

TRIMESTRIEL  
DÉC. 2024

# L'ESSENTIEL #10

*le mag*

ÉD. RESP.: SYLVIE BRICHARD - ADMINISTRATRICE DÉLÉGUÉE - 212, CHAUSSÉE DE NIVELLES À 6041 GOSSELIES



**06**

PATIENT  
PARTENAIRE

Les objectifs du Comité Partenariat  
Patient à la loupe

**08**

DOSSIER

Un hôpital de plus  
en plus durable

**10**

IMMERSION

Semaine bien-être



Parc naturel de Serra Malagueta, Cap-Vert, Leslie JAWORSKI (Cellule DPI)

Vous aussi envoyez votre photo à [communication@cndg.be](mailto:communication@cndg.be) !  
Elle sera peut-être publiée dans notre prochain numéro.

CONCOURS



REMPORTEZ UN BON CADEAU  
D'UNE VALEUR DE 100€  
À DÉPENSER EN LIBRAIRIE !

## QUIZZ

La CNDG et la Librairie Molière vous offrent  
UN BON CADEAU D'UNE VALEUR DE 100€  
Comment ? Répondez à la question suivante :

**Qu'est-ce que l'éco conception des soins**

Envoyez votre réponse par mail **avant le 30 janvier 2025**  
à [communication@cndg.be](mailto:communication@cndg.be),  
en indiquant "Concours Essentiel Mag" en objet.

Un tirage au sort sera effectué parmi les bonnes réponses.  
Le/la gagnant(e) sera averti(e) personnellement  
par retour de mail. Concours réservé aux travailleurs de la CNDG.  
1 seule réponse par personne.

### Références

L'Essentiel, le Mag  
est une publication  
de la Clinique Notre-Dame  
de Grâce

### Tirage

1.500 exemplaires

### Éditrice Responsable

Sylvie Brichard  
Administratrice Déléguée  
212, Chaussée de Nivelles  
6041 GOSELIES

### Coordination et rédaction

Nathalie Pochet  
Attachée à la communication

### Comité éditorial

Julie Delforge, Loredana  
Frieri, Julie Galtarossa,  
Nathalie Pochet

### Correction

Direction générale

### Mise en page

Empreinte Graphique  
[www.empreintegraphique.be](http://www.empreintegraphique.be)

### Photos

Nathalie Pochet

# ÉDITO

Merci pour 2024 !

Quel plaisir de voir la CNDG continuer d'évoluer et grandir, quelle joie de vous entendre régulièrement dire à quel point il est agréable de travailler ici, quelle satisfaction de croiser nos patients reconnaissants de l'accompagnement que nous pouvons leur offrir !

J'espère que pour chacun(e) d'entre vous, il y a eu cette année beaucoup de sources de bonheur, qui vous ont permis de garder le cap quand les vents étaient contraires; que quand vous aviez le vent en poupe, vous avez pu partager votre élan avec vos collègues; que quand vous en avez eu besoin, vous avez pu jeter l'ancre pour prendre le repos nécessaire; que vous avez pu prendre le large pour découvrir de nouveaux horizons; et que vous avez pu arriver à bon port, quels qu'étaient vos objectifs.

C'est aussi ce que je vous souhaite pour l'an prochain.

Bon vent à tous en 2025 !



**Sylvie Brichard**  
Administratrice déléguée

## SOMMAIRE

**05**

### NOS TEMPS FORTS

- Ultragenda implémenté dans tous les services
- "M'informer, me former, me connecter #CNDG"
- Un "Arbre du Souvenir" bien décoré

**06**

### PATIENT PARTENAIRE

Les objectifs du Comité Partenariat Patient à la loupe

**08**

### DOSSIER

Un hôpital de plus en plus durable

**10**

### IMMERSION

Semaine bien-être

**12**

### NOS TEMPS FORTS

- "Initiative Hôpital amis des bébés"
- Octobre rose
- "'Bien-veiller' à nos aînés"

**13**

### CÔTÉ RÉSEAU

Le Grand Hôpital de Charleroi déménage et partage ses activités sur deux sites : Les Viviers et Notre Dame

**14**

### CÔTÉ PRIVÉ

Objectif triathlon

**15**

### PRENEZ SOIN DE VOUS

Lâchez prise !

**16**

### EN IMAGES

Ça déménage en Cuisine et au Labo !

# BIENVENUE DANS L'ÉQUIPE !

Voici les collègues  
qui nous ont rejoints  
entre le 16 juin  
et le 1<sup>er</sup> octobre 2024.



