date avec les médecins du Pôle Cancer et hématologie du GHdC. La plupart travaille d'ailleurs pour les deux Institutions. Le Centre du cancer et des maladies du sang proposera une solide synergie entre les deux hôpitaux.* »

PERMETTRE AU PLUS GRAND NOMBRE D'ACCÉDER AUX MEILLEURS SOINS

Le Centre du cancer et des maladies du sang rencontrera une double ambition : améliorer encore la qualité de nos soins et augmenter le nombre de patients qui en bénéficieront. Les trajets de soins seront harmonisés entre les deux institutions, les expertises seront partagées au sein de cette équipe élargie et les ressources disponibles seront utilisées au mieux.

Cet avantage pour le patient est d'autant plus important que nous drainons une patientèle issue d'un bassin sensiblement différent de celui du GHdC. Elle est notamment localisée plus au Nord de Charleroi, et dans des communes comme Courcelles, Nivelles, Villers-la-Ville, Genappes, ... Ces patients aussi doivent pouvoir bénéficier du même niveau de soins. Et c'est justement ce que permettra l'association des deux services.

UNE PHILOSOPHIE ET UN MODE D'ACTION COMMUNS

Le Centre du cancer et des maladies du sang répond parfaitement aux objectifs du Réseau Hospitalier Charleroi Métropole.



OBJECTIFS DU RÉSEAU :

Pour les patients : proposer des soins généraux de proximité mais également des soins à la pointe, tout en restant à Charleroi.

Pour le personnel : développer des échanges de bonnes pratiques et des collaborations fructueuses.

Pour les médecins spécialistes : continuer à traiter un large éventail de pathologies et développer encore notre offre de soins.

Pour les médecins généralistes : renforcer nos liens et proposer une meilleure visibilité de l'offre de soins.

Le Docteur Jean-Luc Canon (chef du Pôle Cancer et Maladies du Sang du GHdC) coordonne ce projet, et il a une vision précise de ce à quoi doit aboutir l'association : « *Au-delà du fonctionnement des services d'onco-hématologie, il s'agit de construire ensemble au sein de l'entière de l'hôpital une véritable « philosophie oncologique » pour la prise en charge de chaque patient souffrant ou ayant souffert du cancer. Notre mise en commun de compétences dépasse les collaborations en oncologie. Elle concerne aussi les relations avec les chirurgiens, les laboratoires... avec des guidelines de soins communs.* »



PROGRÈS À VENIR :

Réunions COM¹ communes
CNDG – GHdC

Multiplication des compétences
autour de la table

Alignement de nos modalités de travail

Ouverture à d'autres collaborations
dans des disciplines médicales
ou chirurgicales avec une dimension
oncologique.



DR JEAN-LUC CANON
Chef du Pôle Cancer et Maladies
du Sang du GHdC



Connaissez-vous la Maison Mieux-Être du GHdC ?

La Maison Mieux-Être est un lieu de transition entre l'hôpital et la vie quotidienne, soutenu financièrement par le Fonds GHdC+, géré par la Fondation Roi Baudouin. Son but : donner aux patients atteints d'un cancer les ressources nécessaires pour mieux vivre et traverser le cancer.

L'équipe de bénévoles d'accueil et d'animation est là pour accompagner les patients et les guider dans la Maison. Ceux-ci peuvent profiter du calme de la bibliothèque, simplement déguster un thé ou un café en bonne compagnie, discuter, ou participer à des activités de ressourcement basées sur les 4 piliers de la médecine intégrative.

Cette médecine vise une prise en charge de l'individu dans sa globalité (en incluant tous les aspects de sa vie), dans sa complexité et sa fragilité. Les activités organisées au sein de la Maison sont associées à 4 piliers : Énergie et vitalité, Nutrition et prévention, Corps et esthétique, et Emotions et mental.

ÉTOFFER LES ÉQUIPES, S'ORGANISER ET ADAPTER NOS LOGICIELS

Pour anticiper au mieux l'amélioration de notre offre de soins et l'accompagnement de patients supplémentaires, une analyse des besoins a pointé, entre autres, la nécessité d'étoffer les équipes. Nous avons, dans cette optique, déjà effectué un recrutement. Il s'agit du Docteur Louvet qui nous rejoindra à l'automne.

Notre Hôpital de jour oncologique constitue une des pierres angulaires du projet².

A terme, nous nous inspirerons également d'une pratique pour laquelle le GHdC a mené un projet pilote : la possibilité pour un nombre croissant de patients de recevoir leur chimio à domicile.

Et comme de nos jours toute collaboration passe par le partage d'outils et de données, côté informatique, deux projets sont passés à la vitesse supérieure :

- la mise à disposition d'un logiciel spécifique pour prescrire les chimiothérapies, partagé par les deux équipes ;
- un accès facilité CNDG-GHdC au dossier patient dans XCare, que ce dossier ait été créé dans l'une ou l'autre institution.

DU COTÉ DE LA CNDG, de gauche à droite :

D^r Anne-Sophie Cardinael (Radiologue sénologue), D^r Sophie Jossart (Oncologie pneumologie),
Nathalie Chatel (Infirmière en chef, hôpital médico-oncologique),
D^r François Dall'Armellina (Oncologie digestive).





