

09

bimestriel  
juin / juillet 2010

EMPORTEZ-MOI!

WAKE UP!  
BIENVENUE  
EN SALLE DE RÉVEIL



# Saint-Luc

DÉCOUVRIR ET COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE VOTRE HÔPITAL

## Magazine

WWW.SAINTLUC.BE

CHAÎNE  
DE L'ESPOIR  
Quand les médecins  
se mobilisent



PSYCHIATRIE  
INFANTILE  
Accueillir les enfants  
en souffrance



Du sportif pro à l'amateur:  
**UNE MÉDECINE  
DU SPORT  
POUR TOUS**





# La sécurité dans la salle de bains



## Pour que le bain reste un plaisir à tous les âges

Le bain, c'est un vrai plaisir qui dégage un sentiment de détente, de bien-être et d'intimité. Pour que ce plaisir subsiste à tous âges, Jean-Marie Beyers vous propose sa gamme de baignoires à porte (52 modèles).

Des modèles esthétiques et pratiques qui offrent une grande facilité d'accès et une sécurité à tous ceux qui ont renoncé à une baignoire traditionnelle pour cause d'opération à la hanche, au genou, au dos, de rhumatisme, d'arthrose ou de maladie de Parkinson. Ces baignoires de toutes dimensions (à partir de 65 cm de large) conviennent parfaitement à tous les espaces de salles de bains.



Ces « baignoires à porte » sont votre solution de facilité, de confort et de sécurité.

Elles peuvent être équipées de la balnéothérapie, de l'hydrothérapie et la chromothérapie.

Qui plus est, Jean-Marie Beyers réalise la transformation de votre salle de bains en 2 jours SANS TOUCHER au CARRELAGE.

La façon la plus simple et la plus sécurisante de RENTRER ou SORTIR de sa baignoire, c'est d'en OUVRIR LA PORTE.

**EXPOSITION:** 2 vitrines Galerie de la Bascule - 1180 Bruxelles (Parking aisé)

Vu à la TV



BAIGNOIRES A PORTE sprl

Tel 02/534 66 10 - Fax 02/534 00 06

Rue de Calevoet 84 - 1180 Bruxelles

www.baignoires.be - charo@baignoires.be

- Je désire une documentation gratuite et sans engagement.
- Je désire la visite de votre délégué pour un devis GRATUIT.
- Mr.  Mme  Mr.&Mme \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Code postal: \_\_\_\_\_ Ville: \_\_\_\_\_

Tél: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_



St-Luc



# LA MÉDECINE DU SPORT: un challenge multidisciplinaire

Tout le monde peut se blesser au cours d'un exercice physique. Du sportif du dimanche à l'athlète de haut niveau, personne n'est à l'abri d'une entorse, d'une tendinite, voire d'un problème cardiaque ou respiratoire. À cet égard, les Cliniques universitaires Saint-Luc, en collaboration avec l'UCL, ont développé un Service de médecine du sport. Kinés spécialisés, tests à l'effort, consultations avec des psychologues du sport, programmes d'entraînement personnalisés, mobilisation d'autres spécialistes (cardiologues, radiologues, bandagistes, etc.)... Autant de services proposés pour soigner et prévenir toute lésion ou pathologie liée à une pratique sportive... et continuer à profiter de ses nombreux bienfaits!

Alors à vos baskets, et bonne lecture!

## PR JACQUES MELIN

Coordonnateur général et Médecin-chef  
des Cliniques universitaires Saint-Luc

**Soutenez la Fondation Saint-Luc**  
la Fondation des Cliniques  
universitaires Saint-Luc  
www.fondationsaintluc.be  
**Compte n°: 191-0367771-10**



## En page 20

Découvrez  
l'histoire  
de Pax,  
atteint d'une  
malformation  
cardiaque et  
sauvé par la  
Chaîne de  
l'Espoir.

- + **NEWS** (5)  
Toutes les infos qui font l'actualité de l'hôpital.
- + **ZOOM** (6 à 7)  
Le lithotriporteur permet de traiter presque sans douleur les calculs rénaux.
- + **SOINS MODE D'EMPLOI** (8 à 15)
  - + Dossier spécial Médecine du sport: une équipe multidisciplinaire prend en charge toutes les pathologies liées à une pratique sportive (8 à 13).
  - + Le KaPP accueille des enfants présentant des troubles psychiatriques (14 à 15).
- + **TOP CHRONO** (16 à 19)  
Entre la fin de son opération et son retour en chambre, suivons Anaïs dans la salle de réveil.
- + **PORTRAIT** (20 à 22)  
La Chaîne de l'Espoir se mobilise pour sauver des enfants issus de pays pauvres.

# personne n'est à l'abri d'une blessure sportive



juin / juillet 2010

## Saint-Luc Magazine

est une publication du Service de communication  
des Cliniques universitaires Saint-Luc A.S.B.L.

### + Conception et réalisation **VIVIO**

V&V Communication Company S.A.  
Rue Rodenbach 70  
1190 Bruxelles

Tél. +32 2 640 49 13

Fax + 32 2 640 97 56

E-mail: pv@vivio.com

Internet: www.vivio.com

### + Éditeur responsable

Jacques Melin  
Cliniques universitaires Saint-Luc A.S.B.L.  
Avenue Hippocrate 10  
1200 Bruxelles

Tél. +32 2 764 11 11

Fax + 32 2 764 37 03

### + Rédacteur en chef

Thomas De Nayer

### + Coordination de la rédaction Saint-Luc

Géraldine Fontaine et Caroline Bleus  
E-mail: geraldine.fontaine@uclouvain.be  
caroline.bleus@uclouvain.be

### + Coordination de la rédaction Vivio

Candice Leblanc  
E-mail: cl@vivio.com

### + Secrétariat de rédaction

Claudine De Kock

### + Rédaction

Jonathan Barbier, Candice Leblanc

### + Maquette

Marie Bourgois

### + Mise en pages

Jan Smet

### + Photos et illustrations

Laetizia Bazzoni, Clin. univ. St-Luc/H. Depasse,  
iStockphoto.

### + Régie publicitaire **VIVIO**

Violon & Violon S.P.R.L.  
Florence Constant

Tél. +32 2 533 94 20

Mobile +32 495 543 023

E-mail: fc@vivio.com

### + Impression

Druco

### + Bimestriel

Tirage 20.000 exemplaires

Les articles, opinions, dessins et photos contenus dans le magazine le sont sous la seule responsabilité de leurs auteurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays. La publicité est indépendante du contenu rédactionnel. Les Cliniques universitaires Saint-Luc ne sont pas responsables du choix des annonceurs présents dans le magazine.

