

23

bimestriel
décembre 2012 / janvier 2013

JINGLE BELLS!
Décembre à Saint-Luc

EMPORTEZ-MOI!



Saint-Luc

DÉCOUVRIR ET COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE VOTRE HÔPITAL

Magazine



WWW.SAINTLUC.BE

HOSPITALISATION
De la kiné
aux Soins intensifs



ÉTUDIANTS
Des médicaments
pendant le blocus?



Réadaptation
**REGAGNEZ
VOTRE
AUTONOMIE!**



Cliniques
universitaires
Saint-Luc

Medical Sleepline

Our Sleep Partner!

ERGO 3D Biogreen



AVANT

- La solution idéale en cas de maux de dos, de nuque, de douleurs musculaires et articulaires
- Utiliser dans le secteur médical comme produit anti-escarres
- Confort maximum et s'adapte parfaitement à la forme de votre corps en distribuant le poids uniformément
- Offre un repos salutaire au contact d'éléments naturels



APRÈS

- Une couche d'accueil **VISCO-MF VERTE** à très haute densité
- Une plaque modelante **HR BIOGREEN MEDIUM**
- Une plaque portante **HR BIOGREEN SOFT**

Pour un résultat optimal avec notre ERGO 3D Biogreen nous vous proposons :

Le sommier **BI-FLEX**



- Le sommier travaille en synergie avec les mouvements du matelas et répartit la pression d'une façon homogène.
- Supports révolutionnaires qui font effet «ressort» et de pivots à régulateurs et ce de manière totalement individuelle.
- Existe en 3 versions: fixe, tête et pieds réglable manuellement et version confort avec commande infra-rouge sans fil.

L'oreiller **VISCOPEdic**

Idéal pour toutes les personnes sensibles des vertèbres cervicales



Medical Sleepline
Our Sleep Partner!

Drève de l'Infante, 29A2 - 1410 Waterloo
OUVERT UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS Tél 02/380.97.87
Info@medicalsleepline.be



Exemples de promos pour nos lecteurs !

ENSEMBLE ORTHOPÉDIQUE :

Version fixe :

Sommier à lattes + matelas
à partir de **699€**

Version électrique :

Sommier à lattes + matelas
à partir de **1099€**

www.medicalsleepline.be

RÉAPPRENDRE les gestes de la vie quotidienne

Suite à une maladie, un traumatisme physique, une opération chirurgicale ou encore une longue immobilisation, de nombreux patients, de tout âge, perdent une partie plus ou moins importante de leur autonomie. Certains gestes du quotidien - manger, parler, s'habiller, marcher, etc. - sont de véritables challenges. Les (ré)apprendre exige courage, énergie et patience. Heureusement, ces patients ne sont pas seuls: à Saint-Luc, ils peuvent compter sur les spécialistes du Service de médecine physique et réadaptation.

Et si fin d'année rime avec festivités, pour les étudiants, c'est surtout le blocus qui commence! Stress, fatigue, insomnie... La tentation peut être grande de recourir aux médicaments. Un remède souvent pire que le mal! Prudence...



Bonne lecture et bonnes fêtes à tous!

JEAN-FRANÇOIS GIGOT

Directeur médical de Saint-Luc

MARCHER, MANGER, S'HABILLER SEUL...
DE VRAIS CHALLENGES!

Soutenez la Fondation Saint-Luc
la Fondation des Cliniques
universitaires Saint-Luc
www.fondationsaintluc.be
Compte n°: 191-0367771-10



En page 24

En période de blocus et d'examens, certains étudiants usent et abusent des calmants, des somnifères et/ou des amphétamines.

+ NEWS (5)

Toutes les infos qui font l'actualité de l'hôpital

+ DOSSIER SPÉCIAL

RÉADAPTATION (6 à 23)

+ **ENTRETIEN (6 à 7):** Rencontre avec le Pr Thierry Lejeune, chef du Service de médecine physique et réadaptation

+ **SOINS MODE D'EMPLOI (8 à 11):** Les ergothérapeutes réapprennent aux patients les gestes du quotidien

+ **ZOOM (12 à 13):** Aux Soins intensifs, quasi tous les patients bénéficient de séance(s) quotidienne(s) de kiné

+ **TOP CHRONO (16 à 19):** Après sa crise cardiaque, Max suit un programme sportif de réadaptation cardiaque, organisé à Saint-Luc

+ À LA POINTE (21 à 23):

Un camp de réadaptation intensive pour enfants hémiplegiques

+ PRÉVENTION (24 à 25)

En période de blocus, certains étudiants recourent à des médicaments pour «tenir le coup». Une fausse bonne idée...

+ POUR LE PATIENT (26)

Saint-Nicolas, messe et veillée de Noël, chorale... Découvrez les activités prévues à Saint-Luc en décembre!

23



Photo de couverture: © Corbis

décembre 2012 / janvier 2013

Saint-Luc Magazine

est une publication du Service de communication des Cliniques universitaires Saint-Luc A.S.B.L.

+ Conception et réalisation

VIVIO

Rue Rodenbach 70
1190 Bruxelles

Tél. +32 2 640 49 13

Fax +32 2 640 97 56

E-mail: pv@vivio.com

Internet: www.vivio.com

+ Éditeur responsable

Renaud Mazy
Cliniques universitaires Saint-Luc A.S.B.L.

Avenue Hippocrate 10
1200 Bruxelles

Tél. +32 2 764 11 11

Fax +32 2 764 37 03

+ Rédacteur en chef

Thomas De Nayer

+ Coordination de la rédaction Saint-Luc

Géraldine Fontaine et Caroline Bleus

E-mail: geraldine.fontaine@uclouvain.be

caroline.bleus@uclouvain.be

+ Coordination de la rédaction VIVIO

Candice Leblanc

E-mail: cl@vivio.com

+ Secrétariat de rédaction

Claudine De Kock

+ Rédaction

Aude Dion, Élise Dubuisson, Candice Leblanc

+ Maquette

Marie Bourgois

+ Mise en pages

Jan Smet

+ Photos et illustrations

Laetizia Bazzoni, Coralie Cardon, Corbis, Hugues

Depasse, IStockphoto, Frédéric Raevens, J. Wathieu

+ Régie publicitaire

VIVIO

Florence Constant

Tél. +32 2 533 94 20

Mobile +32 495 543 023

E-mail: fc@vivio.com

+ Impression

Symeta S.A.

+ Bimestriel

Tirage 15.000 exemplaires



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

La publicité est indépendante du contenu rédactionnel. Les Cliniques universitaires Saint-Luc ne sont pas responsables du choix des annonceurs présents dans le magazine.



Un lecteur qui suggère une dose d'insuline au lieu d'afficher simplement des chiffres...

C'est un progrès.

FreeStyle InsuLinx

Établit des suggestions de dose d'insuline aux repas, calculées avec fiabilité en fonction de la glycémie et des données individuelles du patient*



Calculateur d'insuline aux repas, basé sur la technologie des pompes



Écran tactile d'une grande simplicité



Carnet d'autosurveillance



FreeStyle

InsuLinx

Blood Glucose Monitoring System



* Données archivées, Abbott Diabetes Care.
ADCFSM01JO-03K11F
Uniquement pour usage diagnostique in vitro
Les présentes informations sont prévues pour une distribution UNIQUEMENT en dehors des États-Unis.
© 2011 Abbott DOC24630 Rev. B 01/11



© Cliniques Universitaires St-Luc

+ HOSPIDAY

Un petit film pour rassurer les enfants

Parce qu'une hospitalisation, même de jour, peut parfois inquiéter les plus jeunes patients, le Centre audiovisuel et le personnel soignant et médical de l'Hospiday ont réalisé un film de 12 minutes pour leur expliquer les différentes étapes de l'hospitalisation de jour.

«Un jour vraiment pas comme les autres» est visible sur la chaîne YouTube de Saint-Luc, sur laquelle vous pouvez également découvrir les autres films produits aux Cliniques.

www.youtube.com/cliniquesuclsaintluc

+ S'INFORMER

Découvrir Saint-Luc

Afin de mieux connaître les Cliniques universitaires Saint-Luc, nous mettons gratuitement différents supports d'information à votre disposition: DVD, magazine et lettre d'information électronique mensuelle.

Pour les obtenir, complétez le coupon-réponse ci-dessous et renvoyez-le à *Cliniques universitaires Saint-Luc-Service Communication, Avenue Hippocrate 10, 1200 Bruxelles* ou envoyez un e-mail à communication-externe-saintluc@uclouvain.be.

