



Cartographe, les grains de beauté ?
C'est possible!

P. 10

Le patient



Votre santé nous tient à cœur

+HELORA

PLUS QU'UN RÉSEAU HOSPITALIER

Le magazine de
vos hôpitaux
Mensuel N° 07
MAI 2023



Les maternités en pleine (r)évolution

P. 2



Sage-femme :
un métier passion

P. 4



Obésité :
l'importance d'une prise
en charge pluridisciplinaire

P. 6



**journée
sans tabac :**
et les jeunes
dans tout ça!

P. 8

Chers lecteurs,

À l'occasion de la journée mondiale des sages-femmes (5 mai), nous vous proposons un dossier complet sur l'évolution de nos maternités. Au sein du réseau HELORA, nous avons à cœur de répondre aux besoins des familles qui nous font confiance! C'est pourquoi, nous développons sans cesse ce service. Grâce au dynamisme de nos équipes passionnées, le CHU Ambroise Paré a développé la première maternité écoresponsable de Belgique tandis que Jolimont, par le biais du projet «Colibri», vous propose d'accoucher comme à la maison. L'objectif? Vous proposer un accompagnement personnalisé, dans un environnement cocooning mais totalement sécurisé.

Dans un autre registre, focus sur l'alimentation avec nos équipes spécialisées. 1 belge sur 2 serait en surpoids, l'obésité est donc une préoccupation de santé publique. Celle-ci serait en effet responsable de nombreuses pathologies associées (diabète, hypertension...) et entraîne pas moins de 2,8 millions de décès chaque année dans le monde. Découvrez nos différentes prises en charge en pages 6 & 7.

Nous le savons, le tabac, fait des ravages sur notre santé alors pourquoi est-il si difficile d'arrêter? Nos spécialistes font le point sur l'évolution de ce marché qui touche toujours autant les jeunes. Il existe de nombreux outils permettant de se libérer de ces dépendances. Nos centres agréés d'aide aux fumeurs peuvent vous aider. Prêt à franchir le pas? Retrouvez toutes les infos en pages 8 & 9.

En mai, fais ce qu'il te plaît mais gare aux effets néfastes du soleil! Nos dermatologues et pharmaciennes vous conseillent pour protéger votre peau au mieux et aussi prévenir d'éventuels cancers cutanés grâce à une technique révolutionnaire: la cartographie de vos grains de beauté.

Retrouvez votre prochain numéro en juin et d'ici là, nous vous souhaitons une belle lecture!

LA RÉDACTION



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

Maternité : un retour vers la nature

Santé environnementale, accouchement moins voire non médicalisé, soins personnalisés...

Les maternités vivent actuellement une évolution majeure tendant vers une prise en charge plus naturelle. La preuve avec la maternité du CHU Ambroise Paré labellisée écoresponsable et le projet Colibri de la maternité de l'hôpital de Jolimont.



JEAN-FRANÇOIS SIMON
Chef de service
de gynécologie-obstétrique
du CHU Ambroise Paré

Une maternité labellisée écoresponsable: une première en Belgique

Mi-mars, la maternité du CHU Ambroise Paré a été labellisée écoresponsable par l'agence française Primum non nocere. Une première en Belgique et une belle récompense pour toutes les équipes mobilisées depuis trois ans dans ce projet qui s'intéresse à l'impact de l'environnement sur la santé. Dans sa définition du bien-être et de la santé, l'OMS a en effet intégré l'environnement comme étant un facteur prépondérant d'une santé de bonne qualité. Des études ont également montré que les 1000 premiers jours de vie - de la conception aux deux premières années de l'enfant - étaient déterminants et que l'environnement dans lequel l'enfant évoluait avait des impacts positifs ou négatifs sur l'adulte qu'il deviendra. Depuis la fin des années 90 et le début des années 2000, la santé environnementale est de plus en plus étudiée. Des preuves scientifiques ont ainsi montré l'impact de l'environnement sur la santé humaine, en particulier sur les femmes enceintes et le fœtus. «En tant que gynécologues, nous avons donc un rôle important à jouer et nous devons être particulièrement attentifs aux conseils que l'on prodigue en matière de santé environnementale», explique le Dr Jean-François Simon, chef de service de gynécologie-obstétrique du CHU Ambroise Paré.

