

L'hôpital et VOUS



Le magazine de votre hôpital - N°7 - DECEMBRE 2024

Prenez soin de votre santé

et prolongez les festivités!

Dans ce magazine, l'Institut Jules Bordet, l'Hôpital Erasme, l'Huderf, le CRG, le CTR et le Lothier vous proposent des pistes pour profiter pleinement des fêtes de fin d'année...

Ah, les fêtes !

C'est ce moment de l'année où les guirlandes illuminent nos soirées, où les tablées se remplissent de saveurs, et où l'on rêve de magie et de répit. Pourtant, derrière ces instants féeriques se cachent souvent des nuits écourtées, des repas copieux, et parfois un soupçon de stress : entre attentes démesurées, solitude ressentie ou obligations sociales, il est facile de perdre pied.

Comment alors profiter de cette période tout en amorçant une nouvelle année placée sous le signe de la santé et de l'équilibre ?

D'abord, **déculpabilisez**. Les fêtes sont là pour se faire plaisir, pas pour compter chaque calorie. Oui, les repas festifs peuvent dépasser les 8000 kcal (loin des 2000 kcal recommandés quotidiennement), mais l'essentiel est de trouver l'équilibre. Après un dîner copieux, misez sur un repas léger et une belle promenade : saviez-vous que marcher 1 km suffit à compenser une praline ?

Ensuite, soyez réalistes avec vos **résolutions**. Plutôt que de viser des changements radicaux en janvier, optez pour des petits gestes concrets dès maintenant : cuisiner maison, bouger chaque jour, ou simplement ralentir le rythme. Ce sont ces engagements modestes qui transforment durablement nos habitudes.

Enfin, profitez des fêtes pour **redéfinir vos priorités**. Prendre soin de vous ne signifie pas renoncer aux plaisirs. Il s'agit d'apprendre à savourer chaque instant, à écouter vos besoins, et à bouger pour le plaisir, pas par obligation.

Alors, célébrez, ajustez, et entrez dans cette nouvelle année avec énergie et sérénité. **Bonnes fêtes à toutes et à tous !**

JEAN-MICHEL HOUARDY,
DIRECTEUR GÉNÉRAL MÉDICAL

Scannez ce QR CODE et retrouvez la version en néerlandais de l'édito



Prendre de bonnes résolutions le 1^{er} janvier : indispensable ?



Est-ce qu'elles ont un sens ? Pourquoi se mettre une telle pression au risque de ne pas les tenir toute l'année ? Même si vous êtes d'un naturel optimiste, il est statistiquement prouvé qu'il est très difficile de tenir ses bonnes résolutions. Combien de personnes abonnées au 1^{er} janvier dans une salle de sport ont-elles dépassé le 31 janvier ? Combien de personnes ont promis ? Ou qu'elles passeraient moins de temps devant les écrans le soir ou même qu'elles passeraient plus de temps en famille le week-end ou la semaine ?

Pourtant chaque année, l'espoir est là de réussir ce défi "impossible" de se rendre à sa salle de sport trois fois par semaine, de manger moins de sucre, ou arrê-

ter la consommation d'alcool ou de soda, de réussir des régimes impossibles voire même mauvais pour la santé...

Le Dr Daniel French, psychiatre, aborde aussi la question des bonnes résolutions. Il insiste sur l'implication dans la durée.



DANIEL FRENCH
PSYCHIATRE

Est-ce que la démarche de prendre de bonnes résolutions au 1^{er} janvier est réaliste (quand on voit le taux d'échec) ?

« Cela a tout à fait du sens. D'ailleurs, cette démarche peut avoir lieu à un autre moment de l'année qu'au 1^{er} janvier. Il est important de régulièrement (plusieurs fois par an) faire le point sur notre mode de vie et les routines en cours ou à mettre en place. »

Pourquoi sont-elles si compliquées à tenir ?

« Intuitivement, je dirais qu'il est plus difficile de tenir de bonnes résolutions quand elles ne s'inscrivent pas complètement dans les valeurs de la personne. La démarche doit avoir un sens pour celui ou celle qui décide



Prendre soin de son alimentation en se faisant accompagner

Pour Pauline Van Ouytsel, la nouvelle année peut être aussi une opportunité de prendre de bonnes résolutions alimentaires. Mais comment bien s'alimenter toute l'année? «Il est possible de consulter un diététicien: chaque personne peut en trouver un diététicien agréé près de chez soi en consultant le site [«https://lesdieteticiens.be/trouver-un-dieteticien/»](https://lesdieteticiens.be/trouver-un-dieteticien/). À ce titre,

il est important de rappeler que le diététicien est le professionnel paramédical spécialisé en alimentation et en soins nutritionnels. Son titre est reconnu par les autorités nationales et protégé par un Arrêté Royal qui définit la profession et la formation du diététicien.» Au HUB, les patients peuvent compter sur le travail et l'expertise d'une trentaine de diététiciens.

de poser tel ou tel acte pour sa santé ou son bien-être. Il est donc important d'identifier et de prendre conscience de ce qui a vraiment de l'importance pour soi avant de décréter telle ou telle bonne résolution. Identifier les valeurs importantes permet d'orienter nos comportements et ainsi de maintenir nos efforts même quand les résultats ne sont pas immédiats.»

