



**Une rentrée en santé** grâce  
aux conseils de nos diététiciennes

P. 11

# Le patient

63

Votre santé nous tient à cœur

**HÉLORA**  
CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

Le magazine de  
vos hôpitaux  
**Mensuel N° 25**  
SEPTEMBRE 2025

## Nivelles/Tubize : une offre en kinésithérapie renforcée pour améliorer votre santé

P. 8



Chers lecteurs,

Au nom du comité de rédaction et de l'ensemble des équipes des CHU HELORA, nous vous souhaitons une excellente rentrée, sous les meilleurs auspices.

Ce mois-ci, nous nous intéressons à ces pathologies neurologiques qui touchent malheureusement une grande partie de la population, et souvent un de nos proches. De l'AVC à la sclérose en plaques, en passant par les maladies neuromusculaires ou cognitives, nous vous présentons l'offre de soins des différents services de neurologie que les CHU HELORA proposent à leurs patients.

L'alcool est un facteur de risque majeur pour de nombreuses maladies telles que le cancer, la cirrhose du foie ou les troubles psychiatriques. Au sein des CHU HELORA, il existe une offre de soutien complète, dont des groupes d'entraide psychothérapeutique axés sur l'humain et l'accompagnement complémentaire à l'hospitalisation. A l'hôpital de Mons, site Constantinople, l'espace T, hôpital de jour psychiatrique, animera, dès le 22 septembre un nouveau groupe de ce type, spécialement dédié aux personnes dépendantes de l'alcool : Explications et informations en pages 4 et 5.

Du 22 au 29 septembre, se déroule la semaine du cœur. L'occasion de nous pencher sur la cardio pédiatrique et la cardio génétique que l'on évoque rarement. Zoom en pages 6 et 7.

Kinésithérapeute en milieu hospitalier, une discipline méconnue du grand public et pourtant essentielle dans un parcours de soins. Découverte et rencontre avec l'équipe des hôpitaux de Nivelles et Tubize en pages 8 et 9.

Des jeunes à la rencontre de patients, dans les services de pédiatrie et de gériatrie, c'est ce qu'on appelle l'été solidaire à l'hôpital de La Louvière, site Jolimont ! Une expérience enrichissante tant pour ces jeunes investis dans leur mission, que pour les patients et les soignants. Rendez-vous est pris pour l'été 2026.

Et nos diététiciennes vous proposent, ce mois-ci, une recette santé, équilibrée et savoureuse. Rendez-vous délice en page 11.

Retrouvez toute l'actualité des CHU HELORA dans sa page agenda, pour clôturer notre magazine du mois de septembre.

Rendez-vous en octobre, cher-e-lecteur-ice-s,

Le comité de rédaction

Éditeur responsable | Sudinfo – Pierre Leerschool – Rue de Coquelet, 134 - 5000 Namur  
Rédaction | Caroline Boeur  
Coordination | France Brohée – Sophie De Norre – Kevin Baes  
Jérémy Mathieu – Vincent Lievin  
Sélection des sujets | Comité de rédaction de HELORA  
Mise en page | Creative Studio  
Impression | Rossel Printing



# La neurologie en réseau pour une expertise de pointe à votre service

**P**our répondre à des pathologies neurologiques complexes, de l'AVC à la sclérose en plaques, en passant par les maladies neuromusculaires ou cognitives, les différents services de neurologie des CHU HELORA collaborent efficacement.



**BRIGITTE  
CAPRON**

Chef de service  
de neurologie

L'organisation des soins neurologiques au sein des CHU HELORA s'appuie sur une logique de réseau. Si les sites de Kennedy et de Jolimont représentent les centres d'expertise, les autres sites ne sont pas en reste : une Stroke Unit intégrée au service de médecine interne à Nivelles et une autre, au sein des soins intensifs, à Lobbes, permettent également une intervention rapide et de proximité, notamment pour les actes de thrombolyse intraveineuse. Ce maillage territorial garantit une réactivité optimale et un accès à des soins actualisés, quel que soit le point d'entrée du patient dans le réseau. « *Ce qui fait notre force, c'est la collaboration entre les bassins montois et l'ouviérois* », explique le Dr Capron, chef de service de neurologie des sites de Jolimont, Lobbes, Nivelles et Tubize. « *Le patient bénéficie toujours d'un parcours fluide et d'une expertise pointue, grâce à*

*une orientation raisonnée vers les centres les plus adaptés.* »

## Une prise en charge multidisciplinaire de la sclérose en plaques

Autre domaine d'excellence des services de neurologie des CHU HELORA : la sclérose en plaques. En rassemblant les expertises des deux bassins, ce ne sont pas moins de six neurologues spécialisés dans cette maladie chronique qui œuvrent à une approche globale et personnalisée. Le traitement médicamenteux repose



Image générée par IA.

