TRIMESTRIEL
SEPT. 2022

L'ESSENTIEL le mag #3

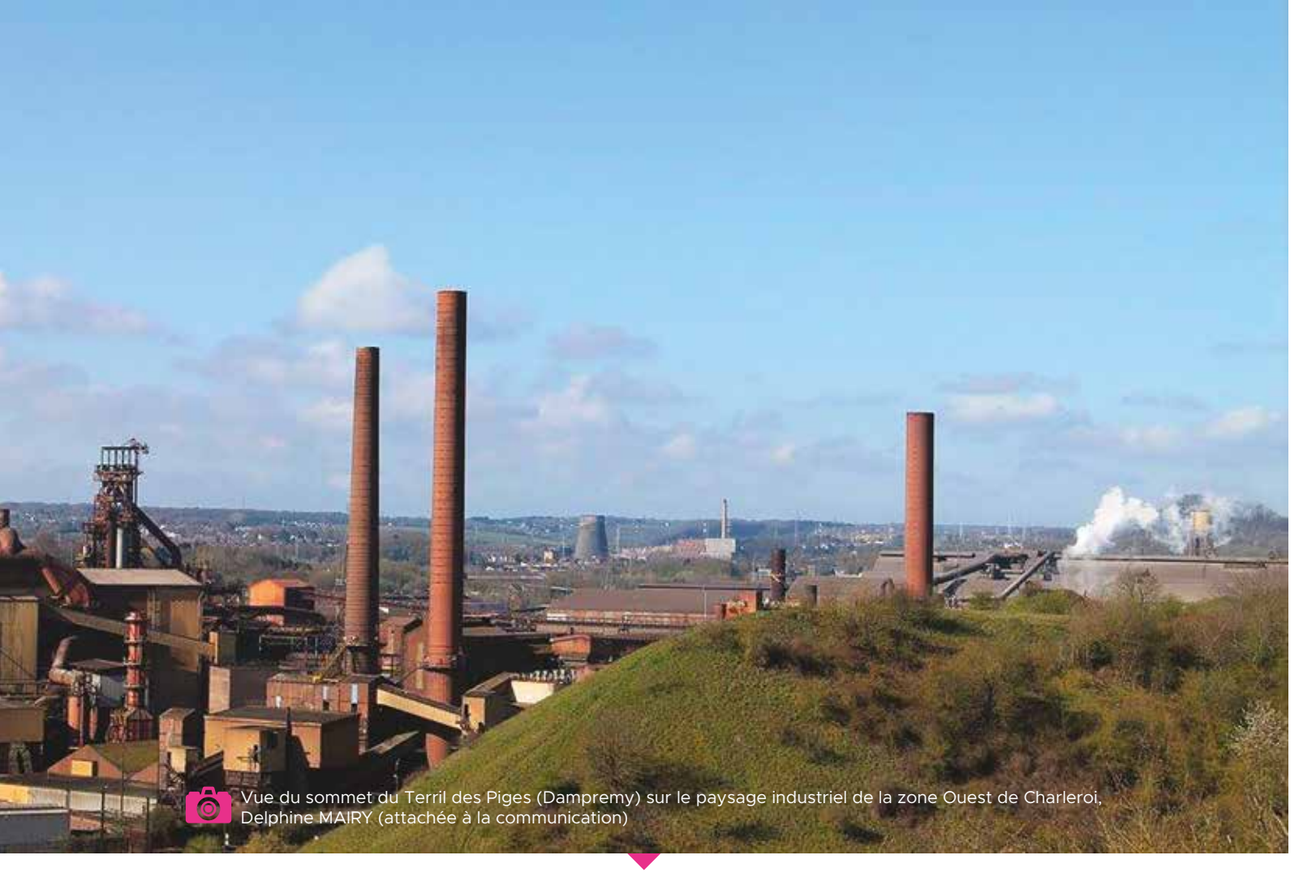
ÉD.RESP.: SYLVIE BRICHARD - ADMINISTRATRICE DÉLÉGUÉE - 212, CHAUSSÉE DE NIVELLES À 6041 GOSSELIES

08 DOSSIER
Neurochirurgie : La hi-tech au bloc

12 IMMERSION
Unité de soins Chirurgie 1

16 ROMAN PHOTO
L'Accueil - Admissions facilite l'accès des patients à la clinique

cndg
CLINIQUE NOTRE-DAME DE GRÂCE GOSSELIES



Vue du sommet du Terril des Piges (Dampremy) sur le paysage industriel de la zone Ouest de Charleroi,
Delphine MAIRY (attachée à la communication)

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

QUIZZ

La **CNDG** et **Sushi Shop Charleroi** vous offrent
1 BLACK BOX (boite de 58 pièces sushis) **!**

COMMENT ? Répondez à la question suivante :

Comment est surnommée la scopie 3D robotisée ?

Envoyez votre réponse par mail avant le 28 octobre 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

Photos
Bisphoto
Delphine Mairy

Papier écoresponsable et production climatiquement neutre

ÉDITO

Nous voici déjà au début de l'automne. Mais un coup d'œil dans le rétroviseur s'impose encore : quelle soirée ! Les 100 ans de la CNDG ont été l'occasion d'une fête inoubliable dans une ambiance de feu ! Vous en trouverez quelques souvenirs dans ce Mag.

Cet été, les travaux ont encore accéléré à la CNDG : parking, rénovation du -1, nouveau bâtiment, vous pourrez en suivre l'avancement dans ce numéro ; sans oublier en outre la maison de repos, dont la construction est suivie par les équipes de la CNDG au nom de l'asbl Fonds de Saint-Jean et qui ouvrira ses portes dans la seconde moitié de 2023. Le projet de la maison de repos fera d'ailleurs l'objet d'un dossier dans une prochaine édition.

Saviez-vous d'ailleurs que les membres du Conseil d'administration du Fonds de Saint-Jean sont les mêmes que ceux de la CNDG ? Notre Présidente, Mme Dina Brughmans, nous explique dans ce magazine le rôle de notre Conseil d'administration.

Et nous continuons de consolider notre partenariat avec le GHdC – ce mois-ci, focus sur le logo du réseau, et sur l'élargissement des avantages accordés aux équipes de notre réseau par les commerçants de la région.

Bonne rentrée et bel automne à tous !

Sylvie Brichard
Administratrice déléguée

SOMMAIRE

04 **L'ACTU**
- Bienvenue dans l'équipe !
- OPUS 24 : l'extension des niveaux -1, 0 et +1 devient réalité

06 **ZOOM SUR...**
- Le Dr Cédric Ballez
- Le Dr Christian Lousberg

08 **DOSSIER**
Neurochirurgie :
la hi-tech au bloc

12 **IMMERSION**
Unité de soins - Chirurgie 1

14 **PATIENT PARTENAIRE**
Accompagner les patients pour un retour à la maison réussi

16 **ROMAN PHOTO**
L'Accueil - Admissions facilite l'accès des patients à la clinique

18 **NOS TEMPS FORTS**
- Merci Messieurs Bissot et Cuisinier
- Rencontre avec Dina Brughmans, Présidente du CA de la CNDG

19 **CÔTÉ RÉSEAU**
De nouveaux avantages pour le personnel et un logo pour le réseau

20 **COTÉ PRIVÉ**
Voyage et découvertes
à bord d'une vedette

21 **EN IMAGES**
100 + 1 ans : Bon anniversaire !

22 **RECETTE DE SAISON**
Pennes pesto, poulet, aubergines grillées et copeaux de parmesan

23 **PRENEZ SOIN DE VOUS**
5 conseils pour claquer la porte au nez du blues automnal

24 **ENFOURCHEZ UN VELO POUR VENIR TRAVAILLER**

BIENVENUE DANS L'ÉQUIPE !

Voici les collègues qui nous ont rejoints entre le 11 mai et le 29 juillet.