Une véritable démarche à long terme est plus difficile aujourd'hui? D'où l'abandon fréquent après un mois? Notre cerveau est plus fait pour apprécier la récompense immédiate?

«Tout dans la société (réseaux sociaux, application mobile, achat en ligne, etc.) nous amène à vouloir des réponses le plus rapidement possible. Une bonne résolution est une résolution engagée vers les valeurs qui nous sont propres, des comportements qui nous rapprochent de ce qui compte pour nous, et que l'on maintient malgré les obstacles, dans l'effort et la durée.»

Martial Bodo, tabacologue au Centre d'Aide aux Fumeurs (C.A.F.) de l'Institut Jules Bordet, est, quant à lui, très clair: «Aussi vite que l'on prononce les mots, «j'ai pris des bonnes résolutions», aussi vite le patient voit son nez de Pinocchio qui s'allonge: c'est réglé comme des contrats à durée déterminée. Dans de nombreux cas, le 31 janvier, le contrat se termine ou explose...»

Dans son domaine, il a pu le vérifier un nombre incalculable de

fois. «En effet, trop souvent, la moitié de la décision d'un fumeur, dans ces circonstances, n'est pas la sienne. Elle colle, en réalité, à une sorte de pression sociale... À moyen et long terme, il sera dans l'histoire de la société des autres et pas dans la sienne et de son combat pour arrêter de fumer.»

Pour lui, il faut appeler un chat un chat: «Le choix de prendre la décision d'arrêter de fumer peut être fait à n'importe quel jour de

l'année. Tous les jours sont les bons pour décider d'arrêter de fumer. Cette envie doit être une démarche égoïste et personnelle. Elle ne doit en aucun cas être connectée à des facteurs extérieurs qui viennent voler la décision par une sorte de pression consciente, semi-consciente ou inconsciente à devoir rendre des comptes à sa famille, à ses médecins, ses amis... Cela devient contre-productif.»

V.LI.

Commencer l'année avec un bon caddie

Réfléchir à la manière de réaliser ses courses et de remplir son frigo est aussi une manière de mieux commencer l'année. «En termes de santé publique, pour guider chacun vers une alimentation équilibrée, la pyramide alimentaire éditée par FoodInAction et l'Institut Paul Lambin reste la référence en matière d'alimentation équilibrée. À notre niveau, nous

appuyons aussi sur les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé (CSS). Ainsi, d'un point de vue pratique, on peut recommander à chacun de manger deux portions de légumes par jour (midi et soir par exemple), de favoriser une consommation de céréales complètes, de limiter le sel ajouté et les boissons sucrées (sodas et jus) et favoriser les ma-

tières grasses de bonne qualité (huiles d'olive, de colza, de noix, de tournesol oléique,...). Enfin, l'année nouvelle est l'occasion de penser à acheter moins de repas industriels et cuisiner soi-même. De manière générale, une diminution d'achat d'aliments ultratransformés et hyperindustrialisés, est aussi une bonne ligne de conduite à tenir pour toute la famille.»



Comment bien prendre en charge un arrêt du tabac ?

A l'H.U.B., chaque patient qui souhaite arrêter de fumer peut bénéficier d'une prise en charge personnalisée. Martial Bodo, tabacologue au Centre d'Aide aux Fumeurs (C.A.F.) de l'Institut Jules Bordet, se définit comme un psycho-tabacologue: «J'introduis une dimension psycho-émotionnelle et comportementale...je ne me contente pas de restreindre l'arrêt du tabac à des prescriptions de médicament. Nous menons un travail de fond et sur la durée.»



MARTIAL BODO
TABACOLOGUE AU CENTRE D'AIDE AUX FUMEURS (C.A.F.) DE L'INSTITUT JULES BORDET

Il insiste avant tout sur le choix individuel: «Si une personne décide d'arrêter de fumer, rien ne peut se mettre au travers de son chemin. Certains patients me disent «j'en ai marre de fumer» (Ce n'est pas toujours des motivations intellectuelles qui sont les meilleures pour aider le patient au changement, mais plutôt le cœur qui n'y est plus). Si on n'a pas cette motivation de changement, le meilleur tabacologue du monde ne pourra pas vous aider.»

Choisir le bon moment

Dans ce contexte, la question vient d'elle-même: quand sait-on qu'on

est prêt? «Le patient a 365 jours par an pour le savoir. Quand la pensée de vouloir arrêter de fumer est obnubilante, et qu'en parallèle, le patient peut se dire, «j'en ai marre de fumer» (j'ai eu plusieurs bronchites, c'est cher, je m'essouffle...) La lune de miel, la relation qualitative du plaisir de fumer n'y est plus.»