## STANNAH, l'ascenseur d'escalier, par lequel vous retrouverez votre indépendance



### SOLUS

Un monte-escalier moderne et élégant. Spécialement conçu pour les amateurs de confort moderne. Cinq finitions disponibles: 3 en cuir et 2 en tissu, recouvert d'une couche protectrice en Téflon.

Sécurité, confort, service et écoute de vos besoins sont nos priorités.



### SOFIA

Un monte-escalier au concept classique, au dossier en tissu assurant confort et douceur. Grâce à la simplicité de ses matériaux, il émane de Sofia beaucoup de subtilité. Habillage de tissu, recouvert d'une couche protectrice en Téflon. Disponible en 6 couleurs, s'adaptant à chaque décoration intérieure.



Si vous aussi, vous souhaitez en savoir plus sur  
les ascenseurs d'escaliers Stannah contactez nous au  
**0800 95 950**



+ **HORAIRES****Les heures de visite ont changé**

**S**aint-Luc accueille volontiers les proches et les visiteurs des patients hospitalisés en chambre à plusieurs lits, tous les jours de 13h à 15h et de 19h30 à 21h. Toutefois, nous demandons aux personnes porteuses d'une maladie potentiellement contagieuse de s'abstenir de rendre visite aux patients. Pour garantir des soins de qualité et la tranquillité des autres patients, nous demandons également aux visiteurs

- + de quitter la chambre du patient lors des soins ou des visites de professionnels de la santé,
- + d'éviter les visites trop longues,
- + de limiter le nombre de visiteurs à trois personnes maximum par patient,
- + de respecter l'horaire en vigueur.

Des horaires et conditions spécifiques sont d'application aux Soins Intensifs, en Pédiatrie et en Néonatalogie.

Plus d'informations sur [www.saintluc.be](http://www.saintluc.be) > Informations pratiques > horaire des visites.

+ **MULTIMÉDIAS****Gratuit: un DVD pour découvrir Saint-Luc**

**S**aint-Luc vous offre ses mille visages! Vous voulez découvrir l'organisation de ses Services, ses spécialités, l'accueil des patients, les métiers cachés et les multiples talents qui s'y déploient? Nous vous offrons le DVD «Un hôpital aux mille visages», réalisé à l'occasion du 30<sup>e</sup> anniversaire des Cliniques, fête en 2006.

Sur simple demande, il vous sera adressé gratuitement.

**INFOS**

Envoyez vos coordonnées complètes par e-mail à communication-externe-saintluc@uclouvain.be ou par courrier (Service de Communication, Avenue Hippocrate 10 à 1200 Bruxelles). Nous vous enverrons le DVD par courrier.

+ **S'INFORMER****Abonnez-vous à Saint-Luc Magazine!**

**V**ous pouvez désormais recevoir gratuitement votre Saint-Luc Magazine chez vous. Complétez le coupon-réponse et renvoyez-le à Cliniques universitaires Saint-Luc/Service Communication/Avenue Hippocrate 10 à 1200 Bruxelles ou par e-mail, en recopiant le bon ci-dessous et en l'envoyant à [communication-externe-saintluc@uclouvain.be](mailto:communication-externe-saintluc@uclouvain.be)



Je souhaite recevoir Saint-Luc Magazine par la poste.

+ Nom: .....

+ Prénom: .....

+ Rue: .....

+ Numéro: .....

+ Code postal / Commune: .....

+ E-mail: .....

+ Profession: employé - indépendant - étudiant - (pré)retraité - autre: .....

Offre limitée / Envoi en Belgique uniquement / Les membres du personnel de Saint-Luc sont invités à se servir dans les présentoirs disposés à l'hôpital / Retrouvez Saint-Luc Magazine également sur internet: [www.saintluc.be/actualites](http://www.saintluc.be/actualites) / Attention: les coupons illisibles ou mal complétés ne seront pas retenus.



**La Mutualité Neutre à vos côtés pendant la grossesse, à l'arrivée du bébé et bien après...**



De nombreux avantages à l'occasion de la naissance de votre bébé liés au bien-être de votre enfant ....

- ✓ Grossesse : € 25
- ✓ Cadeau : € 25
- ✓ Langes : € 75
- ✓ Vaccins : € 30
- ✓ Rooming-in : € 150
- ✓ Prime de naissance : € 350
- ✓ Garde d'enfants malades (maximum € 12,50 à votre charge par jour)

Avenue de Tervueren 68-70  
1040 Etterbeek - 02/733.97.40  
[www.mut206.be](http://www.mut206.be)



Souvent très douloureux, les calculs rénaux doivent être traités rapidement. Le lithotriporteur permet une prise en charge efficace et peu douloureuse.

JONATHAN BARBIER

BON À SAVOIR

Chaque année, à Saint-Luc, 600 à 700 patients bénéficient du lithotriporteur pour traiter une lithiase. L'intervention se déroule sans anesthésie, sauf pour les enfants. En effet, les patients devant rester immobiles durant toute la séance, l'anesthésie garantit que les petits bouts ne bougeront pas.



# DES ONDES DE CHOC

## contre les calculs rénaux



s'éliminent naturellement lors du passage à travers les voies urinaires. Mais, parfois, ils sont trop gros (plus de 4 mm) et viennent bloquer l'uretère (la voie d'évacuation des urines du rein vers la vessie). Ils entraînent alors une douleur violente: on parle de colique néphrétique, particulièrement douloureuse et nécessitant une prise en charge immédiate. Jusqu'au début des années 80, il fallait parfois subir une opération chirurgicale, sous anesthésie, pour s'en débarrasser.

### Un véritable bombardement

Le lithotriporteur est un bijou technologique qui a révolutionné le traitement des lithiases. Il est capable de repérer sa cible par radiographie ou échographie. Le médecin positionne ensuite le calcul dans le viseur du lithotriporteur, puis enclenche le tir.

«Cet appareil bombarde les calculs avec des ondes de choc qui les fragmentent en petits morceaux», explique le Pr Reinier-Jacques Opsomer, urologue. «À force de subir des coups, les petites pierres finissent par se désintégrer.»

Le patient devra ensuite éliminer ces poussières dans les urines.

«Au total, l'opération prend 30 minutes maximum», explique le spécialiste.