- + Nom:
- + Prénom:
- + Rue et n°:
- + Code postal et commune:
- + E-mail:
- + Profession: employé - indépendant - étudiant - (pré)retraité - autre:

Je souhaite recevoir (cochez)

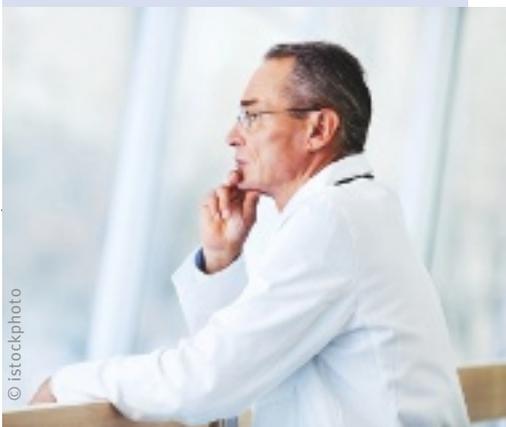
- le DVD «Un hôpital aux mille visages»
- Saint-Luc Magazine par la poste
- la lettre d'information électronique mensuelle «e-M@g Saint-Luc»



Offre limitée / Envoi en Belgique uniquement / Les membres du personnel de Saint-Luc sont invités à se servir dans les présentoirs disposés à l'hôpital / Retrouvez également Saint-Luc Magazine sur internet: www.saintluc.be/actualites/ Attention: les coupons illisibles ou mal complétés ne seront pas retenus.

220

C' est le nombre de places de parking supplémentaires près de Saint-Luc, au niveau du parking «Esplanade», avenue Hippocrate.



© istockphoto

+ ADMINISTRATIF

Ne posez plus de lapin à votre médecin!

Connaissez-vous les «no-shows»? Ce terme désigne les patients qui ne viennent pas à leur rendez-vous, sans même prévenir. Le phénomène n'est pas nouveau, mais il est en constante augmentation. Or, ces «lapins» désorganisent l'activité de l'hôpital et empêchent les patients d'obtenir rapidement un rendez-vous avec un spécialiste. Pour lutter contre les «no-shows», la Direction de Saint-Luc a donc décidé de facturer 15 € tout rendez-vous non respecté, si le patient n'a pas prévenu au moins 24 heures à l'avance. Annuler est très facile via la page d'accueil du site www.saintluc.be. À bon entendre...



LA RÉADAPTATION: un projet qui tient la route!

Loin de la simple convalescence, la réadaptation d'un patient est un véritable projet médical et paramédical multidisciplinaire. Rencontre avec le Pr Thierry Lejeune, chef du Service de médecine physique et réadaptation de Saint-Luc.

PROPOS RECUEILLIS
PAR CANDICE LEBLANC

BON À SAVOIR

Le Service de médecine physique et réadaptation de Saint-Luc, c'est...

- > **46** lits, répartis dans deux unités d'hospitalisation (U71 et UA2),
- > **15** médecins spécialistes en médecine physique,
- > **une centaine** de kinésithérapeutes et ergothérapeutes.

Hémiplégie, tétraplégie, fracture de la hanche, accident vasculaire cérébral (AVC), amputation, infection de prothèse... Autant de pathologies qui nécessitent presque toujours une réadaptation.





Le Pr Thierry Lejeune, chef du Service de médecine physique et réadaptation de Saint-Luc.



L'OBJECTIF DE LA RÉADAPTATION EST DE RETROUVER LA MEILLEURE QUALITÉ DE VIE POSSIBLE

PATIENTS ET SOIGNANTS

Saint-Luc Magazine: Quand commence la réadaptation d'un patient? Combien de temps dure-t-elle en moyenne?

Thierry Lejeune: La réadaptation commence le plus tôt possible, idéalement quand le patient est encore hospitalisé dans une autre unité de soins, en Neurologie ou en Orthopédie, par exemple. Quant à sa durée, elle est très variable et dépend de la pathologie, de l'âge et de l'état du patient. Certaines récupérations sont rapides (une ou deux semaines), mais la plupart s'étalent sur plusieurs mois. N'oublions pas que certains de nos patients ne savent plus marcher, plus communiquer, même plus tenir leurs couverts... À défaut de lui faire retrouver totalement toutes ses capacités d'antan, nous aidons le patient à acquérir de nouveaux gestes, de nouvelles façons de faire, afin qu'il soit le plus autonome possible au quotidien. Tant qu'il fait des progrès, nous continuons à travailler avec lui sur son projet de réadaptation.

SLM: Quelles sont les différentes options de réadaptation qui s'offrent à un patient de Saint-Luc?

TL: Les Cliniques générant une activité de réadaptation énorme (les Urgences, par exemple, reçoivent en moyenne un cas d'AVC par jour!), accueillir tout le monde est impossible, faute de places. Heureusement, Saint-Luc travaille en collaboration avec d'autres structures hospitalières: le Centre hospitalier

Valida à Bruxelles, l'hôpital de réadaptation gériatrique La Charrette à Woluwe-Saint-Lambert, la Clinique du Bois de la Pierre à Wavre, le Centre neurologique William Lennox à Ottignies, etc. Dès que possible, nous organisons le retour à domicile et la poursuite de la réadaptation en ambulatoire (consultations).

SLM: Sur base de quels critères décidez-vous d'hospitaliser quelqu'un dans l'une de vos unités?

TL: Le staff se réunit chaque semaine pour en discuter. J'insiste: nous ne faisons pas de la convalescence, mais bien de la réadaptation, jusqu'à cinq heures par jour! Ce qui requiert, de la part du patient, beaucoup de courage et d'énergie... Il faut, pour chaque personne hospitalisée, un projet de soins qui tienne la route, une liste de problèmes et surtout de solutions thérapeutiques. Nous n'accueillons que les patients de Saint-Luc dont nous pensons pouvoir améliorer l'état et l'autonomie, et pour lesquels la mise en place de traitements et de soins à domicile n'est pas (encore) envisageable. Dans tous les cas, c'est toute une équipe multidisciplinaire médicale, paramédicale et de nursing (infirmières et aides-soignantes) qui se mobilise autour du patient et qui partage une expertise, une vision et une philosophie de la réadaptation. La capacité du patient à participer et adhérer au projet de réadaptation est également prise en compte. //

Deux questions au Dr Jean-Marie Vanmarsenille, responsable de l'Unité de réadaptation neurolocomotrice (UA2), à l'Institut Albert I^{er} et Reine Élisabeth.

SLM: Qui sont vos patients?

JMV: Nos patients souffrent de lésions de l'appareil neurolocomoteur, c'est-à-dire au niveau du système nerveux (nerfs, moelle épinière, cerveau), des os, des muscles ou des articulations. Ces lésions limitent, voire empêchent certains gestes de la vie quotidienne, comme marcher, parler, aller aux toilettes, manger ou s'habiller seul... Elles peuvent être la conséquence d'une maladie, d'une opération chirurgicale ou encore d'un traumatisme physique.

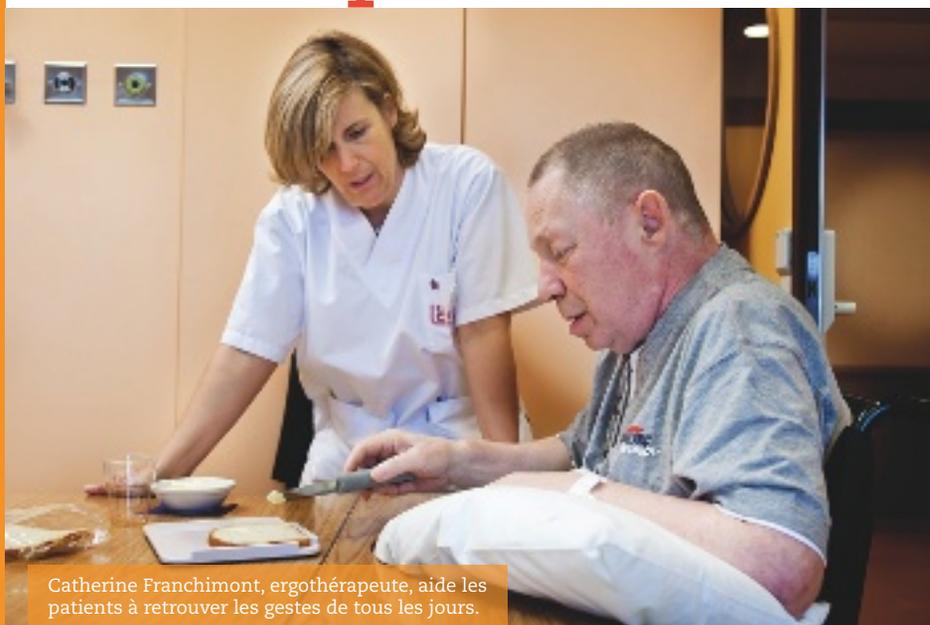
SLM: Qui sont les spécialistes de la réadaptation?