**Arcelle Josiane  
ADJI**  
Equipe Emri



**Marine  
AIME**  
Laboratoire de  
Biologie clinique



**Madison  
BASSOULET**  
Pharmacie



**Lucie  
BAUDART**  
Entretien  
ménager



**D<sup>r</sup> Havva-Nur  
BAYRAKTAR**  
Urgences



**Meryem  
BELALIA**  
STMI



**Mathilde  
BORGNET**  
Laboratoire de  
Biologie clinique



**Maryne  
CAMERLYNCK**  
Origami



**Amélia  
CESCHIN**  
Entretien  
ménager



**Eulalie  
CHAMPION**  
Ophtalmologie



**Cédric  
CICERON**  
Cuisine



**Fiona  
COLLINA**  
Entretien  
ménager



**Fabian  
COQUELET**  
Informatique



**Célia  
CORNU**  
Stérilisation



**Assunta  
D'ALESSIO**  
Ressources  
humaines



**Amira  
DAOUDI**  
Coordinatrice  
de nuit



**Delphine  
DE MAEYER**  
Accueil et  
admissions



**Mélanie  
DECAUX**  
Entretien  
ménager



**Emilie  
DELIRE**  
Urgences



**Blandine  
DESMET**  
Equipe de nuit



**Aline  
DI LETO**  
Médecine 3



**Perrine  
DIEUDONNE**  
STMI



**Amandine  
DOQUET**  
Origami



**Laetitia  
DUPONT**  
Entretien  
ménager



**Arzum  
DUR**  
Accueil et  
admissions



**Christina  
DURET**  
Entretien  
ménager



**Maëva  
ESPOSITO**  
Accueil et  
admissions



**Liliana  
FERREIRA DA SILVA**  
Bloc opératoire



**Maya  
GASPAROTTO**  
Bloc opératoire



**Deborah  
GILLE**  
Laboratoire de  
Biologie clinique



**Nadège  
HENRY**  
Entretien  
ménager



**Fanica  
HIRTANU**  
Revalidation



**Alizée  
LAMBOTTE**  
Entretien  
ménager



**Ophélie  
LEBOUT**  
Equipe Emri



**Mélodie  
LENERTZ**  
Chirurgie 1



**Nathalie  
LEPAGE**  
STMI



**Daniela  
LEVATINO**  
Laboratoire de  
Biologie clinique



**Sarah  
LOPEZ-MARTINEZ**  
Logopédie



**Alicia  
MAHY**  
Entretien  
ménager



**Annie  
MEMINKEM**  
Equipe de nuit



**Alexia  
MINSIER**  
Hôpital de jour  
Onco-médical



**Malayika  
MUSIHIRI**  
Ophtalmologie



**Ezechiel  
NDIGEBA**  
Kinésithérapie



**Florence  
NGO TONYE**  
Chirurgie 1



**Victoria  
NYSSSEN**  
Origami



**Bélynda  
PELLEGRINI**  
Salle de réveil



**Adeline  
PEREIRA**  
Chirurgie 3



**Laken  
PORIGNEAUX**  
Equipe Emri



**Adrien  
QUINTYN**  
Achats/Magasin



**Maud  
REGNIER**  
Origami



**D<sup>r</sup> Mélanie  
RICHARD**  
Urgences



**Ana  
ROSA RABELO  
BARBOSA**  
Chirurgie 1



**D<sup>r</sup> Héloïse  
ROUVIERE**  
Gériatrie



**Rébecca  
SAINTES**  
Psychiatrie



**Manon  
SAUVAGE**  
Origami



**Elodie  
STRUYVEN**  
Equipe Emri



**Audrey  
THIERY**  
Entretien  
ménager



**Sonia  
TOLDO**  
Secrétariat  
Médical



**Johanna  
TURPISZ**  
Hôpital de jour  
onco-médical



**Kimberley  
VAN DAELE**  
Entretien  
ménager



**Laura  
VANDERMEULEN**  
Laboratoire de  
Biologie clinique



**D<sup>r</sup> Jielis Aart  
VISSER**  
Cardiologie



**Alison  
WATILLON**  
Achats/Magasin

## ULTRAGENDA IMPLÉMENTÉ DANS TOUS LES SERVICES

46 services et 290 agendas ! 4 ans de travail clôturé en octobre pour l'Informatique, le Secrétariat médical et l'Accueil-Admissions, en collaboration avec les médecins et les infirmier.ère.s des consultations. Nos collègues l'ont implémenté **service par service** et ils ont profité de l'occasion pour **perfectionner tous les modes de fonctionnement**. Résultat: un outil convivial, complet, mais aussi une **prise de rendez-vous plus qualitative**, et donc un **meilleur service aux médecins et aux patient.e.s**.

## "M'INFORMER, ME FORMER, ME CONNECTER #CNDG"

106 inscrit.e.s pour la première édition de cet événement à destination des étudiants de nos écoles partenaires, sur le thème "Etudiants engagés, patients protégés!". Au programme : **conférence participative** le matin et **10 ateliers au choix** l'après-midi. Les étudiant.e.s ont véritablement été conquis.e.s: "**chouette et diversifié**", "**personnel accueillant**", "**bonne organisation**", "**prise en compte de notre avis et de notre ressenti**". Ces commentaires, extraits du formulaire d'évaluation, sont une belle récompense pour les collègues qui se sont investi.e.s dans le projet. Et notre icane, Cécile Mabile, de rappeler: "L'objectif est que la CNDG ne soit plus seulement un terrain de stage, mais aussi et surtout **un terrain, un terreau** où les étudiants peuvent **développer et ancrer leurs pratiques et leur expertise**."



## UN "ARBRE DU SOUVENIR" BIEN DÉCORÉ

Vous êtes nombreux.ses à avoir pris le temps de venir **accrocher un petit objet décoré à l'Arbre du Souvenir**, début octobre, à l'occasion de la Journée mondiale des soins palliatifs. Il y avait de **très jolis messages et dessins, en hommage donc à des patient.e.s décédé.e.s**. Que sont devenus ces messages et dessins ? **Ils sont restés quelque temps sur l'Arbre**, à l'entrée des nouveaux vestiaires, et sont maintenant entre les mains de l'**Equipe mobile de Soins continus**, qui réfléchit à **les enterrer symboliquement, ou à les incinérer**, etc. Quant à l'**Arbre**, il a été **confié au service de Pédiatrie**, pour la réalisation de bricolages avec les enfants.