«En 2019, nous avons voulu développer un projet de service novateur qui fasse écho à l'impact de l'environnement sur la santé. Nous avons d'abord cherché à former le personnel à la santé environnementale. Pour ce faire, nous avons établi un partenariat local avec Hainaut Analyses qui a pour but de développer la santé environnementale en milieu hospitalier. Nous avons ensuite voulu aller plus loin dans la démarche

||
Ce n'est pas
que la maternité
qui est labellisée,
mais bien tout l'hôpital

DR JEAN-FRANÇOIS SIMON

||
et labelliser la maternité. Nous avons alors conclu en partenariat avec Primum non nocere, une firme française spécialisée dans la santé environnementale en milieu hospitalier qui labellise les maternités écoresponsables. L'évaluation pour l'obtention de la labélisation a quant à elle été réalisée par SOCOTEC, un organisme extérieur à Primum non nocere, sur base des normes environnementales en vigueur.»

Un impact sur tous les services

Aujourd'hui, 40 % du personnel de la maternité du CHU Ambroise Paré est formé à la santé environnementale. Ensemble, ils ont mis en place des actions concrètes au sein du service. Ils ont aussi développé des outils pour répondre aux attentes du personnel de l'ensemble de l'hôpital et des patientes concernant la santé environnementale comme La Maison de Margaux. Cette maison didactique mobile permet d'expliquer les bons conseils à appliquer en matière d'environnement lors de la venue d'un bébé. Une politique de santé environnementale applicable à l'ensemble de l'hôpital a également été rédigée. «Ce n'est donc pas juste la maternité qui est labellisée mais bien tout l'hôpital», précise le Dr Jean-François Simon. «De nombreux services gravitent autour de la maternité et ils ont dû s'adapter. Par exemple, nous avons demandé à la cuisine de privilégier le circuit court ou d'utiliser du lait de ferme plutôt que du lait industriel. Nous avons travaillé avec la pharmacie pour remplacer tous les produits de soin qui sont en contact avec les bébés et les mamans par des produits biologiques produits en Belgique. Le service nettoyage n'utilise plus de détergents chimiques mais biologiques pour nettoyer les sols de la maternité et, dans un futur proche, aussi ceux de tout l'hôpital. Le service des achats veille à ce que les produits qu'il commande respectent les droits de l'homme ou soient exempts de perturbateurs endocriniens. Le service des travaux ne peut plus utiliser n'importe quelle peinture. C'est une démarche qui part de la maternité mais qui se répand: les soignants du groupe Helora formés à la santé environnementale vont pouvoir répercuter leurs connaissances dans leur service.» À terme, les différents changements induits par ces formations permettront d'améliorer la qualité de la prise en charge des patients, mais également la qualité des conditions de travail du personnel.

Accoucher comme à la maison

En plus de se préoccuper de l'impact de l'environnement sur leur (futur) bébé, de plus en plus de femmes souhaitent également accoucher à la maison ou en maison de naissance. Pour répondre à ces demandes vers plus de naturalité, la maternité de l'hôpital de Jolimont est en train de mettre en place le projet «Colibri». Porté par les gynécologues et les sages-femmes main dans la main, il offrira la possibilité d'accoucher «comme à la maison», et en sécurité. Concrètement, le suivi de grossesse et l'accouchement seront peu voire pas médicalisés car pris en charge

par une sage-femme. «C'est un véritable projet de naissance que le couple mettra en place en amont, durant la grossesse», explique le Dr Vicky Samartzi, cheffe de service de gynécologie-obstétrique de l'hôpital de Jolimont. «Durant la grossesse, le suivi se fera autant que possible par les sages-femmes. Ce sont les sages-femmes qui prendront en charge les patientes aussi pendant leur travail et leur accouchement. Les gynécologues réaliseront les 3 échographies «officielles», à 12, 22 et 32 semaines de grossesse. S'il y a besoin d'une consultation gynécologique, nous



VICKY SAMARTZI
chef de service
de gynécologie-obstétrique
de Jolimont

en discuterons en équipe lors de réunions pluridisciplinaires. Lors de l'accouchement qui se fera de manière tout à fait naturelle, c'est une sage-femme qui participera au projet «Colibri» qui accompagnera la future maman du début à la fin.»

Pour les accueillir dans une atmosphère plus naturelle, une salle d'accouchement spécifique a été aménagée au sein du service. Pas de lit médicalisé mais un canapé deux places convertible, une baignoire, des ballons, du simili parquet et un éclairage apaisant. Le monitoring et tous les autres appareils médicaux sont quant à eux cachés derrière des stores. Tout cela confère à la pièce une atmosphère très cocooning. «Le gynécologue n'interviendra pas durant l'accouchement. S'il y a, cependant, une indication nécessitant sa présence, le gynécologue pourra être présent dans les plus brefs délais», rassure le Dr Vicky Samartzi. «Nos patientes accoucheront donc ici comme en maison de naissance et avec la sécurité de l'hôpital en plus.»