À ce moment précis, la meilleure personne pour aider le patient est un tabacologue: «Il s'agit d'un professionnel de la santé accessible sans liste d'attente et sans prix excessif. C'est le conseil le plus judicieux que je peux donner. Une consultation avec un tabacologue permet d'avoir une prise en charge complète tant sur le plan médical que sur le plan psychologique et comportemental.»

Aide aux malades hospitalisés

Les patients hospitalisés pour toutes pathologies peuvent aussi bénéficier d'une aide: «Au Centre d'Aide aux Fumeurs de l'Institut

Bordet. Ils ont accès gratuitement aux substituts nicotiques pour leur donner un confort lors de leur hospitalisation.»

Le coût de la prise en charge: 8 premières consultations gratuites

Les consultations durent 45 minutes. En région bruxelloise et en Wallonie, les 8 premières sont gratuites (car entièrement remboursées par la mutuelle). À partir de la 9^e, les consultations coûtent 20 euros. «Nous consultons en français, néerlandais et anglais. Nous avons les deux premières consultations pour préparer l'arrêt. Ensuite, une série de consultations sont centrées sur l'arrêt en tant que tel avant les séances de consolidation, de renforcement... L'objectif est que l'arrêt de fumer se poursuive dans

le temps. Nous proposons d'accompagner le patient sur les 4 saisons. Chacune est, en effet, un moment piège: printemps et les barbecues, en été les vacances à l'étranger... Nous l'aidons dans tous les contextes et situations qui sont susceptibles de le mettre en mauvaise posture. Ce qui est important pour nous, ce n'est pas que le patient arrive à vivre 3 mois sans fumer, mais qu'il ait une tranche de vie (la plus longue possible) sans fumer. C'est notre objectif en tant que professionnel de la santé.»

Quelques consommations à surveiller

1. La puff:

sera interdite au premier janvier 2025, la Belgique sera un pays pionnier. «Sous leur allure inoffensive, les puffs sont en réalité plus problématiques qu'on ne peut le penser. La cible visée pour la puff sont les jeunes de 12 ans à 25 ans. Commencer à les consommer pourrait aussi être une porte d'entrée vers le tabac sous toutes ses formes (cigarettes, cannabis, chicha)... Le risque d'accoutumance est très élevé: au geste et également à la nicotine qui, outre son fort pouvoir addictif, peut également impacter négativement le système cardio-vasculaire.»

Les puffs contiennent une quantité de nicotine pouvant aller jusqu'à 20mg/ml, ce qui correspond plus ou moins à un paquet et demi de cigarettes par jour. «Le risque pour les jeunes est de devenir accro à la nicotine et également de basculer vers la consommation de tabac classique. Les cigarettes électroniques peuvent être une alternative au tabac, mais seulement pour les fumeurs... car pour les non-fumeurs

c'est un vrai cheval de Troie vers un tabagisme général.»

2. La vape:

la cigarette électronique avec les recharges de nicotine. "Si le fumeur est dans une dynamique mentale de vouloir continuer la consommation, mais à moindre risque pour sa santé, la cigarette électronique est le moins pire choix... tout en sachant que ce n'est pas un choix zéro risque. La différence est juste entre tomber du 18^e étage et du 10^e étage. La nicotine reste en effet un produit très toxique."

3. Le cannabis:

Il existe évidemment un risque pour les poumons à cause de la combustion. Mais il faut surtout rappeler aux jeunes que les fonctions mentales sont altérées quand on consomme du cannabis. Il est dangereux de prendre le volant. Les adolescents me disent parfois que leur cerveau «est en train de déconner». Il faut le rappeler: «Ce n'est pas une récréation de fumer du cannabis.»

Pour prendre un rendez-vous: +32 (0)2 541 30 55

Modification des zones non-fumeurs à l'extérieur des bâtiments

Fumer à l'intérieur, c'est bien entendu interdit dans tous les bâtiments. Mais même à l'extérieur, la fumée des cigarettes peut être très gênante pour les personnes qui se trouvent aux environs. Il est désormais interdit de fumer à une distance de moins de 10 mètres de l'entrée d'un hôpital ou centre de soins.

Si vous entamez un processus d'arrêt du tabac, les Centres d'Aides aux Fumeurs sont à votre disposition pour vous accompagner :

Hôpital Erasme :
+32 (0)2 555 37 73
Institut Jules Bordet :
+32 (0)2 541 30 55
HUDERF : +32 (0)2 477 30 35

« Plaisir, hygiène et qualité des aliments pour les fêtes de fin d'année »

A l'H.U.B., le Service de Diététique répond aux trois missions propres à l'hôpital académique, à savoir les soins aux patients, l'enseignement et la recherche. Les soins aux patients comportent les activités des diététiciens agréés par le SPF Santé publique en hospitalisation et en consultation.