Une prise en charge à la fois rapide, confortable et efficace! Même si, parfois, il faut répéter la séance pour venir à bout d'un calcul très volumineux. //

Photos: Hugues Depasse



**S'**allonger et attendre sans bouger sur la table d'examen: le lithotriporteur et l'opérateur s'occupent de tout. Pour le patient souffrant de calculs rénaux, le traitement est désormais très peu contraignant. Les calculs, qui prennent la forme de petites pierres composées de sels minéraux et/ou d'acide urique, vont subir un choc destructeur.

### Formation des calculs

Généralement, les calculs, aussi appelés «lithiases», se forment à l'intérieur du rein. Dans la plupart des cas, ils



### D'OÙ VIENNENT LES CALCULS?

Dans la plupart des cas, ces calculs sont dus au fait que les patients ne boivent pas assez. Boire trop peu réduit le volume de l'urine, qui se retrouve alors saturée en sels minéraux. Par ailleurs, une alimentation trop riche en protéines peut favoriser l'apparition de lithiases. Les patients sujets aux infections urinaires peuvent également en développer. Enfin, certaines maladies génétiques induisent des calculs.



Stockphoto

La médecine du sport traite et tente de prévenir toutes les lésions consécutives à un exercice physique. Coup de projecteur sur un service à multiples facettes...

CANDICE LEBLANC

BON À SAVOIR



La médecine du sport, c'est:

- ⊕ **3** médecins\*
- 4** kinésithérapeutes
- 1** diététicien et
- 5** psychologues du sport plus
- 4** spécialistes du test à l'effort

⊕ Sur **3** sites:

- Woluwe:
  - > Cliniques Saint-Luc
  - > Centre sportif de la Woluwe (avenue Mounier).
- Louvain-la-Neuve:
  - > Institut d'éducation physique.

\*Le Dr Lambrecht (photo ci-dessus), le Pr Nielens et le Dr Castiaux à Saint-Luc.



# Quand le sport

# FAIT MAL



Quel est le point commun entre un judoka de 20 ans, une étudiante en psycho et une septuagénaire? A priori, aucun. Sauf qu'en cette belle matinée de printemps, Gilles, Noémie et Luciana sont à la consultation de médecine et de kinésithérapie du sport à l'Université catholique de Louvain (UCL). Et pour cause: ils pratiquent tous les trois une activité sportive et se sont récemment blessés. Gilles s'est fait mal à la cheville (probablement une entorse) et Noémie vient d'être opérée des ligaments croisés du genou. Quant à Luciana, 50 ans, elle est tombée sur son épaule l'hiver dernier en faisant son jogging. «J'ai glissé sur une plaque de verglas!», s'exclame-t-elle. Depuis, comme ses deux compagnons d'infortune, elle suit une rééducation en kinésithérapie.

### Une approche multidisciplinaire

La médecine du sport a pour vocation de diagnostiquer, traiter et prévenir tout problème de santé lié ou provoqué par une pratique sportive, régulière ou ponctuelle. Lésions musculaires, tendineuses, articulaires ou osseuses, asthme d'effort, problèmes cardiaques, désordres alimentaires, syndrome de



Photos: Leticia Bazzoni

## La médecine du sport s'adresse autant au sportif professionnel qu'à MONSIEUR TOUT-LE-MONDE

surentraînement, etc. «La kinésithérapie est l'un de nos principaux outils, mais ce n'est pas le seul», explique le Dr Sophie Lambrecht, médecin du sport aux Cliniques Saint-Luc et à l'UCL. «Nous travaillons en collaboration avec de nombreux spécialistes de Saint-Luc: radiologues, pneumologues, cardiologues, psychologues, diététiciens, orthopédistes, bandagistes... L'approche est souvent multidisciplinaire.» En cas d'urgence médicale, le médecin du sport peut obtenir rapidement un rendez-vous dans un autre service pour son patient.

### POUR QUI?

Le Service de médecine du sport accueille des patients de tous niveaux:

- + 10% de sportifs professionnels;
- + 20 à 30% de sportifs non professionnels de haut niveau ou qui s'entraînent de façon intensive (un entraînement par jour), souvent dans le but de participer à des compétitions ou des tournois;
- + 10% de non-sportifs.

La majorité des patients sont toutefois des sportifs amateurs. Ce sont eux qui commettent le plus d'imprudences: matériel inadapté, technique insuffisante, mauvaises postures, négligences en matière d'échauffement et d'étirements... Autant d'erreurs qui font le lit des accidents et des blessures!

## À chaque sport ses blessures...

Quels que soient l'âge et le niveau, tout le monde est susceptible de se blesser lors d'un exercice physique. Au hasard d'une chute ou d'un choc, aucune partie du corps n'est à l'abri d'une lésion, d'un traumatisme ou d'une pathologie. Cependant, chaque discipline sportive comporte des risques accrus pour certaines zones du corps. «Les skieurs ont souvent des problèmes aux genoux», précise le Dr Lambrecht. «Dans les sports de balle (tennis, volley, handball, etc.) et la natation, ce sont les épaules qui sont particulièrement vulnérables. Les sports de pivot, qui comportent de fréquents changements de direction (le football, par exemple), sollicitent beaucoup les chevilles et les genoux. Quant aux amateurs de fitness, ils sont souvent victimes de lésions musculaires ou tendineuses.»

saison du ski apporte également son lot de blessés. Quant aux «20 km de Bruxelles», c'est un gros pourvoyeur de patients! Dès février, certains coureurs augmentent leur cadence de façon exagérée. Le corps ne suit pas et ils se blessent. Et bien sûr, les semaines suivant l'évènement ne sont pas tristes non plus!»

## Mieux vaut prévenir que guérir

Mais au delà du diagnostic et de la prise en charge thérapeutique, la prévention est sans doute l'objectif premier de la médecine du sport. «Il y a la prévention primaire, avant la lésion, et la prévention secondaire, quand le sportif s'est déjà blessé et qu'il est pris en charge: outre la guérison, il s'agit de prévenir les récurrences et/ou d'éviter que le mal dont il souffre ne devienne chronique», explique le Dr Lambrecht. L'équipe de

### QUAND CONSULTER?

Si, au bout de dix jours, une douleur persiste et que ni la prise d'antidouleurs ou d'anti-inflammatoires ni l'application de pommade ou de compresses n'améliorent la situation, il est vivement recommandé de consulter un médecin du sport. Le risque d'une blessure non (ou mal) traitée est qu'elle s'aggrave et devienne chronique. Or, ce sont souvent celles-là qui mettent le plus de temps à guérir...