JMV: Pour amener le patient à (re)trouver le plus haut degré d'autonomie possible, nous devons le prendre dans sa globalité. Ce qui fait de la réadaptation une spécialité très multidisciplinaire: spécialistes en médecine physique, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, logopèdes, assistantes sociales, psychologues... Sans oublier les infirmières et les aides-soignantes qui sont elles aussi formées à la réadaptation.

ERGOTHÉRAPIE: réapprendre le quotidien

Une maladie ou un accident peuvent être à l'origine de séquelles handicapantes au quotidien. Les patients dans cette situation peuvent compter sur les ergothérapeutes qui les aident à récupérer tout ou partie de leurs capacités. Zoom sur une profession très... pratique!

CANDICE LEBLANC



Catherine Franchimont, ergothérapeute, aide les patients à retrouver les gestes de tous les jours.

Tenir une fourchette. Ouvrir une porte. Tourner les pages d'un livre. Prendre une casserole dans l'armoire. Enfiler une veste... Des gestes simples, évidents, tellement ancrés dans notre quotidien que nous les posons sans même y penser. Or, ces mêmes gestes, si simples, si évidents, doivent parfois être complètement réappris. Une gageure...

Accidents de vie

Plusieurs événements médicaux, accidents, maladies et même chirurgies, peuvent être à l'origine de telles séquelles neurologiques et/ou locomotrices⁽¹⁾: un accident vasculaire cérébral (AVC), une amputation, la mise en place récente d'une prothèse de hanche, une opération cardiaque, un polytraumatisme (suite à un accident de la route, par exemple), une sclérose en plaques, etc.

Suite à un AVC, par exemple, on peut très bien avoir perdu l'usage d'un bras ou souffrir de troubles de la mémoire ou de la vision. «En fait, dès qu'un patient se trouve en situation de perte d'autonomie, nous envisageons avec lui et ses proches un projet de révalidation», explique Emmanuelle Wasterlain, responsable des ergothérapeutes de Saint-Luc. «C'est notre rôle: l'aider à retrouver tout ou partie de son indépendance, à redevenir le plus autonome possible dans la vie de tous les jours.»

Ergo... quoi?

Ce projet de révalidation s'inscrit parfaitement dans la définition même de l'ergothérapie, cette discipline paramédicale qui vise à rééduquer et réadapter un patient à sa vie quotidienne et sociale par des activités de la vie journalière (AVJ). «Une AVJ à visée «ergothérapeutique» peut prendre dif-

BON À SAVOIR

L'Institut Albert 1^{er} et Reine Élisabeth compte trois unités de soins:

- > L'Unité de soins continus (UA0) – 13 lits
- > L'Unité de révalidation gériatrique (UA1) – 28 lits pour les plus de 75 ans
- > L'Unité de réadaptation neuro-locomotrice (UA2) – 28 lits

⁽¹⁾ L'appareil locomoteur désigne l'ensemble des tissus (os, muscles, etc.) qui permet à l'être humain de se déplacer, de se mouvoir.

ATELIER CUISINE: JOINDRE L'UTILE À L'AGRÉABLE

Deux fois par semaine, le jeudi matin en Neurologie et le vendredi matin à l'IAE, les ergothérapeutes de Saint-Luc organisent un «atelier cuisine». Un excellent exercice puisqu'il permet de travailler la mémoire et la concentration (en suivant les étapes de la recette du jour), l'équilibre, les déplacements ou encore des gestes d'une grande précision comme éplucher des légumes. Le tout dans une cuisine adaptée et une ambiance décontractée! Et, bien entendu, les patients dégustent ensemble les fruits de leur labeur.



L'ergothérapie se base
sur des **activités de**
La vie quotidienne

férentes formes», explique Emmanuelle Wasterlain. «Réalisation d'une recette de cuisine (voir encadré), toilette dans la salle de bain, habillage et déshabillage, se lever d'une chaise, tenir un crayon... Tout dépend de l'état du patient et surtout de ce qui est important pour lui de récupérer.»

Cet ancrage systématique dans les gestes du quotidien est d'ailleurs ce qui différencie le kinésithérapeute de l'ergothérapeute. Là où le premier travaille surtout dans les mouvements (répétitifs) et la force musculaire, le second est plutôt orienté activités concrètes et gestes de précision. Toutefois, les deux spécialistes travaillent

toujours ensemble car l'objectif est le même: aider le patient à reprendre le contrôle de son corps.

Du plus simple au plus complexe

Parfois, avant même la revalidation par des AVJ, c'est carrément une partie du corps qu'il faut réapprendre à contrôler. «Imaginons un patient qui a perdu l'usage d'une main», explique Catherine Franchimont, ergothérapeute en revalidation gériatrique. «Nous partons des gestes les plus basiques, comme serrer la main, pour aller vers des mouvements plus minutieux et précis. Fermer un bouton de chemise, par exemple, est

une tâche extrêmement complexe, et un sacré défi pour quelqu'un qui a une main non fonctionnelle. Pour y arriver, nous lui faisons faire toute une série d'exercices, le plus souvent avec des accessoires de la vie quotidienne, pour retrouver la maîtrise de ses gestes.»

Des aides techniques

Mais que se passe-t-il quand, malgré tous ses efforts, le patient ne récupère pas totalement? «Nous envisageons avec lui des techniques de suppléance (apprendre à s'habiller avec une seule main, par exemple) ou alors des aides techniques, c'est-à-dire des objets qui pallient le handicap ou la déficience.»



UNE ENTREPRISE PLUS INCLUSIVE, C'EST POSSIBLE !



Vous êtes acteur du marché du travail ? Entreprise sociale, privée ou encore publique ?
Vous comptez parmi votre personnel des personnes en situation de handicap ? Vous souhaitez recruter un travailleur handicapé ?
Alors les ateliers socioprofessionnels sont faits pour vous et votre entreprise !

OBJECTIFS

- Modifier positivement les représentations sociales et rendre le cou aux idées préconçues sur les capacités professionnelles des personnes en situation de handicap.

COMMENT ?

- Grâce à 13 ateliers thématiques (aménagement des postes de travail, accessibilité, déficience visuelle et emploi, troubles psychiques et emploi, etc.).
- Des mises en situation, des trucs et astuces, des partages d'expériences, des réponses concrètes soit du pratique et du pragmatique !
- L'acquisition de connaissances en matière d'inclusion de la personne handicapée.
- Des formateurs passionnés et motivés à partager leurs expériences dans le domaine.
- Une rencontre préparatoire permettant de préciser vos besoins et d'y répondre adéquatement.

OU ?

- A l'Administration centrale de l'AWIPH ou sur le territoire de ses bureaux régionaux (Liège, Dinant, Namur, Libramont, Mons, Charleroi, Ottignies),
- aussi sur place dans votre entreprise.

Ces ateliers sont développés par l'AWIPH, l'Agence Wallonne pour l'Intégration des Personnes Handicapées dans le cadre des programmes Convergence-Compétitivité « projets Ateliers socioprofessionnels ». **Ils sont gratuits.**

N'hésitez pas à contacter Phani GOURNIS Relations Internationales - 071/205.709 - p.gournis@awiph.be ou à surfer sur le site www.awiph.be

Nous augmentons votre confort !



DEVIS / VISITE SANS ENGAGEMENT
Appelez gratuitement le 0800 20 950
www.monte-escalierInfo.be



SERVICE
24/24h - 7J/7J

NV Coopman Liften
Heirweg 123 | B-8520 Kuurne
comfortlift@coopman.be | www.monte-escalierInfo.be



reddot design award

Monte-escaliers



Il en existe une grande variété: des planches à tartiner avec un bord pour coincer la tartine, des couverts aux manches épais, des ouvre-bocaux, des ciseaux spéciaux, des surfaces antidérapantes, des rehausseurs de fauteuil, des fixations de casserole, des lacets élastiques... autant de petits objets malins qui facilitent les gestes quotidiens des patients diminués dans leurs capacités.

Vite commencer pour bien récupérer

Les treize ergothérapeutes qui travaillent à Saint-Luc sont répartis dans plusieurs services et unités de soins⁽²⁾. Odile Dehaut, par exemple, travaille en

neurologie aiguë où sont soignés, entre autres, les patients victimes d'un AVC. Elle les voit une première fois le lendemain de leur admission. «Il faut rapidement prendre la mesure des séquelles laissées par l'accident», explique-t-elle. «Le patient peut-il encore se lever, marcher, parler? Cette première évaluation est importante pour préparer au mieux et commencer au plus tôt le processus de rééducation. Car plus vite celui-ci est mis en route, plus grandes sont les chances de récupérer tout ou partie des capacités d'avant.»

Dans le cas des AVC, la première prise de contact a lieu environ une semaine après l'admission, quand le patient est transféré vers l'unité de rééducation,

à l'Institut Albert I^{er} et Élisabeth (IAE, voir encadré). «La durée de son séjour chez nous varie de quelques semaines à plusieurs mois», explique Catherine Franchimont. «Tout dépend de son état et surtout de son évolution. En règle générale, nous le gardons tant qu'il n'a pas atteint ses objectifs et/ou tant qu'il continue à progresser.»