## La sclérose en plaques (SEP)

C'est une maladie dysimmune et neuro-dégénérative chronique qui affecte le système nerveux central, notamment le cerveau et la moelle épinière. Dans la SEP, le système immunitaire attaque la myéline, une substance qui protège les fibres nerveuses, perturbant ainsi la transmission des signaux nerveux. Les symptômes de la SEP varient considérablement d'une personne à l'autre et peuvent inclure des problèmes de vision, de la fatigue, des difficultés à marcher, des engourdissements, des troubles cognitifs... Bien qu'il n'y ait pas de remède, des traitements peuvent aider à gérer les symptômes et à ralentir la progression de la maladie, voire aujourd'hui, la stabiliser et la mettre en rémission.

*neuro-urologie et en médecine physique.* » La Ligue belge de la sclérose en plaques assure quant à elle une permanence mensuelle sur les sites de Jolimont et de Mons pour l'accompagnement social, l'aménagement du cadre de vie ou la reconnaissance du handicap. Une infirmière spécialisée en sclérose en plaques joue en outre un rôle central dans l'évaluation des besoins des patients et la coordination des soins : consultations spécialisées, soutien psychologique, etc.

ment partie des projets de développement, avec la présence de deux neurologues spécialisés et la mise en place future d'un trajet de soins structuré, incluant l'éducation thérapeutique dispensée par une infirmière. Le service est aussi impliqué dans la prise en charge du COVID long et une collaboration avec la clinique de la douleur.

### Une vision tournée vers l'avenir

### Des expertises ciblées pour des pathologies diverses

Les services de neurologie des CHU HELORA de Jolimont, Lobbes et Nivelles se distinguent également par la diversité des sous-spécialités médicales. Certains médecins sont spécialisés dans les troubles du mouvement, avec notamment l'utilisation de traitements tels que la toxine botulique ; d'autres dans la prise en charge des migraines, en utilisant des traitements injectables innovants, parfois hospitaliers. Deux neurologues sont spécialisés dans les maladies neuromusculaires (myasthénie, Guillain-Barré, CIDP, etc.), avec une approche centrée sur les soins de pointe. Pour les troubles cognitifs, une étroite collaboration avec la gériatrie et des neuropsychologues permet une évaluation approfondie et adaptée. La prise en charge de l'épilepsie fait égale-

Aux CHU HELORA, la neurologie ne cesse d'évoluer pour s'adapter à la réalité actuelle du système de soins : moins d'hospitalisations traditionnelles, davantage de consultations spécialisées et de diagnostics rapides. Parmi les projets à venir figure la création d'un hôpital de jour diagnostique à Lobbes dédié à l'évaluation des accidents ischémiques transitoires, de la maladie d'Alzheimer et de la sclérose en plaques. « *Notre volonté est de continuer à renforcer les expertises spécifiques et à orienter les patients vers les médecins les plus à même de répondre à leurs besoins* », souligne le Dr Brigitte Capron. « *L'actualité scientifique et les avancées techniques sont telles aujourd'hui qu'il est devenu essentiel d'avoir des sous-spécialistes au sein de chaque service. Il est en effet impossible de se tenir au courant de tout, en profondeur. Cette spécialisation permet d'enrichir la qualité des soins et des diagnostics. C'est essentiel pour nos patients.* »

sur l'accès à l'ensemble des molécules disponibles, y compris les plus récentes. Mais la prise en charge dépasse largement le cadre neurologique. « *Notre objectif est de soutenir le patient dans tous les aspects de sa vie*

*impactés par la maladie : la rééducation, les troubles urinaires, la vision, le soutien cognitif ou encore l'impact psychologique* », explique la neurologue. « *Pour cela, l'équipe collabore avec des experts en neuro-ophtalmologie, en*

## 21 septembre

C'est la Journée mondiale contre la maladie d'Alzheimer. Cette journée vise à sensibiliser le public à cette maladie neurodégénérative et à la lutte contre les idées reçues qui l'entourent. Elle permet de briser les tabous et les préjugés qui peuvent entourer la maladie d'Alzheimer, en soulignant notamment l'importance de l'accompagnement des malades et de leurs familles. Cette journée est aussi l'occasion de mettre en lumière les associations et les structures qui apportent un soutien aux personnes atteintes de cette maladie et à leurs aidants. Enfin, elle met en avant les efforts de recherche pour mieux comprendre la maladie et trouver des traitements efficaces.

# Alcool : groupe d'entraide et de soutien pour vous aider



**ANGELINE DUBOIS**

Psychologue



**SYLVIE DELLA SELVA**

Psychologue

**E**n Belgique, plus de 10 personnes meurent chaque jour à cause de l'alcool. Pour inverser la tendance de la dépendance, les CHU HELORA mettent en place différents groupes d'entraide.