PAULINE VAN OUYTSEL
DIÉTÉTICIENNE AGRÉÉE ET
COORDINATRICE DE RECHERCHE
CLINIQUE DE L'HÔPITAL ERASME

En cette période de fête, Pauline Van Ouytsel, diététicienne agréée et coordinatrice de recherche clinique au sein de l'unité de recherche clinique du service de gastroentérologie de l'Hôpital Erasme rappelle que «chaque personne peut se faire plaisir lors des fêtes de fin d'année et adopter le reste de l'année une alimentation variée et équilibrée. Cela ne pose pas de problème de manger exceptionnellement de manière moins équilibrée puisqu'il ne s'agit que de deux jours sur l'année! Évidemment, on peut conseiller à chacun de limiter les volumes des repas et la taille des

portions afin de limiter quelques désagréments digestifs.»

Un œil sur l'assiette, un autre sur le verre : «*Limiter les excès de boisson alcoolisée et bien penser que chacun a une tolérance différente par rapport à ce type de consommation. L'alcool reste un toxique pour le corps. Nous n'allons jamais conseiller à quelqu'un de prendre des boissons alcoolisées s'il n'en consomme pas habituellement.*»

Des recettes adaptées

Pour les patients, le repas de fêtes à l'hôpital, dans leur chambre, est un moment plus festif qui tient compte des contraintes nutritionnelles. «*Au moment du repas, aussi en période non-festive, nous sommes attentifs aux allergies, mais aussi aux besoins particuliers de chaque patient, comme ceux pour qui la consommation de sel, de protéines ou d'autres nutriments doit être adaptée, ainsi qu'aux textures. Certains patients ne sont pas capables de manger des aliments solides et doivent alors faire l'objet d'une attention particulière, même pour le repas de fêtes. Nous avons des déclinaisons de menu en fonction des différentes pathologies.*»

En cette fin d'année et tout au long de l'année, les équipes de diététiques accordent leur attention aux patients qui souffrent de maladies chroniques et qui doivent s'en tenir à une alimentation plus spécifique.



Des conseils de conservation pour ne pas être malade...

Lors des repas de fête, il est important d'être toujours attentif à l'hygiène, notamment lorsqu'on commande des produits frais tels que des coquillages, huîtres, crustacés ou autres fruits de mer, ainsi que les poissons crus et viandes crues. «*De manière générale, le respect de la chaîne du froid est essentiel, ceci peut être facilement respecté en veillant à faire ses courses avec des sacs isothermiques...mais aussi, une fois rentré chez soi, de ne pas traîner pour les mettre au frais. L'hygiène des mains lors de la préparation est, elle aussi, essentielle.*»

Autre astuce, il convient de se souvenir que de certaines préparations ne pourront pas être consommées au-delà de 24h : «*tout ce qui contient des oeufs crus, de la crème fraîche, ou autre aliments crus (mousse au chocolat, tiramisu, verrines de poisson cru, carpaccio...)*»

Par ailleurs, pour les restes de préparations qui auront été cuites, il est conseillé de les mettre au frigo dans un délai raisonnable après le service, et celles-ci peuvent alors être consommées dans les 4 à 5 jours qui suivent... mais attention, il ne faut pas les laisser traîner trop longtemps sur la table pendant la fête.»

Conseil pour ne pas se sentir trop lourd, penser à bien mastiquer les aliments. La mastication est la première étape de la digestion... parfois, nous l'oublions!

Un conseil pour les femmes enceintes et les malades immunodéprimés : «*Nettoyer et désinfecter son frigo avant les fêtes et toujours cuisiner sur un plan de travail propre. Il est très important de ne pas laisser traîner les aliments trop longtemps en dehors du frigo.*»



Tournée minérale : bénéfique toute l'année!



ERIC TREPO
HÉPATOLOGUE À
L'HÔPITAL ERASME

Se lancer le défi de ne pas boire pendant une semaine ou pendant un mois peut se faire à chaque moment de l'année.

Le Pr Eric Trepo, hépatologue martèle que l'alcool n'est pas bon pour la santé : «Toutes les études qui ont pu montrer un quelconque bénéfice de l'alcool pour la santé sont aujourd'hui remises en cause. Il n'y a pas de bon ou de mauvais alcool. Et je fais le pari que ce sera comme pour le tabac. Dans vingt ans, on aura le même discours pour l'alcool. On va se rendre compte de la nocivité de l'alcool et il sera de plus en plus difficile d'accès».

Un mois d'abstinence aux effets bénéfiques

A tous les stades de la maladie, même avec une cirrhose à un stade avancé, il est démontré que si l'on s'arrête de boire un

moment – comme, certains le font lors de la tournée minérale, les bénéfices sont immédiatement visibles. «Ne jamais hésiter à réitérer l'expérience à plusieurs reprises sur l'année...ceci est bon pour la santé et pour votre foie. Vous allez améliorer la fonction de votre foie. Vous allez diminuer votre risque de développer un cancer», explique le Pr Trepo qui aime la comparaison suivante : «Prenons une voiture très abîmée qui roule sur une route cabossée. Si vous ne roulez plus sur la route cabossée, votre voiture reste abîmée mais vous avez moins de risques que le moteur s'arrête brusquement.»

