



Soins de plaies :
toujours plus de consultations

P. 2

Le patient



Vous santé nous tient à cœur

HÉLORA
CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

Le magazine de
vos hôpitaux
Mensuel N° 24
JUN 2025



**En été,
prenons
soin des
personnes
âgées** P. 8



**Première
consultation gynéco :**
et si on en parlait ?

P. 4



Hépatite :
Le dépistage et la
prévention, une priorité

P. 6



Camps et stages
Nature : nos conseils

P. 11

Chers lecteurs,

L'été s'installe et avec lui, de nouveaux défis pour notre santé.

Dans cette édition, nous abordons d'abord les soins de plaies spécialisés, car une prise en charge adaptée peut éviter bien des complications.

Pour nos jeunes lectrices, nous démystifions la première consultation gynécologique, étape importante souvent source d'appréhensions inutiles.

L'hépatite, maladie silencieuse aux conséquences parfois graves, mérite également votre attention. Un diagnostic précoce et un traitement approprié peuvent changer la donne.

Avec les températures estivales, nos aînés nécessitent une vigilance particulière. Leur organisme, plus fragile face à la chaleur, demande des précautions spécifiques que nous détaillons.

Les départs en vacances approchent ! Nous vous guidons dans la constitution d'une pharmacie de voyage efficace, adaptée à votre situation.

Par ailleurs, si vos enfants partent en camp scout ou en stage en pleine nature, des précautions spécifiques s'imposent : de la trousse de premiers secours aux gestes préventifs contre les piquûres et petits bobos de plein air, nous vous donnons toutes les clés pour les préparer sereinement à ces aventures enrichissantes.

Besoin de faire une prise de sang ? Découvrez tous nos centres de prélèvements via le code QR repris sur la 4ème de couverture, il y en a forcément un près de chez vous !

Nous vous souhaitons un très bel été, de merveilleuses vacances si vous en prenez et vous retrouvons à la rentrée pour de nouveaux sujets pour mieux appréhender votre santé.

Bonne lecture,

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 | Creactive Studio
Impression | Rossel Printing

Soins de plaies : toujours plus de consultations



**FRANCE
COUPÉ**

Infirmière clinicienne
en soins de plaies et infirmière
en chef à l'hôpital de Mons



**VANESSA
PAPI**

Infirmière en soins de plaies
dans l'institution

Pour vous offrir l'expertise d'une équipe qualifiée en soins de plaies, les CHU HELORA proposent des consultations spécifiques sur ses différents sites. N'hésitez pas à contacter nos spécialistes.

Plaies post-opératoires, coupures, morsures, brûlures légères, escarres, ulcère de jambe ou ulcère diabétique, plaies cancéreuses ou malignes, plaies infectées, plaies post-drainage... De nombreuses situations nécessitent un suivi régulier et spécifique des plaies. Afin d'offrir un service de qualité à tous les patients, les CHU HELORA proposent des plages de consultations et disposent de dispensaires dédiés aux soins de plaies. Menés par des infirmières spécialement formées, ces soins visent à assurer la meilleure cicatrisation possible tout en évitant les infections, à réduire la douleur et les complications et à améliorer la qualité de vie.

En pratique, l'infirmière analyse la plaie, la nettoie, la désinfecte, choisit le pansement et le traitement les plus appropriés, et effectue, si besoin, des soins plus spécifiques. « Les sites de Constantinople et Warquignies disposent d'un dispensaire pour les soins de plaies », explique France Coupé, infirmière clinicienne en soins de plaies et infirmière en chef à l'hôpital de Mons, sites de Constantinople et Warquignies. « Il permet à nos chirurgiens d'assurer un suivi optimal à leurs patients et de mettre en place le meilleur traitement. En tant qu'infirmière, nous sommes la liaison entre le chirurgien et le patient. Nous assurons le suivi et veillons à ce que la plaie cicatrise le mieux possible. Nous avons également un rôle d'éducation que cela soit au niveau de l'hygiène, des signes d'alerte, de la mobilisation, du port de bas de contention ou de l'alimentation.