Salvatrice AMOROSO
Radio secrétariat

Andréa BRICHARD
Entretien ménager

Nawal CHELLAF
Équipe EMRI

Déborah D'ANGELO
Accueil et admissions

Sophie DEBUISSON
Médecine 1

Amélie DELAINTE
Radio secrétariat

Camille DELAINTE
STMI Global

Ayse DERELI BERK
Équipe EMRI

Claude DUMONT
Maintenance technique et biomédicale

Dr Carla FERREIRA
Psychiatrie

Mélanie FIEY
Entretien ménager

Julie FLEMAL
Entretien ménager

Fanny GIRBOUX
Kinésithérapie

Sabrina GOFFIN
Entretien ménager

Elisa GONCALVES HENRIQUE
Entretien ménager

Sara HAYETTE
Gériatrie 1

Souhila LAKRIMI
Bloc opératoire central

Nathalie LEBLANC
Dispensaire d'orthopédie

Jennifer LONGO NYI WAMBA
Chirurgie 3

Isaaura MACKOVIC
Médecine 1

Carine MAGNE
Revalidation

Malika MONIER
Entretien ménager

Nevin POTTIER
Steward

Rebecca ROCHET
Entretien ménager

Virginie SENZOT
STMI Global

Laurent THIBAULT
Équipe EMRI

Fatma TIKMAN BUSE
Pharmacie

Mandana VASVI
DM/DI-RHM

Camille VILETTE
Entretien ménager

Aline VOLON
Diététique

L'ACTU

OPUS 24 : L'EXTENSION DES NIVEAUX -1, 0 ET +1 DEVIENT RÉALITÉ

Ces derniers mois n'ont pas été un long fleuve tranquille pour le parking du personnel. Extension de la zone de stationnement, carports photovoltaïques, terrassement de fondations… ont profondément transformé sa physionomie. Et c'est loin d'être fini !

La croissance continue de l'activité de la Clinique et de son personnel a donné naissance au projet OPUS 24. Il prévoit trois grands chantiers :

- l'extension des niveaux -1, 0 et +1,
- le reconditionnement partiel du niveau -1 et des abords,
- le reconditionnement partiel du niveau 0.

Ce numéro de *L'Essentiel, le Mag* se concentre sur le premier chantier avec l'augmentation de la capacité du parking d'une part, et la construction d'une extension des niveaux -1, 0 et +1 d'autre part.

PARKING DU PERSONNEL : CLAP DE FIN !

La capacité du parking pour le personnel a été augmentée de plus de 100 places. Pour y parvenir, il a fallu exploiter la superficie anciennement occupée par nos panneaux photovoltaïques.

Fondations pour supporter la structure des carports, placement de panneaux photovoltaïques, travaux de terrassement et d'égouttage… ont rythmé ces derniers mois.

En juillet, le chantier est arrivé à son terme, ce qui a permis l'enclenchement de la suite des travaux d'OPUS 24. En effet, la création de places de stationnement supplémentaires était indispensable pour lancer les travaux de construction du bâtiment qui occupera une partie du parking du personnel.

Pourquoi OPUS 24 ?

« Nous avons invité le personnel à proposer des noms de code pour ce nouveau projet. Et c'est la proposition de Roxane Siciliano, secrétaire de Direction, qui a été retenue par le Comité de Direction », indique David Renaut, Directeur des Infrastructures, des Achats et de l'Hôtellerie.

« J'ai proposé OPUS car en latin, ce terme fait référence à l'ouvrage et aux travaux », nous explique Roxane Siciliano.

« Le mot OPUS a été complété par 24 car cette nouvelle phase de travaux, comme une œuvre dans la production musicale d'un compositeur, va nous occuper jusqu'en 2024 », précise David Renaut.

116 PIEUX POUR LES FONDATIONS DU FUTUR BÂTIMENT

Avec l'extension des niveaux -1, 0 et +1, la Clinique vise à :

- aménager un nouveau laboratoire de biologie clinique qui répondra aux besoins de traitement des échantillons comme l'installation de nouvelles chaînes automatisées, par exemple ;
- mais aussi créer des vestiaires pour le personnel et des espaces de réunions supplémentaires.

La première étape d'une construction consiste à veiller à la stabilité du futur bâtiment. C'est pour cette raison qu'une grue a pris place sur le parking du personnel début septembre. Son rôle ? Gérer les apports de matériaux et amener les différents éléments techniques constituant le bâtiment (groupes de ventilation, ascenseurs…).

Dans la foulée, l'enlèvement du revêtement du sol et les travaux de terrassement ont préparé le terrain pour couler 116 pieux dans le sol, creusé jusqu'à 6 mètres de profondeur afin de retrouver la roche-mère et assurer la stabilité du futur édifice.

Ce nouveau chantier est suivi de près par l'équipe des Infrastructures. Il durera approximativement un an et demi. À suivre donc…

Vue sur le parking avec les carports photovoltaïques et les travaux de terrassements en cours (mars 2022)

ZOOM SUR...

LE DOCTEUR CÉDRIC BALLEZ

Ophtalmologue

Ophtalmologie générale, Neuro-ophtalmologie et chirurgie de la cataracte

C'est en 2016 que Cédric décroche son doctorat à l'ULB. Il termine l'ophtalmologie en 2020 après avoir fait de la recherche fondamentale sous l'égide du Professeur Willermain. Il s'est partagé entre Erasme et l'hôpital Marie Curie pour son assistanat. Ses domaines de prédilection sont la neuro-ophtalmologie et la chirurgie de la cataracte. Aujourd'hui, il travaille à l'hôpital Erasme et à la CNDG qu'il a rejointe début 2021.

En trois mots, comment décrirais-tu ton rôle ?

En tant que médecin spécialiste des yeux, j'aide bien évidemment les patients souffrant de troubles de la vue. J'aime opérer la cataracte car la résolution de ce problème, très commun à partir d'un certain âge, **améliore la qualité de vie des patients** en une seule chirurgie. Ce type d'intervention donne rapidement d'excellents résultats : les patients constatent immédiatement une vraie différence. Les résultats obtenus sont très gratifiants.

La situation est différente pour d'autres cas, comme le glaucome par exemple. Avec ce genre de pathologie, on va au mieux stabiliser la situation. Parfois, on pourra seulement ralentir une dégradation.

Je me suis également spécialisé en **neuro-ophtalmologie**. C'est un peu le parent pauvre en ophtalmologie. Pourtant cette discipline passionnante conduit à la recherche de diagnostics parfois éloignés de l'ophtalmologie. Un patient peut venir avec des plaintes d'ordre visuel, et la recherche des causes du problème peut découler sur des éléments qui ne sont pas ophtalmologiques mais neurologiques. C'est le cas, par exemple, de la sclérose en plaques, de tumeurs cérébrales ou encore de la maladie de Parkinson, qui peuvent être décelées à partir d'une consultation neuro-ophtalmologique.

Ce rôle s'est enrichi d'une expérience en Inde...

J'ai eu l'opportunité de travailler presqu'un mois à Chennai, une ville de 12 millions d'habitants dans le Sud-Est de l'Inde. J'ai pu aller au contact du Professeur Agarwal qui est un ophtalmologue et chirurgien de renommée mondiale.

Sur place, j'ai opéré une cinquantaine de cataractes. J'ai pu découvrir de nouvelles techniques chirurgicales, très peu pratiquées en Belgique et même en Europe. Les cas traités en Inde sont aussi souvent plus complexes qu'en Belgique car les patients y sont diagnostiqués et traités plus tardivement. Une part élevée de la population indienne n'a pas accès aux soins et souffre de « cataractes blanches », c'est-à-dire beaucoup plus avancées. Elles nécessitent une autre prise en charge, avec des risques de complications plus élevés.

Mon expérience en Inde m'a permis de découvrir une autre vision de la médecine.

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

Ce serait un jeu d'échecs. Un peu comme en médecine, il stimule les capacités intellectuelles telles que le raisonnement logique, l'analyse de problèmes et la mise en œuvre de stratégies de résolution. Ce jeu m'a aidé, durant mes études notamment, à développer ma concentration et mon esprit de planification. Le jeu d'échec stimule une série d'aptitudes utiles dans la vie de tous les jours.

ZOOM SUR...