Trop souvent banalisé, l'alcool reste un facteur de risque majeur pour de nombreuses maladies comme le cancer, la cirrhose du foie ou les troubles psychiatriques. Ainsi, selon les dernières données publiées par Sciensano, l'institut belge de santé publique, plus de 4.000 décès par an — soit plus de dix décès par jour — sont directement liés à sa consommation. Et ces chiffres ne concernent pas uniquement les grands buveurs : même une consommation occasionnelle ou modérée augmente le risque de maladies graves. Plus inquiétant encore : depuis 2013, la mortalité liée à l'alcool a augmenté de 14 %. Pour aider ces patients à sortir du cercle néfaste de l'alcool et de la dépendance, les CHU HELORA ont pris diverses initiatives.

## Une approche centrée sur la personne

À partir du 22 septembre 2025, l'Espace T, le service de psychiatrie de jour de l'hôpital de Mons, site Constantinople, animera un nouveau groupe psychothérapeutique spécifiquement dédié aux personnes présentant une problématique de consommation d'alcool. Une initiative portée par les psychologues Angeline Dubois et Sylvie Della Selva, en ré-



## Plus d'infos et prises de rendez-vous

Espace T : 065/35.94.70  
Secrétariat de psychiatrie  
hôpital de La Louvière,  
site Jolimont :  
064/23.35.50



ponse à une réalité de terrain de plus en plus marquée. « Nous accueillons régulièrement des personnes en difficulté avec l'alcool. Nous voulions offrir une prise en charge complémentaire à celles déjà existantes », explique Sylvie Della Selva. Le groupe s'adresse aux personnes qui souhaitent mieux comprendre leur consommation et ses mécanismes. « L'idée, c'est d'aborder la problématique par la personne, son histoire, ses émotions, ses pensées, ses comportements », poursuit Angeline Dubois. Le module s'étale sur deux mois et demi. Il combine groupes de parole, ateliers psychoéducatifs, relaxation, méditation et exercices de reconnexion au corps. Chaque séance est articulée autour d'un thème spécifique lié aux conduites addictives et selon une progression thérapeutique : d'abord la compréhension, puis l'exploration, et enfin l'expérimentation de nouveaux outils pour apprendre à vivre autrement.

## Ni injonction, ni culpabilisation

La force de ce programme réside aussi dans la complémentarité des approches. Angeline Dubois est formée aux thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles (TCCE), tandis que Sylvie Della Selva est issue d'une formation systémique. Le résultat ? Une combinaison entre exploration des émotions, restructuration cognitive, travail sur les schémas familiaux et dynamiques relationnelles. À leurs côtés, l'équipe pluridisciplinaire

de l'Espace T enrichit chaque module : éducateur formé en éducation physique et en expression corporelle, infirmier psychiatrique (formé à la méditation pleine conscience), assistante sociale (intervenant sur l'hygiène de vie). « Chacun amène sa couleur, son outil, sa sensibilité », précise Sylvie Della Selva. « L'objectif n'est ni l'abstinence imposée, ni un sevrage express. Ce qu'on souhaite, c'est proposer un espace de compréhension, de transformation, sans pression. Il y a déjà énormément de honte et de culpabilité dans ces parcours. Or, ces émotions sont elles-mêmes des déclencheurs de consommation. »

## Un accompagnement complémentaire à l'hospitalisation

À l'hôpital de La Louvière, site Jolimont, un groupe d'entraide accueille également depuis plusieurs années des personnes confrontées à une dépendance à l'alcool. Initié par le Dr Olivier Hennebert, médecin psychiatre formé à la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), et Franco Franz, éducateur spécialisé en alcoologie, ce projet a pour objectif d'offrir un espace de parole et de soutien. Le groupe se réunit chaque jeudi de 14h à 16h. Il ne s'agit ici pas d'un programme à sessions fixes, mais d'un espace librement accessible. Les participants s'inscrivent le jour même, via le secrétariat ou en contactant Franco Franz. Les groupes comptent généralement une dizaine de personnes, un format idéal pour favoriser les échanges. L'accès est ouvert à toute personne concernée par l'alcool, qu'elle soit hospitalisée dans l'institution ou externe au service d'alcoologie, à condition de se présenter sobre. « Le respect de cette règle est essentiel, car nous avons des profils fragiles », précise Franco Franz.