Un mois d'abstinence permet de réduire fortement la graisse présente au niveau du foie et de diminuer les lésions du foie. «Un mois d'abstinence, c'est déjà bien. Votre foie vous en sera reconnaissant», commente Eric Trepo. «Mais l'idée de la Tournée minérale, c'est qu'elle vous aide à prendre de bonnes habitudes sur le long terme pour

essayer d'avoir la consommation la plus faible possible».

Les seuils de consommation établis par l'OMS (voir encadré ci-contre) sont fixés pour ne pas être dépassés, rappelle l'hépatologue. «Cela signifie que si vous ne buvez pas d'alcool les quatre premiers jours de la semaine, cela ne vous permet pas pour autant d'en boire deux fois plus le reste de la semaine...».

Binge drinking : ne restez pas seul!

Commencer à boire pendant les études et boire de plus en plus n'est pas sans risque pour la santé. Il existe un risque réel de développer une dépendance à l'alcool à l'âge adulte. Il n'y a pas encore de lien établi entre le binge drinking et des lésions du foie chez l'être humain. Par contre, ce lien a déjà été mis en évidence lors de recherches. D'où la mise en garde du Pr Véronique Delvenne, directrice du Service de



VÉRONIQUE DELVENNE
DIRECTRICE DU SERVICE
DE PSYCHIATRIE DU BÉBÉ,
DE L'ENFANT, DE L'ADOLESCENT
ET DU JEUNE ADULTE



PHILIPPE VAN DE BORNE
CHEF DE SERVICE RECHERCHE ET
ENSEIGNEMENT DU SERVICE
DE CARDIOLOGIE
DE L'HÔPITAL ERASME,

3 belges sur 10 souffrent du foie gras, êtes vous concerné ?



THIERRY GUSTOT
HÉPATOLOGUE À
L'HÔPITAL ERASME



ERIC TREPO
HÉPATOLOGUE À
L'HÔPITAL ERASME



CHRISTOPHE MORENO
HÉPATOLOGUE À
L'HÔPITAL ERASME

Phénomène des temps modernes, inhérent aux modes de vie du monde occidental, le foie gras toucherait jusqu'à 3 Belges sur 10. Bonne nouvelle toutefois : cet état peut être réversible ! Les Professeurs Thierry Gustot, Christophe Moreno et Eric Trepo, tous trois spécialistes du foie à l'Hôpital Erasme, font le point et livrent quelques conseils.

Des symptômes tardifs

En soi, il ne s'agit pas d'une maladie, mais d'un état prédisposant à quelque chose de plus grave. «On ne sait pas encore pourquoi, mais certaines personnes qui ont un foie gras peuvent développer une inflammation dans le foie et de la cicatrisation progressive, pouvant aboutir à la cirrhose du foie, au cancer du foie... On estime que ce risque serait de 15 % parmi les patients ayant un foie qui accumule trop de graisse (stéatose)», relève le Pr Gustot.

«Hélas, durant des années, les patients ne se rendent pas compte

qu'ils sont malades car les symptômes n'arrivent qu'à un stade très tardif même au-delà de la cirrhose», ajoute le Pr Christophe Moreno.

Dépister le plus précocement possible

«Aujourd'hui, la sensibilisation (dépistage, prise de conscience de son alimentation, etc.) fait qu'on dépiste à un stade plus précoce. On sait qu'avant que la maladie avancée se développe, il y a des années. Au sein de l'H.U.B, nous mettons en place des collaborations avec les plateformes de gastro-entérologues, de psychologues et de psychiatres spécialisés dans les problématiques d'addictions...», relate le Pr Gustot.

En fait, la prise de sang seule ne permet pas d'identifier une éventuelle maladie du foie gras. Si vous avez des tests sanguins en vue de détecter une maladie du foie qui sont normaux, cela n'exclut pas une maladie du foie et inversement, si vous avez des tests sanguins altérés, vous n'avez pas nécessairement

une maladie du foie. C'est pourquoi il est important d'y associer d'autres examens», indique le spécialiste. A l'H.U.B, un programme de dépistage est possible en une journée (voir article ci-contre).

Des lésions souvent réversibles

Chez les personnes atteintes du foie gras, la première cause de mortalité n'est pas une maladie du foie mais les maladies cardiovasculaires. «Il faut donc que ces patients soient pris en charge de manière pluridisciplinaire. Ils doivent être suivis sur le plan cardiologique. S'ils sont diabétiques, leur diabète doit être équilibré. Ils doivent être incités à perdre du poids car on sait que s'ils perdent 7 à 10 % de leur poids, les lésions du foie sont réversibles», souligne le Pr Moreno.