Retour à domicile

Les ergothérapeutes jouent également un rôle très important quand il s'agit pour le patient de quitter l'hôpital et de rentrer chez lui. «Notre rôle, à son domicile, est d'abord d'évaluer les difficultés qu'il y rencontrera, et ensuite de proposer des solutions pratiques et concrètes pour les surmonter», explique Catherine Franchimont. Cela va de simples aides techniques (une barre de soutien aux toilettes, par exemple) à des aménagements plus importants, comme la mise en place d'une rampe d'accès pour fauteuils roulants. Il faut également tenir compte de l'entourage (ou de son absence): qui est prêt à faire quoi, quand, combien de temps? L'aide des proches est précieuse. Car s'il est toujours possible de récupérer une partie de ses capacités neurologiques et/ou locomotrices, la réadaptation est un chemin souvent long et difficile. Mais parce que l'autonomie est à ce prix, il en vaut largement la peine! //

⁽²⁾ On trouve des ergothérapeutes en pédiatrie, gériatrie, neurologie, orthopédie et rhumatologie, au Centre de lutte contre la douleur, etc.

LA REVALIDATION, UN VRAI TRAVAIL D'ÉQUIPE

Les ergothérapeutes travaillent toujours en équipe pluridisciplinaire, avec d'autres spécialistes médicaux et paramédicaux. À l'Institut Albert I^{er} et Reine Élisabeth, par exemple, l'équipe de réadaptation neurolocomotrice est composée de médecins spécialistes en médecine physique et réadaptation, de kinés, de logopèdes, d'une assistante sociale, d'une diététicienne, d'une psychologue et d'infirmières.



Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la kinésithérapie ne s'applique pas seulement en période de réadaptation. Elle est également utilisée en amont, lorsque le patient est encore hospitalisé. La preuve aux Soins intensifs de Saint-Luc.

CANDICE LEBLANC

DE LA KINÉ AUX SOINS

Accident de la route, chirurgie lourde, détresse respiratoire, coma... Autant de raisons qui peuvent vous amener, pour quelques heures ou plusieurs mois, aux Soins intensifs (SI). Outre une surveillance médicale étroite, tout patient y est automatiquement pris en charge par un kinésithérapeute. Sa mission est double: respiratoire (voir encadré) et de mobilisation. Celle-ci consiste à encourager le patient à exécuter un maximum de mouvements. Et ce, malgré la multitude de tubes, tuyaux et appareils de mesure caractéristiques d'un séjour aux SI.



«La fonte musculaire est le principal risque d'une immobilisation prolongée», explique Jean Roeseler, kinésithérapeute aux SI de Saint-Luc. «Or, les patients dont les muscles sont atrophiés risquent de rester hospitali-

BON À SAVOIR

La kinésithérapie aux Soins intensifs, c'est:

- > Deux kinésithérapeutes + un(e) ou deux stagiaires
- > Une dizaine de patients par jour et par kinésithérapeute
- > Deux séances par jour et par patient, soit environ 40 minutes d'exercices physiques

sés plus longtemps et leur rééducation est plus laborieuse. Ils mettent aussi davantage de temps pour récupérer de leur maladie, leur opération ou leur accident. C'est particulièrement vrai avec les personnes âgées. Si nous ne les prenons pas directement en charge aux SI, c'est le retour même à domicile qui peut être compromis...»

«PRÉVENTIVE» INTENSIFS

Des exercices adaptables à chaque patient

Les appareils, exercices et techniques de cette kinésithérapie dite «précoce» dépendent de l'état du patient.

- > Les «pédaliers» permettent de faire du vélo aussi bien en position assise que couchée et peuvent aussi être utilisés pour travailler les bras.
- > Les «presses» permettent d'exécuter des exercices contre résistance pour les jambes.
- > La déambulation avec un «walker» est une technique utilisée avec des patients plus valides. «Cet appareil permet de marcher avec le patient dans l'unité de soins ou dans le couloir des SI avec l'aide d'une infirmière, d'un kinésithérapeute et d'un ou deux stagiaires», explique Jean Roeseler. «Et ce n'est pas une mince affaire! En effet, nous devons emporter l'appareil de monitoring⁽¹⁾, le respirateur, les pompes, voire les drains et éventuellement adapter la ventilation



© Photos : Coralie Cardon

DE LA KINÉ
POUR MIEUX
RESPIRER

et les médicaments en fonction de l'intensité de l'exercice. Ce qui, en tout, nous prend minimum cinquante minutes.»

La mobilisation passive

Quant aux personnes trop faibles pour se lever, inconscientes ou dans le coma, les kinésithérapeutes pratiquent avec elles de la mobilisation passive. «Nos vélos peuvent pédaler tout seuls, ce qui permet au moins aux patients d'entretenir leurs articulations. Nous utilisons également l'électrostimulation: nous collons des électrodes à même la peau du patient et envoyons des stimulations électriques dans ses muscles.» Avec toujours le même objectif: prévenir la fonte musculaire du patient et mettre toutes les chances de son côté pour la suite. //

⁽¹⁾ Le monitoring désigne l'ensemble des appareils qui permettent de surveiller les constantes vitales d'un patient (rythme cardiaque, tension artérielle, etc.).

La kinésithérapie respiratoire est une autre activité importante des kinésithérapeutes aux SI. Grâce à des techniques manuelles ou avec des appareils à pression positive, il s'agit d'améliorer l'oxygénation et/ou la ventilation du patient, désencombrer ses voies aériennes ou encore l'amener, progressivement, à se passer d'un respirateur.

L'OBJECTIF EST DE **prévenir la fonte musculaire**
due à une immobilisation prolongée



The hotel Best Western Premier Carrefour de l'Europe, an elegant four-star hotel combining an attractive setting, personalised service and contemporary comfort, occupies a prime location in the historical centre of Brussels, just a stone's throw from the prestigious Brussels' Grand Place.



At the crossroads of knowledge.

The hotel possesses an excellent conference centre made up of eight functional, multi-purpose rooms, perfectly suited to your number of participants and preferred set-up.

All of the rooms **have been fully renovated**. They are well lit and the necessary presentation and technical equipment is available for both speakers and audience.

The rooms also offer wireless Internet, which has become a must these days for the proper functioning of meetings. Inviting spaces adjacent to the conference rooms are perfect for **a welcome coffee** with mini-pastries, Belgian chocolate and

fresh fruit or **a lunch and/or coffee break**.

Thus, whether you are a business, a public institution or an association, the hotel Best Western Premier Carrefour de l'Europe can meet all your practical needs for **working meetings, general assemblies, workshops, exhibitions, private sales, product launches or even fashion shows**.

Our facilities are also ideal for **employee events or private parties**.

Our experienced, multilingual staff will take care of the organisation of logistical and material support for conferences, meetings and events and remain at your disposal for any questions or advice.

MEETING SPACES GENERAL OVERVIEW:

Meeting room	Dimensions	Theatre	School	Banquet	Dinner	Boardroom	U-shape
Adenauer	(8x6m-3 m) 50 m ²	40	18	30	40	24	25
Schuman	(8x6m-3m) 50 m ²	40	18	30	40	24	25
Adenauer-Schuman	(17x6m-3m) 102 m ²	100	54	90	80	42	36
Monnet	(10x10 m-10 m) 100 m ²	70	36	40	60	36	27
Delors	(10x8m-3m) 80 m ²	60	36	40	50	30	24
Monnet-Delors	(18x10 m-3m) 180 m ²	180	90	150	110	54	45
Bruxelles	(4x5m-2m) 20 m ²	16	12	10	10	12	6
Luxembourg	(6x4m-2m) 24 m ²	12	10	10	10	12	6
Maastricht	(5x4m-2 m) 20 m ²	16	12	10	10	12	6
Strasbourg	(6x5m-2m) 35 m ²	30	25	20	20	20	20

OUR SEMINAR PACKAGES:

BUSINESS PACKAGE

From 65,00 € per person including:

Meeting room and equipment:

- Meeting room rental.
- Basic equipment in the meeting room: screen, paper board, LCD projector, wireless internet.
- Pens and notepads.
- Mineral water and mints for the speakers and the attendees.

Coffee break:

- Coffee break with coffee, tea, fruit juices, mineral water, mini-pastries, fresh fruits basket and Belgian chocolates.

Business lunch:

- Buffet lunch (soup, assortment of 3 sandwiches, salad bar and dessert).
- Beverage package including half a bottle of red or white wine, mineral water, coffee or tea.