« L'objectif, c'est le maintien de l'abstinence. »

## Des outils concrets pour tenir sur le long terme

Animé conjointement par le Dr Olivier Hennebert et Franco Franz, le projet offre des outils thérapeutiques issus de leurs différentes formations. « C'est une prise en charge qui complète le parcours de soin individuel », explique le Dr Olivier Hennebert. « Les échanges entre les participants leur permettent de se sentir compris, soutenus et stimulés dans leur parcours. » Le groupe fonctionne sur base de thématiques, abordées en commun, en lien avec les difficultés liées à la consommation : gestion des émotions, stratégies d'évitement, prévention des rechutes, remplacement des habitudes par des activités constructives. Au-delà des outils ou du cadre thérapeutique, ce rendez-vous hebdomadaire devient souvent un point d'ancrage pour les patients. « Ce lien régulier avec le médecin, l'éducateur, le groupe, aide à ne pas décrocher, à rester en mouvement. Les participants repartent avec des pistes, des idées, et ils se sentent moins seuls », conclut le Dr Olivier Hennebert.



**OLIVIER HENNEBERT**

Médecin chef de service adjoint du service de psychiatrie des hôpitaux de La Louvière, site Jolimont, Lobbes, Nivelles et Tubize

## L'Espace T déménage

Fin juillet, l'Espace T a déménagé à l'hôpital de Mons, sur le site de Constantinople. Objectif de ce regroupement ? Une meilleure cohérence des soins psychiatriques, davantage de confort et une offre au plus proche de la population.

# Cardiologie, génétique et pédiatrie : un trio au service du cœur



**LIONEL  
ROZEN**

Cardiologue à l'hôpital  
de Mons, site Kennedy



**PASCAL  
GODART**

Cardiologue à l'hôpital  
de Mons, site Kennedy

**À** l'occasion de la **Semaine du cœur** qui a lieu du **22 au 29 septembre 2025**, **zoom sur les consultations de cardio génétique et de cardio pédiatrie proposées aux CHU HELORA.**

Chaque année, fin septembre, la Semaine du cœur invite à prendre soin de la santé cardiovasculaire. À travers des dépistages gratuits, des conférences, des ateliers d'activité physique ou encore des conseils nutritionnels, cet événement sensibilise à l'importance de prévenir les maladies du cœur, première cause de mortalité dans le monde. Cette année, le thème sera les maladies cardiaques congénitales. Des affections qui ne sont pas si rares puisqu'environ 1 % des bébés naissent avec une malformation cardiaque. Aux CHU HELORA, des consultations de cardio génétiques et de cardio pédiatrie permettent de prendre en charge ces patients de manière optimale et personnalisée.

## Génétique & prévention

Les consultations de cardio génétique proposées depuis octobre 2024 à l'hôpital de Mons, site Kennedy, permettent ainsi d'identifier, de comprendre et d'anticiper les maladies cardiaques d'origine génétique, comme l'explique le Dr Lionel Rozen, cardiologue à l'hôpital de Mons, site Kennedy. « On sait aujourd'hui que de nombreuses pathologies cardiaques sont liées à ce qu'on appelle des variants génétiques. Ces anomalies, autrefois appelées mutations, sont parfois la clé pour comprendre des maladies du cœur qui frappent sans prévenir. » En analysant ces variants, les médecins peuvent non seulement poser un meilleur diagnostic, mais aussi dépister d'éventuels porteurs dans la famille. « L'intérêt, c'est aussi de savoir si d'autres membres sont à risque

et doivent être suivis ou rassurés. » Ces consultations reposent sur une approche pluridisciplinaire. Cardiologues, généticiens, psychologues et biologistes travaillent ensemble pour accompagner les patients. La consultation commence toujours par une reconstitution de l'arbre généalogique familial, afin d'identifier d'éventuels cas similaires dans la famille. Le test génétique n'est proposé qu'après une évaluation approfondie. Il s'agit d'une simple prise de sang, envoyée en laboratoire. Les résultats peuvent mettre entre 3 et 6 mois, selon la complexité du test. Lorsqu'un test présymptomatique est envisagé chez une personne sans symptôme mais ayant un risque héréditaire, un entretien avec un psychologue est systématiquement proposé. « Il est essentiel que les patients comprennent les implications de ces tests », souligne le Dr Pascal Godart, cardiologue à l'hôpital de Mons, site Kennedy. « Il ne s'agit pas seulement d'un résultat médical, c'est aussi une information qui peut avoir un



Image générée par IA.

impact émotionnel fort. » Si un variant génétique est identifié, un suivi régulier et, si nécessaire, un traitement adapté sont proposés : médicaments, dispositifs implantables, adaptation du mode de vie, etc. « En détectant des anomalies chez des patients asymptomatiques, la cardio génétique change complètement notre manière de diagnostiquer et de soigner », poursuit le spécialiste. « L'objectif est toujours de prévenir les complications, parfois avant même l'apparition des premiers symptômes. Proposer ce genre de consultation ici, à Mons, était essentiel. Avant, les patients devaient se rendre dans des centres spécialisés à Bruxelles. Aujourd'hui, ils peuvent consulter plus rapidement et plus près de chez eux. » Dans certaines familles, un dépistage chez les enfants peut être recommandé. Ces situations sont traitées au cas par cas, souvent en collaboration avec les équipes pédiatriques.