NATHALIE CHATEL

Infirmière en chef
de l'Hôpital
médico-oncologique
À la CNDG depuis 1988

Peux-tu nous résumer les activités de l'Hôpital médico-oncologique ?

Comme son nom l'indique, le volet «**oncologique**» concerne les traitements dispensés aux patients cancéreux : chimio, immunothérapie, thérapie ciblée, traitements oraux...

Concernant le côté «**médical**», nous prenons en charge tout ce qui est traitement intraveineux divers pour traiter des maladies comme le Crohn, la rectocolite, la polyarthrite, l'asthme sévère, la sclérose en plaques, l'anémie ferriprive, l'ostéoporose... Nous prenons part à différents actes techniques : saignées, transfusions, biopsies, endoscopies bronchiques, gastroscopies...

Avec ces missions, vous multipliez les contacts au sein de la Clinique...

On est une équipe multidisciplinaire. On travaille notamment avec les diététiciens, les assistants sociaux, les psychologues, l'équipe mobile de soins continus, les rhumatologues, les gastro-entérologues, les oncologues, les radiologues, les pneumologues, les neurologues, les gynécologues... ainsi bien sûr que l'infirmière coordinatrice des soins oncologiques qui prend le patient en charge avant même son arrivée chez nous et est un relais précieux entre le médecin et l'hôpital médico-oncologique.

Comment le service s'organise-t-il pour gérer l'ensemble de ses activités ?

Pour les traitements intraveineux, c'est le médecin qui contacte notre secrétaire pour fixer les rendez-vous avec les patients. Beaucoup d'interventions sont planifiées. Je pense aux gastroscopies ou colonoscopies, par exemple. Mais les demandes peuvent aussi nous parvenir en urgence. C'est typiquement le cas des transfusions.

En oncologie, les patients connaissent des trajets de soins très variables. Prenons deux exemples pour l'illustrer. Un patient atteint d'un cancer du côlon va peut-être arriver aux Urgences suite à une occlusion. Son bilan sera réalisé en hospitalisation. Ce n'est que plus tard qu'il recevra peut-être un traitement à l'hôpital médico-oncologique. Pour un cancer du sein, la patiente peut réaliser une bonne part de son trajet à l'extérieur (bilan, échographie...). Ensuite, elle peut suivre une chimio, par exemple, avant une intervention chirurgicale. Ces deux trajets de soins, qui ne sont que des exemples, sont très différents pour le patient comme pour l'organisation de notre service.

Ton service veille au bien-être du patient de A à Z...

Il compte 3 aides logistiques et 2 secrétaires que nous partageons avec l'Hôpital de jour chirurgical, mais aussi 6 infirmières spécialisées en oncologie. Nous accueillons les patients dans un cadre convivial et des chambres modernes. Nous disposons de 9 lits et 12 fauteuils. Le plus souvent les fauteuils sont réservés aux patients sous chimio et sous traitement intraveineux.

L'équipe connaît bien les patients pour les aider au mieux et anticiper au maximum. On est dans la qualité du suivi du **patient oncologique**. Par exemple, quand on sait qu'un patient vit seul, on fait des liens avec les autres services. C'est le cas avec les assistants sociaux afin d'organiser l'aide au transport via des bénévoles lorsque le patient est trop fatigué ou lorsqu'il ne possède pas de voiture. L'approche de la pathologie compte, mais l'attention accordée au patient en tant que personne est notre priorité !

Depuis septembre 2021, nous sommes Clinique du sein satellite. De quoi s'agit-il ?

C'est un **agrément** délivré par l'AviQ (Agence pour une Vie de Qualité, NDLR). Il est très important car il atteste qu'on répond aux exigences européennes pour les soins oncologiques dans le cadre du cancer du sein. Cet agrément impose le respect d'une série de normes qui concernent la mise à disposition de ressources médicales et paramédicales pour accompagner les patients.

Justement quelles sont ces normes ?

Il faut opérer au minimum **60 cancers du sein par an**.

Les radiologues doivent attester d'une formation continue dans le cadre du dépistage du cancer du sein. Ces spécialistes en imagerie médicale doivent également disposer d'un appareillage de qualité pour la mammographie, l'échographie et les biopsies mammaires. C'est pourquoi, notre unité est reconnue par le Centre communautaire de référence pour le dépistage des cancers.

Chaque chirurgien est tenu d'opérer un minimum de 30 cancers du sein par an. La médecine nucléaire, de son côté, est spécialisée dans la recherche du ganglion sentinelle. Nous avons un accord avec l'IPG (Institut de Pathologie Génétique, NDLR) pour proposer des consultations génétiques. Elles consistent à analyser l'ADN des femmes issues de familles à risques. Être clinique du sein satellite impose aussi d'entourer les patients d'un psychologue, de kinés, d'une infirmière de liaison, d'un spécialiste en chirurgie reconstructrice...

Ce n'est pas tout, nous travaillons main dans la main avec le GHdC...