## LES OBJECTIFS DU COMITÉ PARTENARIAT PATIENT À LA LOUPE

Depuis mai, la CNDG a un nouveau Comité Partenariat Patient. Ses membres se sont déjà réunis deux fois et ils ont défini ensemble les points qui sont, selon eux, à développer ou améliorer, avant de les proposer au Comité de direction : 17 sur 22 ont été validés. Corinne Teunis, patiente à la CNDG et membre du Comité, les commente, en les reliant à son expérience.



Le comité Partenariat Patient est composé de 4 patients partenaires, dont Corinne Teunis, et de représentants des différents départements (infirmier, médical, paramédical, Accueil-admissions et Bénévoles). Son rôle ? Formuler des recommandations et être un relais pour la mise en pratique du Partenariat Patient sur le terrain.

## CORINNE TEUNIS

51 ans - Ransart

Corinne est suivie chez nous depuis 2021, suite à un cancer du sein. Elle est aussi patiente partenaire.



### DÉLAI DES CONSULTATIONS ET EXAMENS, NOTAMMENT EN DÉBUT DE TRAJET DE SOINS

*"La Radiologue a identifié quelque chose de suspect à la mammographie un vendredi, et le lundi ou le mardi suivant, ma Gynécologue m'a téléphoné pour me communiquer les dates de tous mes rendez-vous. Et une fois le diagnostic posé, pour moi, tout a été très vite. Par contre, les agendas ouverts de 3 mois en 3 mois pour les mammographies de contrôle, ce n'est pas pratique. La dernière fois, j'ai appelé en début de trimestre et il n'y avait déjà plus de rendez-vous disponible... L'Hôpital de jour a dû intervenir pour moi auprès du service de Radiologie."*

### CULTURE DE LA COMMUNICATION ÉCRITE

*"Quand l'Oncologue m'a expliqué que j'allais finalement avoir besoin d'une chimiothérapie préventive, je n'étais pas en état 'd'enregistrer' toutes les informations qu'il me donnait. Heureusement, il avait tout écrit et tout glissé dans ma 'Farde patient'."*

## CULTURE DE LA COMMUNICATION, Y COMPRIS LA PRÉSENTATION DU PERSONNEL AU PATIENT ET LA REFORMULATION

"A l'Hôpital de jour, tout le monde s'est présenté, de l'infirmière à la manucure, en passant par la diététicienne. Et je n'ai pas spécialement été invitée à reformuler ce que l'on me disait pour vérifier que j'avais bien compris. Mais je suis curieuse et je pose beaucoup de questions."

## SIGNALÉTIQUE

"L'hôpital n'est pas très grand, c'est assez simple de trouver son chemin. Et au guichet des admissions, on me rappelait toujours quel couloir et quel ascenseur prendre pour aller à l'Hôpital de jour. Mais cela reste peut-être compliqué pour certains patients."

## ACCUEIL DES ANIMAUX POUR LES MOYENS/ LONGS SÉJOURS

"Voir son animal, c'est bénéfique quand on a un problème de santé. Quand j'étais malade, je gardais parfois un chien une journée pour rendre service et ça me faisait du bien : ça m'occupait, ça m'obligeait à me lever, à aller dans mon jardin, etc. Evidemment, à l'hôpital, il faut tenir compte des règles de sécurité et d'hygiène."

## LOCAL DE RENCONTRE SOIGNANTS-PATIENTS-PROCHES

"Quand on est dans une chambre à deux lits, l'autre patient entend tout ce que les médecins nous disent, et inversement. C'est parfois gênant. Aménager un local de rencontre serait donc une bonne idée. Là où c'est faisable matériellement bien sûr."

## CONSIGNES POUR LE RETOUR À DOMICILE

"Pour moi, les consignes étaient assez simples : une modification au niveau du traitement médicamenteux et un document à remettre à la mutuelle pour l'intervention d'une infirmière à domicile. Quand c'est plus compliqué, le risque est que le patient ne comprenne pas tout et qu'il ne fasse pas ce qu'il faut..."

## SATISFACTION PATIENTS

"Pourquoi ne pas installer une boîte à suggestions dans chaque unité ? Et mettre à disposition un formulaire en ligne pour les plus jeunes, accessible via un QR Code ? Mais il faut garder une enquête papier pour les patients plus âgés."

## JOURNÉES D'INFORMATION ET DE DÉPISTAGE

"Pour le cancer du sein, la consigne générale c'est autopalpation tous les mois après les règles et mammographie tous les ans à partir de 50 ans. Mais il y a tous les cas particuliers. Moi par exemple, j'ai commencé les mammographies avant 50 ans, car il y avait des antécédents dans la famille : ma maman a eu un premier cancer à 37 ans. Les journées d'information sont donc capitales !"

## FEEDBACK RÉGULIER ENTRE LE COMITÉ PARTENARIAT PATIENT ET LA DIRECTION

"C'est important de savoir ce que la Direction pense du travail réalisé par le Comité Partenariat Patient, qu'elle tient compte de ce travail dans les décisions qu'elle prend."