LE DOCTEUR CHRISTIAN LOUSBERG

Chef de Service

Médecine physique et réadaptation

Christian est arrivé à la CNDG en septembre 2021. Après ses études en médecine qu'il termine en 2004 à l'Université de Liège, il part humer l'air marin de l'Atlantique : il commence sa carrière en Normandie, non loin du Mont Saint-Michel. Christian travaille à l'époque dans un centre de rééducation comptant 300 lits. Treize ans plus tard, il a l'opportunité de revenir en Belgique. Il exerce quelques années à Nivelles (Groupe Jolimont) avant de nous rejoindre.

Chef de service en Médecine physique et réadaptation, c'est un nouveau rôle pour toi. Que représente-t-il ?

La Direction a exprimé la volonté de soutenir des projets de développement de nos activités et de fédérer l'ensemble des équipes de la CNDG. Je m'inscris dans cette logique. Bien sûr, nous souhaitons augmenter le volume de consultations mais nous voulons avant tout répondre aux demandes des collègues. Cela signifie que nous devons **étoffer l'offre** de la Médecine physique et de la réadaptation à la Clinique.

C'est une de mes missions pour les cinq années à venir. J'ai la chance de pouvoir travailler en binôme avec le Docteur Eva Wolff qui est cheffe de service adjointe. Nous avons une vision commune pour le développement du service. Nous veillerons particulièrement à animer d'un esprit d'équipe nos kinés, nos ergothérapeutes, notre psychomotricienne, notre logopède et notre neuropsychologue, mais aussi l'Unité de Revalidation, les brancardiers... Tous réalisent un travail formidable !

Des projets pour le service ?

Il y en a beaucoup ! Dans un premier temps, nous allons développer deux axes.

Tout d'abord, il est essentiel de rencontrer **les attentes en interne**. Je compte donc réunir prochainement un maximum de personnes de la Médecine physique pour construire ensemble des modalités de développement pour le service. À cet égard, je suis un adepte du management participatif.

Ensuite, notre prochain challenge sera le développement de l'***exercise medecine*** à la CNDG, au profit des collègues et des patients. Ce concept a le vent en poupe. Les études montrent que l'activité physique est thérapeutique en soi. À partir du moment où cette activité est médicalement encadrée, elle donne d'excellents résultats pour les patients atteints d'obésité, de fibromyalgie, de maux de dos...

Il s'agit donc d'un projet éminemment **transversal** qui nécessitera que nos équipes encadrent, grâce à leur expertise, la pratique d'exercice physique de nos patients. Il ne s'agit pas seulement de s'équiper en matériel de sport. Nous devons également proposer aux patients du matériel de surveillance en cas de malaise, par exemple.

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

Ce serait un mug. Cet objet, qu'on rencontre partout, n'est pas véritablement insolite. Je l'ai pourtant choisi car il symbolise les moments qu'on peut partager à l'étage et qui renforcent l'équipe. Les moments de break où on se retrouve un bref instant autour d'un café renforcent les liens. Ce n'est pas anodin lorsqu'on exerce des métiers comme les nôtres où chacun est happé par ses occupations.

SCANNEZ-MOI POUR VISIONNER LA SUITE DE L'INTERVIEW

DOSSIER

NEUROCHIRURGIE : LA HI-TECH AU BLOC

Un vent favorable souffle dans les voiles de la neurochirurgie pour la pousser toujours plus à la pointe de la technologie. Et ce vent ne doit rien au hasard ! Les activités de la neurochirurgie ont connu une progression de +115% l'an passé. Le service peut certes s'appuyer sur du matériel hi-tech mais aussi et surtout, sur des équipes de chirurgie et de soins dont la réputation rayonne bien au-delà des murs de la CNDG…

A côté de la scopie 3D robotisée (surnommée aussi GPS du dos) et du microscope 4K 3D robotisé, deux nouveaux appareils rejoindront bientôt la panoplie hi-tech du bloc. Nous avons rencontré Emmanuel et Mélissa pour découvrir les innovations technologiques de la neurochirurgie pratiquée à la CNDG.

LES PREMIERS EN WALLONIE ET À BRUXELLES AVEC LE MICROSCOPE 4K 3D

Lorsque Mélissa et Emmanuel expliquent leur travail en neurochirurgie, leur regard s'illumine d'enthousiasme. Dès l'évocation du microscope 4K 3D robotisé, ils affirment d'une seule et même voix : *« Nous sommes les premiers en Wallonie et à Bruxelles à nous être équipés en 2021. »* Nos patients peuvent donc, à proximité de chez eux, bénéficier d'une chirurgie alliant les meilleurs soins de nos équipes et la technologie la plus avancée sur notre territoire. Mélissa rappelle l'essence même de leur travail : *« Notre objectif est d'offrir la meilleure option aux patients pour leur confort et leur qualité de vie. »*

Emmanuel enchaîne : *« En neurochirurgie, le microscope 4K 3D robotisé est nécessaire pour 95% des opérations. »* Et il détaille les avantages de cette technologie au service des patients. Chaque année à la CNDG, ce sont environ 200 patients qui en bénéficient. Au vu des résultats obtenus, ce chiffre est appelé à évoluer.

Nos neurochirurgiens sont au nombre de trois : le **Docteur Laurence Abeloos**, le **Docteur Emmanuel Costa** et le **Docteur Mélissa Di Santo**.

Le Docteur Abeloos s'est spécialisée dans la gestion de la douleur.

Nous aurons l'occasion de vous en reparler plus tard.

GPS DU DOS : 100 PATIENTS PAR AN

Le GPS du dos (Scopie 3D robotisée RFD3D Zhiem) est utilisé depuis 2017 à la Clinique. C'est avec cette technologie mini-invasive que sont réalisées les arthrodèses et ostéosynthèses lombaires, par exemple. Chaque année, nos neurochirurgiens réalisent une centaine d'interventions à l'aide du GPS du dos.

Le saviez-vous ?

Les équipes en salle d'opération portent des lunettes 3D lorsqu'elles travaillent avec le microscope 4K 3D. La haute définition et le zoom qui grossit l'image à l'écran jusqu'à 39 fois offrent aux neurochirurgiens une vue extrêmement précise sur la zone à opérer. Les bénéfices de cette technologie sont nombreux :

- gain de temps durant l'intervention
- durée de l'anesthésie réduite
- diminution des risques pour le patient
- exérèse plus complète pour certaines tumeurs
- meilleures conditions de travail pour toute l'équipe en salle d'opération

DÉCOUVREZ LES AVANTAGES DU MICROSCOPE 4K 3D ROBOTISÉ ET DU GPS DU DOS. LES DOCTEURS COSTA ET DI SANTO VOUS LES PRÉSENTENT EN VIDÉO.

LE BISTOURI ? EN CAS DE NÉCESSITÉ ABSOLUE

Emmanuel et Mélissa sont unanimes quant au recours à la chirurgie : il n'est pas systématique. Ils proposent toujours des alternatives aux patients. Mélissa insiste : *« On n'a pas le bistouri en poche. Nous envisageons les options les plus adaptées au patient pour lui garantir la meilleure qualité de vie. »*

Si la technologie est un atout de taille pour déployer des soins performants, elle est loin de suffire. La qualité des équipes et leur capacité à collaborer restent une composante essentielle pour que le succès soit au rendez-vous.

Ainsi, Mélissa et Emmanuel discutent des cas les plus complexes en réunions pluridisciplinaires. Les meilleures options pour le patient ne peuvent s'envisager qu'en collaboration avec les radiologues, les médecins nucléaristes, les médecins revalidateurs, les kinésithérapeutes…

DEUX NOUVEAUTÉS ARRIVENT, ET PAS DES MOINDRES !

Une fois de plus la CNDG accrochera la pole position avec l'acquisition d'un Sonoca (appareil « aspirant » les tumeurs) couplé au neuromonitoring. Emmanuel confirme : *« Nous sommes le tout premier centre de Belgique à acquérir les deux appareils en même temps. Cette technologie permet de remplacer la chirurgie éveillée dans certaines conditions. Mais elle présente aussi d'autres avantages comme l'amélioration de la sécurité en cours d'intervention, la diminution des risques de déficit post-opératoire pour le patient… »* Livraison prévue cette année encore, en novembre 2022. En attendant, les patients bénéficient déjà de cette technologie car le fournisseur nous prête le matériel dont il dispose jusqu'à la livraison de notre commande.