Le projet de Clinique du sein satellite a été initié avec le Docteur Canon du GHdC. L'obtention de l'agrément entre tout à fait dans la philosophie du Centre du cancer et des maladies du sang². Le respect des normes de l'AviQ nécessite le travail avec un oncologue à temps plein pour la pathologie mammaire. Avec le Réseau, c'est possible ! La CNDG ne proposant pas de radiothérapie, nous disposons d'un accord avec le GHdC pour traiter nos patientes. Nos COM (Concertations Oncologiques Multidisciplinaires, NDLR) sont aussi un lieu d'échange entre nos deux hôpitaux notamment. Le Réseau est une belle preuve de notre capacité à **travailler ensemble** au bénéfice de nos patients.

Pourquoi «satellite» ?

Le terme indique un «volume». Une clinique du sein satellite opère minimum 60 cancers du sein par an, tandis qu'une clinique du sein coordinatrice en opère 125 minimum. Le professionnalisme des soins reste une exigence dans les deux cas. Je peux dire qu'à la CNDG, les patientes bénéficient d'une très belle **qualité** à tous les niveaux : diagnostique, thérapeutique, suivi. Les différentes étapes entrent dans les normes et dans les guidelines. En tant qu'établissement de plus petite taille, nous disposons d'un réel avantage : la prise en charge est plus rapide à tous les niveaux. Mais aussi, nos patients sont «**dans un cocon**» pour bénéficier d'une excellente qualité de soins.

DOCTEUR ANNE-SOPHIE CARDINAE

Radiologue sénologue
À la CNDG depuis 2008





8h30

À leur poste de travail, nos pharmaciennes contrôlent les traitements prescrits. Marie appelle la Gériatrie pour s'assurer que tel patient va bien sortir ou que tel autre reste bien chez nous. Elle le fera pour chaque service. Pendant ce temps, Caroline contrôle les administrations qui ont été faites depuis les réserves des unités de soins. Dès que ce travail est terminé, les assistants commencent à préparer les médicaments pour les étages.

Aïda, aide logistique aux Urgences, et Marie, étudiante, récupèrent une commande à la Pharmacie. C'est Gaëlle qui est au guichet.

9h05



9h32

Zelal, assistante en pharmacie, est au « picking ». Cela signifie qu'elle « cueille » les médicaments dans les rayons. Ils seront ensuite préparés pour les unités de soins.

9h50

Loïc réapprovisionne l'armoire sécurisée des Urgences. Le travail est réalisé quotidiennement sur base des consommations de médicaments.

10h45



C'est dans le local à flux laminaire que Linda, assistante en pharmacie, prépare les chimios du jour. Sous la supervision de Sabine, pharmacienne, elle manipule ces produits, solutions, aiguilles avec la plus grande précaution.

13h50

Loïc termine les préparations magistrales (bains de bouche, sirops, gélules...). Elles sont réalisées en fonction des prescriptions des médecins pour les patients hospitalisés.

14h30

Katy, pharmacienne, contrôle les coffres de stupéfiants. Préparés par les assistantes du bloc opératoire pour les anesthésistes, ces coffres contiennent des produits spécialement réglementés.

15h45

Après avoir tout encodé méticuleusement, Déborah livre au bloc opératoire les médicaments, le matériel (ex. : implants) et les coffres de stupéfiants.

17h00

La Pharmacie clôture sa journée. La pharmacienne de garde prend le relais jusqu'à la prochaine ouverture.

Sandrine Wustefeld (à gauche sur la photo) est Directrice de la Pharmacie. En Février 2022, Caroline Fensie (à droite), pharmacienne, l'a rejointe en tant que chef adjointe.



L'équipe de la pharmacie compte 17 collaborateurs : pharmaciens, assistants, aide administrative et magasinier. Une part importante de leur travail consiste à préparer les médicaments pour qu'ils soient administrés selon **la règle des 5 B** : le bon médicament au bon patient à la bonne posologie par la bonne voie d'administration et au bon moment.



PATIENT PARTENAIRE

LA QUALITÉ : UNE DÉFINITION EN CO-CONSTRUCTION

À la CNDG, le partenariat avec le patient se décline jusque dans la définition de la qualité. De quoi parle-t-on au juste ? Si la qualité figure parmi nos valeurs, il faut bien admettre que chacun peut développer une interprétation assez personnelle de cette notion. Un groupe de travail associant patients et personnel de la CNDG a donc redessiné les contours de ce mot, en se basant sur leur expérience et les notions internationales. On partage avec vous la définition de la « qualité » co-construite à la CNDG.

LA QUALITÉ À LA CNDG,

C'est ÉLABORER avec le patient, l'ENTIÈRETÉ de son parcours de soins pour RÉPONDRE AU MIEUX à ses attentes.

Pour tous, patients-proches-professionnels-partenaires, la qualité se décline à travers 6 dimensions :

1. la sécurité
2. l'approche personnalisée
3. la communication
4. l'accessibilité
5. l'efficience
6. la convivialité



LES MEMBRES DU GROUPE DE TRAVAIL TÉMOIGNENT

Céline DERENNE,
infirmière spécialisée en santé communautaire :

« Les membres du groupe de travail avaient des profils très diversifiés, ce qui a rendu l'expérience très intéressante. Même si le temps accordé à la réunion en groupe était court, nous sommes arrivés à une belle définition de la qualité. Parmi les 6 dimensions, la convivialité est à mes yeux très importante : la CNDG reste une clinique à taille humaine, on s'y sent considéré et reconnu. »

Michèle STAIESSE,
patiente partenaire :