En pratique, l'infirmière analyse la plaie, la nettoie, la désinfecte, choisit le pansement et le traitement les plus appropriés, et effectue, si besoin, des soins plus spécifiques. « Les sites de Constantinople et Warquignies disposent d'un dispensaire pour les soins de plaies », explique France Coupé, infirmière clinicienne en soins de plaies et infirmière en chef à l'hôpital de Mons, sites de Constantinople et Warquignies. « Il permet à nos chirurgiens d'assurer un suivi optimal à leurs patients et de mettre en place le meilleur traitement. En tant qu'infirmière, nous sommes la liaison entre le chirurgien et le patient. Nous assurons le suivi et veillons à ce que la plaie cicatrise le mieux possible. Nous avons également un rôle d'éducation que cela soit au niveau de l'hygiène, des signes d'alerte, de la mobilisation, du port de bas de contention ou de l'alimentation.



En pratique

Consultations soins de plaies de Mons, site Kennedy, sur rendez-vous : 065/41 32 97.

Consultations soins de plaies de Lobbes, sur rendez-vous : 071/59 92 11.

Dispensaire de Mons, site Constantinople, ouvert de 8h à 16h, du lundi au vendredi : 065/44 97 00.

Dispensaire de Warquignies, ouvert de 8h à 16h, du lundi au vendredi : 065/38 55 53.

Dispensaire de La Louvière, site de Jolimont, ouvert de 8h à 17h30, du lundi au vendredi : 064/23 34 98.

Dispensaire de Nivelles, ouvert de 7h30 à 18h, du lundi ou vendredi : 067/88 53 59 ou 067/88 53 55.

Objectifs des soins de plaies

- Prévenir et réduire les risques d'infections en assurant un environnement propre et protégé.
- Favoriser la cicatrisation : un pansement adapté et des soins appropriés aident la peau à se réparer rapidement et efficacement.
- Soulager la douleur et prévenir d'autres complications.
- Améliorer la qualité de vie : une plaie correctement soignée permet une meilleure récupération et une meilleure qualité de vie.

Pour favoriser la cicatrisation, nous pouvons par exemple recommander de consommer davantage de protéines. Les soins de plaies, ce n'est pas simplement changer un pansement. » Com-

plémentaires aux infirmières à domicile, les infirmières en soins de plaies apportent également leur aide et leur expertise aux médecins traitants et aux maisons de

des liens avec les intervenants de première ligne. Nous pouvons conseiller les maisons de repos qui sont parfois livrées à elles-mêmes par rapport à une prise en charge de plaies complexes ou donner notre avis à un médecin généraliste qui hésite sur le meilleur traitement à prescrire. »

Des soins personnalisés dans des conditions optimales

À l'hôpital de Lobbes, les consultations de soins de plaies permettent de soulager les consul-

tations de chirurgie vasculaire comme l'explique Vanessa Papi, infirmière en soins de plaies dans l'institution. « *Parfois, le patient ne doit pas nécessairement être vu par un médecin. Le suivi peut être réalisé par une infirmière formée aux soins de plaies. En outre, nos consultations sont ouvertes à tous. Nous ne recevons pas que les patients qui ont été hospitalisés à Lobbes. Certains patients prennent rendez-vous par eux-mêmes ou sont orientés dans notre service via leur médecin traitant. Selon les cas, nous voyons les patients entre une fois par mois à une fois par semaine.* » Ces consultations offrent des soins personnalisés qui sont réalisés dans des conditions optimales avec des informations spécifiques.

En cas de besoin, les patients peuvent également directement rencontrer le médecin spécialiste. Pour le chirurgien, c'est l'assurance que tout se passe bien dans le suivi post-opératoire de son patient. « *Et pour le patient, c'est qu'il bénéficie d'un suivi optimal en post-opératoire. C'est rassurant car une plaie importante peut générer de l'angoisse et de nombreuses questions.* »



Première consultation gynéco : et si on en parlait ?

La première consultation chez le gynécologue est source de nombreuses questions. Nous les avons posées au Dr Jean-François Simon, chef de service de gynécologie obstétrique à l'hôpital de Mons, site de Kennedy.



JEAN-FRANÇOIS SIMON

Chef de service de gynécologie – obstétrique de l'hôpital de Mons, site Kennedy

Pourquoi la première consultation chez le gynécologue peut-elle engendrer de l'angoisse ?

« Beaucoup de jeunes filles en ont peur car cette première consultation soulève bon nombre de questions : quand dois-je consulter, qui aller consulter, vais-je être examinée, quelles questions le médecin va-t-il me

poser, est-ce douloureux, qu'en est-il de ma pudeur... Il est donc important que l'adolescente puisse, en amont, en discuter avec une personne de confiance comme un parent ou tout autre personne avec qui elle se sent à l'aise d'aborder le sujet. »

Pourtant, Internet regorge d'informations sur le sujet...