Et d'ajouter: «Et pour les personnes qui n'arrivent pas à perdre du poids, il existe des techniques endoscopiques qui consistent à réduire le volume de l'estomac à l'aide de dispositifs mis au point par le ser-

vice. Ces techniques permettent de perdre 10 à 15 % du poids et améliorent le diabète».

Réduire sa consommation d'alcool

«Quant aux patients qui ont un foie gras lié à l'alcool, il est essentiel qu'ils réduisent leur consommation, ce qui est souvent loin d'être simple. C'est pourquoi il y a au sein du service de gastro-entérologie une psychologue et un psychiatre spécialisés dans cette problématique.»

«Les patients qui souhaitent faire un sevrage peuvent le faire dans l'unité de gastro-entérologie. Cela leur permet d'être en milieu hospitalier si nécessaire, en bénéficiant d'une prise en charge psychologique/psychiatrique, mais aussi d'un bilan médical. Et pour ceux qui ont besoin d'un sevrage au plus long cours, nous avons une collaboration avec le Domaine à Braine l'Alleud», précise le Pr Moreno.

F.D.



Un programme de dépistage en une journée

Pouvoir dépister une maladie du foie à un stade précoce est essentiel pour éviter des situations trop avancées où il n'y a hélas plus d'options curatives. Aujourd'hui, des techniques non invasives facilitent grandement le dépistage. A l'H.U.B, un programme de dépistage a été mis en place pour que le patient obtienne un état des lieux de son foie en une journée. Explications avec les Prs Thierry Gustot et Christophe Moreno.

«Il est dommage de laisser un foie se détériorer alors que des techniques non invasives — comme le fibroscan — existent aujourd'hui et permettent d'apporter un état des lieux clair au patient sur l'état de son foie», indique le Pr Gustot.

La Plate-forme du Bon Vivant

Cette prise en charge s'opère au travers d'une plateforme dédiée à cette fin, appelée «Plate-forme du Bon Vivant». Elle s'adresse aux patients en surpoids et / ou qui ont une consommation excessive d'alcool.

Comment se passe cette journée ? «Le matin, le patient réalise les différents examens : prise

de sang, récole d'urines, fibroscan (c-à-d une sorte d'échographie qui permet de mesurer l'importance du contenu du foie en graisse). L'après-midi, il va en consultation chez le gastro-entérologue qui peut alors lui expliquer les résultats des examens, lui présenter les traitements possibles et répondre à ses questions. Enfin, il sera référé si nécessaire à la diététicienne et la psychologue pour une prise en charge pluridisciplinaire», explique le Pr Gustot.

Savoir pour réagir à temps

Au terme de cette journée, le patient sait dans quel état est son foie. «Dans le meilleur des cas, le fibroscan est tout à fait rassurant. Mais même si son foie est encore en bon état, nous attirerons son attention sur l'importance de modifier son style de vie afin de réduire les autres risques (maladies cardiovasculaires, diabète,...)», indique le Pr Moreno.

Quant aux patients qui ont un fibroscan ou une biopsie anormale, il est essentiel de leur expliquer la nécessité d'un suivi régulier. «Ces

patients ont besoin d'un suivi chez le spécialiste une fois par an ou une fois tous les deux ans en fonction de la gravité des lésions. Si le patient en est déjà à un état de cirrhose, un suivi tous les six mois est alors indispensable.», conclut le Pr Moreno.

F.D.

Nouveau : Consultation de dépistage «foie gras» en diabète

Depuis le 1^{er} février, l'Hôpital Erasme organise une consultation de dépistage et de prise en charge du «foie gras» pour les personnes atteintes de diabète. Organisée sur le même principe que la Plateforme du Bon Vivant, cette consultation a pour avantage qu'elle est ciblée pour le patient diabétique qui est plus à risque de développer une maladie sévère du foie gras: cirrhose, cancer du foie...



Des prises de rendez-vous facilitées grâce à MY HUB



Android



IOS

Gestion Identité Patient : sécurité, proximité tant pour le patient que pour le soignant.



THIBAUT PIERARD
CHEF DE PROJET
DANS LE DÉPARTEMENT
DES SYSTÈMES D'INFORMATION
(DSI) DE L'H.U.B

L'H.U.B. traite les données à caractère personnel de tout patient qui bénéficie d'une prise en charge (consultation, examen, hospitalisation, second avis, etc.) au sein d'une de ses trois institutions ou par une structure partenaire (intervention par le service des urgences par exemple). Vu le caractère sensible de ces données, l'H.U.B. veille particulièrement à gérer celles-ci de manière adéquate et dans le respect des dispositions légales.

Les données concernant le patient peuvent être recueillies et traitées à différents moments : lors de la prise de rendez-vous (que le rendez-vous soit pris par téléphone, via les sites internet, l'application MyHUB, ou une plateforme de prise de rendez-vous en ligne),

d'une consultation, d'une prise en charge par le service des Urgences (à l'extérieur par le SMUR ou au sein de l'Hôpital).