Un service complètement repensé

L'objectif de ce projet est de pouvoir offrir à chaque femme le choix d'accoucher comme elle le désire tout en lui offrant une sécurité supplémentaire du fait de la proximité avec les structures intra-hospitalières. «Peu importe le projet de naissance ou la manière d'accoucher, nous souhaitons répondre aux demandes des futurs parents en étant à l'écoute et en sécurité», souligne le Dr Vicky Samartzi. Et comme un changement en entraîne souvent

un autre, c'est tout le service de gynécologie - obstétrique qui été repensé. Avant séparés, les consultations de gynécologie, les consultations des sages-femmes et les ateliers proposés aux futurs parents se trouveront au même niveau (D-1). Accessibles via une entrée indépendante, les lieux disposeront d'une architecture plus sereine et plus naturelle, en parfaite adéquation avec le projet «Colibri» qui devrait voir le jour à l'automne 2023.

Pourquoi Colibri?

Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit:

«Colibri! Tu n'es pas fou? Ce n'est pas avec ces quelques gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu!» Et le colibri lui répondit: «Je le sais, mais je fais ma part.» Tout comme les soignants de la maternité de l'hôpital de Jolimont font leur part, c'est la somme des colibris qui permet de changer les choses.

Sage-femme : un métier passion

Le 5 mai, c'était la Journée internationale des sages-femmes. L'occasion de mettre à l'honneur celles qui sont les premières actrices auprès des nouveau-nés et des jeunes mères.



SYLVIE VERGOTE

42 ans,

Sage-femme en chef à l'hôpital de Lobbes

sommes toujours là après, pendant le séjour à la maternité. Nous nous occupons tant de la maman que du bébé. C'est un métier très enrichissant, valorisant et très complet dans lequel il faut être patiente, à l'écoute, bienveillante, et empathique. Il faut aussi beaucoup de tolérance et savoir s'adapter à chaque situation, à chaque femme, à chaque couple.

Le métier de sage-femme a-t-il évolué ?

Oui, surtout ces dernières années, avec le retour précoce à domicile. Beaucoup de sages-femmes hospitalières se sont lancées dans le suivi à domicile. Au niveau hospitalier, nous sommes amenées à être plus autonomes, à effectuer de plus en plus de tâches, en particulier sur le

site de Lobbes. Nous n'avons en effet pas de médecin sur place en permanence.

Quel est la particularité du métier de sage-femme ?

C'est un métier contrasté. Pour beaucoup, c'est le plus beau métier du monde car nous accueillons la vie. Cela se fête et rend le service très joyeux. Nous ne sommes effectivement pas constamment confrontées à des gens malades. Mais nous devons parfois faire face à des situations d'urgence qui peuvent mener à de véritables catastrophes. Ça n'est pas rose tous les jours, mais c'est un vrai métier passion.

SYLVIE VERGOTE

|| C'est une véritable chance en tant que sage-femme d'être présente lors d'un moment particulier de la vie : la formation d'une nouvelle famille.

||



ALEXANDRA HEUREUX

48 ans,

Sage-femme en chef au CHU Ambroise Paré

Pourquoi avez-vous choisi le métier de sage-femme ?

J'ai toujours voulu être sage-femme. Et en 27 ans, je ne regrette pas mon choix. Ce qui m'attirait surtout, c'était l'accompagnement

des mamans et des couples, avant, pendant et après l'accouchement. C'est un métier que l'on ne fait pas par hasard. C'est un métier qui doit venir des tripes.

Quel est le rôle d'une sage-femme ?

Que ce soit dans les consultations prénatales, au bloc accouchement ou pendant le séjour à la maternité, nous offrons un véritable soutien. Nous proposons aussi de l'éducation à la santé. C'est une sorte d'apprentissage au métier de maman. Nous pouvons en effet guider les jeunes mères, leur donner des pistes pour qu'elles apprivoient petit à petit leur nouveau rôle et qu'elles s'y sentent bien. Certaines d'entre elles trouvent

|| La sage-femme est un véritable soutien. Elle doit être patiente, empathique et réactive

||

vite leur place mais d'autres ont besoin de plus soutien. Chaque accompagnement est différent. Et c'est très enrichissant.

Qu'aimez-vous dans votre métier ?

Que ça soit justement tout le temps différent. Je travaille dans un service de PMA (Procréation Médicalement Assistée), en bloc

accouchement où les actes sont plus techniques et le service plus dynamique ou à la maternité où je suis davantage dans l'éducation à la santé et le soutien. Être sage-femme, c'est effectuer plusieurs métiers en un. Et c'est passionnant.

Comment se passe le travail au quotidien ?

Au sein du CHU Ambroise Paré, nous travaillons en étroite collaboration avec les médecins gynécologues. Lors de la prise en charge d'une femme au travail, c'est la sage-femme qui suit tout l'accouchement. Il faut une réelle confiance entre elle et le gynécologue. Et c'est ce qui fait notre force.