« Effectivement mais toutes ces informations restent théoriques. Lorsque l'on confronte la théorie à la pratique, ce n'est plus la même chose. En outre, les

Le frottis

Un frottis gynécologique est un examen médical simple et indolore réalisé par un(e) gynécologue, un(e) généraliste ou une sage-femme. Il sert à prélever des cellules au niveau du col de l'utérus pour les analyser en laboratoire. Il est généralement réalisé entre 25 et 65 ans, tous les 3 ans, selon les recommandations et les résultats précédents. Il sert, entre autres, à dépister des maladies sexuellement transmissibles (IST) ou le cancer du col de l'utérus.

En parler à sa fille - En parler à sa mère

Il n'est pas toujours facile d'aborder le sujet de la première consultation gynécologique avec sa fille ou sa mère. Pourquoi ? Parce que cela sous-entend de discuter de la vie affective et sexuelle de l'adolescente. Pourtant, ce dialogue est indispensable. Il permet de mettre à plat les questions, les doutes et les angoisses de l'adolescente et établit un climat de confiance. Pour aborder le sujet, choisissez un moment calme et utilisez des mots clairs. N'ayez pas peur de nommer les choses. Depuis 2023, les écoles ont l'obligation

d'organiser au moins une animation EVRAS (Éducation à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle) en 6^e primaire et en 4^e secondaire. L'occasion d'aborder le sujet de la première consultation gynécologique en classe mais aussi à la maison. Si, en général, les adolescentes consultent le même gynécologue que leur mère, elles restent libres de leur choix et peuvent aller consulter le spécialiste qu'elles souhaitent. En outre, à partir de 16 ans, l'âge de la majorité sexuelle, elles peuvent consulter seule un gynécologue.

ou ses tuteurs qu'avec le médecin et qu'elle dépasse ses peurs. Il faut savoir aussi qu'il existe des chartes qui protègent les droits des patients. Si une patiente n'est pas à l'aise lors d'une consultation, elle peut à tout moment l'interrompre. En tant que médecin, nous devons quant à nous demander le consentement de la patiente à l'examen, expliquer les termes de l'examen, ce que nous allons faire et les raisons pour lesquelles nous faisons l'examen. Nous devons aussi demander à la patiente si elle a bien compris ce que nous lui expliquons, et quelles étaient les implications de ce que nous allons faire. »

À quel âge recommandent-on de prendre rendez-vous chez un gynécologue pour la première fois ?

« Il n'y a pas vraiment d'âge. C'est au cas par cas, et pas nécessairement aux premières règles. Très souvent, la première consultation est prise sous l'impulsion de la maman. Une jeune fille peut aussi vouloir consulter pour des raisons médicales parce qu'elle a des plaintes gynécologiques : troubles du cycle, douleurs abdominales, suspicion d'infection gynécologique, absence de règles à 16 ans... Certaines veulent consulter car elles ont des questions par rapport à leur santé sexuelle ou des inquiétudes. D'autres encore souhaitent simplement mettre en place un suivi à long terme avec un gynécologue et prendre en charge leur santé de femme. »

Comment se déroule la consultation ?

« Il y a deux types de prises en charge. La prise en charge de routine et la prise en charge suite à une plainte médicale. La prise en charge de routine ne nécessite pas nécessairement un examen gynécologique. La patiente vient par exemple pour une prescription de contraception ou pour questionner sur sa santé sexuelle. Lorsqu'il y a une plainte médicale, un examen gynécologique est souvent nécessaire mais il dépendra de l'activité sexuelle potentielle de l'adolescente et des plaintes éventuelles qu'elle énumère. Aux CHU HELORA, nous avons ce qu'on appelle la Charte de l'examen gynécologique qui est publiée par le Collège national des gynécologues français. Cette charte précise que le médecin n'examine théoriquement pas la première fois lorsque la patiente vient pour une visite de routine ou de suivi à long terme. Cette première consultation est surtout l'occasion d'instaurer un climat de confiance et de répondre aux questions de la patiente qui décidera ensuite de revenir ou pas pour un deuxième examen. »

Comment se préparer à cette première consultation ?