Mieux prendre soin du patient

Aujourd'hui, l'H.U.B. travaille au développement d'un outil de Gestion de l'Identité du Patient (G.I.P). Thibault Pierard, Chef de projet dans le département des Systèmes d'Information (DSI) de l'H.U.B., détaille ce projet : «Ce G.I.P. permettra d'avoir une seule source d'encodage des coordonnées du patient commune aux 3 institutions : l'hôpital Erasme, l'institut Jules Bordet et maintenant de l'Huderf. Il s'agit d'un outil que nous avons développé en interne, mis au point avec l'aide des acteurs du terrain et qui est disponible pour tous les acteurs de l'hôpital universitaire de Bruxelles : les médecins, les infirmières, la facturation... Beaucoup de patients étaient connus des 3 institutions, mais parfois avec 3 numéros de dossier différents. Cet outil nous permet de rassembler toutes les données en un point unique et d'améliorer ainsi notre identitovigilance. Cela nous permet également d'améliorer le suivi

du soin et du dossier médical du patient.»

Cet outil est utile également pour réduire le travail administratif puisqu'il permet au personnel de ne plus devoir encoder à plusieurs reprises la même donnée. «Par exemple, à l'hôpital Erasme, les patients sont identifiés par nos bornes. Dès son passage à la borne, nous pouvons savoir si le dossier du patient est en ordre au niveau administratif. Cela lui offre un trajet plus fluide tout en rendant l'environnement de travail de notre personnel encore plus professionnel. Un gain de temps pour les deux parties. Parallèlement, l'Inami a aussi obligé la lecture de la carte d'identité et nous l'avons intégré à notre outil afin de garantir une double vérification.»

A l'H.U.B., d'autres innovations sont également prévues : «Nous souhaitons améliorer le call center afin que l'outil puisse reconnaître le numéro appelant et qu'il ouvre immédiatement la signalétique du patient. Le personnel n'aurait plus alors qu'à vérifier et valider les données...sans devoir à nouveau encoder certaines données déjà existantes dans le dossier de notre patient.»

MY HUB : Un succès

Alors qu'Itsme est intégré dans l'application MyHUB, le succès est au rendez-vous. Actuellement : «35.000 patients utilisent l'application. Nous sommes à plus de 1500 rendez-vous pris par mois via l'application. Afin de toujours nous améliorer, nous travaillons à un nouveau design de l'application et avons décidé d'impliquer davantage les médecins généralistes dans le suivi des patients et notamment dans la prise de rendez-vous. Dans quelques mois, le dossier médical du patient y apparaîtra ainsi que les liens possibles avec le réseaux santé bruxellois afin de permettre à nos patients de retrouver facilement toutes ses informations «santé» en un seul endroit. Enfin, il y sera prochainement possible de répondre à un questionnaire pour préparer au mieux la consultation et renforcer le contact humain entre le patient et le soignant.»

Breaking NEWS

Une **consultation** ou un **acte médical**

=

une **présentation d'une pièce d'identité électronique.**

C'est la règle depuis longtemps pour garantir une identitovigilance optimale dès votre arrivée à l'hôpital. Ayez donc bien toujours votre carte d'identité en vous présentant chez un de nos spécialistes.



En cette fin d'année, nous tenons à dire **MERCI**:

à toutes celles et ceux qui guident les patients dans nos hôpitaux, les accompagnent et les soutiennent dans leur hospitalisation.

Merci évidemment également à tout le personnel soignant pour cette belle année 2024 !



Une année 2024 de **campagnes de sensibilisation décalées** continue

Contactez-nous au +32 2 541 31 11



Une toute **nouvelle maternité**

Réunir les maternités à un seul endroit – au 2^e étage de l'Hôpital Erasme était une volonté de l'Hôpital Universitaire de Bruxelles d'associer une infrastructure d'accueil hautement qualitative à une expertise médicale de premier plan. Toutes individuelles, les chambres offrent un niveau de confort supérieur avec un canapé-lit, disponible pour les co-parents qui souhaitent passer la nuit, a également fait l'objet de test d'ergonomie pour être aussi utilisé par les jeunes mamans pour allaiter leur nouveau né...



Fin 2024, l'**occasion de remercier aussi** nos **pensionnés et pré-pensionnés 2024**



Moment convivial dans une ambiance chaleureuse et surtout de remercier nos ex-collègues pour leur précieuse contribution au sein de nos institutions. Nous leur souhaitons tout le meilleur pour la suite !

Challenge Infirmiers:

plus de 1200 participants ont relevé ce défi avec enthousiasme ! Les 3 gagnants des 3 catégories (étudiants, travailleurs en dehors de l'H.U.B, travailleurs de l'H.U.B) se sont vus récompenser d'une montre connectée, des écouteurs sans fil ou d'une liseuse lors d'une grande cérémonie organisée à cette occasion.