## La cardio pédiatrie en plein essor

Aux CHU HELORA, de nombreux pédiatres se sont ainsi spécialisés en cardiologie, comme l'explique le Dr Nicolas Arribard, cardio pé-

diatre à l'hôpital de La Louvière, site Jolimont. « Les malformations cardiaques congénitales sont les plus fréquentes à la naissance. Heureusement, beaucoup sont bénignes. Mais certaines nécessitent une prise en charge spécialisée, parfois dès la naissance. » À la différence de la cardiologie adulte, où l'on traite un cœur bien formé qui se détériore avec l'âge, la cardio pédiatrie s'occupe d'organes jeunes mais malformés. Trous dans les cloisons, vaisseaux mal placés, valves absentes... Le spectre est large et souvent complexe. En outre, le cœur de l'enfant grandit, évolue et se transforme. « Certaines malformations peuvent se refermer d'elles-mêmes. D'autres doivent être surveillées ou corrigées chirurgicalement », détaille le spécialiste. Si ces interventions spécifiques se font dans des centres spécialisés, les jeunes patients qui en ont bénéficié peuvent ensuite poursuivre leur suivi aux CHU HELORA, sur les sites de Jolimont et Lobbes notamment. « Cela évite aux parents de devoir faire de longs trajets pour chaque contrôle », précise le Dr Nicolas Arribard. « Notre service collabore aussi avec les soins intensifs pédiatriques. En cas d'urgence ou d'enfant en état critique, l'examen cardiaque est réalisé sur place. Et en cas de découverte d'une pathologie grave, un transfert est rapidement organisé. » Afin de répondre aux demandes et de réduire les temps d'attente pour obtenir un rendez-vous, une consultation de cardio pédiatrie hebdomadaire a récemment été ouverte à l'hôpital de Lobbes. « Nous collaborons tous ensemble afin de proposer à nos jeunes patients cardiaques la meilleure offre de soins », souligne le Dr Allison Gilis, cardio pédiatre à l'hôpital de Lobbes. « À long terme,

nous souhaitons également proposer des tests à l'effort pour les jeunes sportifs qui présentent des pathologies cardiaques congénitales. L'idée est de leur offrir une expertise de haute qualité proche de chez eux. » Les consultations de cardio pédiatrie proposées sur les différents sites des CHU HELORA permettent également de prendre en charge des symptômes cardiaques fréquents chez les enfants de 0 à 15 ans comme les souffles cardiaques, les douleurs thoraciques, les battements irréguliers et de réaliser des bilans syndromiques plus globaux.



**NICOLAS ARRIBARD**

Cardio pédiatre  
à l'hôpital de La Louvière



**ALLISON GILIS**

Cardio pédiatre  
à l'hôpital de Lobbes

## Des maladies aux multiples visages

Les consultations en cardio génétique concernent plusieurs grandes catégories de pathologies :

- **Les maladies du muscle cardiaque**, appelées cardiomyopathies, où le cœur est trop épais, trop dilaté ou déformé.
- **Les maladies électriques**, liées à des troubles du rythme, où le cœur s'emballe ou bat de façon anormale.
- **Les maladies de l'aorte**, comme les dissections ou les anévrismes, qui touchent ce grand vaisseau qui sort du cœur.
- **Les cas de mort subite inexpliquée**, notamment chez les jeunes.



Image générée par IA.

## L'échographie foetale, une révolution



Le développement de l'échographie cardiaque foetale a profondément transformé la cardiologie pédiatrique. « Aujourd'hui, grâce à l'imagerie, nous pouvons voir en détail le cœur du bébé encore dans le ventre de sa maman. Ce n'était pas possible il y a trente ans », explique le cardio pédiatre

Nicolas Arribard. Ce dépistage prénatal permet d'anticiper la prise en charge. En cas de malformation grave, l'accouchement est directement orienté vers l'un des centres spécialisés.



# Nivelles/Tubize : une offre en

**Z**oom sur le métier de kinésithérapeute en milieu hospitalier. Une fonction méconnue pourtant au cœur du parcours de soins.