Le risque d'une douleur non traitée est qu'elle devienne chronique



Entorses, tendinopathies, périostites (inflammations de la membrane de l'os), fractures de fatigue ainsi que douleurs musculaires sont les principaux motifs de consultation.

### ...et ses saisons!

«Au sortir de l'hiver, après plusieurs mois d'inactivité, nous recevons pas mal de joueurs de tennis», raconte Joachim Van Cant, kinésithérapeute du sport et coordinateur de l'antenne du Centre sportif de la Woluwe. «Pareil en automne, avec les footballeurs. La

Louvain-la-Neuve suit ainsi des équipes entières. Elle évalue individuellement les joueurs et, en fonction de leurs antécédents et des particularités du sport pratiqué, elle leur fait certaines recommandations. «Par exemple, comme il y a souvent des entorses à la cheville chez les basketteurs, nous leur proposons des exercices pour tonifier et renforcer cette zone.»

### Prévention insuffisante

Si les sportifs professionnels sont déjà suivis en ce sens, la prévention devrait se faire dès le plus jeune âge, y compris après des amateurs. Malheureusement, c'est loin d'être le cas. Or, les problèmes liés au sport ont un coût (médical, financier, etc.). De plus, en dépit des risques, faire du sport reste l'un des meilleurs moyens de rester en bonne santé. Ce serait dommage d'en être dégoûté à cause d'une blessure qui, bien souvent, pourrait être évitée...

# SUIS-JE CAPABLE d'un effort...?



Dans le cadre de la consultation de médecine du sport, le laboratoire de l'effort propose, entre autres, à ceux qui le souhaitent de vérifier leur aptitude à reprendre une activité physique. Et si oui, dans quelle mesure.

CANDICE LEBLANC

d'oxygène du sujet. Plus elle est élevée, meilleure est sa condition physique.» À titre indicatif, durant un effort, Monsieur Tout-le-monde consomme 30 à 35 ml d'oxygène par minute et par kilo. Un sportif bien entraîné a quant à lui une consommation supérieure à 65 ml.

## Pour qui?

1.000 tests à l'effort sont, chaque année, pratiqués au Laboratoire de l'effort de l'UCL. Un tiers concerne des sportifs professionnels ou de haut niveau (triathlètes ou marathoniens, par exemple). «Mais la majorité des personnes que nous recevons souhaitent simplement reprendre une activité physique», explique le Pr Francaux, Responsable des laboratoires de l'effort et de recherche sur le muscle. «Certaines doivent se mettre au sport à cause de leur état de santé (diabète, obésité, etc.), d'autres sont restées longtemps immobilisées à cause d'une maladie (cancer, pathologies cardiaques, accident vasculaire cérébral, etc.), d'un accident ou d'une blessure, d'autres encore veulent juste faire un check up.»

Un test à l'effort consiste à mesurer une série de caractéristiques physiologiques (fréquence cardiaque, consommation d'oxygène, etc.) d'une personne pendant un effort. Celles-ci déterminent ses capacités de performance dans la discipline sportive choisie. En fonction de sa condition physique mais aussi de ses objectifs, ces mesures indiqueront au sportif jusqu'où il peut aller... et les limites à ne pas dépasser.

## Comment ça se passe?

Concrètement, le patient est équipé d'un «cardiofréquencemètre», qui surveille en continu sa fréquence cardiaque, et d'un masque facial. «Le masque mesure la quantité d'air inspiré et expiré et analyse la composition du gaz expiré», explique Nicolas Benoît, licencié en éducation physique et superviseur de ces tests. «Ceci nous permet de déterminer la consommation

## Quid des résultats?

Le test dure environ quinze minutes. Une fois terminé, pendant que le patient prend sa douche, les données recueillies sont encodées dans un programme informatique qui calcule les résultats. Analysés par l'équipe du labo, ils sont communiqués au patient avant son départ. Ce dernier reçoit également des conseils personnalisés. «Par exemple, s'il veut perdre du

poids, nous lui indiquons la fréquence cardiaque à laquelle il brûlera le plus de graisses», explique le Pr Francaux. Car c'est le but ultime d'un test à l'effort: aider le sportif à atteindre ses objectifs, quels qu'ils soient.



## AU PLUS PRÈS DE LA RÉALITÉ

Un test à l'effort pertinent s'effectue au plus près des conditions réelles d'entraînement... et du sport concerné. «Le test peut ainsi s'effectuer sur un tapis de course, un rameur ou un pédalier à bras», explique Nicolas Benoît. «Nous disposons également d'ergomètres, des machines sur lesquelles on peut fixer un engin sportif, un vélo par exemple. Enfin, pour les grimpeurs et les nageurs, nous avons des kits portatifs.»



Atelier OVH  
spécialisé dans  
la fabrication sur mesure.

# OVH

## ORTHOPEDIE

Prothèses; Orthèses; Bandages; Chaussures; Semelles orthopédiques; Aides à la marche; Chaises Roulantes



Nous travaillons, depuis plus de **50 ans**,  
en **étroite collaboration** avec les différents services  
des Cliniques Universitaires **St. Luc**.

Nous prodiguons nos soins aussi bien  
à de **grands sportifs** qu'aux personnes victimes  
de **traumatismes** ou d'accidents de la vie courante.

Un technicien d'OVH est présent en semaine de 8h à 17h  
à St. Luc au niveau -2, P3, Cabine 5. Tel: 02/764.29.78

Leon Schreursvest 69,  
3001 LEUVEN  
016/31.90.10

Uniquement sur rendez-vous  
Heures d'ouvertures: 9h à 17h  
[www.ovh-orthopedie.be](http://www.ovh-orthopedie.be)

Rue de l'Institut 5,  
5004 BOUGE  
081/22.00.59



Le sportif de haut niveau n'est jamais à l'abri du «syndrome du surentraînement».

Pour le prévenir ou s'en remettre, il peut compter sur un allié de poids: le psychologue du sport.

CANDICE LEBLANC

«Avant d'être un sportif, on est d'abord et avant tout un être humain», rappelle le Pr Philippe Godin, Directeur du Service de psychologie du sport à l'UCL. Stress des compétitions, sacrifices, pressions de l'entourage, défaites... les nerfs du sportif de haut niveau, qu'il soit professionnel ou non, sont souvent mis à rude épreuve! L'un des dangers est qu'il commence à se surentraîner.»

