

REGARDS

Le journal d'information des personnels du CH du Quesnoy
et des EHPAD de Caudry, Landrecies et Solesmes

N°20

Editorial

Le Projet d'Établissement 2016-2020 a été validé auprès des instances du mois de décembre. L'axe majeur est d'affirmer son positionnement sur le territoire tout en poursuivant la dynamique de coopération.

Le Projet d'Établissement définit, notamment sur la base du projet médical, les objectifs institutionnels dans le domaine médical, de la qualité et la gestion des risques, des soins infirmiers, de rééducation et médico-techniques, ainsi que les choix d'évolution des systèmes d'information et de communication. Il comprend également un projet social.

Dans le cadre du GHT Hainaut Cambrésis, les groupes de travail établis sont chargés d'élaborer un projet médical partagé. En juin, ce projet sera soumis aux instances des douze établissements et s'en suivra la mise en place du projet de soins. D'autres organisations sont en cours sur les achats, le système d'information, la prise en charge médicamenteuse...

Les projets de construction et rénovation du plan directeur se terminent. Les constructions sont achevées et les travaux de réfection du bâtiment Les Chênes sont en cours.

Suite aux travaux, des transferts d'activités et des ouvertures ont eu lieu, et la suite des déménagements est à venir.

Bonne lecture.

Guy DUSAUTOIR



SOMMAIRE

2. Travaux, déménagements, transferts d'activités et ouvertures de services pour une meilleure prise en charge
4. Du nouveau matériel à l'Hôpital
5. Parole de patients / Culture et Santé
6. Le Bilan Carbone, comment définir cet outil ?
7. Rencontre avec la responsable de cuisine, Cécile OLIVIER
8. Magazine



Centre hospitalier
Le Quesnoy

Du nouveau...

Travaux, déménagements, transferts d'activités

Nouvel intranet : améliorer la communication en interne



Depuis le début de cette année, le nouvel outil de communication intranet est déployé.

L'idée de développer un nouvel outil d'échanges est partie de la volonté de moderniser l'aspect de l'ancien intranet, faciliter la recherche de documents, permettre la mise en place de nouvelles fonctionnalités et s'adapter aux changements de l'ensemble des structures.

La nouvelle page d'accueil présente l'actualité des établissements organisée en différentes rubriques (personnel, pharmacie, hygiène, soins...) ainsi que des liens vers d'autres pages ou outils (FEI, Labo...).

Pensez à modifier vos liens et page par défaut.

La nouvelle adresse est :

<http://infodoc>

Les constructions achevées

Ouvert depuis novembre 2016, le nouveau **Pavillon de Rééducation fonctionnelle** comprend l'unité de rééducation et réadaptation fonctionnelle, l'unité pour patients cérébro-lésés, le plateau technique de rééducation, une partie des services administratifs ainsi que la buanderie en sous-sol. Des conditions de travail améliorées pour les personnels, des espaces plus adaptés qui engendrent des conditions de séjour considérablement améliorées pour les patients.



La **Résidence Florence NIGHTINGALE** à SOLESMES a ouvert ses portes le 23 décembre dernier, passant d'une capacité de 48 à 70 résidents.

Certains résidents bénéficient désormais d'activités au sein d'un PASA (Pôle d'activités et de soins adaptés) et l'**Accueil de jour** a également ouvert ses portes au sein de la Résidence.

Il s'agit d'un dispositif de prise en charge à la journée, des personnes âgées venant du domicile, souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées. 12 places sont disponibles, du mardi au samedi de 9h à 16h.

Les objectifs de l'accueil de jour sont nombreux :

- lutter contre l'isolement des personnes âgées,
- favoriser le maintien à domicile le plus longtemps possible,
- stimuler les fonctions cognitives intellectuelles et physiques par le biais d'activités adaptées,
- permettre aux personnes accueillies de faciliter leur vie sociale,
- soutenir et informer les familles,
- accorder un temps de répit à l'aidant.