### Parmi les autres objectifs

proposés par le Comité Partenariat Patient, figurent aussi :

- UNE PRISE EN CHARGE ET UN TRAITEMENT ÉTABLIS EN FONCTION DU PROJET PERSONNEL DU PATIENT
- LA LISIBILITÉ ET L'EXPLICATION DES FACTURES
- LA COMMUNICATION SUR LES PRIORITÉS DE PRISE EN CHARGE AUX URGENCES

# UN HÔPITAL DE PLUS EN PLUS DURABLE

En 2023, la CNDG a actualisé sa stratégie, sur base de 6 piliers, dont la Responsabilité des Entreprises (RSE). Mais qu'est-ce que la RSE ? Et la démarche de Labellisation THQSE, dont vous entendez régulièrement parler ? Comment traduisons-nous leurs principes en actions ? Le Mag fait le point, au travers de différents projets portés par notre Comité de pilotage RSE, certains réalisés, d'autres en cours ou à venir.



## C'EST QUOI, LA RSE ?

La Responsabilité Sociétale des Entreprises est la mise en pratique du développement durable à l'échelle de l'entreprise.

Et le développement durable, vous le savez, est un mode développement qui vise à **satisfaire les besoins des générations présentes, sans compromettre ceux des générations futures.**

### Et la Labellisation THQSE ?

La Labellisation Très Haute Qualité Sanitaire, Sociale et Environnementale, c'est la **reconnaissance des démarches RSE de l'entreprise.** Elle vise à **structurer, valoriser, essaimer les bonnes pratiques,** améliorer les conditions de vie et **mettre en réseau** les acteurs.

### LA RSE À LA CNDG : QUELQUES ÉTAPES-CLÉS

**2011-2015** > Premières actions concrètes dans le cadre du projet "**Peau Neuve**", axées principalement sur l'**utilisation rationnelle de l'énergie.**

**2016** > Première **politique environnementale**

**2017-2022** > Projets axés sur la **production d'énergie renouvelable** (photovoltaïque et éolien)

**2022** > Début de la démarche de **Labellisation THQSE,** en collaboration avec un bureau d'accompagnement externe, "**Primum Non Noncere**".

**Audit à blanc** qui met en évidence les **points forts** et les **axes d'amélioration**

**2023** > La RSE devient un des 6 piliers stratégiques de la Clinique.

**2024** > **Adoption** officielle d'une "**Politique de développement durable**".

**2025** > Les actions prises hier, aujourd'hui et demain seront reconnues par la **Labellisation THQSE.**



## NOS ACTIONS

### LA RSE et son axe économique : des achats durables

- Les acteurs-clés ont été **formés aux achats durables** et nos politiques ont été mises à jour pour intégrer systématiquement des **critères environnementaux et sociaux dans nos marchés publics.**

### L'axe social : le bien-être du personnel

- Les **bornes de recharge électriques** et les nouveaux **abris à vélos sécurisés** installés sur le parking personnel, qui favorisent des modes de transport plus écologiques. Notre **salle de sport** bien sûr, avec près de **1500 séances** d'une heure réservées depuis son ouverture en mars 2024 !

- Le **diagnostic "Pour un Bloc écoresponsable"** et la **formation en éco conception des soins,** dont découlent une série d'actions à mettre en œuvre.

- La **cartographie des produits d'entretien,** pour privilégier à l'avenir des méthodes de **nettoyage sans chimie.**

- La **lutte contre le gaspillage alimentaire,** avec, par exemple, le lancement de l'**appli "Phénix"** (similaire à "Too Good To Go"). Et parallèlement, la mise en place d'une **filière de tri pour les déchets de cuisine.**

### L'axe environnemental : des installations "vertes"

- L'**audit sur la qualité de l'air intérieur et les mesures correctrices** à suivre, telles que la réduction des risques liés au formol, l'adaptation de la fréquence de nettoyage des filtres des purificateurs d'air ou encore la suppression des aérosols.

- La réalisation d'un **bilan de gaz à effet de serre** émis par la Clinique (achats, transports, énergies, ...) et la mise en place d'un plan d'actions qui vise la **neutralité carbone en 2050.**

- L'**audit de tri des déchets B2** (déchets infectieux), dont l'**impact environnemental est élevé. L'amélioration aussi d'autres filières :** PMC, cartons, piles,... et l'ouverture de certaines d'entre elles au personnel.

### Et l'axe sociétal : la sensibilisation aux bonnes pratiques

- En interne, via Les "**Brèves de chez nous**" tous les jeudis **et ce Mag** 3 fois par an.  
Et en externe, via les **réseaux sociaux.**

- L'**échange avec des acteurs engagés dans la RSE,** en vue de développer des partenariats (ex. : atelier sur la qualité de l'air intérieur de l'UNESSA, notre fédération)

- Une **campagne** relative aux **écogestes,** en cours de réalisation.



*Envie d'en savoir plus?*

Rendez-vous sur l'intranet !

La CNDG

- > Informations générales
- > Responsabilité Sociétale et Environnementale

# POUR LE COMITÉ DE PILOTAGE THOSE

De gauche à droite sur la photo

**CÉLINE AUBRY**, Responsable adjointe Achats-Magasin, à la CNDG depuis 2019

**PATRICIA SCHATT**, Hygiéniste, à la CNDG depuis 2006

**LAURINE GODFROID**, Infirmière cadre de la Filière chirurgicale, à la CNDG depuis 2023

**Le Comité de pilotage a été créé il y a un an. Où en est-on aujourd'hui ? Quelles sont ses principales réalisations ?**

**Patricia** – Il faut savoir d'abord que l'état des lieux, dressé par le bureau qui nous accompagne, était déjà bon ; le score de départ de tous les secteurs était très honorable. Mais pour répondre à ta question : le volet sur lequel nous avons le plus travaillé depuis la mise en place du Comité, c'est le tri des déchets.