### Le syndrome du surentraînement

Avant une compétition ou un tournoi, il est fréquent, voire normal d'augmenter la cadence et la durée des entraînements. Mais dans le cas du syndrome de surentraînement, le sportif est dans l'excès trop longtemps: il dépasse ses limites de résistance. Très vite, le corps (et la tête) ne suit plus. «Outre une grande fatigue, le sportif peut alors développer une série de symptômes physiques et psychiques», explique le Pr Godin. «Troubles psychosomatiques, troubles de l'humeur (apathie, agressivité, etc.), du sommeil, de l'appétit, épisodes dépressifs, etc.»

### Retrouver le plaisir du sport

Outre un risque accru de blessures, ces symptômes ont des conséquences hautement délétères sur les performances sportives. Pour s'en sortir, une seule solution: se faire aider... et lever le pied! «Il ne s'agit pas de cesser toute activité physique», précise le Pr Godin. «Par contre, nous proposons au sportif surentraîné de faire, par exemple, de l'aviron, des balades en vélo, d'aller nager, etc. Objectif: oublier la notion de performance pour renouer avec celle du plaisir et de la détente.» Et retrouver, le cas échéant, son équilibre... et ses performances. //

# Quand le sportif S'ENTRAÎNE TROP...

## BON À SAVOIR

Outre le Pr Godin qui le dirige, le Service de psychologie du sport de l'UCL compte une doctorante, Anne-Sophie Leurkin, et trois collaborateurs extérieurs. Quelles que soient leurs disciplines de prédilection ou leur spécialité (troubles alimentaires, suivi des athlètes para-olympiques, etc.), les cinq psychologues du sport travaillent en étroite collaboration avec le Service de médecine physique et réadaptation motrice de Saint-Luc.



## AUTRES APPLICATIONS

Le syndrome du surentraînement est loin d'être le seul cas de figure rencontré par les psychologues du sport de l'UCL. Voici quelques motifs fréquents de consultation:

- + désordres alimentaires (boulimie, anorexie);
- + préparation mentale en vue de compétitions ou de tournois;
- + aide à la gestion quotidienne du stress, de l'échec, de la défaite et/ou des pressions de l'entourage (fédérations, médias, entraîneur, parents, etc.);
- + aide psychologique en cas de blessures, de convalescence et/ou de rééducation;
- + préparation et gestion de la retraite sportive (reconversion).

Le KaPP est le Centre de jour pédopsychiatrique des Cliniques universitaires Saint-Luc. Il accueille une vingtaine d'enfants, âgés de 0 à 13 ans, présentant des troubles psychiatriques. Reportage sur un lieu pas comme les autres...

CANDICE LEBLANC



## Des enfants COMME LES AUTRES

BON À SAVOIR

Le KaPP a une capacité d'accueil de 15 enfants en hospitalisation de jour. Il y a également 5 lits en hospitalisation jour et nuit (24h/24). Ces enfants-là dorment au Service de pédiatrie et descendent passer la journée au KaPP. Avantage de cette formule? Les jeunes patients ont moins l'impression d'être à l'hôpital...

Passé la porte d'entrée sécurisée, le petit hall d'accueil du KaPP donne le ton: un grand panneau coloré qui explique les règles du Centre (le respect, le refus de la violence, etc.), les casiers où le prénom de chaque enfant est inscrit sur une jolie étiquette, des dessins et des peintures accrochés aux murs... Le lieu est coloré et ressemble à s'y méprendre à n'importe quelle école primaire. Sauf que ce n'est pas une école. Pas vraiment. Plutôt un îlot, une parenthèse, un lieu et un temps de répit pour des enfants en souffrance... et leur famille.

### Missions et objectifs du KaPP

Ouvert tout au long de l'année de 8 à 16h (et 24h sur 24 pour les enfants qui restent dormir), le KaPP est beaucoup plus qu'une garderie. «Nos missions consistent à rencontrer un enfant à un moment difficile de sa vie et comprendre ce qu'il vit et comment il le vit», explique le Pr Dominique Charlier, Chef du Service de psychiatrie infantile-juvénile et co-responsable du KaPP. «Le but de son séjour ici est de réfléchir avec lui (et son entourage) à ses symptômes et à d'autres façons d'exprimer

## LES DISHARMONIES (PRÉ)PSYCHOTIQUES

«Les disharmonies (pré)psychotiques ne sont pas faciles à définir», explique le Pr Charlier. «Un enfant souffrant de tels troubles a des pertes de repères importantes, au niveau temps et espace, ainsi qu'une image de soi et une identité perturbées. La plupart du temps, tout va bien. Mais parfois, quelque chose attire son attention et il décroche de la réalité. Lors d'un jeu, un enfant «normal» sait très bien qu'il interprète un rôle, par exemple celui de Zorro. Alors que l'enfant prépsychotique, lui, ne joue pas: il est, il pense être Zorro, réellement.»



sa souffrance. Nous essayons aussi de mettre au point un «plan de sortie», afin de le (ré)insérer au mieux dans la société.»

### Dis-moi ton groupe, je te dirai...

La vingtaine d'enfants accueillis au KaPP sont répartis en quatre groupes, formés en fonction de l'âge et/ou de la pathologie. Le groupe A accueille les tout-petits (jusqu'à 5 ans) qui souffrent, par exemple, d'anorexie mentale (voir encadré). Le groupe B est composé exclusivement d'enfants autistes, âgés de 2 à 6 ans, parfois plus. Ils viennent tous du Centre de référence pour l'autisme. Le groupe C (5 à 9 ans) concerne les enfants atteints de problèmes (pré)psychotiques ou disharmoniques (voir encadré). Enfin, le groupe D rassemble les enfants plus âgés qui présentent des pathologies diverses:



## UNE PIÈCE... MAGIQUE!

L'une des originalités du KaPP est son «Snoezelen», une pièce de relaxation où tous les sens de l'enfant sont sollicités. Gros coussins colorés, matelas, lumières tamisées, miroir, boules à facettes, musique douce et relaxante, peluches, jouets et jeux de matières. Qu'il joue, s'allonge ou pique un somme, l'enfant décide lui-même de ce qu'il fait. L'objectif: se détendre, se relaxer, calmer des angoisses... bref, aller mieux.

anorexie, obsessions, phobie scolaire, troubles graves du comportement etc.

### Une équipe multi-disciplinaire

Pour encadrer et soigner tout ce petit monde, le KaPP compte une trentaine

de collaborateurs, plus les stagiaires et les bénévoles: pédopsychiatres, psychologues, éducateurs spécialisés, professeurs, logopèdes, psychomotriciens, assistantes sociales, infirmières, etc. Tout au long de leur séjour, les enfants pratiquent, selon leurs besoins et leurs demandes, différentes activités: cours adaptés, ateliers d'art plastique, de logopédie (langage et sons), de psycho-

motricité, jardinage, séances d'hippothérapie (avec des chevaux), activités sportives, séance avec un psychologue, bref, tout ce qui peut les aider à mettre en mots ce qu'ils vivent. Des ateliers avec les parents ainsi que des entretiens familiaux sont également au programme.