ALEXANDRA HEUREUX

Pourquoi avez-vous choisi le métier de sage-femme ?

À la base, je ne me destinais pas au métier de sage-femme. Je me suis lancée dans des études d'infirmière dans le but de devenir infirmière pédiatrique mais lors d'un stage d'observation en maternité, j'ai tout de suite senti que j'étais à ma place. Le métier de sage-femme m'apportait davantage en matière d'autonomie et de prise en charge globale. Nous nous occupons de la maman, du bébé et nous effectuons beaucoup d'actes techniques.

Qu'aimez-vous dans votre métier ?

J'aime pouvoir accompagner les couples dans un moment très particulier de leur vie : celui où ils deviennent parents. C'est une véritable chance que l'on a en tant que sage-femme. Nous sommes présentes lors de la naissance d'un bébé, lors de la découverte d'un nouveau petit être, de la formation d'une nouvelle famille. La sage-femme accompagne la future maman depuis la grossesse jusqu'à la période postnatale. Nous assurons le suivi lors des consultations, nous leur proposons des ateliers de préparation à la naissance ou à l'allaitement, nous sommes présentes durant le travail d'accouchement et à la naissance du bébé et nous



Le CAP, c'est quoi ?



CÉCILE ROUSSEAU

Coordinatrice

au Centre d'Accompagnement à la Parentalité du CHU Ambroise Paré



CAROLE FABRE

Coordinatrice

au Centre d'Accompagnement à la Parentalité du CHU Ambroise Paré

C'est le Centre d'Accompagnement à la Parentalité du CHU Ambroise Paré. Créé en 2021, il est coordonné par deux sages-femmes, Cécile Rousseau et Carole Fabre. Il est le point de contact avec la maternité. Il organise les visites de la maternité et propose aux futurs parents de nombreux ateliers de groupe comme la préparation à la naissance, l'allaitement, les transformations liées à la grossesse, l'accouchement, le post partum, la santé environnementale, la cosmé-

tologie... « Nous proposons également des consultations individuelles ouvertes à toutes les femmes », souligne Cécile Rousseau. « Nous pouvons les aider dans leur inscription mais aussi discuter ensemble d'un projet de naissance, d'une problématique antérieure... Si elles le désirent, nous pouvons également prendre contact avec leur gynécologue. Nous nous adaptons aux demandes. C'est un accompagnement personnalisé. »

Contactez le CAP
065/41.44.68 ou 065/41.44.69
cap@hap.be

Pour connaître l'agenda des ateliers, visitez la page Facebook du Centre d'accompagnement à la Parentalité (CAP)

www.facebook.com/groups/Centredaccompagnementalaparentalite



Obésité : l'importance d'une prise en charge pluridisciplinaire

Aujourd'hui, 1 Belge sur 2 serait en surpoids. Et le phénomène ne fait que s'accroître. Pour accompagner les personnes qui souhaiteraient perdre efficacement du poids, le réseau Helora dispose de différentes structures proposant des prises en charge personnalisées et pluridisciplinaires, qui vous reconnectent à vos sensations alimentaires.

En 2018, Sciensano a mené une Enquête de Santé, et les résultats sont alarmants. Presque 1 Belge sur 2 est en surpoids et 15,9 % seraient obèses. Des chiffres qui font de la lutte contre l'obésité, l'une des priorités des professionnels de la santé. Car l'obésité, en plus d'engendrer un certain handicap dans la vie quotidienne et sociale, est associée à de nombreuses maladies comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires (hypertension, crise cardiaque, hypercholestérolémie...), les troubles veineux, les problèmes respiratoires (apnées du sommeil), artériels, hépatiques ou hormonaux, certains cancers... Mais surtout, l'obésité réduit l'espérance de vie. Elle entraîne pas moins de 2,8 millions de décès chaque année dans le monde. Heureusement, elle n'est pas une fatalité. Une perte de poids de 10 à 15 % suffit à faire diminuer tous ces problèmes. Pour aider les personnes désireuses de perdre du poids, le réseau Helora dispose de différentes structures. À Nivelles et Tubize, la clinique de l'obésité IDEO et à Mons et Warquignies, le Centre de Revalidation du Patient Obèse (CRPO) prennent en charge les personnes en obésité. Le Dr Salvatore Lo Bue, chef de service de chirurgie générale et digestive à l'hôpital de Nivelles souligne que «notre approche y est pluridisciplinaire. Chaque patient est accompagné de façon personnalisée par une équipe de spécialistes. Coordinatrice, infirmières, psychologues, diététiciennes, kinésithérapeutes et chirurgiens sont à l'écoute du patient pour lui proposer la solution la plus adaptée à sa situation, à ses habitudes de vie, à son état de santé, à ses motivations.»