PREMIER PACKAGE

From 70,00 € per person including:

Meeting room and equipment :

- Meeting room rental.
- Basic equipment in the meeting room: screen, paper board, LCD projector, wireless internet.
- Pens and notepads.
- Mineral water and mints for the speakers and the attendees.

Coffee break :

- Coffee break with coffee, tea, fruit juices, mineral water, mini-pastries, fresh fruits basket and Belgian chocolates.

Business lunch :

- 3-course lunch (starter, main course, and dessert).
- Beverage package including half a bottle of red or white wine, mineral water, coffee or tea.

INDIVIDUAL TARIFFS :

Welcome coffee : 5,00 € pp : including coffee, tea, fruit juices, mineral water, mini-pastries and Belgian chocolates.

Coffee break : 7,50 € pp :

including coffee, tea, fruit juices, mineral water, mini-pastries, fresh fruits basket and Belgian chocolates.

Buffet with sandwiches : 27,00 € pp : including soup, assortment of 3 sandwiches, salad bar, and dessert.

Lunch or dinner (groups) : 3-course menu as from 33,00 € pp excluding beverages.

Beverage package : 15,00 € pp :

with 1/2 bottle of house wine, coffee, mineral water.

1-hour cocktail package : 18,00 € pp :

including: Sparkling wine, house wine, fruit juices (crisps, olives and nuts)

Executive 1-hour cocktail package: 25,00 € pp: including: Sparkling wine, house wine, fruit juices, beer and sodas (crisps, olives and nuts)

Zakouskis : 1,75 € / cold canapé - 2,50 € / hot canapé. Other tariffs on request.

ABOVE-MENTIONED RATES ARE VALID FOR A MINIMUM OF 12 ATTENDEES. THEY ARE INCLUSIVE OF SERVICE CHARGES AND ALL APPLICABLE TAXES.



8 functional, multi-purpose meeting rooms each with its adjacent and inviting foyer for a coffee break or a business lunch.

Wireless Internet access in each meeting room.

Customized signage in hotel's public spaces as well as at the meeting rooms' level.

An experienced, multilingual team at your disposal for any questions or advice.

Contact : Best Western Premier Carrefour de l'Europe, Rue du Marché aux Herbes 110, 1000 Bruxelles.

Tél. +32 (0)2 504 94 60, **Fax** +32 (0)2 504 95 00, www.carrefoureurope.net, **E-mail** meetings@carrefourhotel.be



Member HNA Hainan International Hotels & Resorts Management Co Ltd Group

Saviez-vous qu'un entraînement sportif adapté permet de mieux récupérer après un infarctus ou une opération cardiaque? En atteste le parcours de Max au Centre de réadaptation cardiaque après son infarctus du myocarde!

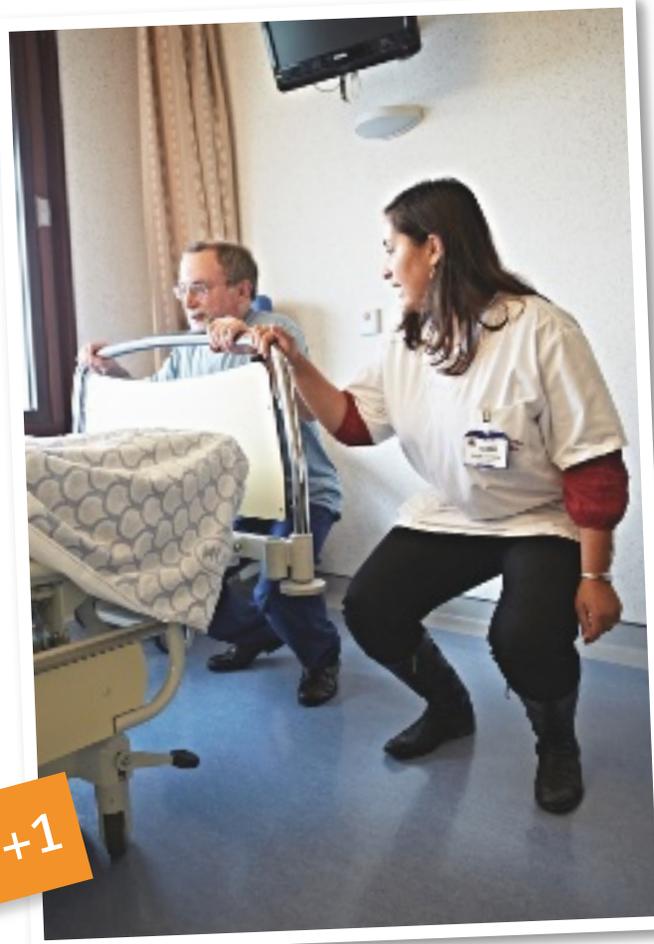
ÉLISE DUBUISSON

UNE PLUIE DE BÉNÉFICES!

Qui dit accident ou chirurgie cardiaque dit immobilisation plus ou moins prolongée. Et dans ce cas, c'est la condition physique des patients qui trinque. Seule solution pour éviter cet effet dommageable: les faire bouger dès que possible. C'est là qu'intervient la réadaptation cardiaque. Ses principaux bénéfices santé sont:

- > une amélioration notable de la capacité physique,
- > une diminution de 20 à 30% de la mortalité et des risques de récurrence,
- > une diminution de l'anxiété et des risques de dépression, et donc
- > une amélioration de la qualité de vie.

Un cœur EN PLEINE FORME!



J+1

Bouger le plus vite possible

Max, 56 ans, est arrivé hier aux Urgences. Un caillot de sang obstruait l'une de ses artères coronaires, nourricières du cœur. Max a fait ce que l'on appelle communément un infarctus: une (petite) partie de son muscle cardiaque est mort.

Après une angioplastie⁽¹⁾ et alors qu'il récupère encore de cette intervention, Max reçoit la visite d'Aurélié Capiron, kinésithérapeute au Centre de réadaptation cardiaque (CRC). À sa grande surprise, celle-ci lui propose de faire quelques exercices de mobilisation des bras et des jambes et de marcher dans le couloir. «Ces exercices sont très importants pour récupérer d'un accident cardiaque de ce genre», explique le Pr Christian Brohet, responsable du CRC. «Pour qu'ils soient tout à fait efficaces, ils doivent même être réalisés le plus tôt possible.» L'idée répandue d'un repos complet de plusieurs semaines est donc jetée aux oubliettes.

⁽¹⁾ L'angioplastie consiste à introduire et à gonfler un ballonnet dans une artère coronaire bouchée pour rétablir la circulation sanguine. Ensuite, on place généralement un «stent», c'est-à-dire un petit cylindre métallique pour garder l'artère ouverte.

J+4

Intégrer le Centre de réadaptation cardiaque

Alors que Max s'apprête déjà à rentrer chez lui, Aurélie Capiron lui explique l'intérêt de poursuivre les exercices après son hospitalisation. Elle lui propose d'intégrer le programme de réadaptation cardiaque ambulatoire des Cliniques Saint-Luc. Une aide que Max accepte volontiers...



J+8

Le bilan de santé

Max rencontre toute l'équipe du CRC et passe un test à l'effort (ergospirométrie) qui permet d'avoir une idée très précise de sa condition physique. Une fois cette consultation terminée, sur la base des résultats du test, l'équipe du CRC établit pour lui un programme d'entraînement personnalisé.



La première séance

Max a rendez-vous pour son premier entraînement. Chaque séance dure une heure et commence d'abord par un cours collectif de gymnastique. Il passe ensuite à son propre programme. Muriel Steenbergen, kinésithérapeute, lui montre les exercices qu'il devra réaliser au cours des prochaines séances. Son programme comprend des exercices d'endurance (vélo, marche sur tapis, rameur) ainsi que de renforcement et d'assouplissement musculaires. Max devra s'exercer au moins trois fois par semaine.

J+10



QUI PEUT EN BÉNÉFICIER?

La revalidation cardiaque n'est pas seulement réservée aux patients qui, comme Max, ont souffert d'un infarctus du myocarde. Ce type de programme sportif est également bénéfique dans les cas suivants:

- > après une intervention chirurgicale au niveau des artères coronaires ou des valves cardiaques,
- > en cas d'insuffisance cardiaque,
- > en cas de maladie cardiaque congénitale,
- > pour les porteurs de pacemakers ou de défibrillateurs,
- > pour les personnes ayant bénéficié d'une greffe de cœur.

VITATEL

Vivre chez soi en toute sérénité

* Qu'est-ce que la télé-assistance VITATEL ?

Une solution simple et fiable d'assistance à distance qui relie 24 heures sur 24 une personne âgée, isolée, handicapée, convalescente... à ses proches, partout en Wallonie et à Bruxelles.

En cas de besoin, c'est une intervention rapide des personnes de votre entourage et, si nécessaire, des services de secours et d'urgence. Au-delà des urgences, c'est une écoute humaine, une présence chaleureuse et rassurante, de jour comme de nuit.