### Et après?

Après leur passage au KaPP, qui dure de cinq semaines à deux ans, les enfants reprennent l'école et/ou réintègrent leur famille.

À terme, certains mèneront une vie tout à fait normale. Pour d'autres, un placement à plus long terme s'imposera. Mais pour tous, l'équipe du KaPP propose un suivi et des solutions thérapeutiques pour mettre un maximum de chances de leur côté et les aider à trouver leur place. Quelle qu'elle soit... //



## BÉBÉS EN SOUFFRANCE

Le KaPP accueille des enfants de moins d'un an, parfois âgés de seulement quelques mois. Mais quelles pathologies d'ordre psychiatrique peuvent affecter de si petits bouts? «Anorexie grave, dépression du nourrisson, troubles de l'attachement, séquelles dues à de la maltraitance et causant un retard de développement... Souvent, les crèches n'en veulent pas et les parents sont dépassés», explique le Pr Charlier. «Nous les accueillons au KaPP pour un traitement qui, sur le long terme, donne de très bons résultats, notamment dans les cas d'anorexie.»



# «ATTERRIR» dans la salle de réveil

BON À SAVOIR

La salle de réveil, c'est:

- ⊕ 60 à 90 patients par jour
- ⊕ 14 équivalents temps plein, soit une vingtaine d'infirmières
- ⊕ 24 lits, dont 2 box d'isolement et 6 lits pédiatriques
- ⊕ un service ouvert 24 heures sur 24, mais surtout actif de 7h30 à 19h.

Après une intervention chirurgicale, entre le moment où le chirurgien ôte ses gants et celui où le patient est de retour dans sa chambre, par où ce dernier est-il passé? Suivons Anaïs qui vient d'être opérée de l'appendicite.

CANDICE LEBLANC





**10h10**

**L'opération se termine...**

Le chirurgien en informe l'anesthésiste. Ce dernier, qui a passé toute l'intervention à maintenir Anaïs inconsciente, diminue progressivement puis interrompt l'administration du cocktail anesthésiant. L'atterrissage commence... Bientôt, la patiente est «extubée», c'est-à-dire qu'on lui retire le tuyau qui l'aidait à respirer pendant l'opération. Pour plus de sécurité, on pose pendant quelques minutes un masque à oxygène sur son visage, qui va l'accompagner pendant toute la phase de réveil.



**L'ANESTHÉSIE GÉNÉRALE:  
UN SOMMEIL FORCÉ?**

«Le sommeil, comme l'hypnose, est un état de conscience modifiée. Et si s'endormir est un processus naturel, l'anesthésie est, au contraire, un état d'inconscience, un coma artificiel provoqué par l'administration, par voie intraveineuse ou par inhalation, de substances hypnotiques, relaxantes et antidouleurs», explique le Pr Marc De Kock, Chef du Service d'anesthésiologie. Non seulement on ne sent rien du tout, mais le cerveau est «déconnecté». La preuve: on ne rêve pas sous anesthésie...



**10h25**

**Anaïs ouvre un œil...**

Dès qu'elle est capable de respirer seule, de déglutir (preuve qu'elle contrôle sa respiration) et d'obéir à des ordres simples («Ouvrez les yeux» ou «Tirez la langue!»), Anaïs quitte la salle d'opération. Elle est transférée en salle de réveil, qui dépend du Service d'anesthésiologie et se trouve entre le Quartier opératoire et les Soins intensifs.

Les degrés d'éveil et de conscience d'un patient au sortir d'une anesthésie se mesurent grâce au score de sédation, qui va de 3 à 0.

- 3= le patient dort, il ne répond pas aux incitations.
- 2= le patient est assoupi, mais s'éveille quand on le stimule tactilement.
- 1= le patient est en train de s'éveiller il répond quand on lui parle.
- 0= le patient est éveillé: il peut quitter la salle de réveil.

## 10h28 Dans la salle de réveil

Anaïs est directement prise en charge par le personnel soignant de la salle de réveil. Les patients y passent en moyenne une ou deux heures, parfois plus, rarement moins. Une infirmière branche le monitoring qui va surveiller les fonctions vitales de la patiente: un électrocardiogramme, un tensiomètre et un pulsoximètre (embout que l'on place sur le doigt du patient et qui mesure la saturation du sang en oxygène).



LES FONCTIONS VITALES DU PATIENT SONT ÉTROITEMENT SURVEILLÉES



## 10h45 Mission réchauffage!

Anaïs frissonne. Pas seulement parce que les salles d'opération sont fraîches: l'anesthésie perturbe le système thermorégulateur de l'organisme. Il n'est pas rare d'afficher une température inférieure à 35°C, voire moins. Du coup, on a (très) froid. «Nous réchauffons les patients à l'aide de couvertures chauffantes et/ou de lampes», explique Évelyne Jonnart, infirmière-chef de la salle de réveil. «Nous ne les renvoyons pas dans leur chambre tant que leur température n'est pas redevenue normale.»



## 10h55 Surveillance rapprochée

Toutes les dix minutes, une infirmière passe voir la patiente et vérifie que tout va bien (cœur, tension, respiration etc.). Si Anaïs a mal, la soignante lui administre des antidouleurs, en accord avec les prescriptions de l'anesthésiste. Elle lui explique également où elle se trouve. Bien qu'elle ait repris conscience depuis une demi-heure et qu'elle réponde aux questions, Anaïs est toujours «dans les vapes»; elle n'a que partiellement conscience de ce qui se passe autour d'elle.





# 11h15

## Les critères de sortie

Anaïs restera en salle de réveil jusqu'à ce qu'elle remplisse tous les critères de sortie. Une température corporelle normale, de bons paramètres vitaux (pouls, tension, saturation du sang en oxygène, etc.), absence de nausées et d'hémorragie. Sa douleur doit être bien gérée, c'est-à-dire rendue supportable par les antidouleurs. En cas de problème ou de complication (une détresse respiratoire ou une hémorragie, par exemple), elle sera directement transférée aux Soins intensifs, à deux pas de là. Heureusement, c'est plutôt rare: un à trois cas par mois, soit moins d'1% des patients admis en salle de réveil.