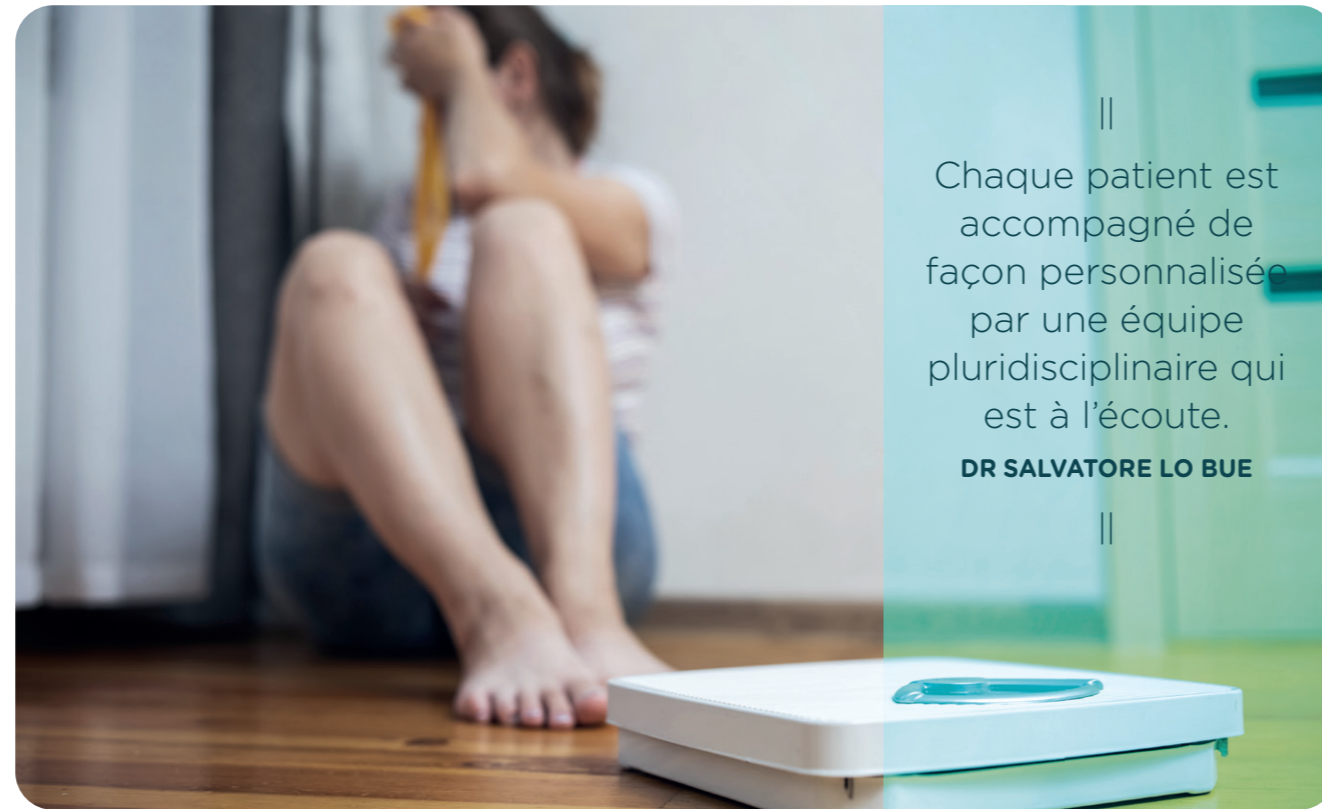


SALVATORE LO BUE

Chef de service de chirurgie générale et digestive à l'hôpital de Nivelles

Une équipe à l'écoute du patient

Les deux structures proposent deux accompagnements : un accompagnement global avec ou sans remise en forme et un accompagnement chirurgical. Le premier vise à améliorer l'hygiène de vie du patient. Après un bilan général et un bilan endocrinien, il bénéficie d'un accompagnement psycho-diététique et d'une remise en forme quant à lui à des patients bien spécifiques», souligne le Dr Salvatore Lo Bue. «Pour bénéficier d'une chirurgie, l'INAMI a en effet imposé certains critères : il faut avoir au moins 18 ans, avoir un IMC



||
Chaque patient est accompagné de façon personnalisée par une équipe pluridisciplinaire qui est à l'écoute.