« Il n'y a rien de particulier à faire. Il faut être en confiance et confortable. Si cela peut mettre plus à l'aise la patiente, elle peut venir avec un t-shirt plus long ou une culotte d'examen et être accompagnée d'une personne de confiance. »

Combien de fois doit-on consulter son gynécologue ?

« Il n'y a pas de recommandation nationale sur la fréquence du suivi au niveau gynécologique, mais, en général, c'est tous les 6 mois à une fois par an. »

consultations de gynécologie engendrent, de manière générale, des appréhensions chez beaucoup de femmes, pas seulement chez les adolescentes. Nous sommes dans un contexte social de discussion des violences gynécologiques et obstétricales. Ce qui fait que, par définition, au lieu de rassurer, les réseaux sociaux communiquent une certaine angoisse sur le sujet. »

Comment apaiser ces craintes ?

« Il est important que l'adolescente établisse une relation de confiance tant avec ses parents

Des règles pas plus précoces

Selon le Dr Jean-François Simon, « depuis le XIX^e siècle, on constate une avancée, tous les 10 ans, de 2 à 3 mois de l'âge de l'apparition des premières règles. Mais depuis 1940, cela s'est stabilisé. 95% des jeunes filles seront ainsi réglées entre 8 ans et 13 ans. Cette diminution de l'âge de l'apparition des premières règles, le fait qu'elles soient plus précoces, est liée à l'amélioration de la santé, de la

nutrition et des conditions de vie. Parallèlement à cela, la pollution, les perturbateurs endocriniens et l'environnement sont à l'origine de l'apparition des signes de puberté et notamment du développement mammaire plus précocement qu'avant. Les signes de féminisation apparaissent donc plus vite, mais les premières règles n'apparaissent pas nécessairement plus rapidement qu'avant. »

Hépatite : dépistage et la prévention, une priorité



MARIE DE VOS

Gastro-entérologue et hépatologue

Au sein des CHU HELO-RA, le service de gastro-entérologie prend en charge le diagnostic et le traitement des maladies de l'appareil digestif mais aussi les glandes annexes au tube digestif comme le foie et le pancréas.

Parmi celles-ci, les hépatites sont une des maladies du foie. La Dr Marie de Vos, gastroentérologue et hépatologue (sites de Jolimont, Nivelles et Tubize) nous explique cette maladie en détail :

Une hépatite, c'est quoi ?

« Une hépatite, c'est une inflammation du foie, un peu comme une irritation. Quand il est attaqué par un virus, de l'alcool, ou d'autres problèmes, le foie s'enflamme, c'est une hépatite ».

Il existe deux types d'hépatites :

• Aiguë : elle arrive soudainement, souvent à cause d'un virus ou d'une substance toxique. En général, elle disparaît toute seule, mais parfois elle peut devenir très grave (hépatite fulminante) ou se transformer en hépatite chronique.

• Chronique : si la cause ne disparaît pas, l'inflammation s'installe sur le long terme (plus de 6 mois). Avec le temps, elle peut abîmer le foie sérieusement.

Que se passe-t-il si l'hépatite chronique n'est pas traitée ?

« L'inflammation chronique du foie peut provoquer la formation de cicatrice dans le foie, ce qu'on appelle la fibrose. Avec le temps, la cicatrice, la fibrose, peut progresser jusqu'à un stade sévère,

irréversible : la cirrhose. Le foie devient dur, déformé et peut ne plus bien fonctionner. La cirrhose peut causer des complications dangereuses comme : du liquide dans le ventre (ascite), le gonflement des veines dans l'œsophage qui peuvent saigner (varices œsophagiennes), la peau ou les yeux jaunes (ictère), de la confusion mentale (encéphalopathie) et augmente le risque de cancer du foie. »

Ces complications sont graves et peuvent mettre la vie en danger. Dans certaines conditions, elles nécessitent de recourir à une transplantation du foie.

Pourquoi c'est difficile à repérer ?

« Le problème avec l'hépatite chronique, c'est qu'elle ne donne souvent aucun symptôme, même quand le foie est déjà très abîmé. Quand des symptômes apparaissent (rétention d'eau, jaunisse, etc.), c'est que la maladie est à un stade avancé. »

Le foie se répare

La bonne nouvelle ? Le foie peut se réparer si on en prend soin à temps : « A partir du moment où le foie ne se trouve pas encore au stade de cirrhose et que le patient reçoit un traitement ou une prise en charge adéquate, le foie possède une capacité de régénération : la fibrose peut régresser. » Le patient peut même récupérer un foie tout à fait normal.