**Laurine** – La réflexion sur "l'éco conception des soins" - la réalisation des soins de manière plus écologique - est aussi bien avancée, surtout au niveau du Bloc opératoire, pour la préparation du patient avant une intervention.

**Patricia** – Le service d'Hygiène hospitalière est d'accord de réfléchir à l'évolution de certaines pratiques parce qu'on est probablement allé un peu trop loin ces 20 dernières années en matière d'hygiène. Par exemple, la douche au savon antiseptique avant une opération : aucune étude n'a prouvé que c'était absolument nécessaire. Et revenir à un savon classique pourrait par ailleurs limiter le développement des bactéries multi-résistantes. Il y a donc un intérêt pour l'écologie mais aussi pour la santé.

**Patricia** évoquait tout à l'heure le volet "tri des déchets". On en a beaucoup parlé ces derniers mois parce que c'est un volet qui demande l'implication de tous.

**Céline** – Nous sommes tous acteurs, en effet. Et comme nous passons plus de temps ici que chez nous, notre impact écologique est plus important ici. CQFD : nous devons trier aussi bien au travail qu'à la maison ! Après, on sait que cela peut être contraignant.

**Laurine** – Le Comité de pilotage en tient compte. Chaque personne a sa vision des choses, en fonction du département dans lequel elle travaille et du métier qu'il exerce. Et il faut concilier les points de vue, les attentes, les exigences, ... On doit trouver le juste milieu, ne pas avoir peur de revenir en arrière si besoin, etc.

**Céline** – Oui, on doit rester créatifs et pouvoir proposer des alternatives.

"Triple note positive" pour terminer : l'état des lieux de départ était plutôt bon, nous nous améliorons encore progressivement et en plus, nous sommes un exemple dans le secteur.

**Céline** – C'est vrai, peu d'hôpitaux belges ont entamé la démarche et la Clinique Saint-Pierre à Ottignies souhaite notamment s'inspirer de ce que nous faisons. J'ai accueilli récemment la responsable et une collaboratrice de leur service Achats-Magasin.



## LE COMITÉ DE PILOTAGE THOSE EST COMPOSÉ DE 8 MEMBRES RÉFÉRENTS :

**Céline AUBRY**

**Céline DEJONGE**

**Alexis DESPIEGELEER**

**Laurine GODFROID**

**Dr Kristel MESTDAGH**

**David RENAUT**

**Patricia SCHATT**

**Elodie ZWERTS**

## SEMAINE BIEN-ÊTRE

C'était début septembre. Certain.e.s d'entre-vous ont rechargé les batteries grâce à une séance de méditation ou un massage. D'autres ont mis la main à la pâte pour faire du pain, des gaufres aux carottes, des wraps aux lentilles, des sushis. Et puis il y a celles et ceux qui se sont défoulé.e.s au crossfit ou à la danse latino. Le Mag est allé à votre rencontre, pour recueillir vos impressions, mais aussi vous demander ce que vous faites au quotidien pour prendre soin de vous, au travail et à la maison.

### Lundi 09/09 Relax & vous

#### BULLE ZEN

Isabelle Duant et Entela Sako, STMI (Service technique de médecine interne)

"On est en congé aujourd'hui et on est venues juste pour ça. Parce que c'est une **belle initiative**, parce qu'on s'entend bien et qu'on voulait **faire quelque chose ensemble**. Dans le travail, on communique beaucoup et on se comprend parfois même sans se parler."



#### MÉDITATION

Sabrina Amato, Maternité

"Je suis détendue, relaxée, apaisée."

Isabelle Piette, Neurotechnique

"C'était une première pour moi et une **belle découverte**. Dans ma vie privée, pour me détendre, **j'écoute de la musique, je m'occupe de mon chien, je fais du vélo**. Je viens d'ailleurs régulièrement travailler en vélo."



### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Samanta Renaers, Comptabilité

"Top, j'étais **super zen** après la séance ! J'ai aussi motivé mes collègues Brandon et Jason à **s'inscrire avec moi à l'atelier pain**. Les habitudes **dans le service** ? On organise un **apéro** ou on commande quelque chose à manger à l'extérieur tous les 2 mois, pour notre réunion de service."



### Mardi 10/09

#### Goût & vous

#### ATELIER ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Marie-Laure Bechet (à droite) et Amélie Deghislages (à gauche), Diététicienne

"Les collègues sont **super contents** de ce qu'on leur propose à cet atelier ! C'est rythmé par contre. Heureusement qu'on avait pré-pesé tous les ingrédients."



Cédric Deligne, Gestion et Financement

"C'est moi qui cuisine à la maison et mon épouse est végétarienne. Je suis donc **venu chercher des nouvelles idées de recettes** pour elle. Et des conseils nutrition pour moi car je fais de la course à pied et du vélo, et je remarque qu'après mes séances, j'ai parfois vraiment très faim."