L'H.U.B lance un **challenge Infirmiers** ouvert à tous les infis, également extramuros ! Relevez le défi entre le 23/9 et le 3/11 et repartez avec des cadeaux.

Het H.U.B. lanceert een **verpleegkundigen** uitdaging die openstaat voor alle verpleegkundigen, ook extramuros ! Ga de uitdaging aan tussen 23/9 en 3/11 en win prijzen.



Alors... Prêts à tester vos connaissances ? Scannez vite le QR code
Ben je klaar om je kennis te testen? Scan de QR-code



Une **première intervention** qui promet un **bel avenir** pour la **neurochirurgie**.

Vendredi 15 novembre, l'équipe de Neurochirurgie de l'Hôpital Universitaire de Bruxelles (H.U.B) a réalisé, avec succès, sa première intervention par thérapie thermique interstitielle laser (LITT) sur un patient épileptique réfractaire.



Découvrez nos offres d'emplois :



Ontdek onze vacatures:



La diététique concerne toutes les maladies

Au sein de l'hôpital, le service de diététique est évidemment attentifs aux préférences alimentaires des patients et les contraintes auxquelles ils sont soumis, qu'elles soient médicales, personnelle ou dues à un handicap physique. Certaines pathologies amènent des contraintes nutritionnelles: comportements alimentaires perturbés, diabète, hémodialyse, néphrologie, gériatrie, oncologie, mucoviscidose, obésité, maladies cardio-vasculaires, gastro-entérologie...

Coma Ethylique: une notion méconnue

Il est important de préciser qu'une personne dans un coma éthylique ne se réveille pas (si on la secoue ou la pince), contrairement à quelqu'un qui dort, même s'il a trop bu. Dans ce cas, il convient d'appeler les secours immédiatement. Souvent, les jeunes (ou certains adultes) hésitent, s'il y a un coma ou si la personne dort

très profondément. Mais il faut appeler les secours. Il faut aussi placer la personne en position latérale de sécurité (les vomissements éventuels s'écouleront au sol et non dans les poumons) et surtout ne tente pas de la faire vomir... sans oublier de mettre une couverture pour éviter l'hypothermie.

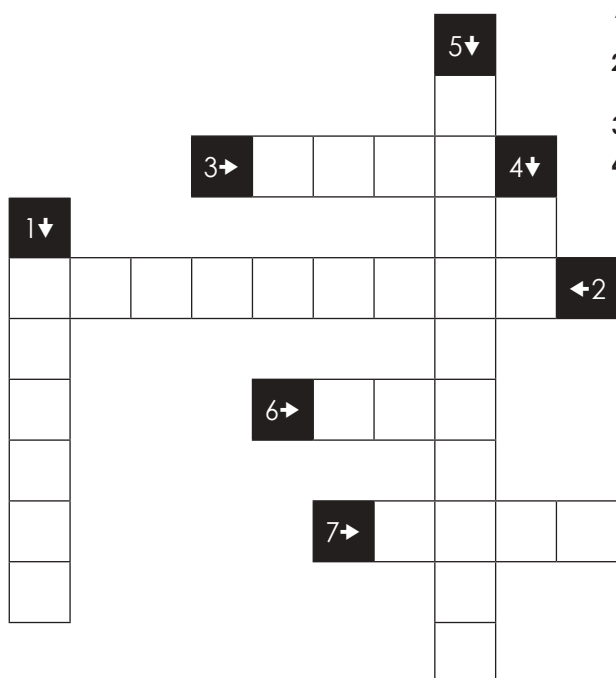
Comment prendre en charge une addiction ?

Si vous voyez un proche se retrouver plus d'une fois dans un état d'alcoolisation, n'hésitez pas à chercher de l'aide. Les psychologues de première ligne* sont là notamment pour ce genre de problématiques. Il n'y a pas de traitement spécifique. Généralement, l'approche ne sera pas liée au trouble, au symptôme, mais sera plutôt générale. L'idée sera de discuter avec un professionnel des raisons qui vous poussent à de tels comportements pour en-rayer la trajectoire vers l'addiction.



* La première séance est gratuite et les suivantes reviennent à 11 euros (4 euros pour les BIM), avec un maximum de 8 séances par an. Le Service de Psychologie et Psychothérapie propose une offre variée de consultations, soit en Psychiatrie (02 555 35 06), soit en secteurs spécialisés.

Mots Fléchés



1. une substance qui est une drogue
2. Dépendance très forte (à une substance nocive) entraînant une conduite compulsive
3. Le 31 décembre, c'est l'occasion de faire la ...
4. Le dernier jour de l'année, c'est le réveillon du Nouvel ...
5. Le 1^{er} janvier, c'est le jour d'une bonne ...
6. Les fêtes de fin d'années sont l'occasion de tirer des ... d'artifice
7. En cette période, c'est l'occasion de penser aux autres. Leur apporter une ...



Réponses