Plus de 80% des patients atteints de ces virus l'ignore

Une vaccination efficace existe pour prévenir l'infection par le virus de l'hépatite B. Aucun vaccin n'existe pour l'hépatite C.

Une fois infecté, le malade atteint d'hépatite B chronique peut bénéficier d'un traitement permettant de rendre le virus non détectable. Traitement oral très bien toléré, d'un comprimé/jour à prendre au long terme.

Pour l'hépatite C, il existe un traitement oral très bien toléré, de courte durée (1 à 3 comprimés/jour pendant 2 à 3 mois) et permettant une éradication du virus et donc une guérison dans plus de 95% des cas.

Le problème ? La très grande majorité (plus de 80%) des patients atteints de ces virus l'ignore, ils n'ont donc pas accès à ces traitements...

Comment garder son foie en bonne santé ?

Voici quelques éléments à retenir.

- **Aucune consommation d'alcool n'est bénéfique.** Éviter une consommation excessive d'alcool : **maximum 10 verres/semaines** et avec **maximum 2 verres/jours** et au moins 2 jours sans alcool par semaine en l'absence de fibrose hépatique. En cas de fibrose sévère, il faut éviter toute consommation. Il faudrait également une consommation nulle avant 18 ans et chez les femmes enceintes.
- Garder une activité physique régulière et une alimentation variée, équilibrée, de type méditerranéen. Minimiser les boissons sucrées et les aliments transformés.
- Ne pas sous-estimer les risques de la phytothérapie ou de cer-

tains médicaments (excès de paracétamol, etc.)

- Se faire vacciner contre les hépatites virales pour lesquelles il existe un vaccin efficace : hépatite A et B.
- Se protéger lors des rapports sexuels à risque.
- Être conscient du danger de réaliser un piercing ou un tatouage avec des aiguilles non stérilisées.
- Éviter l'usage de drogue intranasale ou intraveineuse et le partage du matériel de consommation (fréquent chez les toxicomanes).
- Toujours mettre des gants lorsqu'on soigne quelqu'un pour éviter une exposition au sang et aux liquides organiques d'une personne infectée.

L'alcool n'est pas la seule cause

Si la consommation excessive d'alcool reste une cause fréquente d'hépatite, elle n'en est certainement pas la seule cause. « On peut développer une cirrhose sans n'avoir jamais bu une goutte d'alcool ».

Une autre cause extrêmement fréquente est ce qu'on appelle dans le grand public « la maladie du foie gras » et qui est liée au surpoids, au diabète, à l'hypertension ou à l'excès de cholestérol. Aux Etats-Unis, elle est devenue la première cause de transplantation du foie.

D'autres hépatites fréquentes sont les hépatites virales. On parle essentiellement des virus de l'hépatite A, B, C, D, E. Il y a également les virus de la mononucléose (CMV et EBV). La plupart de ces virus sont responsables d'une inflammation aiguë du foie. Seuls 2 de ces virus pourront induire une inflammation chronique : les virus de l'hépatite B et de l'hépatite C. La transmission de ces 2 virus se fait essentiellement par voie sexuelle et via l'exposition à du sang contaminé. « Les virus de l'hépatite B ou de l'hépatite C peuvent ne pas être éliminés par le système immunitaire et infecter le foie de façon chronique. Heureusement, il existe pour ces deux virus des traitements très efficaces (guérison pour l'hépa-

tite C et virus indétectable pour l'hépatite B) et leur diagnostic est très facile avec une simple prise de sang. Le problème est qu'encore beaucoup de patients ne savent pas qu'ils en sont atteints et développent des maladies sévères du foie que l'on pourrait éviter. » Certains médicaments ou le simple usage de plantes (phytothérapie) peuvent également induire des atteintes hépatiques parfois sévères.

Dans les causes plus rares, il y a, entre autres, les hépatites auto-immunes (quand l'organisme produit des anticorps contre le foie) ou des causes génétiques comme l'hémochromatose qui résulte en une accumulation excessive de fer dans le foie.

Des prises en charge et des traitements spécifiques existent pour ces différentes maladies. Parfois, une biopsie du foie doit être réalisée pour comprendre la raison de l'hépatite.

Vincent Liévin

Comment savoir si on a une hépatite ?