Souvent métier de l'ombre, les kinés jouent pourtant un rôle essentiel au sein des établissements de soins. Dès l'entrée à l'hôpital, ces professionnels du mouvement accompagnent les patients pour préserver leur autonomie, restaurer leurs capacités physiques et prévenir les complications. Sur le site hospitalier de Nivelles, les kinésithérapeutes interviennent dans de nombreux services : gériatrie, médecine interne, soins intensifs, pédiatrie, oncologie, chirurgie, orthopédie ou encore neurologie. Chaque prise en charge est individualisée, en tenant compte de l'état du patient, de ses objectifs et de sa motivation. « Nous ne travaillons jamais seuls », souligne Christel Petit, kinésithérapeute et coordinatrice des services de kinésithérapie sur les sites hospitaliers de Nivelles et Tubize des CHU HELO-RA. « Notre action s'intègre dans un travail d'équipe. Nous agissons toujours sous prescription



**CHRISTEL  
PETIT**

Kiné et coordinatrice des services de kinésithérapie sur les sites hospitaliers de Nivelles et Tubize

*médicale, en lien étroit avec les médecins. Nous travaillons également avec les infirmiers, les ergothérapeutes, les logopèdes, les psychologues... Nous faisons partie intégrante du suivi global du patient. »*

## Une prise en charge continue

Sur le site de Nivelles, une trentaine de kinés assurent la continuité des soins toute la semaine, y

compris le week-end. « C'est capital. Si on laisse une personne âgée immobile deux jours, on peut la retrouver le lundi incapable de marcher », précise Christel Petit. Ce suivi constant évite les complications et accélère la récupération. L'hôpital dispose aussi de 20 lits de réhabilitation orthopédique et neurologique. Après une hospitalisation en chirurgie, en neurologie ou ailleurs, certains patients y poursuivent leur convalescence pendant plusieurs semaines, sous l'œil attentif des kinés. Objectif ? Redonner un maximum d'indépendance avant un retour à domicile. Depuis 2021, l'hôpital de Nivelles a également développé des projets de réhabilitation en petits groupes dans des salles polyvalentes spécialement aménagées comme l'explique Christel Petit. « Nous avons monté une école du dos, mais aussi des programmes pour la réhabilitation cardiaque, respiratoire, oncologique, gériatrique ou encore dans le cadre de l'obésité. » Ces prises en charge collectives permettent de renforcer la motivation des patients tout en bénéficiant d'un encadrement pluridisciplinaire. Ces séances, toujours encadrées par des professionnels spécialisés, s'inscrivent

dans une démarche globale de santé. « Elles permettent aux patients d'évoluer ensemble, de se motiver les uns les autres. Et les résultats sont là. » Enfin, le site de Nivelles dispose d'une activité ambulatoire classique, d'une activité en périnéologie ainsi qu'en ostéopathie adultes et enfants.

## Proximité & personnalisation

Si le site de Tubize ne dispose plus de lits d'hospitalisation, son activité ambulatoire est en plein essor. Deux équipes distinctes y exercent : l'une se consacre à la kiné classique et à la périnéologie, l'autre à la douleur chronique via le service d'algologie. « Les pathologies comme la fibromyalgie, les douleurs de la colonne sont de plus en plus fréquentes », constate Christel Petit. « Et dans ces cas, l'exercice physique est prouvé scientifiquement comme essentiel. Il peut même parfois réduire la médication. Ce travail s'effectue sur le long terme, il demande



# kinésithérapie renforcée

||  
Le kinésithérapeute soigne le mouvement et accompagne l'humain pour lui permettre de maintenir la plus grande indépendance possible.

**CHRISTEL PETIT**

une approche très humaine et personnalisée. On suit certains patients pendant des mois, voire des années. De ce fait, il y a un vrai lien de confiance qui se crée. » Car au-delà de la technique, le métier de kiné en milieu hospitalier repose sur une rela-

tion humaine forte. « Nous accompagnons les patients dans des étapes de vie majeures : une rééducation post-AVC, une amputation, un retour à domicile. Nous sommes des partenaires privilégiés de leur nouveau projet de vie. »



## Kiné hospitalier : des domaines d'intervention variés

Contrairement à la pratique en cabinet, la kinésithérapie hospitalière débute souvent dans des conditions complexes : perte d'indépendance, immobilisation prolongée, pathologies aiguës. « Dès qu'un patient est alité, il se fragilise », rappelle Christel Petit. « La fonte musculaire peut s'installer en quelques jours. Le mouvement devient alors notre principal outil thérapeutique. » La kinésithérapie hospitalière repose sur des compétences techniques pointues, une connaissance des pathologies, une collaboration constante avec les autres soignants. Au-

jourd'hui, chaque kiné a en outre sa spécialisation. Les kinés interviennent notamment dans :

- la mobilisation précoce après une chirurgie ou un AVC,
- la prévention des complications liées à l'alitement,
- la kinésithérapie respiratoire, notamment en pédiatrie,
- la révalidation orthopédique et neurologique,
- l'accompagnement des pathologies chroniques, en ambulatoire,
- la prise en charge de la douleur chronique via des techniques spécifiques.