L'année prochaine sera celle de l'arrivée de l'*endoscope spine* à la CNDG. Ce « micro-tube » pour opérer la nuque et le dos réduira encore les incisions en cours de chirurgie. *« On l'utilise dans presque toutes les disciplines mais on a la chance de l'utiliser aussi en neurochirurgie. »*, indique Mélissa. Là aussi, la CNDG innove au bénéfice des patients.

La technologie de pointe utilisée en neurochirurgie constitue un atout indéniable pour la Clinique comme pour les patients. Cela étant et comme déjà indiqué, notre succès à la CNDG, nous le devons avant tout à des équipes qui donnent le meilleur d'elles-mêmes et veillent constamment au bien-être des patients. Emmanuel conclut : *« On essaie d'être le plus proche possible du patient tout en lui proposant les meilleurs soins grâce à une neurochirurgie de pointe et de proximité. »*

DOSSIER

TÉMOIGNAGES

AURORE MAES

Infirmière en soins péri-opératoires et instrumentiste de neurochirurgie

Infirmière en chef du Bloc

À la CNDG depuis 2020

Tu as commencé ta carrière comme instrumentiste de neurochirurgie, en 2003. Comment a évolué le métier ?

J'ai vu une belle évolution entre les colonnes qu'il fallait complètement ouvrir et le minimal-invasif. Pour le patient, les bénéfices de cette évolution sont indéniables : gain de temps durant l'intervention, risque de l'anesthésie minimisé, cicatrices beaucoup plus petites, décollement musculaire moindre…

L'équipement de la CNDG donne le maximum de chances aux patients pour que l'intervention se passe au mieux, avec un gain de temps durant l'intervention.

Neuronavigation, microscope 4K3D robotisé, lunettes 3D… Quel est l'impact de ces avancées technologiques sur le travail des instrumentistes au bloc ?

La neuronavigation et le microscope 4K3D offrent à l'équipe du bloc, et donc aux instrumentistes, une vraie vision percutanée. C'est important car avec le minimal-invasif, on perd la vision sur les actes chirurgicaux. Au bloc, l'usage d'écrans partageant les images de l'intervention compense cette perte.

En tant qu'instrumentistes, nous bénéficions donc d'une vue identique à celle du chirurgien. C'est vraiment un plus pour nous car cette manière de travailler donne tout son sens à notre métier. Elle nous permet d'anticiper les besoins du chirurgien et de lui fournir une aide solide.

Les outils technologiques offrent l'opportunité de faire participer toute l'équipe du bloc au déroulement d'une intervention. Le bénéfice que tirent les chirurgiens et les instrumentistes de ces outils vaut aussi pour les anesthésistes, les circulants (infirmiers circulants, NDLR)… Chacun selon son rôle adapte ses pratiques *« en live »*.

En parlant d'adaptation justement, le travail avec les équipements hi-tech de la Clinique nécessite-t-il une phase d'apprentissage ?

Oui, l'utilisation de ces outils nécessite un temps d'apprentissage. La manipulation de la scopie, par exemple, est plus pointue. Au bloc, le circulant doit apprendre à la manipuler. De son côté, l'instrumentiste doit apprendre à comprendre l'image de la neuronavigation qui remplace la vision d'une chirurgie ouverte. Comme c'est une technologie bien maîtrisée par l'équipe de chirurgie, il y a une bonne guidance.

Ces équipements sont sans doute plus intuitifs pour les plus jeunes générations. Ceux qui ont un tropisme pour les jeux vidéo ou la réalité virtuelle se sentent plus en phase avec ces instruments.

La chirurgie évolue. Au cours de ma carrière, j'ai dû adapter et modifier ma manière de travailler en fonction des avancées technologiques. Celles et ceux qui arrivent à la CNDG apprennent directement avec le nouveau matériel. Selon moi c'est un atout pour les patients et un « plus » pour nos jeunes collaborateurs !

VINCENT SCHEUER

Patient opéré (arthrodèse cervicale) par le Docteur Costa

Nous l'avons rencontré à son domicile quatre jours après son opération.

Comment vous sentez-vous depuis votre sortie de la Clinique ?

Je me sens mieux qu'avant l'opération et j'ai déjà repris une vie presque normale. Je n'ai pratiquement plus aucune douleur et j'ai déjà récupéré une partie des facultés de mouvement que j'avais perdues. Par exemple, en raison de mon problème aux vertèbres cervicales, enfiler une veste seul était devenu compliqué ou douloureux voire impossible. Aujourd'hui, je peux le faire à nouveau aisément.

J'étais assez sceptique concernant les douleurs postopératoires. Avec le retour à domicile et sans perfusion, je me questionnais par rapport à l'efficacité des antidouleurs. Le Docteur Costa m'a rassuré quand je lui en ai fait part. Depuis mon retour à la maison, je ne prends qu'un seul antidouleur le soir de façon préventive pour avoir la certitude de bien dormir, et tout va bien.

Vous avez bénéficié d'une technologie de pointe, le microscope 4K 3D robotisé, pour votre opération. Était-ce important pour vous ?

Je souffre des vertèbres depuis des années et mon kiné m'avait conseillé de repousser toute intervention le plus tard possible pour bénéficier des avancées technologiques. Outre la qualité des soins, l'utilisation d'instruments à la pointe rassure sur le plan de la performance. Ce qui compte à mes yeux, ce sont la récupération rapide après l'intervention, le confort du patient et la durabilité des effets positifs sur la santé.

Que vous a-t-on expliqué avant l'opération ?

Cela s'est passé en trois temps. Mes problèmes me minaient depuis plusieurs mois. Au premier abord, le Docteur Costa, bien que neurochirurgien, a proposé une série d'alternatives à la chirurgie. Même si j'ai finalement « subi » une intervention, j'ai apprécié cette démarche. Il m'a proposé deux traitements : le port d'une minerve et ensuite, des infiltrations. Mais les effets ont été limités.

Le Docteur Costa m'a alors proposé l'intervention car le patient reste le décideur. Et c'est important. J'ai été opéré deux mois plus tard.

Outre la consultation préopératoire avec l'anesthésiste notamment et une IRM, j'ai rencontré le Docteur Costa, en consultation, 15 jours avant l'opération. Il m'a détaillé clairement et sans jargon médical le principe de l'opération et la technique en elle-même. Il est ouvert à la discussion et aux questions. J'aime la technologie, donc j'ai posé des questions sur « l'outillage ». Et bien sûr aussi sur la rééducation, le confort postopératoire…

Quels étaient vos sentiments avant et après l'opération ?

Je suis d'un tempérament relativement positif. Sur base des éléments donnés par le Docteur Costa et d'informations glanées à gauche à droite, je partais confiant et rassuré. L'accueil dès mon admission et mon installation dans le service de Chirurgie se sont très bien passés, ce qui a contribué à me mettre encore plus en confiance.

Mon entourage et moi sommes interpellés positivement par le confort de vie récupéré.

Je remercie vivement celles et ceux qui y ont contribué : le Docteur Costa et son assistante, le Docteur Bonnange Fundu ; l'équipe du bloc ; le personnel d'accueil ; celui du service de Chirurgie dans lequel j'ai passé trois jours. Leurs sourires, soins, attentions, services, réponses, disponibilité… tout était au top pour mon confort et ma qualité de vie.

IMMERSION

UNITÉ DE SOINS CHIRURGIE 1

6h45

Joëlle, veilleuse de nuit, termine sa pause. Elle expose la situation de chaque patient à ses collègues à l'occasion du rapport infirmier. Cathy, Chloé, Madeline et Corentin notent avec beaucoup d'attention les informations partagées par Joëlle : un patient doit rester à jeun car il est susceptible d'être opéré dans la journée, le pansement d'un autre est à surveiller de près… L'équipe communique pour organiser la journée au mieux et prodiguer des soins personnalisés.

7h10

L'équipe part prodiguer les soins au chevet des patients. Elle donnera la priorité à ceux qui sont programmés pour le bloc opératoire.

7h20

Dans la foulée du rapport infirmier, Sylvie met à jour les dossiers informatisés des patients.