« Une simple prise de sang peut détecter un problème au niveau du foie. Si les résultats ne sont pas normaux, il faut en chercher la cause. »

Voici ce qui est recommandé :

1. Une prise de sang complète pour comprendre ce qui cause l'inflammation du foie.
2. Une échographie pour vérifier l'état du foie et des vaisseaux qui l'entourent, et voir s'il y a des anomalies.
3. Un fibroscan (un examen indolore) pour mesurer le niveau de cicatrices (fibrose) dans le foie.

Pourquoi c'est important de se faire dépister ?

« Comme l'hépatite chronique peut être silencieuse, un dépistage précoce est crucial. Si on la détecte tôt, on peut souvent la traiter avant que le foie ne soit trop abîmé. L'interrogatoire du patient et une prise de sang plus complète permettent la plupart du temps d'identifier la cause de l'hépatite. Parlez à votre médecin si vous avez des doutes ou si vos analyses de sang montrent quelque chose d'anormal au niveau des tests du foie. Un suivi et une prise en charge adéquate peuvent sauver votre foie ! »

Qui devrait être dépisté pour les virus de l'hépatite B et C ?

- Les personnes ayant reçu une transfusion de sang avant 1990 quand le virus de l'hépatite C n'était pas encore connu (accident, chirurgie, accouchement, maladie hématologique, etc...).
- Les femmes enceintes (possibilité de transmission maternofoetale surtout pour l'hépatite B).
- Les personnes présentant un tatouage ou un piercing fait avec du matériel non correctement stérilisé.
- Les personnes ayant des relations sexuelles à risque.
- Les personnes nées dans une zone de forte endémie.
- Les usagers de drogues injectables ou intranasales ou ex-usagers.
- Les personnes en contact étroit avec un patient porteur de ces virus : famille et partenaire (échange de coupe ongle, rasoir, brosse à dents, petite coupure...).
- Les personnes incarcérées ou ex-détenus.
- Le personnel de santé exposé au sang.
- Avant une chimiothérapie ou une hémodialyse.
- Dans la mise au point d'une prise de sang anormale des tests hépatiques.

Le mythe d'aliments ou de boissons qui font du bien au foie

Si l'alcool n'est pas bon pour le foie, il n'existe pas réellement d'aliments protecteurs du foie, c'est un mythe. « Il faut, cependant, conseiller une activité physique régulière et une alimentation variée, équilibrée, de type méditerranéen riche en fruits et légumes, huile d'olive, poissons, céréales complètes, fruits à coques. Il faut limiter les boissons sucrées et les aliments (ultra-) transformés riches en sucre et en graisses saturées. »

En été, prenons soin des personnes âgées

L'été, la chaleur est l'ennemi numéro un des personnes âgées. Plus vulnérables, elles nécessitent alors une attention et des soins ciblés. Pour une prise en charge optimale, dès que les températures grimpent, des mesures sont prises dans les centres hospitaliers.

C'est un fait : les périodes de fortes chaleurs sont de plus en plus fréquentes dans notre pays. Et cela ne risque pas de s'améliorer. Or, les personnes âgées sont extrêmement vulnérables à la chaleur. Selon les statistiques, en cas de fortes chaleurs, les personnes de plus de 80 ans présentent une augmentation du risque relatif de décès de 7,7% par rapport aux autres patients. Le vieillissement physiologique normal des organes engendre une moins bonne capacité du corps à réagir à des conditions extrêmes avec des conséquences parfois sévères. Les personnes âgées ressentent moins la sensation de soif, ce qui



**SOPHIE
BETTENS**

Cheffe de service adjoint de gériatrie de l'hôpital de La Louvière

peut favoriser la déshydratation, accentuer des problèmes rénaux déjà présents et entraîner des complications. Au vieillissement physiologique, s'ajoutent les maladies chroniques avec souvent d'importants traitements médicaux qui fragilisent encore davantage les personnes âgées. « De manière générale, les personnes âgées cumulent plusieurs fragilités, plusieurs comorbidités et de nombreux médicaments qui impactent leur résistance aux

fortes températures et peuvent provoquer de nombreuses complications », explique le Dr Sophie Bettens, cheffe de service adjoint de gériatrie de l'hôpital de La Louvière, site de Jolimont et Lobbes. « Un cœur de plus de 80 ans avec antécédent d'infarctus présente un risque plus important de décompensation en cas de forte s chaleurs. Certains médicaments, comme les diurétiques, néces-

saires pour traiter certaines pathologies cardiaques, accélèrent en cas de canicule la déshydratation et peuvent devenir toxiques pour les reins. La déshydratation peut être très rapide chez nos patients âgés et n'est pas anodine. Elle peut engendrer, outre l'insuffisance rénale et des troubles ioniques, une augmentation de la température corporelle, de la fatigue, des malaises, des infections