# Été solidaire : de la jeunesse dans les hôpitaux

**D**urant le mois de juillet, des jeunes ont rendu visite à des patients de pédiatrie et gériatrie à l'hôpital de La Louvière, site de Jolimont. L'occasion de renforcer les liens intergénérationnels et d'apporter un peu de compagnie et de joie aux patients.



**TERESA LORENZANO**

Interlocutrice de référence sur le projet

Initié par le service Jeunesse de la Ville de La Louvière, le projet Été solidaire a permis à huit jeunes de 15 à 21 ans, souvent sans expérience dans le milieu hospitalier, d'accompagner des patients à travers diverses activités de soutien et de solidarité. Organisées en deux groupes de quatre (un groupe pour la première quinzaine de juillet et un autre pour la deuxième quinzaine de juillet), les jeunes alternaient entre les services de pédiatrie et de gériatrie, de 10h à 18h, du lundi au vendredi.

## De la compagnie et de la vie

Leur mission principale ? Apporter une présence chaleureuse et distraire les patients par des activités adaptées. « *En pédiatrie, ils ont par exemple joué à des jeux de société, organisé des sessions de bricolage, ou encore occupé les enfants alités* », explique Teresa Lorenzano, interlocutrice de référence sur le projet. « *En gériatrie, l'accompagnement s'est*



*fait à travers des discussions, des jeux d'échecs, de la lecture, voire de l'aide pour recharger un téléphone portable ou ranger une garde-robe. Les jeunes ont été formés avant leur arrivée sur les aspects de base, comme l'hygiène des mains, et sensibilisés à la confidentialité et au respect des patients. Leur rôle se limitait à des activités de soutien. Il n'y avait aucune prise en charge médicale.* » L'initiative a aussi permis de renforcer le lien intergénérationnel entre des jeunes apportant une énergie nouvelle

et de l'enthousiasme à des patients plus âgés ou plus jeunes.

## Retours positifs

Les responsables des différentes unités ont guidé ces jeunes qui ont montré un grand professionnalisme. Des contacts réguliers avec une personne de la Ville de La Louvière ont permis d'encadrer les jeunes tout au long de leur

mission. « *Tous étaient respectueux, enthousiastes et motivés. Ils ont bien compris leur rôle et ont su s'adapter aux besoins des patients* », indique Teresa Lorenzano. « *L'expérience a été très enrichissante pour tout le monde. Le projet Été Solidaire était une première pour notre institution et cela s'est très bien passé. Nous étions plutôt sceptiques au départ, mais au final, nous avons constaté que ces jeunes apportaient quelque chose de précieux. L'expérience a été si positive que nous serions ravis de la renouveler.* »

## Été solidaire, c'est quoi ?

Depuis 30 ans, l'opération Été solidaire contribue à promouvoir la solidarité auprès des jeunes de 15 à 21 ans, à l'égard des citoyens wallons.

Cette initiative leur permet de travailler pendant les vacances d'été, en effectuant des travaux d'utilité publique pour la commune et de rendre des services à la population. C'est un job étudiant rémunéré, aux objectifs multiples :

- inciter les jeunes à améliorer, embellir et valoriser leur quartier et leur environnement, sur le territoire de la commune ;
- promouvoir ou renforcer leur solidarité vis-à-vis des personnes défavorisées ou en difficulté et favoriser les liens intergénérationnels, particulièrement avec les personnes âgées ;
- permettre aux jeunes d'effectuer ou de découvrir un travail valorisant.

# Lunch équilibré

Envie de reprendre le rythme en santé ? Suivez les conseils de nos diététiciennes et testez leur recette de lunch équilibré.

## Bowl lentilles et feta

1 personne  
Préparation 30 min  
Facile

- 1 boîte de pois chiches
- 1 pincée de paprika fumé
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 150 g de lentilles corail
- 1/2 avocat
- 40 g de feta
- graines de sésame
- coriandre fraîche
- menthe fraîche
- sel
- huile d'olive

## Sauce tahini

- 2 c à s de tahini
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de miel
- 1 c à s de citron vert
- 1 c à s de vinaigre de cidre

Préparez cette recette la veille et conservez dans un contenant hermétique.

Ajoutez ½ concombre coupé en dés et des demi tomates cerises pour plus de fraîcheur.



## UNE RENTRÉE EN SANTÉ GRÂCE AUX CONSEILS DE NOS DIÉTÉTICIENNES

### DES GRAISSES DE QUALITÉ

Nous consommons souvent trop peu de bonnes graisses, pourtant essentielles pour la santé. Les oméga-3 (poissons gras, graines de lin, noix) et les acides gras mono-insaturés (huile d'olive, avocat, noix) contribuent à protéger le cœur, le cerveau et à réduire l'inflammation. Il est préférable de favoriser ces graisses tout en limitant la consommation des graisses saturées et transformées, présentes notamment dans les produits industriels et les fritures.