#### ATELIER PAIN

Virginie Delhomme, Laboratoire de Biologie clinique

"**Chouette expérience**. J'adore cuisiner et je voulais apprendre de mes erreurs. Maintenant, je sais pourquoi mon pain ne monte pas..."

Geoffrey Bezin, Bloc opératoire

"J'ai rencontré des collègues de différents services, dans un autre cadre, et on s'est offert une **'bulle d'oxygène'** pendant la journée. Objectif atteint ! Ma bulle d'oxygène **au niveau privé** ? **Le golf** ! C'est un sport de concentration, on déconnecte donc complètement."



## ATELIER SUSHIS

Marjorie Reintjens et Céline Derenne, Service social

*"Au départ, on est collègues et aujourd'hui, on est aussi amies. Dans notre service, on organise un petit repas sympa tous les jeudis. Chacun apporte quelque chose : pain, charcuterie, fromage, boisson fraîche. Et des légumes, parce qu'on a une machine à soupe dans notre bureau."*



Isabelle Ledent, Unité de soins intensifs

*"C'était instructif et ludique. En dehors du travail, je fais du yoga et du pilates. C'est indispensable, ce sont mes 'moments bien-être' à moi..."*



## Mercredi 11/09

### Entraîne & vous

#### DANSE LATINO

Mélanie Lemaire, Secrétariat médical

*"C'était un beau cadeau le jour de mes 50 ans. C'était aussi l'occasion pour moi de sortir de ma zone de confort car je suis plutôt mal à l'aise quand je danse en duo. Mon passe-temps ? La marche, qui permet de réfléchir, de se remettre en question, d'admirer la nature et parfois même de se dépasser."*



## Jeudi 12/09

### Relook & vous

#### SOIN DES MAINS

Harmonie Vandermeulen, Laboratoire de Biologie clinique

*"C'était agréable, détendant et bienvenu avec le déménagement en cours. C'était aussi utile : je n'avais pas conscience que mes mains étaient si sèches et qu'il était temps d'agir pour éviter les gerçures ou autres problèmes. D'autant qu'ici on se lave et on se désinfecte tout le temps les mains."*



#### COLORIMÉTRIE

#### ET CONSEIL EN IMAGE

Nathalie Swinnen, Laboratoire d'Anatomopathologie

*"C'était chouette de partager un moment 'hors travail' avec des collègues : il n'y avait pas de demande, pas d'attente, juste le plaisir de s'offrir une bouffée d'oxygène ensemble. Et on est arrivés à déconnecter en restant en uniforme, sans sortir de la Clinique. Pour moi, c'est vraiment la preuve que la formule fonctionne."*



Jeudi 12/09

Fin de journée

## AFTERWORK SPÉCIAL

### "ACCREDITATION PLATINE"

Vous étiez une centaine pour célébrer cela avec nous le jeudi en fin de journée, lors du premier Afterwork délocalisé. Notre Directrice générale a pris la parole pour vous remercier encore, au nom de nos patients. Et quoi de mieux dans ce contexte que de nous lire quelques témoignages de nos patients. On vous laisse les découvrir, de même que l'entièreté du discours de Sylvie Brichard sur l'intranet, rubrique Communication, Activités-Evénements.

**ENCORE BRAVO ET MERCI À TOUS!**

## "INITIATIVE HÔPITAL AMIS DES BÉBÉS"

La visite des évaluateurs a eu lieu jeudi 3 et vendredi 4 octobre et elle s'est très bien passée. Mais patience patience, les conclusions finales ne nous seront communiquées que début 2025. Déjà BRAVO à tous.tes les collègues qui ont participé de près ou de loin à ce projet: personnel infirmier, médical, logistique, administratif, etc. Pour rappel, l'IHAB est un programme de soins centré sur l'enfant et sa famille, avec notamment 10 points-clés pour favoriser et accompagner de manière optimale l'allaitement maternel.

## "BIEN-VEILLER" À NOS AÎNÉS"

Les événements de cette année spéciale, organisée par la Filière des aînés en collaboration avec la maison de repos Virvolti, ont durablement marqué les esprits. Parmi ceux-ci, les ateliers de simulation au vieillissement, aussi proposés en réunion des chefs de service fin septembre. La pièce de théâtre-débat "Vieillesse ennemie" de début octobre, à l'initiative de Respect senior : les saynètes, issues de situations vécues, et les acteurs, tellement justes et drôles, nous ont permis de prendre du recul sur nos pratiques. Et bien entendu, les deux Gériacadémy : la première sur la lutte contre l'âgisme et la seconde sur les principes de base de la gériatrie. MERCI à tous les collègues qui ont organisé et/ou participé à ces événements, et sont désormais des ambassadeurs de la bienveillance au sein de nos institutions.

## OCTOBRE ROSE

Il y a eu 3 temps forts à la CNDG pendant ce mois de sensibilisation à la prévention et au dépistage précoce du cancer du sein : une "journée rose", pour laquelle nous vous avons invités à porter... du rose, en signe de soutien à la lutte contre le cancer du sein ; une journée **dépistage et prévention**, où nous avons parlé **autopalpation et mammographie** avec nos visiteur.euse.s ; et une journée **activité physique et alimentation saine et équilibrée**. A cette occasion, collègues et patient.e.s ont pédalé sur des **Fruitscyclettes** et dégusté le smoothie préparé à la force de leurs propres jambes. Sympa ! :- ) MERCI aux infirmier.ère.s, médecins, paramédicaux, membres du personnel administratif pour leur créativité et leur investissement dans toutes ces activités !