DR SALVATORE LO BUE



≥ 40 kg/m² ou ≥ 35 kg/m² avec une ou plusieurs comorbidités. En générale, le patient consulte d'abord le chirurgien. S'il répond aux critères, il est alors adressé à la coordinatrice IDEO qui va initier un bilan préopératoire complet. Le patient sera ensuite guidé et informé sur les modalités pratiques préopératoires, postopératoires ainsi que sur le suivi par la coordinatrice. Cette dernière est la personne de contact pour le patient durant tout son parcours.

Lors du bilan, des examens sont réalisés et le patient rencontre divers spécialistes afin de répondre aux exigences législatives de la chirurgie bariatrique. Car mieux le patient est préparé, plus l'opération pourra être un succès. Lors de réunions pluridisciplinaires rassemblant tous les spécialistes de la clinique, nous discutons de chaque patient pour proposer la technique la plus adéquate. C'est un vrai travail d'équipe, où chacun apporte son expertise.»

Après l'opération, le patient bénéficie d'un suivi personnalisé à long terme. Des études ont en effet montré que ce n'est qu'après 5 ans sans reprise de poids que les nouvelles habitudes se sont mises en place et que l'opération peut être considérée comme une réussite.

Se reconnecter à ses sensations alimentaires

Au CHU Ambroise Paré, les patients en surcharge pondérale sont pris en charge au Centre Poids et Santé. Mais ici, le critère n'est pas seulement le poids. Le Centre accompagne en effet toute personne s'estimant en difficulté avec l'image de son corps, de son poids et/ou de la prise de nourriture. «Il y a des gens que l'on suit et qui ont un BMI dit dans la normalité», souligne Isabelle Wittebolle, psy-



ISABELLE WITTEBOLLE

Coordinatrice du Centre Poids et Santé au CHU Ambroise Paré



CAROLINE HAUBE

Diététicienne au Centre Poids et Santé au CHU Ambroise Paré

chologue coordinatrice du Centre Poids et Santé au CHU Ambroise Paré. «Ils viennent parce que la nourriture devient une obsession, qu'elle prend toute la place dans leur vie. Ici, nous travaillons selon une philosophie un peu différente, basée sur la méthode bio-psycho-sensorielle. Nous apprenons aux patients à retrouver les sensations de faim et de satiété. Il n'y a donc pas d'aliments interdits ni de plan alimentaire. Interdire des aliments ne fait qu'engendrer des frustrations et des compulsions. Au travers de divers exercices, les spécialistes du Centre travaillent la dégustation, l'écoute des sens, la reconnexion au corps et aux sensations. Nous leur réapprenons ce qu'est la faim et la satiété, les sensations physiques qu'elles entraînent. C'est une méthode certes plus lente au niveau de la perte de poids mais elle leur permet d'être plus autonomes, et de réguler eux-mêmes leur alimentation sur la durée.»

Un suivi à long terme

Le Centre Poids et Santé propose également une prise en charge chirurgicale. Là aussi, la reconnexion aux sensations est primordiale comme l'explique Caroline Haube, diététicienne au Centre Poids et Santé du CHU Ambroise Paré. «Les sensations alimentaires sont des messages qui indiquent que le corps a besoin d'énergie. Si vous vous nourrissez régulièrement en dehors de ces moments, quand le corps n'a pas besoin d'énergie, vous vous exposez au risque de prendre du poids, et ce peu importe ce que vous mangez.» Sleeve ou By Pass, quelle que soit l'opération, le suivi postopératoire est ensuite extrêmement important. «Les risques de carences nutritionnelles sont bien présents (en protéines, vitamines et minéraux), une supplémentation adéquate est nécessaire durant plusieurs années», poursuit Caroline Haube. «Une attention particulière sera portée aux choix des

aliments après l'opération afin d'assurer un apport en protéines minimal, ceci dans un souci d'éviter une fonte excessive de masse maigre.» Durant cette période, le patient va devoir adopter de nouveaux comportements alimentaires. Des comportements qui doivent devenir de véritables habitudes quotidiennes. Car l'opération n'est pas une baguette magique. C'est un coup de pouce pour changer durablement votre mode de vie.

Les 4 erreurs alimentaires les plus courantes

1. Manger trop vite
2. Ne pas se poser pour prendre son repas
3. Préparer des volumes trop importants qui incitent à se resservir
4. Se nourrir sans sensation de faim

Le label GRACE

Le Groupe francophone de Réhabilitation Améliorée après Chirurgie (GRACE) a délivré pour 2022 son label au service de chirurgie digestive de l'hôpital de Nivelles. Ce dernier est par conséquent reconnu comme «Centre de référence Grace» pour la chirurgie bariatrique et coloproctale. En pratique, cela se traduit par des mesures pré- et postopératoires interdisciplinaires qui permettent de diminuer l'agression corporelle qu'entraîne la chirurgie. Les opérations sont également réalisées de manière la plus physiologique possible, c'est-à-dire de manière plus naturelle. Pour le patient, cela

engendre un meilleur confort, une réduction des complications et de la durée de séjour et une meilleure récupération après l'opération.