### PRIVILÉGIEZ LES CÉRÉALES COMPLÈTES

Il est recommandé de privilégier les céréales complètes, car elles sont riches en fibres, vitamines B et minéraux. Contrairement aux céréales raffinées, elles favorisent la satiété, régulent la glycémie, et contribuent à un bon transit. Leur consommation régulière est as-

sociée à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires.

### CONSOMMEZ DES FRUITS ET LÉGUMES

Il est essentiel de consommer des fruits et légumes chaque jour, car ils sont riches en vitamines, en antioxydants et en fibres. Ces nutriments protègent l'organisme, renforcent l'immunité et favorisent une bonne digestion. L'idéal est de viser au moins 5 portions par jour, en répartissant 3 portions de légumes et 2 de fruits.

### HYDRATEZ-VOUS

Il est important de s'hydrater régulièrement, en buvant au minimum 1,5 litre d'eau par jour, voire davantage en cas d'activité physique ou de chaleur. Une bonne hydratation favorise les fonctions vitales, la digestion et la concentration. Privilégiez l'eau pure et limitez les boissons sucrées ou alcoolisées.

## RECETTE

Préchauffez le four à 200°C. Égouttez les pois chiches. Dans un bol mélangez-les avec les épices et 2 c à s d'huile d'olive. Étalez-les sur une plaque de cuisson et enfournez 20 minutes. Faites bouillir de l'eau. Ajoutez-y les lentilles corail en suivant les instructions de cuisson du sachet. Découpez l'avocat et la feta en cube. Préparez

la sauce : mélangez tous les ingrédients ensemble. Lorsque les lentilles sont cuites, rincez-les à l'eau froide. Assemblez dans un plat les lentilles, les pois chiches, la feta, l'avocat et ajoutez par le dessus la coriandre et la menthe ciselée, ainsi que les graines de sésame. Ajoutez la sauce et dégustez.

# Agenda

**1<sup>er</sup> juin 2025 :**

Nouvelle direction, même ambition : le meilleur de nos soins



Le 1<sup>er</sup> juin 2025, un nouveau Collège de Direction Générale a pris la tête des CHU HELORA. Arrivés au terme de leur mission, Stéphan Mercier et Chantal Bouchez sont remplacés par Joëlle De Grox, Directrice Générale, et Jean-Luc Dewez, Directeur général adjoint, qui piloteront ensemble l'institution. Cette direction partagée leur permettra d'apporter leurs expertises complémentaires au service de notre mission : offrir des soins accessibles et de haute qualité

aux patients, tout en relevant les défis auxquels est soumis le secteur hospitalier. En collaboration avec le Conseil d'Administration et avec l'appui du Comité de Direction, ils soutiendront notre communauté hospitalière et médicale extrêmement motivée et dévouée, et continueront ainsi à construire le futur de nos hôpitaux et des soins de santé dans la région. Cap sur l'avenir, avec toujours la même ambition : vous offrir le meilleur de nos soins.

**4 septembre :**

Conférence « *Quand le cancer bouscule l'intimité* »

Le cancer bouleverse bien plus que la santé physique : il impacte profondément l'intimité, la sexualité et l'image de soi. Comment accompagner vos patients dans cette dimension souvent taboue mais cruciale de leur qualité de vie ? Pour tenter d'y répondre un séminaire pratique et interdisciplinaire « *Quand le cancer bouscule l'intimité : reconstruire le lien entre corps, soin et sexualité* » est organisé le 4 septembre à destination des professionnels de la santé.



Hôtel Van Der Valk Mons  
Plus d'infos sur [www.helora.be](http://www.helora.be)

**13 et 14 septembre :**

Rendez-vous au salon des sports à Colfontaine

L'équipe du Centre de Médecine Sportive vous donne rendez-vous les 13 et 14 septembre au Salon des Sports de Colfontaine. Infos, conseils et démonstrations sont au programme. Ne ratez pas cette occasion unique pour découvrir les clubs sportifs de la région et les structures comme la nôtre qui vous accompagnent dans votre pratique sportive. Plus d'infos sur <https://www.colfontaine.be>



**25 septembre :**

Symposium Be PICS – annuel



La Société Belge de Réanimation Pédiatrique, BE-PICS, célèbre les 25 ans du service de réanimation pédiatrique du site Jolimont des CHU HELORA à l'occasion de son symposium annuel. Organisé le 25 septembre prochain à l'UMONS, inscrivez-vous dès maintenant via ce lien : [https://lnkd.in/dgd\\_qXnX](https://lnkd.in/dgd_qXnX)

**28 septembre :** Brocante solidaire