# 11h40

## Feu vert

Anaïs remplit tous les critères de sortie et répond clairement et correctement aux questions de l'infirmière chargée de sa surveillance. Cette dernière en informe l'anesthésiste. Après une ultime vérification, le médecin donne son feu vert et signe la sortie. Anaïs peut quitter la salle de réveil.



### QUAND VA-T-ON AUX SOINS INTENSIFS?

Environ 10% des patients qui subissent une intervention chirurgicale à Saint-Luc ne passent pas par la salle de réveil; ils sont directement conduits au Service des soins intensifs. Selon le Pr Pierre-François Laterre, Chef du Service, «dès que les fonctions vitales du patient nécessitent une surveillance continue et/ou une technique de support, une assistance respiratoire par exemple, il vient chez nous. Quand il n'en a plus besoin, bref, quand il est stable, il est directement transféré dans sa chambre».

Photos: Leticia Bazzoni

# 12h10

## Retour en chambre

L'infirmière a passé un coup de fil aux brancardiers. Ils sont arrivés une demi-heure plus tard dans la salle de réveil. Ils ont récupéré le brancard lit d'Anaïs et l'ont reconduite dans sa chambre. Fatiguée par l'intervention, la patiente dormira peut-être encore quelques heures avant de se réveiller complètement. À cause du fort pouvoir amnésiant de l'anesthésie, elle ne gardera probablement aucun souvenir de son passage en salle de réveil. //



# ESPOIRS à LA CHAÎNE

Soigner (et sauver) des enfants issus de pays pauvres. Tel est le pari de la Chaîne de l'Espoir, une association belge dans laquelle sont impliqués plusieurs membres du personnel de Saint-Luc.

JONATHAN BARBIER

**S**ourire aux lèvres et impatient de retrouver sa famille, Pax est venu saluer, une dernière fois, les membres de l'équipe médicale qui l'a opéré il y a quelques semaines. Demain, ce petit Congolais repart à Kinshasa, où l'attendent ses parents et ses frères et sœurs. Il n'a que six ans, mais il comprend qu'il sera accueilli comme un miraculé. Souffrant d'une malformation cardiaque, Pax a été pris en charge par le Service de cardiologie pédiatrique. Il est désormais guéri. «Il continuera à rendre visite au cardiologue à Kinshasa, mais grâce à l'opération qu'il vient de subir, il pourra vivre normalement», explique le Pr Jean Rubay, qui a pratiqué l'intervention.

## Soutenir les enfants défavorisés

Le chirurgien des Cliniques Saint-Luc n'est pas peu fier: si Pax peut se construire un avenir, c'est grâce à l'engagement de l'association la Chaîne de l'Espoir, née en France en 1988. Une antenne belge, que ce chirurgien expérimenté préside, a été ouverte en 1997. L'objectif de l'association: permettre aux enfants des pays en voie de développement de bénéficier de soins médicaux et chirurgicaux non accessibles dans leur pays. Comment? Grâce au travail bénévole de médecins, infirmiers, kinésithérapeutes, biotech-





# Pourquoi choisir MedicalSleepLine et son **Ergo 3D Biogreen!**

**Une alliance parfaite de la nature et de la technologie qui prend réellement soin de votre santé et de votre bien-être.**



La VISCO-MF BIO est une visco élastique à mémoire lente et à très haute densité. La visco élastique appelée Memoryfoam épouse la forme parfaite du corps en quelques minutes et répartit la pression parfaite sur chaque point de votre corps. Elle est la solution idéale en cas de maux de dos, de nuque, de douleurs musculaires et articulaires. Idéale dans le secteur médical comme produit anti-escarres, la réactivité particulière de la VISCO-MF BIO est telle que le couchage est beaucoup plus accueillant, ce qui vous garantit donc un repos naturel. Les cellules alvéolés qui composent la memoryfoam fonctionnent de façon indépendante pour une ventilation parfaite et une circulation de l'air et de l'humidité optimale.

La HR BIOGREEN garantit un confort maximal et s'adapte parfaitement à la forme du corps en distribuant le poids uniformément. La robustesse et l'indéformabilité de Biogreen ont été testées en Laboratoire. (Rapport de test 59670 auprès de l'institut OKOLOGIE TECHNIQUE ET INNOVATION de Vienne). Elle est obtenue à partir de matières recyclables naturelles et est composée d'huiles essentielles, de composants non polluants comme la laine, le coco et le lin. Elle offre un repos salutaire au contact d'éléments naturels, elle devient également une source précieuse d'énergie pour l'esprit et le corps. La HR BIOGREEN ne contient aucun élément toxique, n'est pas contre-indiquée médicalement et ne provoque aucune gêne au contact de la peau.

L'intérieur de notre matelas est la combinaison de 3 différents extraits de visco

1. Une couche d'accueil VISCO-MF BIO VERTE à très haute densité
2. Une plaque modelant HR BIOGREEN MEDIUM
3. Une plaque de portance HR BIOGREEN SOFT

La housse du matelas est en cachemire et soie. Elle est déhoussable, lavable, anti-acariens, anti-bactériens et anti-allergique. De plus la housse est entre-piquée par une bande périphérique de ventilation "air flow system" ce qui favorise l'aération du matelas et empêche l'accumulation éventuelle d'humidité.



**Pour un résultat optimal on associe le sommier BI FLEX avec le matelas ERGO 3D BIOGREEN**

Le sommier BI FLEX est issu de très hautes technologies. Il est composé de supports révolutionnaires qui font effet "ressort" et de pivots à régulateurs et ce de manière totalement individuelle. Répartition de la pression et renfort de la propriété allégeante de la pression du matelas. Zone centrale renforcée et réglable. Le sommier travaille en synergie avec les mouvements du matelas et de votre corps. Existe en 3 versions: fixe, tête et pieds réglable manuellement et version confort avec commande infra-rouge sans fil.

## Exemples de promos pour nos lecteurs!

### ENSEMBLE ORTHOPÉDIQUE

#### Version fixe:

sommier à lattes + matelas:

1 pers. = ~~909€~~ **699€**

2 pers. = ~~1899€~~ **1299€**

#### Version électrique:

sommier à lattes + matelas:

1 pers. = ~~1599€~~ **1099€**

2 pers. = ~~2789€~~ **1899€**

**+2 oreillers offerts**



# MedicalSleepLine



your sleep partner

Chaussée de Halle, 35-37 - 1640 Rhode Saint Genèse  
(à 100m de Vastiau Godeau)  
OUVERT SUR RENDEZ VOUS - Tél 02/380.97.87

[www.medicalsleepline.be](http://www.medicalsleepline.be)  
info@medicalsleepline.be



RENSEIGNEMENTS >> La Chaîne de l'Espoir se trouve à l'Espace Roseau, Place Carnoy, 12, 1200 Bruxelles. // Tél.: 02 764 20 60 ou 0478 60 50 98 // [www.chaine-espoir.be](http://www.chaine-espoir.be).