L'un d'entre eux vient de se présenter auprès d'elle : il arrive des admissions et se fait opérer aujourd'hui. Le C1 assumera 6 entrées aujourd'hui.

7h50

Chloé administre les médicaments aux patients. Elle se prépare à injecter un antidouleur à l'un d'entre eux. Même s'il semble souffrir, il ne se plaint pas. Chloé lui rappelle qu'il ne doit pas hésiter à signaler une douleur difficile à supporter. Elle lui explique que des solutions existent.

Pendant ce temps, dans la chambre d'à côté, une patiente élève la voix contre les infirmières : elle refuse catégoriquement qu'on fasse sa toilette.

La Chirurgie 1 compte 34 lits. Comme son nom l'indique, elle accueille des patients concernés par une opération (nécessitant une hospitalisation d'une nuit au moins). Ce matin, trois infirmiers, une aide-soignante, une secrétaire et une aide logistique prendront soin des patients. Vingt d'entre eux ont déjà subi leur intervention chirurgicale. Sept descendront au bloc dans la journée.

10h00

Après avoir géré les petit-déjeuners et les soins des patients à opérer, l'équipe poursuit son travail avec les chambres 451 à 472. Madeline et Cathy changent les draps d'un lit. Comme chaque jour, l'équipe veillera à la propreté des 34 lits de l'unité.

12h10

Ingrid apporte le dîner dans une chambre. Matin, midi et soir, chaque patient reçoit son plateau repas. L'équipe veille au respect des conseils des diététiciennes pour une alimentation adaptée aux besoins et contraintes de chaque patient.

12h25

Chloé prépare les médicaments qui seront administrés aux patients cet après-midi.

13h30

Deux fois par semaine, l'Unité reçoit les commandes de médicaments préparées par la Pharmacie. Sidonie ouvre les caisses et déballe des antidouleurs, anti-inflammatoires et des laxatifs avant de les ranger.

14h22

Le Dr Maud Colleau, chirurgienne plastique, s'entretient avec Madeline au sujet d'une patiente. Depuis 8h ce matin, les chirurgiens se rendent dans l'Unité pour le suivi de leurs patients.

14h36

L'équipe du matin a bouclé ses dernières tâches avant de quitter la Clinique. Elle a passé le relais à l'équipe de l'après-midi après avoir échangé à l'occasion du rapport de 13h30. Jusque 20h30, l'équipe gèrera les retours du bloc opératoire et prodiguera à nouveau des soins.

20h00

La veilleuse de nuit prend le relais. Certains retours du bloc auront lieu encore après 20h00.

PATIENT PARTENAIRE

ACCOMPAGNER LES PATIENTS POUR UN RETOUR À LA MAISON RÉUSSI

Dans *L'Essentiel, le mag* n°2 (juin 2022), nous vous indiquions que les patients étaient (très) satisfaits de leur expérience à la CNDG. En 2021, ils nous ont attribué la note globale de 9,3/10. Pas question de rester sur nos acquis sans progresser pour autant…

En 2021, 2.942 patients (ou proches) ont répondu à notre questionnaire «expérience patient». L'analyse des réponses est précieuse : elle nous offre l'opportunité de connaître précisément les préoccupations des patients et de leurs proches. Parmi celles-ci, l'information pour s'autogérer à la maison apparaît cruciale pour les patients.

DEUX PRÉOCCUPATIONS MAJEURES DES PATIENTS

L'analyse des réponses au questionnaire «expérience patient» nous apprend que les patients pointent deux préoccupations précises concernant le retour à la maison :

- Quels sont les signes qui doivent alerter les patients quand ils rentrent à la maison après une hospitalisation ?
- Quels sont les éventuels effets indésirables des médicaments prescrits qui doivent les alerter également ?

Des études montrent que les patients qui s'engagent activement dans leurs soins de santé obtiennent de meilleurs résultats. Ils doivent donc apprendre à s'autogérer à la maison. Pour y parvenir, ils ont besoin d'une information claire et pédagogique.

L'hôpital doit collaborer avec les patients pour leur donner les connaissances et les compétences utiles. La CNDG s'engage dans cette voie.

RETOUR À LA MAISON : POUSSER PLUS LOIN ENCORE L'INFORMATION

Lors d'un séjour à l'hôpital, les patients expriment souvent le souhait de rentrer au plus vite chez eux avec la capacité de s'autogérer.

Différents supports existent à la CNDG pour les informer au mieux et les aider à prendre soin de leur santé après la sortie de la Clinique. Le feuillet d'information de l'hôpital de jour chirurgical «*Je rentre à la maison*» est un exemple de support apprécié des patients. Découvrez le feuillet sur ces pages.

Nous devons poursuivre dans cette voie. L'effort d'information sera donc renforcé dans les mois à venir grâce à la création d'un groupe de travail «améliorer les informations patients à la sortie».

JE RENTRE à la MAISON

La CNDG a édité, en partenariat avec les patients, un feuillet sur le retour à la maison après un passage à l'Hôpital de jour chirurgical. Cette initiative figure, comme d'autres, au rang des bonnes pratiques de la Clinique.

COMMENT EST-ELLE NÉE ?

Dans la foulée de la réalisation de la brochure *Je prépare mon opération à l'Hôpital de jour chirurgical*, il a semblé judicieux de compléter l'information donnée aux patients de consignes post-opératoires. Deux infirmiers de l'Hôpital de jour chirurgical, la coordinatrice du partenariat avec les patients et deux patients ont formé un groupe de travail pour créer un support informatif sur le sujet.

LE PARTAGE D'IDÉES AU SERVICE DES PATIENTS

Côté Clinique, les mots «consignes post-opératoires» étaient en permanence sur toutes les lèvres. Côté patients, on n'adhérait pas trop à cette expression. C'est un des patients partenaires qui a proposé le titre du feuillet d'information : «*Je rentre à la maison*». Clair, simple et efficace.

Il a aussi proposé d'introduire les conseils à suivre par les mots «Pour une bonne guérison» afin de comprendre l'objectif global des consignes post-opératoires.

Lorsque les membres du groupe de travail se sont accordés sur le contenu du feuillet d'information, la graphiste a émis une proposition pour la mise en page : pourquoi ne pas réaliser un document en forme de maison pour accentuer le message de retour à la maison tout en captant l'attention des patients ?

Voilà comment le travail en partenariat et la mise en commun d'idées créatives ont abouti à une réalisation originale qui incite les patients ayant subi une chirurgie à autogérer leur récupération à la maison.

ROMAN PHOTO

L'ACCUEIL - ADMISSIONS FACILITE L'ACCÈS DES PATIENTS À LA CLINIQUE

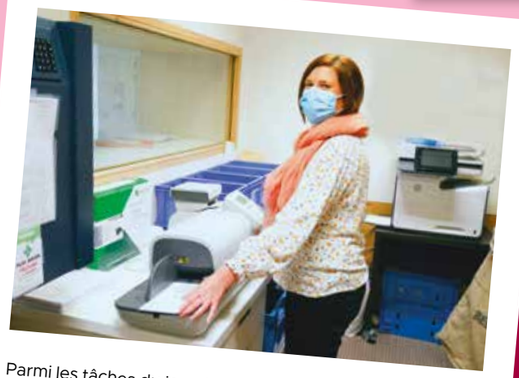
L'Accueil – Admissions compte environ 35 collaborateurs qui tournent sur plusieurs postes. Sur le pont, sept jours sur sept, entre 7h00 et 19h00, le service gère les appels téléphoniques des patients, l'orientation des patients et des visiteurs à leur arrivée à la Clinique, l'expédition du courrier, la prise de rendez-vous, l'enregistrement des consultations externes et des admissions, …

Découvrez quelques-unes de leurs missions…

Il est 7h00. Comme chaque jour, la salle d'attente des admissions (route 4) est déjà occupée par de nombreuses personnes. Ce matin, c'est Isabelle qui gère le flux des patients présents pour une hospitalisation programmée. Elle contrôle sur sa liste l'ordre de prise en charge des patients et les appelle conformément à l'ordre d'intervention, avant d'aller ouvrir le premier guichet de consultation à 7h30.