« Cette collaboration était très riche car elle était multidisciplinaire. Patients, infirmiers, médecins, personnel administratif ont partagé les points qui leur semblaient importants, avec beaucoup de respect et d'écoute. Grâce à une belle complémentarité, nous avons dégagé une vision commune de la qualité. L'effort de rapprochement avec le patient, dans le cadre du partenariat, rassure. Car si les soins sont importants, ils s'inscrivent dans un contexte (sécurité, accueil...) qui compte pour le patient. »

Christine COLSON,
patiente partenaire :

« En groupe de travail, j'ai insisté sur le résultat optimum. La qualité d'un acte médical ou infirmier demande de bons résultats en tenant compte des aléas bien entendu. Pour définir la qualité, il y a des aspects auxquels je n'aurais pas pensé avant comme le coût des soins ou encore la sécurité tant pour le patient que pour le personnel soignant. »

Noémie GELINNE,
infirmière G3 :

« Co-construire une définition de la qualité des soins en équipe pluridisciplinaire avec la participation des patients a été enrichissant. La qualité des soins est perçue d'une manière différente selon la fonction que l'on exerce. L'une des dimensions clés de la définition est la convivialité qui est, pour moi essentielle. Elle permet d'établir un bon premier contact avec le patient et d'instaurer un climat de respect et confiance entre le soignant et le patient. »

Composition du groupe de travail :

Christine Colson (patiente),
Corinne Courtois (coordinatrice partenariat patient),
Céline Derenne (infirmière sociale), **Valérie Dujou**
(responsable qualité), **Dr Julie Frezin** (chirurgien diges-
tif), **Galatiani Galouzis** (secrétaire accueil / admission),
Noémie Gelinne (infirmière G3),
Michèle Staïesse (patiente)

En 2021, les patients ont accordé
à la CNDG, la note globale de

9,3/10



DES PATIENTS TRÈS SATISFAITS DE LEUR EXPÉRIENCE À LA CNDG

À la fin de leur séjour, les patients ont l'occasion de remplir un questionnaire et de noter leur expérience à la Clinique. En 2021, 2.800 patients se sont exprimés. Ils nous ont accordé une note moyenne de 9,3/10. A la CNDG, nous ne comptons pas nous arrêter en si bon chemin : des améliorations sont déjà sur les rails pour l'année en cours !

Dans un contexte encore chahuté par la pandémie, la note de 9,3/10 est révélatrice du profond engagement de nos équipes pour accompagner le patient tout au long de son trajet de soins. Ce résultat n'a rien d'anecdotique : ce sont 96% de nos patients qui nous ont octroyé une note égale ou supérieure à 8/10.

LE TRIO DE TÊTE

L'analyse des questionnaires révèle qu'en 2021, le patient a attribué les meilleurs résultats à chacun des sujets suivants :

- « J'ai eu le sentiment, pendant mon séjour à l'hôpital, qu'on m'a traité.e avec respect et qu'on a préservé ma dignité. »
97% des répondants répondent "Oui, toujours"
- « Des membres du personnel ont parlé de moi, ou devant moi, comme si je n'étais pas là. »
96% des répondants répondent "Non"
- « Quand j'ai posé des questions à un médecin ou à un.e infirmier.ère, il / elle m'a répondu clairement. »
92% des répondants répondent "Oui, toujours"

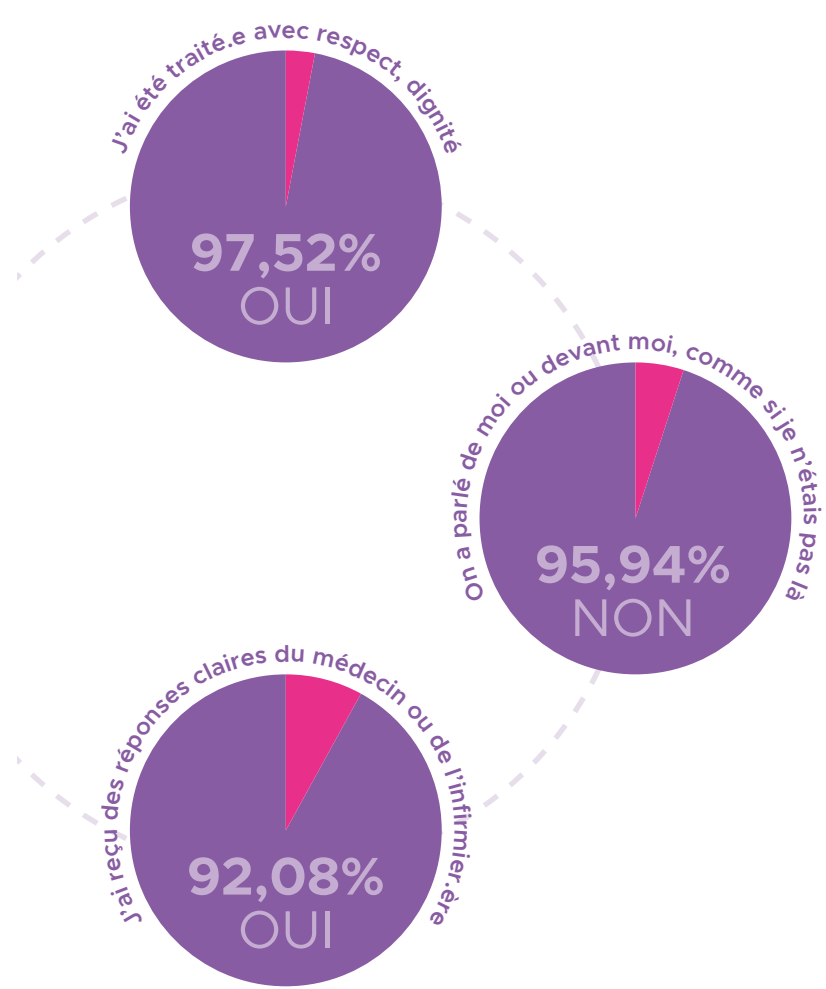
Corinne Courtois, coordinatrice du partenariat avec les patients, confirme : « Globalement les participants ont une belle expérience à la CNDG. Nous bénéficions d'une très bonne évaluation. Sur base des observations de 2021, nous travaillons à l'amélioration de 3 axes cette année. »