324

décès directement liés à la canicule ont été comptabilisés en Belgique lors de la canicule de 2023.



urinaires, de la confusion, des délires, ou une augmentation des risques de chutes avec toutes les conséquences qui en découlent (risque de fracture et perte de l'autonomie). Tout cela affaiblit le patient âgé et augmente le nombre ainsi que la durée des hospitalisations ainsi que le risque de décès. »

Chaque passage est un moment d'hydratation

La solution ? Anticiper le plus possible les périodes de fortes chaleurs et adapter les soins, la prise en charge et les traitements médicamenteux. En période de canicule, les médecins des CHU HELORA ajustent certains traitements, si cela s'avère bénéfique pour le patient. Deux passages « Hydratation » assurés par le per-

sonnel soignant sont en outre ajoutés aux passages habituels. « Dès qu'une période de chaleur s'annonce, nous sommes très réactifs et instaurons une nouvelle routine », poursuit le Dr Sophie Bettens. « Nous sensibilisons également tous les acteurs qui gravitent autour de la personne âgée : la famille, les amis, mais aussi les techniciens de surface, les assistantes sociales, les kinés, les logopèdes... Nous plaçons des documents informatifs reprenant les recommandations à mettre en place lors des canicules à l'entrée des services, dans les ascenseurs, dans les chambres... Nous sensibilisons toute personne qui entre dans la chambre d'un patient âgé à lui proposer de boire. Chaque passage peut devenir un moment d'hydratation. » Une colonne d'eau et des carafes sont mises à disposition des patients plus autonomes. Pour varier et donner l'envie de boire, les infirmières proposent aux patients des sirops pour agrémenter l'eau, des potages... En cas de déshydratation importante et si le patient ne parvient pas à boire suffisamment, des perfusions sous-cutanées d'hydratation peuvent être posées. Pour améliorer le confort des patients, il leur est également conseillé de porter des vêtements légers. Un gant de toilette humide, une douche tiède avant d'aller dormir et/ou un spray d'eau apportent un coup de fraîcheur bienvenu. Enfin, en été, le menu servi aux patients est adapté : aliments plus frais et fruits riches en eau (pastèques, melons...) égaient les assiettes. Des glaces à l'eau sont également régulièrement proposées. Les chambres sont aérées au moment où il fait le plus frais, c'est-à-dire le matin et le soir. L'éclairage qui pourrait surchauffer les pièces est restreint et les tentures sont fermées pour éviter de faire entrer la chaleur. Si certains services disposent de l'air conditionné, d'autres placent des ventilateurs à l'entrée des chambres. Objectif : rafraîchir un maximum pour le confort des patients.

Se préparer au réchauffement climatique

« Avec le réchauffement climatique qui se profile, adapter la prise en charge des patients âgés en période de fortes chaleurs est un défi mais aussi une opportunité pour notre système de santé d'évoluer », analyse le Dr Sophie Bettens. « Nous pouvons presque parler de gériatrie climatique. Les périodes de canicule doivent être anticipées dans la prise en charge adaptée de la personne âgée à tous les niveaux : personnel soignant, infrastructure, accompagnement à domicile... La prévention est essentielle : il est primordial d'agir en amont, de prévoir ces canicules, même dès la conception d'un nouvel hôpital, et de trouver des solutions efficaces et pérennes. »

Pharmacie de voyage

Fiche pratique

Pour des vacances sans souci, une trousse à pharmacie correctement remplie est indispensable. Aidez-vous de notre check-list pour ne rien oublier.