« On est des habitués de la maison » lance un patient à Patricia. Elle reçoit les patients admis pour une hospitalisation. La Clinique compte deux guichets d'admissions, qui accueillent les patients pour la réservation de leur chambre, le paiement des acomptes, etc. Le jour de l'admission, c'est ici notamment que se déroule le contrôle d'identification primaire des patients (remise du bracelet).

L'Accueil – Admissions est le point d'entrée de tous les appels au numéro général, le 071/379.000 (entre 200 et 300 appels par jour, parfois le double en fonction de l'actualité). Après avoir écouté les besoins de l'interlocuteur au bout du fil, Karolane oriente l'appel vers le service adéquat.

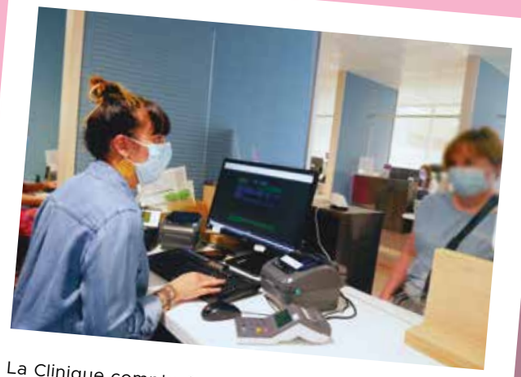


Parmi les tâches du jour, Manon trie et affranchit le courrier. Près de 8.000 courriers sont expédiés chaque mois vers les médecins traitants, les patients ou encore les mutuelles.

Centre névralgique de l'Accueil – Admissions, la prise de rendez-vous par téléphone a été récemment renforcée pour faire face à l'afflux d'appels de patients. Le lundi matin, par exemple, 7 secrétaires sont désormais présentes contre 3 ou 4 auparavant, afin de pouvoir répondre aux 900 à 1.000 appels de patients de la première journée de la semaine.

Parmi les responsabilités d'Hélène, cheffe de service, et de Giuliano, son adjoint, figure la gestion des horaires de l'équipe. Ils monitorent également le flux des patients, la qualité du service rendu au prestataire et au patient, et sont garants du suivi des procédures de l'équipe. Ils participent également à des groupes de travail pour l'amélioration des services de la Clinique, comme par exemple la Cellule rendez-vous qui organise l'implémentation d'Ultragenda.

Aujourd'hui, à côté de Karolane au comptoir d'accueil, Iuliana oriente les patients et répond à leurs questions. Parfois, ils cherchent leur route. D'autres fois, ils ne parviennent pas à déchiffrer l'écriture d'un médecin sur un document. C'est aussi chez elle que les membres du personnel viennent chercher leurs tickets pour la cafétéria ou les clés des locaux. Les demandes prises en charge sont variées !



La Clinique compte 6 guichets pour les consultations à la route 2. L'un d'entre eux permet la prise de rendez-vous en direct pour les patients qui viennent de voir un médecin, par exemple. Chaque jour, entre 1.000 et 1.300 patients se présentent à l'un des guichets.

Une équipe de cinq secrétaires de l'Accueil – Admissions assure le secrétariat du Centre Mieux-Être et de la chirurgie digestive. Les secrétaires assument cette fonction à tour de rôle. Aujourd'hui, c'est Aurélie qui y travaille. Elle échange avec Lysiane, une psychologue du Centre.

NOS TEMPS FORTS

MERCI MESSIEURS BISSOT ET CUISINIER

Patrick Bissot

Pierre Cuisinier

En mai 2022, deux administrateurs ont terminé leur mandat au sein de l'asbl Clinique Notre-Dame de Grâce. Monsieur Bissot était entré au Conseil d'administration en 1992, Monsieur Cuisinier en 1999. Au nom de la Clinique, nous les remercions pour leur engagement et leur contribution au développement de la Clinique.

Nous en profitons pour vous expliquer le rôle d'un administrateur grâce à l'interview de Madame Brughmans.

RENCONTRE AVEC DINA BRUGHMANS, PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA CNDG

Dina Brughmans est, depuis mars 2021, la Présidente de l'asbl Clinique Notre-Dame de Grâce (NDLR : et de l'asbl Fonds de Saint-Jean, qui construit la maison de repos). Ingénieure civile de formation, elle a passé la majeure partie de sa carrière dans l'industrie chimique et sidérurgique. Elle a d'abord exercé dans des fonctions techniques avant de s'orienter vers le management et les ressources humaines. Riche de ce bagage, Madame Brughmans envisage le rôle de Présidente du Conseil d'administration comme un engagement social au service de la communauté. Elle nous présente les rouages du Conseil d'administration, cet organe dont le rôle est parfois méconnu.

CNDG. LE TRAJET QUI VOUS A MENÉE À LA PRÉSIDENCE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA CNDG SUIT UN CHEMINEMENT LOGIQUE…

DB. Je suis originaire de la région, j'ai passé toute ma jeunesse à Thiméon et j'ai étudié chez les Sœurs de la Providence à **Gosselies**. Je suis même née à la Clinique ! On peut dire que je suis une « locale ».

Il y a huit ans, Pierre Cooreman, qui est administrateur depuis de nombreuses années, m'a contactée pour me proposer de devenir **membre du Conseil d'administration** de la Clinique, ce que j'ai accepté. Et quand Monsieur de Wasseige, ancien Président du Conseil, a souhaité mettre un terme à son mandat début 2021, j'ai accepté de devenir la nouvelle présidente.

J'ai assumé des fonctions très techniques au début de ma carrière. Au fil du temps, mes intérêts ont évolué vers l'humain, les gens, leurs besoins et leurs compétences. Ce qui me motive dans le rôle d'administratrice et de présidente, c'est de mettre l'expérience acquise tout au long de ma vie professionnelle et privée **au service de la communauté**. Pour moi, il s'agit d'un acte d'engagement social.

Au départ, je ne connaissais pas le secteur hospitalier. Quand on devient administrateur, il y a un travail, un investissement à réaliser pour **acquérir les compétences** nécessaires. Il faut connaître les principaux mécanismes de financement d'un hôpital, s'informer sur les nouveautés législatives, suivre les grandes tendances du secteur des soins de santé, etc.

CNDG. QUEL EST LE RÔLE D'UN ADMINISTRATEUR ?

DB. Je commencerais par citer la Loi à ce sujet : « L'organe d'administration a le pouvoir d'accomplir tous les actes nécessaires ou utiles à la réalisation de l'objet de l'association (…) ». Je distingue trois rôles principaux que doit remplir un Conseil d'administration, et donc ses administrateurs.

Premièrement, le Conseil définit les **orientations stratégiques** de l'institution. Il détermine quelles sont ses mission, vision et valeurs. Fixer la stratégie et l'identité de l'institution est un rôle central.

Deuxièmement, le Conseil doit **donner les moyens** – qu'ils soient financiers, humains ou techniques – pour réaliser la stratégie. Par exemple, concernant les moyens techniques, le Conseil consent des investissements afin de développer les infrastructures ou acquérir un nouvel appareil médical. Pour le volet relatif aux moyens humains, le Conseil d'administration est responsable de la nomination du Directeur Général mais aussi de celle des nouveaux médecins, et il suit l'évolution des recrutements de personnel et leur adéquation avec les besoins au sein de l'hôpital.

Troisièmement, le Conseil d'administration assume un **rôle de contrôle**. Tous les ans, le Conseil vérifie les comptes avec le commissaire aux comptes[1] dans le but de contrôler la bonne gestion de la Clinique. Le Conseil approuve également le budget de l'année suivante.

Bien sûr un dialogue est indispensable avec le **Conseil médical**, qui est associé à toute une série de décisions. Ce dialogue se tient au sein du Comité de gestion.

À ces trois rôles officiels, j'ajoute un **quatrième rôle**. Le Conseil d'administration doit être un support, un **soutien** pour conseiller la Direction Générale.

CNDG. LE CONSEIL D'ADMINISTRATION EST COMPOSÉ DE 10 MEMBRES AVEC DES PROFILS DIFFÉRENTS…

DB. Chaque membre du Conseil apporte ses compétences autour de la table. Elles peuvent être d'ordre juridique, financier, hospitalier, de gestion des ressources humaines et des organisations, etc. Chacun contribue avec ses compétences à la gestion hospitalière.