Envie d'en savoir plus ?
Regardez notre vidéo

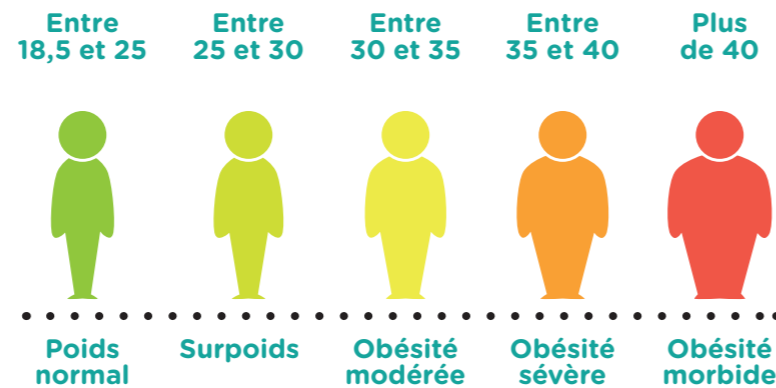


www.youtube.com/watch?v=DQpzVz94nm8

Calculez votre IMC

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) correspond au poids divisé par la taille au carré. On parle d'obésité lorsqu'il est supérieur à 30.

$$IMC = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (m)}}$$



31 mai sans tabac

Le 31 mai, c'est la Journée mondiale sans tabac. Une journée axée sur les dangers du tabac pour la santé et sur l'action antitabac menée par l'OMS. L'occasion aussi de s'intéresser aux jeunes et à leur relation au tabac.

Ces dernières années, de nouveaux produits contenant de la nicotine ont envahi les cours de récré. La cigarette électronique bien sûr mais aussi le snuss (tabac à sucer) et le puff (cigarette électronique à usage unique). Toujours plus aromatisés, toujours plus sucrés, toujours plus colorés et tendance, ces produits séduisent les jeunes de plus en plus tôt, parfois même dès la fin de l'école primaire. Or, même s'ils contiennent un taux de nicotine relativement bas, ils entraînent eux aussi une dépendance comme l'explique le Dr Laure Binet, chef de service de pneumologie au CHU Ambroise Paré. «On sait que plus on fume tôt, plus on risque d'être dépendant et de fumer longtemps dans sa vie. Même si nous ne sommes pas tous égaux face au tabac, ces produits, auxquels les jeunes sont sensibles, poussent à la dépendance nicotinique et à basculer plus tard vers le tabagisme. Chez les jeunes, outre le fait que la nicotine procure une sensation de bien-être, elle est aussi souvent associée à des moments positifs: ils sont entre copains, en soirée, ils bravent l'interdit... La nicotine va renforcer ces moments positifs et installer une dépendance psychologique et comportementale. Or, ce sont les deux dépendances dont il est le plus dur de se défaire. Les symptômes de la dépendance physique perdurent durant 5 à 8 jours et peuvent être limités par des substituts nicotiniques. Mais changer ses habitudes et ses comportements est beaucoup plus difficile, en particulier quand on fume depuis longtemps.»

Arrêter, c'est possible

Pour aider les personnes désireuses d'arrêter de fumer, le réseau Helora dispose de plusieurs Centres d'aide aux Fumeurs agréés. C'est dans ce cadre que sont notamment organisées des consultations de tabacologie. Au CHU Ambroise Paré, ces consultations proposent une prise en charge psycho-comportemen-



LAURE BINET

Chef de service de pneumologie au CHU Ambroise Paré



STEFANIA PARTIPILO

Psychologue tabacologue à l'hôpital de Jolimont



Le tabac et les jeunes

Selon une enquête de Sciensano datant de 2018, 15 % de jeunes belges fument. L'âge moyen où l'on fume sa première cigarette est à 16,6 ans et c'est en moyenne à 18,3 ans qu'une habitude de consommation quotidienne s'installe. Nouveauté par rapport aux générations précédentes: il y a souvent chez les jeunes une double consommation de cigarette et de cigarette électronique. La consommation du tabac chez les ados est aussi différente de chez les adultes. Certains jeunes ont essayé une fois par curiosité, d'autres fument occasionnellement (en soirée ou lors de grands événements), d'autres fument de façon régulière et d'autres encore sont vraiment dépendants. On parle alors d'usage doux (occasionnel) ou dur (dépendant). Quant à la question de savoir pourquoi les ados fument, la réponse est multiple. Certains consomment du tabac pour faire partie d'un groupe, pour être dans une forme de convivialité, pour braver l'interdit et se démarquer de son entourage en particulier des parents, pour faire face au stress, pour se procurer du plaisir... Votre ado fume ou vous pensez qu'il fume? N'hésitez pas à lui parler du tabagisme, sans être dans le jugement. Donnez-lui des repères et sensibilisez-le aux méfaits du tabac mais aussi à la manipulation de l'industrie du tabac afin qu'il puisse poser des choix conscients.