## « LE BUT DE LA CHAÎNE DE L'ESPOIR EST DE GUÉRIR UNE MALFORMATION, QU'ELLE SOIT CARDIAQUE OU AUTRE »

### UNE ÉQUIPE MULTIDISCIPLINAIRE

L'association se compose de spécialistes dans diverses disciplines médicales telles que l'orthopédie, la cardiologie, l'urologie, l'ophtalmologie, la chirurgie plastique, la chirurgie digestive etc. Mais la Chaîne de l'Espoir fait également appel à des juristes, des comptables, des professionnels de la communication ou encore de la gestion.

niciens, etc. issus d'hôpitaux belges. Rien qu'à Saint-Luc, une trentaine de professionnels médicaux et paramédicaux se sont investis dans la Chaîne de l'Espoir.

### Guérir les malformations

«Le but est de guérir une malformation, qu'elle soit cardiaque, orthopédique, urologique ou autre, et de réinsérer ces enfants», souligne le Pr Rubay. Outre l'équipe médicale et paramédicale, toute une structure administrative et logistique se bat pour que les jeunes patients puissent être soignés en Belgique. «Ils viennent de pays où il est impossible de les opérer et de les traiter correctement, faute de matériel performant ou de personnel compétent. En raison de leur lieu de naissance, ces enfants sont condamnés... C'est une injustice! Ils restent donc ici le temps qu'il faut pour bénéficier des soins adéquats.»

### Forcer le destin

Sélectionnés sur la base de critères médicaux, ces enfants - dix à quinze chaque année - souffrent de maladies souvent graves, mais curables. «Ce sont principalement les médecins des pays d'origine des enfants malades qui nous sollicitent. Lorsqu'ils sont dans l'im-

possibilité de les traiter correctement, ils nous contactent pour savoir si nous pouvons les accueillir.»

En Belgique, l'enfant séjourne au sein d'une famille d'accueil. Pendant six à huit semaines, celle-ci lui offre tout l'amour et l'attention nécessaires au bon déroulement du séjour. Et lorsque sonne l'heure des adieux, l'émotion laisse rapidement la place à la satisfaction. «Soigner ces enfants procure un sentiment extrêmement fort», ajoute le Pr Rubay. «Nous apportons un coup de pouce décisif à des personnes dont le destin était pourtant mal engagé.» Celui de Pax est désormais sur la bonne voie. //

### DES ACTIONS MULTIPLES

Pour accomplir sa tâche d'aide aux enfants, l'association a d'autres cordes à son arc:

- + **missions ponctuelles** dans les hôpitaux étrangers où ses médecins opèrent sur place en collaboration avec les équipes locales. Objectif: les former à la prise en charge des pathologies pédiatriques. Ces missions sont souvent réalisées dans des conditions très rudimentaires;
- + **accueil**, dans les hôpitaux belges, de médecins originaires de ces pays. Durant plusieurs mois, ils peuvent apprendre certaines techniques très spécifiques (notamment en cardiologie, orthopédie et urologie);
- + **fourniture de matériel médical**: appareils d'anesthésie, d'échographie, etc.



### AIDER LA CHAÎNE DE L'ESPOIR

L'association fonctionne uniquement grâce à la générosité de donateurs privés. Vous pouvez adresser vos dons via deux comptes bancaires: Dexia: 088-2126556-20 ING: 330-0623591-32. À noter: tout don annuel supérieur ou égal à 30 € donne droit à une attestation fiscale. Plus d'infos sur [www.chaine-espoir.be](http://www.chaine-espoir.be).



# LES JARDINS d' ARIANE

NOUVEAU À  
WOLUWE!



**Nouveau. Une maison de repos médicalisée entièrement dédiée à votre bien-être.**



#### HAUT NIVEAU DE CONFORT

Chambres spacieuses et nombreux espaces de vie et de convivialité.



#### FINE CUISINE

Les repas, préparés sur place au goût de chacun, sont servis à table dans la luxueuse salle de restaurant donnant sur le jardin.



#### SOINS ET PRÉSENCE 24H/24

Une équipe de soins dévouée et qualifiée entièrement à votre service.

Haut Confort | Fine Cuisine | Unités Alzheimer Protégées | Jardins | Terrasses | Commerces  
Avenue Ariane, 1 | 1208 Woluwe-Saint-Lambert | T. : 02 776 87 87 | [jardins.ariane@orpea.net](mailto:jardins.ariane@orpea.net)

La groupe Orpea dispose d'autres établissements | Toutes informations au 02 559 45 50

**ORPEA**  
[www.orpea.be](http://www.orpea.be)







# Une aide à la maison

pour seulement 7,50€ de l'heure (5,25€ après déduction fiscale)

**Une Aide à la Maison est une société ayant plus de 5 ans d'expériences dans le domaine de l'intérim et des titres services.**

Par l'intermédiaire des titres services, elle vous propose un éventail de services tels que :

-  L'entretien de votre intérieur
-  Le repassage du linge de maison
-  L'entretien des vitres
-  Les petits travaux de couture
-  Les courses
-  La préparation de bons petits plats

*Par l'intermédiaire des titres services nous vous offrons la possibilité d'engager un personnel qualifié et digne de confiance se déplaçant sur les 19 communes de Bruxelles.*

## CENTRALE DE REPASSAGE

Un repassage de qualité grâce à des ouvrières et du matériel professionnels.  
Possibilité d'enlèvement et de remise de votre linge à domicile de 9h à 17h (frais de déplacement gratuits). Votre atelier est ouvert du lundi au vendredi de 8h à 18h.



**POUR TOUTS RENSEIGNEMENTS.**

**Nous sommes à votre disposition du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00**

**CONTACT:**

**BRUXELLES - Responsable commercial : Xavier Vuyge : 047 7156.76.27**

**Tel : 02.411.50.49 - Fax : 02.410.21.48 - [info@1aidealamaison.be](mailto:info@1aidealamaison.be)**

**19, rue Pierre Timmermans - 1090 Bruxelles**

**[www.1aidealamaison.be](http://www.1aidealamaison.be)**