Nos administrateurs doivent être guidés par un grand sens **éthique** et un souci du service à la collectivité. Ils sont bénévoles et remplissent leur rôle par **engagement personnel**.

Ils doivent pouvoir se forger une opinion personnelle. Nous avons dans le Conseil des points de vue parfois différents qui amènent le **débat** et donc des échanges riches et intéressants. Évidemment, quand une décision est prise après le débat, tout le monde s'y rallie, comme dans toute équipe.

Dina BRUGHMANS,
Présidente
du Conseil d'administration

[1] Auditeur externe et indépendant

DU CÔTÉ DU RÉSEAU

DE NOUVEAUX AVANTAGES POUR LE PERSONNEL ET UN LOGO POUR LE RÉSEAU

Au rang des nouveautés pour le Réseau Hospitalier Charleroi Métropole, figurent la mise en commun d'avantages commerciaux pour le personnel et la création d'un logo.

DES PRIX PLUS ATTRACTIFS DANS 100 COMMERCES OU CENTRES

Côté CNDG, on retrouve la Direction des Ressources Humaines à la manœuvre. Julie Galtarossa, chargée de support RH, a travaillé de concert avec Lucie Augeri, responsable de la Cellule qualité de vie au GHdC.

Le travail s'est réalisé en trois étapes. D'abord, les deux collaboratrices ont listé et comparé les avantages déjà accordés au personnel de chaque institution. Elles ont ensuite contacté les commerces, services ou centres partenaires en les informant de la création du réseau et en leur demandant s'ils marquaient leur accord pour étendre les avantages tant pour le GHdC que pour la CNDG. Enfin, elles ont veillé à la mise à jour des supports de communication (brochures, intranet…) destinés à informer le personnel.

Comment consulter la liste des partenaires ?

- **Sur l'intranet :**
  Ma vie au travail – indépendants > avantages > avantages CNDG
  OU Ma vie au travail – salariés > avantages sociaux > avantages CNDG
- **Via le QR code**

« Cette initiative rend plus avantageux l'accès à des centres de soins et de bien-être, ou encore à des activités et équipements sportifs, explique Julie. *La mise en commun des avantages CNDG - GHdC est une manière de contribuer au bien-être des travailleurs. Cette démarche s'inscrit dans la volonté de développer une culture santé, sécurité et bien-être au profit du personnel. »*

UN LOGO DANS LA VEINE DU RENOUVEAU CAROLO

Qui dit nouveau réseau dit nouveau logo. Les équipes de Communication, mandatées par les Comités de Direction des deux institutions et le Conseil d'Administration du Réseau, ont planché sur un logo répondant à quatre critères pour :

- représenter le secteur de la santé
- se différencier des logos en usage dans le secteur
- s'inscrire dans la politique de développement territorial du grand Charleroi
- faire preuve de pragmatisme grâce à une mise en œuvre simple du logo

Marie Ludwigs et Delphine Mairy, respectivement responsables communication du GHdC et de la CNDG précisent : *« Le Réseau Hospitalier Charleroi Métropole se positionne comme partenaire santé privilégié des patients du bassin carolorégien grâce à une offre de soins à la pointe. Développer une identité commune était devenu indispensable. »*

RESEAU HOSPITALIER
CHARLEROI METROPOLE

RESEAU HOSPITALIER CHARLEROI METROPOLE

MOLÉCULE STYLISÉE

- Lien avec le monde scientifique
- Suggère le réseau (uniformité et alliance tout en gardant indépendance de chaque institution)
- Connexions, social, groupe, réseau

RESEAU HOSPITALIER CHARLEROI METROPOLE

TYPOGRAPHIE

- Renfort de l'identité carolo avec une typographie proche de la charte graphique de Charleroi

RESEAU HOSPITALIER CHARLEROI METROPOLE

HEXAGONE

- Tracé des fortifications de Charleroi par Vauban (1695)

Le logo s'inscrit dans une tendance visuelle épurée, qui rend son utilisation plus simple. Delphine et Marie soulignent : *« À l'instar des logos de Charleroi Métropole, du Biopark, du Dôme, de la Ville de Charleroi, de Charleroi Entreprendre ou encore du Palais des Beaux-Arts, la couleur noire rappelle l'ancrage carolo. Elle est aussi la signature d'une identité visuelle en plein essor pour la région et sur laquelle nous voulons capitaliser. »*

Ce nouveau logo sera prochainement déployé sur une série de supports de communication.

CÔTÉ PRIVÉ

VOYAGE ET DÉCOUVERTES À BORD D'UNE VEDETTE

Dans ce numéro, *L'Essentiel le Mag* vous emmène voguer sur les canaux et les rivières belges, avec Rudi. Sa passion pour les bateaux est née en mer avant de rejoindre nos rivages. Aux commandes de sa vedette, il nous conduit notamment sur la Sambre en terre carolo, beaucoup plus verte qu'on ne l'imagine…

RUDY JORION
Infirmier en Radiologie
Responsable de la radioprotection
À la CNDG depuis 25 ans

DE LA BRETAGNE…

Les débuts de Rudi en navigation remontent à plusieurs dizaines d'années. Il se souvient : *« Je fais du bateau depuis que je suis gamin. J'ai commencé à l'âge de 7 ou 8 ans. C'est mon oncle qui m'emmenait en mer, au Cap Frehel en Bretagne. »*

C'est donc à l'occasion de vacances en famille que Rudi se découvre une passion pour la vie au milieu des amarres, des proues, des poupes et des bastingages. Son oncle pilotait un zodiaque au large des côtes bretonnes pour aller pêcher le maquereau. Chaque sortie en mer était une aventure.

…AU SUD DU HAINAUT

Dans les années 85, les lacs de l'Eau d'Heure constituent un terrain de jeu pour Rudi : il y fend les étendues d'eau à bord d'un zodiaque. Un jour, il s'intéresse à la plaisance et aux voyages au cœur de notre région. Depuis il navigue régulièrement sur la Sambre, d'Erquelinnes à Charleroi en passant par Thuin, Thieu, Tournai, Bruges, Nieuwport.

UN BATEAU NOMMÉ FREHEL

Il y a six ans, Rudi fait l'acquisition d'un bateau abandonné. *« Cette vedette hollandaise de 1966 était en piteux état, nous confie Rudi. Il a fallu environ 6 mois pour la rendre opérationnelle. J'ai pu compter sur l'aide de copains pour la rénover. Parfois j'y passais 12 heures d'affilée pour décaper, peindre, réparer la coque… »*

Si Rudi choisit le nom de « Frehel » pour son bateau, c'est en souvenir des belles années bretonnes passées en mer.

DES MINIS CROISIÈRES

Avec le Frehel, Rudi, accompagné de sa famille, sillonne inlassablement nos cours d'eau. *« Quand tu navigues, tu te ressources en quelques heures,* indique-t-il. *Etre sur l'eau est apaisant. Et bien entendu, j'aime retrouver mes amis, eux aussi, passionnés de bateaux. »*

Parmi ses navigations les plus récentes, Rudi cite :

- Une balade sur le canal de L'Espierres, vers Estaimpuis ;
- Ronquières et son plan incliné, avec un arrêt au festival tout en confort sur le bateau ;
- Les différents ports de plaisance (Ittre, Seneffe, Péronnes-Lez-Antoing) pour quelques jours sous le soleil d'été.

Rudi précise : *« La plaisance, prend du temps. Un bateau navigue à une vitesse de 9 km/heure. On préfère donc parler de temps de navigation. Se rendre à Estaimpuis, par exemple, nécessite 17 à 18 heures de navigation. »*

CHARLEROI VERT

Rudi navigue principalement entre avril et octobre. Être à bord d'un bateau offre un regard différent sur notre environnement. Rudi précise : *« Le simple fait de se trouver plus bas qu'avec n'importe quel autre moyen de transport change les perspectives. Tu découvres les choses différemment. Certaines peuvent être surprenantes. Le canal, à partir de Seneffe vers Gosselies, montre une biodiversité très riche et un environnement beaucoup plus vert qu'on ne pourrait le croire. »*

Prochaine étape pour Rudi ? A bord du Frehel, il envisage de voyager jusqu'à Saint-Valéry, en Baie de Somme. L'endroit est magnifique mais il se mérite. Il faut programmer une navigation d'au moins deux semaines pour un aller-retour.