DOULEUR, RETOUR À LA MAISON ET PROCHES

L'analyse des réponses des patients a mis en lumière 3 axes pour lesquels les patients ou leurs proches se sentent plus démunis ou moins accompagnés. Ces axes font désormais l'objet de 3 plans d'action :

- la gestion de la douleur aiguë
- l'information à recevoir pour s'autogérer à la maison
- la collaboration avec les proches

Nous aurons prochainement l'occasion de vous les présenter de manière plus détaillée.



ROMAN PHOTO

STEWARDS : UN TRAVAIL MÉCONNU AUX MULTIPLES FACETTES

Les stewards connaissent la clinique comme leur poche. En semaine, ils la sillonnent de 7h00 à 19h00 en deux pauses. Généralement, ils sont 2 par pause pour accomplir une foultitude de tâches. Connaissez-vous vraiment leurs missions ? Voici une liste loin d'être exhaustive...



C'est peut-être la plus visible de leurs missions : les stewards renseignent les patients ou leurs proches. Paco aide un couple qui vient en visite. Les stewards endossent un rôle d'orientation et d'information. Ils accompagnent également les Personnes à Mobilité Réduite vers leurs examens ou lieux de consultation.



Dès 7h00, place à la tournée des prises de sang. Michèle passe d'un étage à l'autre dans les unités de soins, pour collecter les prélèvements qu'elle déposera au Labo dans l'heure.



Les stewards participent activement à la prévention incendie. Plusieurs fois par semaine, ils réalisent les "rondes incendie". Signalisation, extincteurs, portes coupe-feu... : tout est vérifié.



La Clinique compte 6 barrières (entrées et sorties) utilisées par les patients. Chaque jour, les stewards effectuent un contrôle préventif de ces barrières : s'ouvrent-elles correctement, faut-il réapprovisionner les bornes en tickets... Lorsque le système se grippe, les stewards se rendent sur place pour trouver une solution rapide.



Tôt en matinée, Oliver et Logan s'activent dans l'espace Dumortier. Ils préparent la salle pour le don de sang qui a lieu aujourd'hui. Dans le jargon des stewards, l'aménagement de salles s'appelle "mise en place". Il peut y en avoir jusqu'à 3 par jour !



Les stewards interviennent, à la demande, pour aider le personnel confronté à un patient ou un proche agressif. Ce vendredi après-midi, la situation est calme aux Urgences. Florian échange à l'occasion d'un passage préventif.



Entre 9h00 et 9h30, les stewards récupèrent au Magasin le courrier entrant à la Clinique. Ils le trient dans le local situé derrière le comptoir d'accueil et le distribuent ensuite vers les casiers répartis au sein de la Clinique.



Les stewards lancent la "valse" des chariots repas 3 fois par jour (7h00, 11h30 et 17h30). Au départ des cuisines au -1, les stewards conduisent les chariots dans chaque unité de soins : chirurgie, médecine, gériatrie, maternité, pédiatrie, revalidation et hôpital de jour... Les stewards récupèrent les chariots dans les unités 2 fois par jour (9h30 et 13h30) pour les ramener en cuisine.



Durant le week-end, les stewards confectionnent les fardes distribuées aux patients. Le Magasin leur fournit les bacs contenant les documents à assembler. Les stewards peuvent réaliser jusqu'à 400 fardes et manipuler 4.000 documents sur un week-end, selon la demande.



NOS TEMPS FORTS

BIENTÔT UNE ÉOLIENNE À LA CNDG

Depuis le 23 mars, un mât d'une hauteur de 30 mètres se dresse dans le fond du parking du personnel. Il est destiné à supporter la tête de l'éolienne dont l'arrivée est prévue avant les vacances d'été. Cette éolienne produira à elle seule l'équivalent de la consommation annuelle de 30 foyers.

NOTRE PREMIER JOB & FUN DAY...

Le 28 avril, nous organisons notre premier Job & fun day. Destinée prioritairement aux étudiants en soins infirmiers, cette initiative visait clairement le recrutement. Pour l'occasion nous avons travaillé en partenariat avec nos étudiants et nos équipes. Réunions avec les parties prenantes pour choisir la formule de l'événement, ses horaires ou encore pour concevoir des vidéos promotionnelles : nous avons misé sur la co-construction. Nos équipes ont mis sur pied un véritable salon de l'emploi "made in CNDG" et ont réussi à convaincre les étudiants. Certains ont signé un contrat, d'autres restent en contact avec nous pour la suite.