* VITATEL intervient en cas de :

- Appel médical tels que chute, malaise, accident domestique...
- Appel social tels que besoin d'aide à la vie journalière, solitude, mal-être...
- Appel sécuritaire tels que agression, visiteur indésirable...

* VITATEL agit dans le respect de votre vie privée

* Abonnement mensuel à partir de 12 €

Comprend la location de l'appareil et la permanence Vitatel 24h/24. Le prix peut varier en fonction de votre statut mutualiste, c'est-à-dire si vous êtes BIM (anciennement VIPO) ou non BIM.

Une réduction peut être accordée par votre mutualité, celle-ci sera déduite directement de la facture pour les mutualités conventionnées avec PSD. Renseignez-vous également auprès de votre commune car une intervention communale ou provinciale est parfois possible.



078 151212 www.vitatel.be

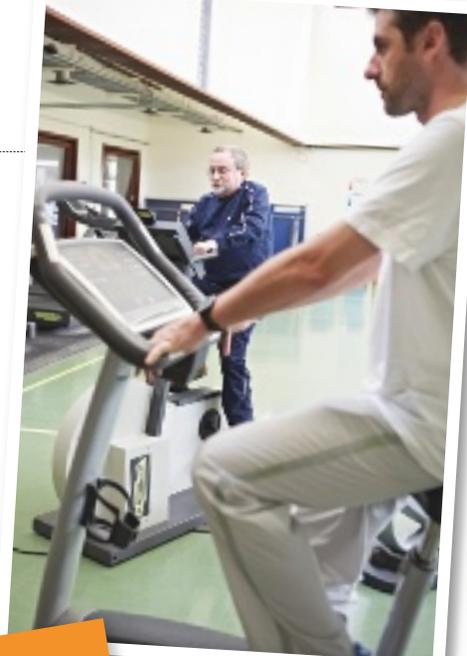


J+47

Un entraînement plus autonome

C'est la quinzième fois que Max passe la porte du gymnase du CRC. Il est beaucoup plus à l'aise avec son programme. C'est d'ailleurs sa dernière séance au sein de ce groupe. Il a appris à gérer ses efforts en fonction de sa fréquence cardiaque et de son ressenti.

Dès lundi, il poursuivra son programme de révalidation au sein du groupe B. «Nous avons scindé le programme en deux phases», explique le Pr Bohet. «Dès qu'un patient a bien assimilé les exercices qu'il doit faire, il passe dans le groupe B au sein duquel il s'entraîne de manière plus autonome. Bien entendu, les patients restent encadrés par un kiné durant cette seconde phase.»



J+94

Une meilleure condition physique

Quinze séances supplémentaires plus tard, alors qu'il participe à son dernier «cours», Max se sent en meilleure forme. Il n'est plus aussi vite essoufflé quand il marche et n'a plus peur de prendre les escaliers lorsque l'ascenseur de son immeuble tombe en panne!

Une amélioration de sa condition physique que le Pr Brohet va vérifier en lui faisant repasser les mêmes tests qu'à son arrivée.



J+95

Un bilan final

L'équipe du CRC se réunit pour discuter des résultats du test à l'effort de Max. «Il n'y a pas de doute, les séances d'entraînement l'ont aidé à récupérer une bonne condition physique après son infarctus. Pour en tirer le plus de bénéfices possible, nous lui conseillons de ne pas s'arrêter en si bon chemin. Il peut, s'il le souhaite, prolonger sa réadaptation au sein du Coronary Club qui regroupe d'anciens patients.»

J+206

Plus motivé que jamais!

Motivé par les résultats obtenus lors du test à l'effort, Max s'est donc inscrit au Coronary Club. Il y retrouve Monique et Jean, rencontrés lors de ses premières séances. Tous trois viennent s'entraîner dans le gymnase du centre trois soirs par semaine en compagnie d'autres anciens patients. Et ils ne sont pas prêts de s'arrêter... //



UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE



Le Centre de réadaptation cardiaque compte:

- > deux cardiologues,
- > trois kinésithérapeutes,
- > trois psychologues,
- > quatre assistants sociaux,
- > une diététicienne.

Chaque semaine, cette équipe se réunit pour discuter des progrès réalisés par les patients. S'ils souhaitent profiter de ce programme pour perdre un excès de poids, ils peuvent se faire aider par la diététicienne du centre.



Liège, gare des Guillemins, 16h22

ET SI LA SOLIDARITÉ, ÇA COMMENÇAIT PAR SE METTRE À LA PLACE DES AUTRES ?

L'AIDE ET LES SOINS À DOMICILE, cela ne vous concerne peut-être pas directement. Mais si vous vous mettez à la place d'une personne dépendante, vous verrez à quel point cela peut être important. C'est pourquoi la Mutualité chrétienne a développé un vaste réseau de services : infirmières, aides familiales et aides ménagères, conseillers en adaptation du domicile, matériel d'aide et de soins, télé-assistance 24h/24... En bonne santé ou pas, tout le monde a le droit de bien vivre chez soi. Non ?



Tél. 0800 10 9 8 7 – www.mc.be/domicile

La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

RENSEIGNEMENTS >> Si vous désirez plus d'informations sur les camps de réadaptation intensive, envoyez un mail à yannick.bleyenheuft@uclouvain.be.

UN CAMP DE VACANCES pas comme les autres...



Les kinés sont attentifs à ce que les enfants utilisent systématiquement leurs deux mains. Objectif: renforcer la plus faible.

Pour la deuxième année consécutive, Yannick Bleyenheuft, docteur en kinésithérapie et réadaptation à l'UCL, a organisé un camp de réadaptation intensive pour enfants hémiplegiques. Objectif: les faire progresser... un grand coup!

CANDICE LEBLANC

UN PROJET QUI A DE L'AVENIR!

L'UCL veut développer la thématique de la rééducation intensive. Le fonds de recherche clinique a d'ailleurs attribué un mandat au Dr Bleyenheuft pour qu'elle poursuive ses travaux et tente de mettre en place un pôle de recherche. Objectifs: définir les paramètres optimaux de traitement pour les patients cérébro-lésés et transmettre aux étudiants du secteur des connaissances approfondies sur des techniques dont l'effet a été scientifiquement démontré. Les personnes souhaitant soutenir la mise en place de ce pôle peuvent s'adresser à la Fondation Louvain en envoyant un courriel à info-fondation@uclouvain.be.

Juillet 2012. Sous un soleil radieux, une douzaine d'enfants, âgés de six à douze ans, jouent dans le parc Parmentier, à quelques encablures des Cliniques universitaires Saint-Luc. De prime abord, ils n'ont pas l'air différents des autres jeunes en camp de vacances. Pourtant, ils sont tous atteints d'infirmité motrice cérébrale, le handicap physique infantile le plus fréquent puisqu'il touche deux à trois enfants pour mille naissances.

Une intelligence normale mais des capacités motrices limitées

«Ces enfants ont des capacités intellectuelles normales, mais suite à un accident cérébral avant, pendant ou

peu après la naissance, ils souffrent d'hémiplegie à des degrés divers⁽¹⁾», explique Yannick Bleyenheuft, docteur en kinésithérapie et réadaptation (Institut des Neurosciences, UCL) et responsable du projet. «Cela se traduit par des troubles locomoteurs et gestuels. Pour eux, toutes les tâches du quotidien (habillage, autonomie à table ou dans les soins personnels, comme se coiffer) constituent des difficultés majeures.» Durant l'année, malgré un suivi médical et plusieurs séances de réadaptation par semaine, les progrès qu'ils font dans les gestes du quotidien sont (très) lents. Ce qui a le don de les frustrer et de les isoler, notamment à l'école, où les autres enfants ont tendance à les exclure... Une fatalité?

⁽¹⁾ L'hémiplegie est la paralysie de plusieurs parties du corps (bras et jambe), mais d'un seul côté.



(RE)CHERCHE

DES DONS POUR LA VIE

191-0367771-10

SOUTENEZ LA RECHERCHE CLINIQUE



www.fondationsaintluc.be | T.02 764 15 23

Dons déductibles fiscalement à partir de 40€





REAPLAN, UN ROBOT MARRANT!



Afin de mesurer les progrès des enfants dans la fluidité du mouvement, le Service de médecine physique et de réadaptation motrice de Saint-Luc a prêté Reaplan, un prototype de robot de suppléance, conçu en partenariat avec les ingénieurs de l'UCL et destiné aux patients souffrant de problèmes locomoteurs aux membres supérieurs. Composé d'un écran et d'un joystick muni d'une assistance électromécanique, il permet d'assister le mouvement d'un bras lors d'un exercice-jeu ou simplement d'en mesurer la fluidité... le tout de façon ludique!