## LE GRAND HÔPITAL DE CHARLEROI DÉMÉNAGE ET PARTAGE SES ACTIVITÉS SUR DEUX SITES : LES VIVIERS ET NOTRE DAME

Pendant tout le mois de novembre, les différentes phases de déménagement de patients hospitalisés se sont succédées au Grand Hôpital de Charleroi : la première a vu la fermeture de Saint-Joseph, la 2<sup>e</sup> celle de l'IMTR et les deux dernières ont vu la fermeture de Sainte-Thérèse et le réaménagement de Notre Dame. Le plus grand déménagement hospitalier de ces 30 dernières années a mobilisé les équipes de la Croix-Rouge (patients), de Mozer (matériel) et la police. Ces journées ont été vécues de manière intense par le personnel présent sur les lieux et tout s'est bien passé pour les patients.

Le site des Viviers fonctionne à plein régime depuis le 25 novembre. Un gros changement pour la population est le rassemblement de tous les services d'urgences sur ce nouveau site.

### UN SEUL ENDROIT POUR GÉRER TOUTES LES SITUATIONS D'URGENCES

Le nouveau service des urgences des Viviers est conçu pour améliorer la gestion des flux de patients. Les zones de soins sont organisées en circuits pour différentes urgences : pédiatriques, circuit debout, circuit trauma, circuit couché, circuit court (petites urgences), des zones de déchoquage offrant plus d'intimité et de confort, unité d'observation et des chambres privées. L'équipe médicale, composée de 58 médecins et de nombreux autres professionnels de santé, bénéficiera d'équipements modernes, dont des chariots d'urgence et de réanimation. La gestion des flux est également optimisée grâce à l'accueil des patients, qui attendent désormais dans des fauteuils confortables au lieu de rester allongés, comme c'était le cas auparavant. Le site des Viviers abrite également un centre de traitement des brûlés, comprenant dix chambres individuelles de type soins intensifs ou médium care.

Parmi les nouveautés, un hélicoptère ultra-moderne est accessible 24h/24 et directement relié aux services des urgences, soins intensifs et centre de traitement des brûlés. Il accueille rapidement les patients victimes d'infarctus, d'AVC ou de polytraumatismes.



### QUE DEVIENNENT LES ANCIENS BÂTIMENTS ?

- Notre Dame reste en partie exploitée avec des consultations, de l'imagerie médicale, un laboratoire de prélèvements et des unités de soins en gériatrie, psychiatrie et réadaptation. L'autre partie du bâtiment est cédé à la HELHa et à l'UCLouvain.
- Saint-Joseph, Reine Fabiola et l'IMTR sont cédés à Thomas et Piron et deviendront des quartiers d'habitation.
- Le site Sainte-Thérèse est repris par la HELHa qui le transformera en campus pour ses étudiants.



## OBJECTIF TRIATHLON

Gymnastique, tennis de table, danse modern jazz,... rythment les semaines de Céline pendant toute son enfance et son adolescence. Puis ses priorités changent, par la force des choses, mais le sport lui manque et le triathlon lui fait de l'œil... En 2022, elle prend la ligne de départ de l'Openlakes, sur le site des Lacs de l'Eau d'Heure.



**CÉLINE DEJONGE**  
Cheffe de service  
Secrétariat médical  
- Archives et sportive confirmée

### L'AMOUR DU SPORT ET DES DÉFIS

"J'ai repris le sport il y a quelques années, en allant à la salle près de mon ancien job : je suivais des cours collectifs ; je faisais du vélo, du step, du rameur, ...", nous explique notre collègue, avant de poursuivre : "À l'époque, j'avais aussi la chance de suivre le meilleur ami de mon compagnon dans ses Ironmans. Quand je le voyais passer la ligne d'arrivée, je me disais : moi aussi, un jour, je passerai cette ligne d'arrivée !".

### DEUX ANS D'ENTRAÎNEMENT

Natation, course, vélo : notre collègue s'entraîne, d'abord 2 à 3 heures, puis jusqu'à 7 heures par semaine, tout cela avec des jumeaux en bas âge. Elle fait aussi très attention à son alimentation : graisses, alcool, etc. "Mon objectif n'est pas de faire un Ironman mais un **'triathlon S'**" (ndlr : voir encadré en bas de page pour plus d'infos) : l'Openlakes, sur le site des Lacs de l'Eau d'Heure", indique Céline.

### LE JOUR J ET SES IMPRÉVUS

Dimanche 18 septembre 2022, 6 heures du matin. "Pas moyen de déjeuner... On fait la route. Une fois sur place, je récupère mon dossard, puis annonce micro : l'eau du lac n'atteint pas la température réglementaire pour nager sans combi spécifique de natation. Moi j'ai une trifonction (ndlr : natation, vélo, course) et toutes les combis à prêter ont déjà été distribuées... Je fonds en larmes... Deux ans d'entraînement gâchés en 30 secondes", raconte la jeune femme.