... SUIVI DE NOTRE DEUXIÈME AFTERWORK

C'est bien connu, la convivialité est une valeur phare à la CNDG. Organisé lui aussi le 28 avril, dans la foulée de notre Job & fun day, notre afterwork en était à sa deuxième édition et il a drainé deux fois plus de monde que la première ! Promis, une troisième édition sera bientôt à ajouter à l'agenda...



DU CÔTÉ DU RÉSEAU

MAISON MIEUX-ÊTRE : DIRECTION LES VIVIERS EN 2024

En 2024, la Maison Mieux-être du GHdC déménagera de la Grand'Rue pour s'installer au cœur du parc de 17 hectares qui entoure le Nouveau Centre Hospitalier Les Viviers. Objectif : accueillir davantage de patients atteints d'un cancer ainsi que leurs proches, dans un environnement propice à leur bien-être et dans un bâtiment plus adapté.

Ouverte en 2016, à deux pas de l'hôpital Notre-Dame, la Maison Mieux-être (MME) s'inspire des Maggie's Centre en Angleterre, ces lieux uniques au design souvent hors du commun qui épousent parfaitement l'environnement. Ces centres permettent aux personnes atteintes d'un cancer ainsi qu'à leurs proches d'être accueillis pour être écoutés, soutenus et accompagnés et pouvoir partager leurs ressentis face à l'épreuve de la maladie.

120 PATIENTS PAR AN

Le Grand Hôpital de Charleroi s'est donc lancé dans le projet en constituant une équipe pluridisciplinaire composée d'oncologues, d'une coordinatrice, de bénévoles, de psycho-oncologues, d'un cadre-infirmier,... Tous ont très rapidement perçu l'intérêt et le bénéfice pour les patients de cet accompagnement complémentaire au suivi médical.

Les activités proposées aux patients sont basées sur les 4 piliers de la médecine intégrative¹. Elles permettent non seulement de diminuer le risque de récidence mais également une meilleure tolérance aux traitements. Ces activités ont également pour objectif de proposer aux patients de rompre avec l'isolement, de ne pas s'oublier face à la maladie et de garder une vie sociale.

Depuis 6 ans, la Maison Mieux-être n'a cessé de se développer et d'innover en proposant de nouvelles activités et en accueillant toujours davantage de patients. Actuellement, la MME organise 60 activités par mois pour 120 patients par an environ.

POURQUOI DÉMÉNAGER ?

Le constat est sans appel : le nombre de nouveaux cas de cancers diagnostiqués au Grand Hôpital de Charleroi et même plus généralement dans la société augmente chaque année. La création du Centre du cancer et des maladies du sang avec la CNDG accélérera cette tendance. Corollaire de ce Centre : les patients de la CNDG sont désormais les bienvenus à la MME. Cette dernière souhaite également élargir son public bénéficiaire et accueille déjà, depuis le mois de mai, les aidants proches des patients (conjoint, parents, amis...) pour certaines activités en commun.

Le déménagement de la Maison Mieux-être vers le magnifique parc qui entoure le futur site hospitalier Les Viviers s'est imposé comme une évidence.

En juin 2024, le projet verra sortir de terre une maison accueillante, chaleureuse, lumineuse, ouverte vers l'extérieur, pratique et modulable. Un lieu qui permettra des rencontres dans un environnement apaisant avec un style qui attire l'attention et la curiosité.



Depuis octobre 2021, nous formons avec le GHdC le Réseau Hospitalier Charleroi Métropole afin d'offrir le meilleur de nos compétences aux patients de la région. Chaque numéro de notre magazine interne consacrera une page à notre partenaire.

¹ Lisez aussi notre dossier : Le Centre du cancer et des maladies du sang est lancé.

L'UNIVERS CANIN, DU MORDANT À L'AGILITY...

La CNDG comptabilise plus de 65 métiers différents. Si on gratte un peu du côté des activités extra professionnelles des travailleurs, on découvre vite une variété de domaines dont on n'a pas fini de vous parler... Pour l'illustrer, Céline Schietecatte, Directrice des soins infirmiers, nous emmène dans l'univers peu connu de l'agility. Ce sport, pratiqué en duo avec un chien, lui a permis de s'illustrer dans des compétitions internationales. Mais surtout, il lui offre de formidables occasions de vider son esprit et de se concentrer sur l'évolution de ses chiens.

Sport d'adresse et de résistance à l'effort, l'agility repose sur la confiance et le respect mutuels entre le chien et son maître. Actuellement Céline s'entraîne une à deux fois par semaine avec chacun de ses trois chiens, et elle a des projets plein la tête !

L'AGILITY, LE JUMPING CANIN

Céline a quelques compétition d'agility, avec un palmarès impressionnant, à son actif :

- ▶ un titre de championne de Belgique Berger belge (2016)
- ▶ deux participations aux championnats du monde Berger belge (2016-2017)
- ▶ vice-championne du monde en équipe (2016)
- ▶ finale du championnat du monde en individuel (2017)

L'agility est un sport où un chien, sous la conduite de son maître, s'élance sur un parcours d'obstacles (barres à sauter, slalom, passerelle, bascule...). Objectif en compétition : franchir entre 18 et 22 obstacles le plus rapidement possible sans commettre d'erreur (faire tomber une barre, par exemple).