Non, tout récemment, la prestigieuse Columbia University, aux États-Unis, a démontré que la rééducation sous une forme intensive (plusieurs heures par jour) permettait à ces enfants d'acquérir de nouveaux mouvements et de gagner ainsi en autonomie. Afin de les motiver, ce type de rééducation leur est présenté sous la forme ludique de camp de vacances. C'est ce type de rééducation, dont le Dr Bleyenheuft a acquis l'expertise à Columbia, qui est mis en application ici.

Faire feu de tout bois

Pendant ce camp, les enfants participent à des jeux, des serious games⁽²⁾ et à des activités fonctionnelles (cuisine, habillage, etc.) impliquant

systématiquement l'utilisation des deux mains. À l'intérieur ou à l'extérieur, selon la météo. Chaque activité a une utilité thérapeutique. Rien n'est laissé au hasard. Tout est conçu pour améliorer la coordination bimanuelle et les capacités locomotrices. «Nous ne gaspillons aucun moment», explique le Dr Bleyenheuft. «Par exemple, lorsque nous utilisons un jeu de société pour stimuler l'utilisation des mains, soit l'enfant est assis sur un gros ballon, soit il est debout sur une plateforme à bascule. Ces positions le forcent à travailler systématiquement son équilibre en sollicitant les deux côtés de son corps.» L'un dans l'autre, les petits patients bénéficient ainsi de neuf heures de traitement par jour, pendant dix jours.

À ce rythme, les résultats ne se font pas attendre. «Lorsque la petite Eva est arrivée la semaine dernière, elle ne se servait que très peu de sa

main droite, qui restait fermée, pouce replié dans la paume. Aujourd'hui, elle est capable de manger avec ses deux couverts et de rouler à trottinette!»

Un intérêt scientifique

Ce camp de rééducation intensive, qui associe les stimulations locomotrices et la coordination des deux mains, est une première mondiale. Il s'inscrit d'ailleurs dans une démarche de recherche scientifique. Les capacités des enfants ont été mesurées à plusieurs reprises, à l'aide de tests, de questionnaires, et du robot Reaplan (voir encadré). L'activité du cerveau de certains a également été mesurée (par le biais de la résonance magnétique fonctionnelle, notamment), avant et après le camp.

Les résultats sont éloquentes: les zones du cerveau liées à l'utilisation de la main paralysée se sont révélées bien plus étendues après le camp, ce qui explique les nouvelles possibilités de mouvement des enfants. Un espoir pour tous ces petits bouts et leurs parents! //

⁽²⁾ Les serious games sont des jeux vidéo de type console, utilisés à des fins thérapeutiques.



DES CHERCHEURS DE TOUS HORIZONS

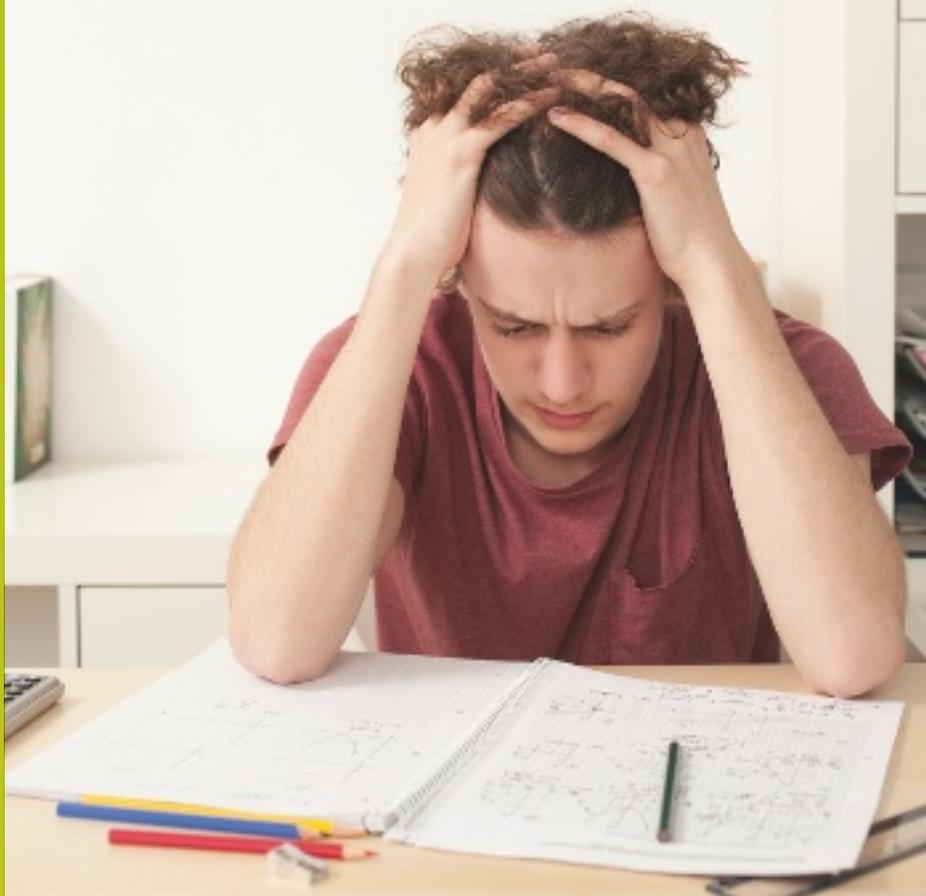
Le projet et son côté innovant ont attiré de nombreux chercheurs désireux de collaborer à sa mise en œuvre. Parmi eux, citons:

- > deux chercheurs de l'Université de Columbia, partenaire direct du projet,
 - > un assistant de l'UCL, spécialiste du robot Reaplan,
 - > des représentants du projet ICT4rehab de l'ULB-VUB qui ont mis à disposition leur matériel de serious gaming.
- Un bel exemple de collaboration interuniversitaire!

DES «MÉDICAMENTS» pendant le blocus:

Il y a des étudiants pour qui le blocus et la période des examens s'apparentent à une mission impossible! Ils se tournent alors vers des médicaments: amphétamines, tranquillisants, somnifères... Un procédé risqué et souvent contre-productif.

AUDE DION



BON À SAVOIR

En règle générale, le meilleur moment pour une mémorisation et une concentration optimales est compris entre 7 et 10 heures du matin. Mais le plus important, c'est de dormir suffisamment. En effet, le sommeil est primordial pour consolider une information dans notre mémoire. Ne pas dormir assez est donc le meilleur moyen d'avoir des trous!

Alors que les piles de syllabi s'amoncellent, que le frigo se vide et que les cernes se creusent, les étudiants se mettent parfois à rêver d'une potion magique qui ferait d'eux des surhommes et des surfemmes, capables de mémoriser sans effort et sans fatigue, le tout dans une «zen attitude» à toute épreuve... Les substances comme les amphétamines pour se tenir éveillé(e), en alternance avec les tranquillisants et autres somnifères, peuvent alors apparaître comme le seul moyen d'y parvenir. Et de tenir le coup pendant ces jours d'enfer... Mais est-ce vraiment une bonne idée?

Des amphétamines pour se booster

Les amphétamines et leurs dérivés, comme l'ecstasy, sont des produits chimiques de synthèse qui excitent le système nerveux central. Résultat: l'impression d'une plus grande performance, physique mais aussi mentale, une diminution de la fatigue et des besoins de sommeil, une meilleure confiance en soi...

Cette performance accrue ne dure malheureusement qu'un temps, limité. Plus grave: les amphétamines comportent de nombreux effets secondaires indésirables. «En cas de

une bonne idée?

consommation régulière, des problèmes de confusion, d'insomnie ou d'anxiété peuvent apparaître», prévient le Pr Pierre Wallemacq, toxicologue aux Cliniques universitaires Saint-Luc. «Sur le plan physique, ces substances sont susceptibles de provoquer une hausse anormale de la température du corps (hyperthermie), mais aussi de l'hypertension et une augmentation du rythme cardiaque. Vous avez également moins faim, moins soif, vous vous sentez moins fatigué(e). Bref, tous vos signaux d'alarme sont atténués.»

Autre risque à ne pas sous-estimer: la dépendance psychique qui peut être très forte. Après une période de grande forme liée à la prise d'amphétamines, leur arrêt peut provoquer anxiété, dépression, insomnie... et une envie parfois irrésistible d'en reprendre.

Se calmer à tout prix?

À l'inverse, certains étudiants rêvent d'être relax ou de passer une bonne nuit de sommeil la veille d'un examen. Et c'est tout à fait indiqué! Prendre des médicaments pour y parvenir l'est par contre beaucoup moins. Somnifères, tranquillisants et anxiolytiques⁽¹⁾ sont des substances qui, en agissant sur le système nerveux central, ont une action calmante à tous les niveaux: elles facilitent l'endormissement, atténuent les angoisses et les crispations musculaires. Disponibles uni-

quement sur prescription médicale, leur utilisation doit être soigneusement encadrée par un médecin. Si elles peuvent être utiles pour passer un cap difficile, il ne faut pas les prendre sur des périodes prolongées car les risques de dépendance psychique sont importants. «Une certaine tolérance peut aussi apparaître après quelques semaines d'uti-

QUE PENSER DES VITAMINES ET DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES?