EN IMAGES

100 + 1 ANS : BON ANNIVERSAIRE !

Nous avons finalement fêté le centenaire de la Clinique le 18 juin 2022 ! Après deux reports en raison de la pandémie, la fête a bel et bien eu lieu au Dôme de Charleroi. Voici un retour en images sur l'événement

PLUS DE PHOTOS PAR ICI

RECETTE DE SAISON

PENNES PESTO, POULET, AUBERGINES GRILLÉES ET COPEAUX DE PARMESAN

1. Cuire les pennes à l'eau bouillante salée, égoutter, et les rafraîchir.

2. Couper les filets de poulet en lamelles, ensuite les faire revenir à l'huile d'olive, assaisonner (sel, poivre et paprika).

3. Couper en fines lamelles les oignons rouges et réserver dans un bol.

4. Couper en tranches les aubergines et ensuite en deux pour obtenir des demi-lunes ; et les griller, assaisonner (sel, poivre et herbes de Provence).

5. Dans une poêle à wok, avec de l'huile d'olive, faire revenir légèrement les oignons rouges, ajouter ensuite les pennes, le poulet, les aubergines, ainsi qu'une cuillère à soupe de pesto, bien faire sauter le tout pour obtenir un mélange parfait.

6. Pour le dressage utiliser une assiette profonde, déposer le mélange de pennes, terminer avec de la roquette, des copeaux de parmesan, ciboulette ciselée, et 2 feuilles de basilic par assiette.

— Recette proposée par **Alexis DESPIEGELEER**, responsable cuisine —

INGRÉDIENTS

- 4 filets de poulet de 120 gr
- 400 gr de pennes
- 2 aubergines
- Pesto vert (préparé)
- 1 citron vert
- 250 gr de roquette
- 100 gr de copeaux de parmesan
- 2 cl d'huile d'olive
- 8 feuilles de basilique
- 1 oignon rouge
- Ciboulette
- Sel
- Poivre
- Paprika
- Herbes de Provence

Bon appétit !

Astuces :

Vous pouvez selon votre goût, ajouter un filet d'huile de truffe, ou un filet de crème balsamique.

Ajouter également des tomates confites ou séchées avec quelques olives noires pour que cela soit encore plus gourmand…

Terminer votre dressage avec un tour de moulin à poivre noir pour relever le goût

PRENEZ SOIN DE VOUS

5 CONSEILS POUR CLAQUER LA PORTE AU NEZ DU BLUES AUTOMNAL

Vous avez probablement profité de l'été pour faire le plein de beaux moments et recharger vos batteries. À l'approche des jours moins lumineux et plus froids, garder cette belle énergie relève parfois du défi. Coup de fatigue, moral en berne, sautes d'humeur, irritabilité pour un oui ou un non, appétit d'ogre ou encore vague de mélancolie rongent vos journées ? C'est peut-être le blues automnal qui s'invite chez vous.

Le Docteur Carla Ferreira est psychiatre. Elle est arrivée à la CNDG en juin et nous vient tout droit du Portugal. Elle partage avec nous quelques conseils pour affronter le blues hivernal.

POURQUOI CE BLUES VIENT-IL VOUS TITILLER ?

Une série de causes peuvent être invoquées. Parmi celles-ci, citons :

- le manque de lumière naturelle qui influence nos taux d'hormones : augmentation de la mélatonine et diminution du cortisol qui contrôlent le sommeil, combinées à une diminution de la sérotonine (appelée aussi hormone du bonheur)
- la baisse des niveaux de vitamine D avec effet négatif sur le système immunitaire et la production de sérotonine (encore cette hormone du bonheur !)
- les changements inévitables du quotidien avec l'arrivée de l'automne : bye bye barbecues en famille, soirées entre amis dans le jardin, balades au soleil ; bonjour mode de vie plus casanier et moments passés à l'intérieur, tentures tirées

COMMENT SE PROTÉGER DU BLUES AUTOMNAL EN 5 CONSEILS ?

1 Adaptez ou conservez des routines saines en vous couchant et vous réveillant à heures régulières même si le marchand de sable semble passer dès 16h00 sans plus vouloir vous quitter.

2 Réservez des moments avec des amis, des proches, la famille.

3 Vérifiez votre niveau de vitamine D, particulièrement entre octobre et mars.

4 Faites de l'exercice régulièrement, idéalement en extérieur. Vous n'êtes pas obligés de mener un entraînement intensif digne d'une préparation aux Jeux Olympiques. La pratique d'une activité physique régulière, même modérée, s'accompagne de beaux effets.

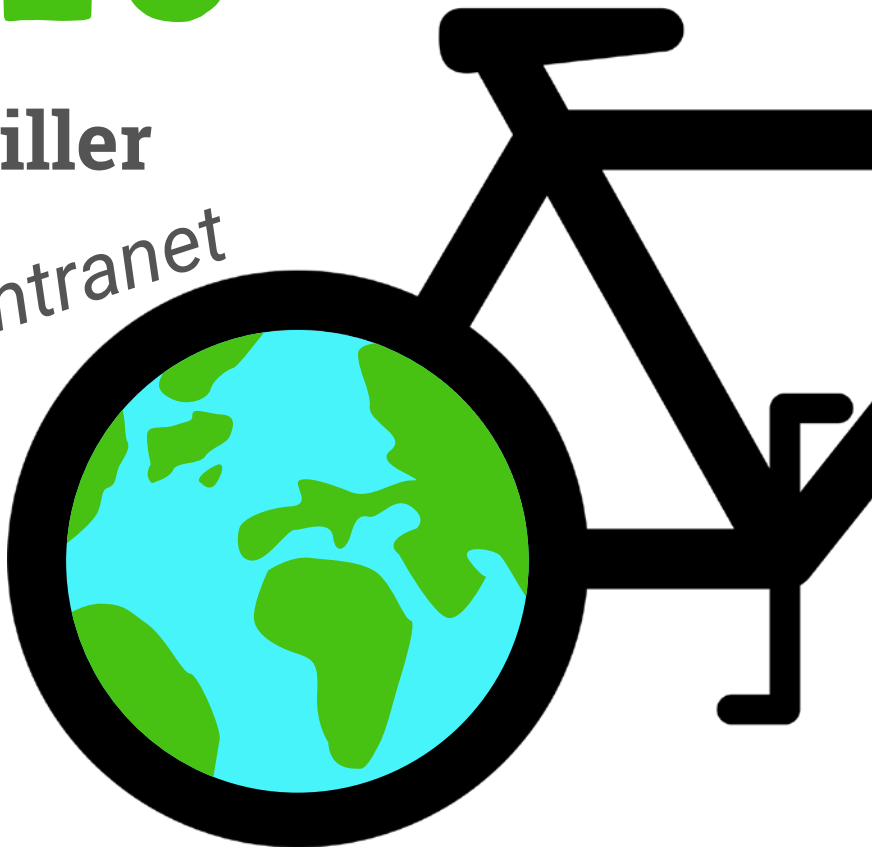
5 Adaptez-vous aux saisons en profitant des avantages de chacune : observez les feuilles cuivrées de l'automne lors d'une promenade (vous ferez d'une pierre deux coups avec la pratique de l'exercice !); profitez des soirées à la maison pour prendre soin de vous, vous détendre, lire ou cocooner ; testez de nouvelles recettes saines (c'est l'occasion de tester la recette de la page 22 !)…

PRENEZ LE MEILLEUR DE L'AUTOMNE ET SURTOUT, PRENEZ SOIN DE VOUS !

Avec la CNDG

ENFOURCHEZ UN VELO

pour venir travailler



Plus d'info sur l'intranet ou auprès des Ressources Humaines

EXP.: SYLVIE BRICHARD
212, CHAUSSÉE DE NIVELLES
6041 GOSSELIES

bpost
PB- PP B-0054
BELGIE(N) - BELGIQUE