Le test du CO

Le test de monoxyde de carbone permet de relever le taux de CO dans les poumons et d'avoir une idée très significative de votre consommation. Ce résultat maintient la motivation car il est la preuve tangible et immédiate des bienfaits d'arrêter de fumer.

tale et une prise en charge par une pneumologue tabacologue le lundi après-midi. À l'hôpital de Jolimont, une équipe composée de deux infirmières, d'une psychologue et d'une pneumologue formées en tabacologie en propose le mardi, le jeudi et le vendredi. Ces entretiens permettent d'accompagner les personnes désireuses d'arrêter de fumer, qui souhaitent améliorer leur santé et/ou qui voudraient mieux comprendre l'influence négative du tabac sur leur santé. Rappelons que le tabac est un important facteur de risque qui favorise la survenue de nombreuses maladies (cancers, maladies respiratoires). Or, il a été démontré que l'aide d'une tabacologue augmentait les chances de réussite pour arrêter de fumer, comme l'explique Stefania Partipilo, psychologue tabacologue à l'hôpital de Jolimont. «Seuls 20 % des patients vont réussir lors de la première tentative. Il existe donc un vrai risque de rechute. Grâce au soutien d'un professionnel, les personnes désireuses d'arrêter de fumer peuvent rebondir et considérer ces rechutes comme des apprentissages. Les consultations permettent en effet de discuter d'un échec et de dédramatiser. Grâce à notre formation, nous pouvons appuyer sur les compétences de la personne, sur ses capacités de réussite pour maintenir sa motivation. Chez certaines, venir en consultation tous les 2 mois est déjà une motivation. Ce sont des petites échéances qui leur permettent de tenir.»

Des outils pour vous armer contre le tabac

Concrètement, lors du premier entretien, la tabacologue réalise un bilan de la consommation tabagique passée et actuelle. Elle évalue les dépendances physique, psychologique et comportementale, explique les différents moyens d'aide pour le sevrage physique et sensibilise aux bénéfices de l'arrêt du tabac. Si vous le

désirez, elle planifie ensuite un accompagnement à plus long terme. «Nous établissons ensemble des stratégies personnalisées et nous définissons quels sont les substituts les plus adaptés», poursuit Stefania Partipilo. «Nous essayons également de préparer au changement d'habitude. Il faut alors être dans l'écoute et le soutien. Via des entretiens motivationnels, nous allons travailler la motivation. Et c'est peut-être le plus important. Pour pouvoir la maintenir, nous utilisons entre autres la balance décisionnelle et le journal de bord.» Les infirmières tabacologues peuvent également vous prodiguer de bons conseils pour vous aider dans votre combat au quotidien. «Si la substitution nicotinique

Le saviez-vous?

Vous avez droit à un remboursement pour 8 séances avec une tabacologue sur 2 ans. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

aide à stopper la dépendance physique, c'est la motivation qui va stopper les dépendances psychologique et comportementale», précise Sabrina Desantoine, infirmière tabacologue à l'hôpital de Jolimont. «La motivation doit toujours être devant. Et l'attitude de l'entourage est primordiale. Ce dernier doit respecter le combat de la personne désireuse d'arrêter de fumer. Il est donc important de bien communiquer avec ses proches. Je conseille également de reprendre une activité sportive en fonction de la condition physique et de l'état de santé. Et de nettoyer la maison: se débarrasser des cendriers et rafraîchir les pièces ne donne plus envie d'y fumer.» Car si arrêter de fumer n'est pas facile, ce n'est pas impossible souligne Stefania Partipilo. «Avec les bons outils et le bon soutien, on peut y arriver. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide et à venir en consultation. Arrêter de fumer, c'est retirer ce qui vous enchaîne à la cigarette,

HELORA,

l'acteur incontournable de votre santé !

En s'associant, le **CHU Ambroise Paré** et le **Pôle Hospitalier Jolimont** vous offrent des soins :

- + de la plus haute qualité
- + empreints d'empathie et centrés sur l'humain
- + équitables et accessibles à tous
- + performants et à la pointe du progrès médical
- + au plus proche de vous !

Plus d'infos ?

www.helora.be



CHU
AMBROISE
PARÉ

HELORA
PLUS QU'UN RÉSEAU HOSPITALIER