Leur principal atout dans la plupart des cas? L'effet placebo...! Dans nos pays occidentaux, les vraies carences en vitamines sont plutôt rares car ces dernières se trouvent en quantité suffisante dans une alimentation équilibrée. Légumes, fruits, foie, lait, œufs, viande et poissons maigres sont autant d'aliments riches en vitamines et minéraux.

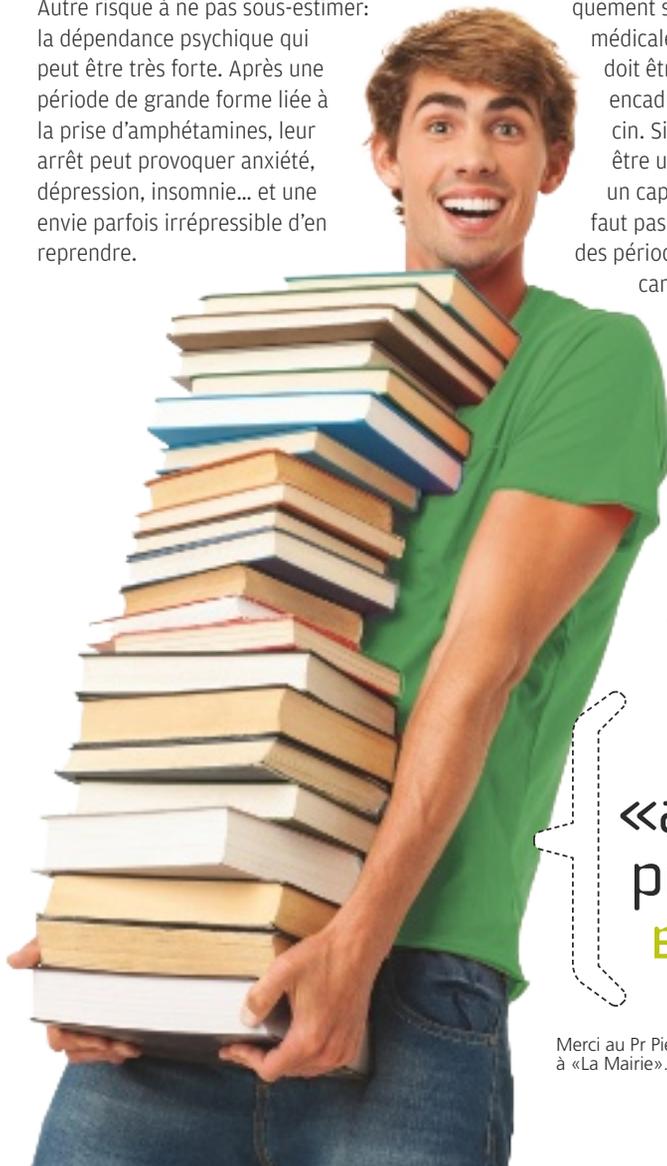
lisation», explique le Pr Wallemacq. «Il faut alors augmenter la quantité ingérée pour ressentir les mêmes effets, avec tous les risques de surdose que cela comporte.» Enfin, certaines de ces substances ont une élimination dite «lente». Vigilance et mémorisation ne sont donc plus optimales le lendemain. Pas idéal en période de blocus!

La vraie bonne idée...

En règle générale, évitez de tromper la fatigue, le manque de concentration ou l'anxiété avec des médicaments. La clé pour être «au top» pendant cette période infernale? Une bonne hygiène de vie, tout simplement! C'est-à-dire un bon sommeil (voir encadré), des repas équilibrés pour être en forme, des pauses et la pratique d'un sport pour se détendre, de préférence en extérieur... Et si le stress pointe quand même le bout de son nez, des alternatives «douces» existent, comme les tisanes calmantes, la relaxation ou encore la sophrologie. //

⁽¹⁾ Les anxiolytiques sont des médicaments utilisés pour calmer l'anxiété et les crises d'angoisse.

La clé pour être
«au top» pendant cette
période infernale? **une
bonne HYGIÈNE DE VIE!**



LES FÊTES à l'hôpital



Pour les enfants hospitalisés

Le jeudi 6 décembre, Saint Nicolas ne manquera pas de passer voir les petits patients dans les unités d'hospitalisation pédiatriques. Même les adultes auront droit à sa visite... s'ils ont été sages, bien sûr!

L'école Escale s'associe au Service de pédiatrie pour proposer une veillée de Noël-soirée pyjama le 21 décembre.

À Saint-Luc, pas question de laisser les personnes hospitalisées de côté pendant les fêtes! Petit tour d'horizon des activités, ouvertes à tous, qui viendront égayer les Cliniques durant cette période.

AUDE DION



saint NICOLAS ne manquera pas de passer voir PETITS ET grands enfants

La traditionnelle Messe de Noël

Elle se tiendra le matin de Noël dès 10h30 dans la grande chapelle du 1^{er} étage. Moment spirituel fort pour l'ensemble des Cliniques, cette Messe est ouverte à tous, à l'exception de certains patients, comme ceux de l'Unité d'hématologie qui ne peuvent y participer en raison des risques d'infection. Ils ne seront pas oubliés puisqu'une célébration se vivra au sein de l'unité de soins, avec une chorale.

Des chants dans les couloirs

Comme chaque année, la chorale de Saint-Luc, Lucante, emplira l'hôpital de chants de Noël. Vous la trouverez dans le hall d'entrée, les consultations et les unités de soins. Elle donnera un petit air de fête aux Cliniques avec, en filigrane, ce message aux personnes hospitalisées: «Nous pensons à vous!» //

LE MOT DE L'ABBÉ GUIBERT TERLINDEN, RESPONSABLE DE L'AUMÔNERIE

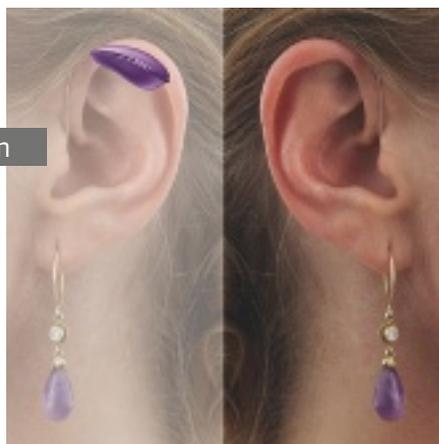
«Noël est un moment particulier, presque paradoxal. Peut-être davantage encore ici, à l'hôpital, qu'ailleurs. Quel grand écart symbolique entre ces personnes malades, ce qu'elles ont à vivre et ce qui défile sur leurs écrans de télévision! L'atmosphère y est aux paillettes, foie gras et bulles de champagne. L'isolement et le sentiment de nostalgie sont parfois encore plus difficiles à endurer pour ces personnes hospitalisées. Pourtant, certaines d'entre elles se sentent presque soulagées d'échapper à ces distractions, à cette obligation d'être heureux envers et contre tout, juste «parce que c'est Noël». Dans le fond, ces patients pour lesquels il n'y a pas de place dans la réalité commune ne nous renvoient-ils pas à un esprit de Noël plus authentique, davantage empreint de dépouillement et d'humanité?»

audiSon

la solution auditive !

en toutes circonstances...

discrétion



vie privée



travail



loisirs



design



technologie



Venez tester votre audition
GRATUITEMENT*

* Test à but non médical



APPAREILS AUDITIFS TOUTES MARQUES

RÉPARATION • ENTRETIEN • ACCESSOIRES

Parvis Saint Pierre 8 • 1180 Bruxelles
Square Edmond Machtens 19 • 1080 Bruxelles

• 02/344 59 96
• 02/410 05 56

www.audison.be

SAM NE SERT PAS SON CAFÉ
AVEC LE PREMIER COOKIE VENU.



GRATUIT

*1 cookie offert à l'achat d'un
Maxi Café à emporter*

Sam a dit : "Les meilleurs cafés méritent les meilleurs cookies". Cafés d'origine, thés ou chocolat, et de quoi satisfaire une petite faim, sucrée ou salée : Sam a tout pour vous régaler, sur place ou à emporter.

Contre remise de ce bon au comptoir Toison d'Or ou Gare du Midi.
Offre valable jusqu'au 31 mai 2013



Sam's Café Toison d'Or
Avenue de la Toison d'Or 46 (proximité Place Louise)
1050 Bruxelles

Sam's Café Gare du Midi
Bruxelles Midi, face au terminal Eurostar et Thalys
www.samscafe.be