### LE JOUR J... ET SES REBONDISSEMENTS !

"Je pars récupérer mes affaires et là, quelqu'un me dit : 'Vous n'avez pas entendu la 2e annonce ? Vous pouvez y aller avec la trifonction sous votre propre responsabilité'", se souvient Céline. Elle prend donc finalement le départ, prête à tout donner ! "La natation, ça va. Le vélo par contre... Je ne m'attends pas à des dénivelés pareils. Je suis sur le point d'abandonner quand je croise 'mon ange gardien' : il attrape mon vélo, change mes vitesses - que je ne maîtrise pas bien - et me dit que je suis capable de terminer."

### GO GO GO !

"Je termine l'épreuve vélo mais il ne me reste que 35 minutes pour la course et je n'ai toujours rien mangé. Je suis de nouveau sur le point d'abandonner quand je croise ma maman, qui me dit : 'Même hors temps, je veux te voir passer cette ligne d'arrivée'", explique Céline, avant d'ajouter : "Pendant l'épreuve, on est traversé par tellement d'émotions... Mais l'envie de franchir la ligne d'arrivée et l'amour des gens qui nous entourent nous fait tout oublier..." Notre collègue fonce donc, avale tout ce qu'elle peut au premier ravitaillement et, galvanisée par la foule, finit par passer la ligne d'arrivée... dans les temps. "Mon nom prononcé dans le micro, c'est un souvenir incroyable !", conclut notre collègue. Céline a refait l'Openlakes l'année suivante et elle aimerait maintenant faire le triathlon de Versailles, pour le paysage.



Swim			Bike						
Pos	Nr	NAMETEAM	NOC	Pos	Temps	T1	Pos	Temps	Cum
753	727	DEJONGE CELINE		694	23:11	8:22	754	1:24:24	749

  

Run			Categ			
T2	Pos	Temps	Contrôle	Temps	Rang	Cat.
6:59	742	42:00	Finish	2:44:57	40/59	D40

### i Ironman, triathlon S?

L'Ironman est un triathlon XXL, qui comprend : 3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42,195 km de course (soit un marathon), à réaliser en 16 heures maximum.  
Le triathlon S, défi relevé par Céline, correspond à : 750 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course, à réaliser en 2h30.  
Vous l'aurez compris, il existe donc des triathlons de différents niveaux, de XS à XXL.

PRENEZ SOIN DE VOUS

## LÂCHEZ PRISE !

Il faut manger 5 fruits et légumes et faire une demi-heure d'exercice physique par jour ; il faut dormir 7 à 8h par nuit ; il faut méditer, faire de la luminothérapie, etc. IL FAUT, IL FAUT, IL FAUT ! Et s'il fallait surtout lâcher prise ? L'avis du Dr Carla FERREIRA, Médecin cheffe de la Psychiatrie adultes.

1

### NE PAS SE SURCHARGER, NE PAS SE CULPABILISER

"Notre rythme de vie, professionnel et familial, ne nous permet pas tous les jours de prendre soin de nous autant que nous le souhaiterions. Si nous ne lâchons pas prise, nous risquons de nous surcharger, en essayant à tout prix de faire rentrer nos 'activités bien-être' dans notre agenda, ou de nous décourager, de ne rien faire du tout et au final de nous culpabiliser", explique notre collègue, avant de conclure : "On est alors à l'opposé du bien-être."

2

### DÉFINIR SA/SES PRIORITÉ(S) ET SE FIXER DES OBJECTIFS RÉALISTES

"Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi, dans cette période de ma vie ? L'exercice physique ? OK, j'en fais ma priorité et je l'intègre petit à petit à ma routine, en commençant par 30 minutes de marche le samedi par exemple, puis 30 minutes supplémentaires un jour de semaine, etc.", poursuit le Dr Ferreira.

3

### CÉLÉBRER LES PETITES VICTOIRES

Les grandes révolutions ne fonctionnent que très rarement, alors allons-y pas à pas, et célébrons les petites victoires ! "Il y a deux mois, je ne faisais pas du tout d'exercice physique. Maintenant, je fais deux fois 30 minutes de marche par semaine. Regarder en arrière donne envie... d'aller de l'avant", sourit la psychiatre.

4

### NE PAS SE COMPARER AUX AUTRES

Pourquoi ma copine, mon voisin, mon collègue,... arrivent à manger sainement et pas moi ? "Peut-être parce qu'il ou elle a commencé à mettre en place sa routine il y a un an déjà. Ou simplement parce que sa priorité du moment est l'alimentation, et vous l'exercice physique. En plus, la recette n'est pas universelle, chacun a sa personnalité et ses besoins", conclut le Dr Ferreira.



## ÇA DÉMÉNAGE AUSSI CHEZ NOUS, EN CUISINE ET AU LABO !

Vous le savez, nos collègues de la Cuisine se sont installés dans les locaux de Virvolti mi-septembre et ceux du Laboratoire de Biologie clinique dans le nouveau bâtiment début novembre. Un vrai chamboulement pour les deux équipes et des premières semaines compliquées, où on avance à tâtons : on découvre les lieux, le matériel, on se rend compte que ce qui fonctionnait en théorie ne fonctionne parfois pas en pratique,... Mais on donne tout, on s'adapte, on avance, ensemble, jusqu'à atteindre une vitesse de croisière... BRAVO et MERCI à toutes les personnes qui ont participé à ces projets, de près ou de loin, un peu, beaucoup, passionnément !



PB-PP B-0054  
BELGIE(N) - BELGIQUE



EXPL. SYLVIE RICHARD  
212, CHAUSSEE DE NIVELLES  
BO41 GOSSELIES