D'ABORD LES MALINOIS, ENSUITE LES BORDER COLLIE

Céline a concouru avec deux races de chiens présentant chacune de belles dispositions pour l'agility. « J'ai toujours eu des chiens à la maison. Je connais les Malinois depuis des années. Ils présentent des qualités exceptionnelles tant sur le plan physique que mental. Avant de me lancer dans l'agility en 2004, je travaillais le mordant de mon Malinois qui était avant tout un chien de défense. »

Il y a 9 ans, la famille de Céline accueille un Border Collie, Nero. Ce chien exclusif et très attaché à son maître, n'a d'yeux que pour elle (tant pis pour les autres membres de la famille). Il devient alors le co-équipier de Céline en compétition. Ce chien remarquable s'est même illustré comme « chien le plus rapide de Belgique ». Un regret pour Céline : « Je n'ai pas le temps d'entraîner Nero comme je devrais pour qu'il puisse exprimer son plein potentiel. »

Nero est régulièrement sollicité par des éleveurs qui veulent prolonger la lignée de ce chien d'exception. Nero est le géniteur de pas moins de 60 Border Collie ! « Il concourt avec des chiens de 2-3 ans et se mesure parfois à ses fils et ses filles. », nous confie Céline.



TROIS CHIENS À LA MAISON

Nero partage son quotidien avec Sirius (un mâle Border Collie de 2,5 ans) et U2 (une femelle Border Collie de 18 mois). Céline compte lancer la petite dernière en compétition cet hiver. Elle projette également une autre grande aventure : « J'aimerais pouvoir me lancer dans l'élevage familial, U2 serait donc ma première femelle à mettre bas à la maison. »

Céline ajoute pour conclure : « On a toujours travaillé dans le respect du chien. La preuve : en 9 ans d'agility, Nero n'a jamais été blessé. »

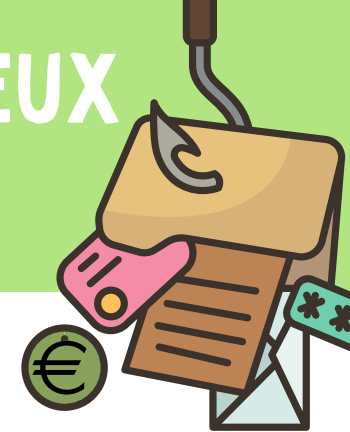
DÉCOUVREZ
UN PARCOURS D'AGILITY
AVEC CÉLINE
ET SES CHIENS

STOP AUX MAILS FRAUDULEUX
CONSEILS

EN IMAGES



Expéditeur



1

Je m'assure que

- le mail concerne mon activité à la CNDG
- je connais l'expéditeur

2

Je vérifie l'adresse de l'expéditeur

Je survole avec le pointeur le **nom de l'expéditeur** pour voir l'adresse complète

Je vérifie le **nom de domaine**
ex: @isppc.be
@ghdc.be

Si expéditeur de la CNDG, obligatoire:
@cndg.be

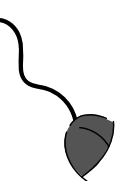
3

Les **pièces jointes** ou les **liens** sont-ils en cohérence avec l'expéditeur ?

Je ne donne jamais mes identifiants

Je vérifie le nom de domaine du lien

Je n'ouvre jamais de lien avec mon téléphone



RECETTE DE SAISON



POKE BOWL AU POULET, RIZ BRUN ET MANGUE

1. Colorer les filets de poulet et les assaisonner avec du sel et du poivre, ensuite les laisser refroidir.
2. Cuire le riz dans l'eau bouillante salée 45 min (peut varier en fonction du riz utilisé) et refroidir au frigo.
3. Égoutter et rincer le maïs, et réserver dans un bol.
4. Égoutter et rincer les fèves de soja, et réserver dans un bol.
5. Laver et couper en petits dés les concombres et réserver dans un bol.
6. Laver, éplucher et râper les carottes et réserver dans un bol.
7. Couper les mangues en dés.
8. Laver et émincer la salade romaine.
9. Pour le dressage, placer dans le fond de l'assiette un lit de salade romaine et placer une belle boule de riz au centre. Ensuite, disposer autour du riz, à l'aide d'une cuillère à soupe, le maïs, les dés de concombre, les carottes râpées, les dés de mangue, les fèves de soja et le poulet coupé en lanières.
10. Pour l'assaisonnement, utiliser un dressing avec de la ciboulette fraîche et napper de sauce soja le poulet.
11. Saupoudrer le poke bowl de sésames et déposer délicatement un petit bouquet de cressonnette pour la déco et la fraîcheur.