- Antidouleurs et anti-fièvre
- Après-soleil
- Aspi venin
- Crème apaisante pour les piqûres d'insectes
- Crème anti-inflammatoire
- Crème pour les brûlures
- Compresse
- Désinfectant
- Gel hydroalcoolique
- Médicaments contre le mal des transports
- Médicaments contre les maux d'estomac (constipation, nausées, vomissements, crampes...)
- Pansements de différentes tailles
- Petits ciseaux
- Pince à épiler pour retirer les échardes
- Pince à tiques
- Protections auditives
- Protection solaire adaptée à votre type de peau
- Répulsif anti-moustiques
- Thermomètre

EN TREK

- Décontractant musculaire
- Gel ou crème pour soulager les pieds échauffés
- Orthèse pour les poignets et/ou les chevilles
- Pansements spéciaux pour les ampoules
- Patches chauffants
- Spray réfrigérant

AVEC BÉBÉ

- Protection solaire adaptée aux enfants
- Répulsif anti-moustiques et crème apaisante adaptés aux enfants
- Thermomètre pour bébé
- Antidouleurs et anti-fièvre adaptés aux enfants
- Désinfectant qui ne pique pas
- Pommade à l'arnica
- Éosine en unidose
- Gel anesthésiant pour les poussées dentaires
- Mouche-bébé
- Sérum physiologique en unidose
- Solutions de réhydratation en cas de diarrhée





Camps et stages Nature : nos conseils

Vos enfants partent au camp cet été ou participent à un stage Nature ? Le Dr Catherine Heijmans, chef de service de pédiatrie à l'hôpital de La Louvière, site de Jolimont, vous aide à préparer cette belle aventure.



CATHERINE HEIJMANS

Cheffe de service de pédiatrie à l'hôpital de La Louvière, site de Jolimont

Des documents essentiels

Chaque année, c'est le même rituel : avant le camp, vous remplissez des fiches santé et des autorisations parentales. Mais ne le faites pas à la va-vite ! Ces documents sont essentiels et doivent être remplis avec précision : antécédents médicaux, allergies, port de lunettes, traitements médicaux... Ils constituent une fiche de liaison entre les responsables du camp et les parents. Et il est important que ces informations soient écrites et non simplement orales. En cas de problème aigu, le responsable ou

||
La nature est un merveilleux apprentissage pour les enfants : ils y apprennent à être plus autonomes
||

Le saviez-vous ?

L'une des causes de gastro-entérite est la consommation d'eau stagnante. On ne boit donc pas une eau restée longtemps en plein soleil. On rince sa gourde et on la remplit d'eau fraîche tous les jours.

le médecin aura ainsi rapidement à sa disposition des informations pertinentes sur l'enfant. Mentionnez-y également correctement les numéros des personnes à contacter (parents, grands-parents, médecin traitant) et ajoutez une autorisation parentale pour les soins d'urgence afin que les secours puissent réaliser les premiers soins si vous êtes injoignable.

Des vêtements adaptés

Veillez à mettre des vêtements adaptés à toutes les conditions météo et n'oubliez surtout pas la casquette ou le chapeau pour éviter l'insolation.

Les indispensables

La trousse de votre enfant doit contenir au minimum les médicaments qu'il doit éventuellement prendre, une pince à tique, un répulsif anti-moustiques et anti-tiques, une crème apaisante et anti-démangeaisons pour apaiser les piqûres, une crème solaire FPS 50, un dentifrice, une brosse à dents.

L'hygiène, ça s'apprend bien avant

Avant le camp ou le stage, apprenez à votre enfant à se laver correctement les mains avant de manger, après le dîner, après avoir été aux toilettes, avant d'aller dormir... Rappelez-lui de changer tous les jours l'eau de sa gourde, de ne pas mélanger les habits propres et sales et de changer tous les jours de sous-vêtements.

Attention : tiques

100% des tiques ne transmettent pas la maladie de Lyme mais il faut rester très prudent. Généralement, les animateurs réalisent des inspections régulières. Apprenez cependant très tôt à votre enfant à appliquer un répulsif, à s'auto-inspecter et à reconnaître une tique. Pour la retirer, il ne faut surtout pas tirer dessus. Il est conseillé de toujours utiliser une pince à tique puis de nettoyer et de désinfecter la plaie. L'endroit de la piqûre doit être surveillé durant 30 jours. Une auréole rouge, une tache rouge ou une petite rougeur apparaît ? Consultez un médecin.

+HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

BESOIN DE FAIRE UNE PRISE DE SANG ?



DÉCOUVREZ NOS CENTRES DE PRÉLÈVEMENTS
PRÈS DE CHEZ VOUS !

Adresse | Horaires | Contacts...

Trouvez toutes les infos utiles en quelques clics.