— Recette proposée par Alexis DESPIEGELEER, responsable cuisine —

INGRÉDIENTS

- ▶ 4 filets de poulet de 120 gr
- ▶ 80 gr de maïs
- ▶ 8 gr de sésames
- ▶ 300 gr de mangue
- ▶ 2 concombres
- ▶ 1 bouquet de cressonnette
- ▶ 2 belles carottes
- ▶ 200 gr de fèves de soja edamame
- ▶ 8 cl de sauce soja
- ▶ 1 salade romaine
- ▶ 12 cl de dressing à la ciboulette
- ▶ Huile d'olive
- ▶ Sel
- ▶ Poivre



i

À savoir !

Vous pouvez y ajouter des avocats et des oignons rouges avec un peu de citron pour donner un petit coup de fraîcheur supplémentaire.

Bon appétit !



PRENEZ SOIN DE VOUS

VOTRE PEAU EN ÉTÉ : NE PRENEZ QUE LE MEILLEUR DU SOLEIL !

C'est l'été. Bientôt les vacances, le soleil et le (peut-être) farniente ! Protégez votre peau. Prévenez les risques liés à l'exposition au soleil. Le Docteur Géraldine Titeca, Dermatologue à la CNDG, partage avec nous 11 conseils pour un teint lumineux et une peau en bonne santé.



PRÉPAREZ

1. Avant de profiter des premiers rayons du soleil, préparez votre peau grâce un complément alimentaire adapté (vitamine PP et bêta-carotène). Commencez la prise 1 à 2 semaines avant les vacances.
2. Préparez également votre peau avec un bon gommage.

PROTÉGEZ-VOUS

3. Évitez les expositions au soleil durant les heures les plus chaudes, c'est-à-dire entre 11h00 et 15h00.
4. Protégez-vous avec un chapeau, des lunettes de soleil de qualité et un t-shirt. Vous pouvez également porter des tenues anti-UV.
5. N'exposez au soleil ni les bébés ni les jeunes enfants (jusqu'à l'âge de 2 ans).
6. Couvrez la peau exposée avec une protection solaire.
7. Adaptez votre protection solaire aux besoins de votre peau : utilisez un écran total SPF 50+ au début des vacances. Ensuite, et si votre phototype le permet, vous pouvez descendre à un indice SPF 30. Proscrivez les protections plus faibles.

PRÉSERVEZ VOTRE PEAU

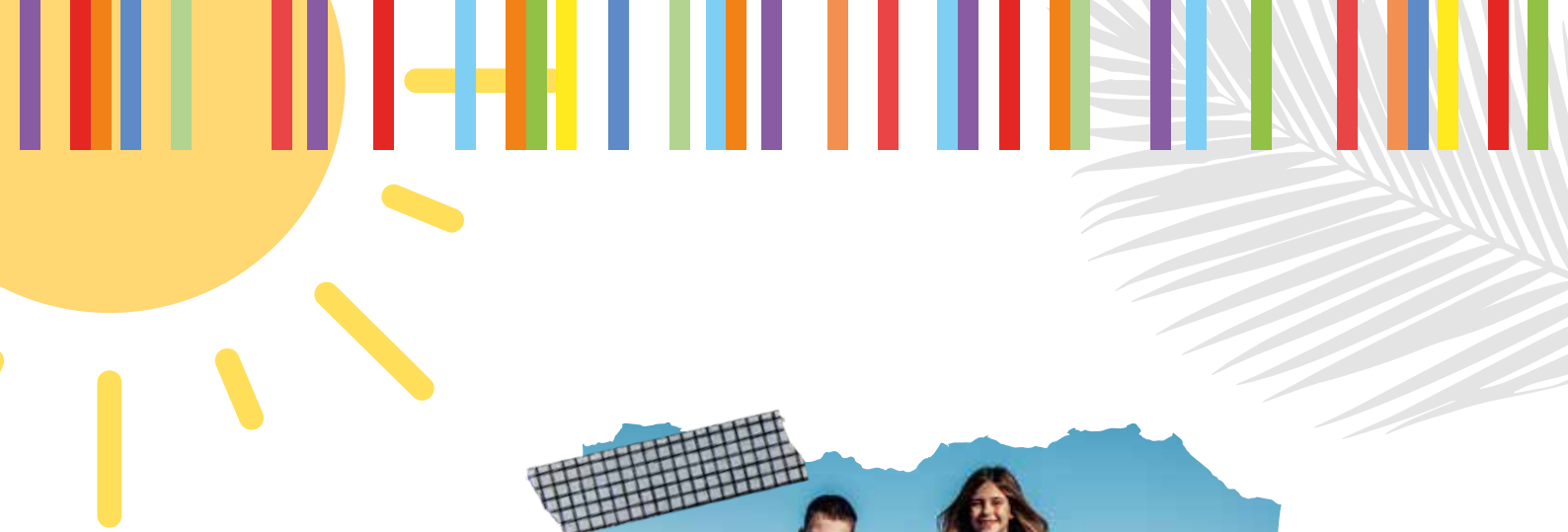
8. Hydratez bien votre peau après exposition (le soir après la douche, par exemple).
9. Consultez votre dermatologue pour recevoir des conseils personnalisés et les plus adaptés à votre type de peau.

CONSEILS BONUS

10. Les auto-bronzants sont des alternatives sans risque pour la santé.
11. Traitez les éventuelles piqures d'insectes et/ou dermatites : emportez un soin adapté dans votre trousse de vacances...

... ET PROFITEZ !





Bonnes
vacances !