L'**extension de la Clinique Gériatrique** au rez-de chaussée pour y accueillir l'**Unité cognitive Comportementale** est également achevée. Les patients y ont été installés mardi 30 mai dernier. Ils ont désormais la possibilité, via la salle d'activités, d'accéder directement dans le jardin thérapeutique sécurisé.



Le point sur...

et ouvertures pour une meilleure prise en charge

Les travaux s'enchaînent : la rénovation du bâtiment Les Chênes

Les travaux de réfection du bâtiment Les Chênes ont commencé en début d'année 2017.



Dans cette structure, se trouvent désormais à l'accueil, le CLIC du Plateau de Mormal - relais Autonomie, dans les étages, l'EHPAD Les Chênes et l'Unité de Soins de Longue Durée.

Dans les bureaux du rez-de-chaussée, certains services médico-sociaux sont également présents (ESA, Plateforme de répit), ainsi que la direction des soins, la coordination des vigilances, l'hygiène, l'informatique, la qualité et la communication.

En janvier, les travaux d'isolation ont débuté par la terrasse et récemment, s'en est suivi, ceux pour les façades du Bâtiment.

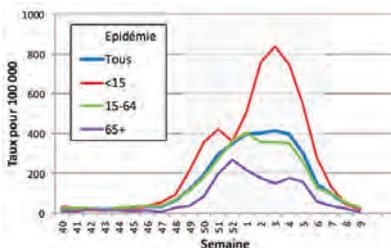
Les travaux de rénovation du 1er étage sont en cours.

Suite de la campagne de vaccination antigrippale... la Grippe... Où en est-on ?

Pour rappel, la vaccination antigrippale est la seule arme efficace pour lutter contre la grippe, en procurant une immunité spécifique vis-à-vis de certains virus grippaux ciblés. Le vaccin utilisé pour la saison 2016-2017 est composé de 3 souches, dont la souche H3N2, qui reste le virus principalement détecté dans les épisodes grippaux recensés au niveau national.

A ce jour, ce sont les 20-45 ans qui sont les plus touchés par les épisodes grippaux.

La campagne de vaccination dans notre établissement a débuté en septembre et a permis à tous d'avoir accès à la vaccination. La vaccination antigrippale est une vaccination altruiste car le sujet vacciné acquiert une protection individuelle mais il protège également les personnes de son entourage dont le système immunitaire est immature (nourrissons) ou défaillant (sujets âgés, personnes souffrant de maladies chroniques).



Pour cette saison, 92 agents du Centre Hospitalier et des EHPAD se sont fait vacciner, ce qui représente en moyenne 12% des effectifs soignants (24% de l'effectif soignant de Landrecies, 16% pour CAUDRY, 35% pour l'antenne Bavaisienne du SSIAD et 18.4% pour celle du Quesnoy).

Nous n'avons pas eu d'épidémie de grippe à déclarer aux instances, des cas d'infection respiratoire aigüe (IRA) ont été signalés à Caudry mais les critères ne relevaient pas d'un signalement externe.

Chambre des erreurs

Le 26 janvier 2017, le Centre Hospitalier a renouvelé l'expérience de la Chambre des erreurs initiée lors de la semaine de la Sécurité des patients en novembre 2015.



L'animation consiste à reconstituer une chambre de patient, dans laquelle sont volontairement glissées des erreurs pouvant impacter la sécurité des soins. Les professionnels de santé, transformés en enquêteurs, ont pour mission de découvrir ces erreurs.

Mmes BERGQVIST (pharmacienne), FREHAUT (IDE Hygiéniste), LECOLIER (IDE coordinatrice des vigilances) et M. LAMBERT (préparateur en pharmacie) ont encadré et animé cet atelier pédagogique sur les thématiques Hygiène, Identitovigilance et sur le circuit du Médicament.

54 enquêteurs se sont prêtés à l'exercice, les incitant ainsi à s'informer et à échanger sur les bonnes pratiques de soins. L'analyse des erreurs avec les enquêteurs, immédiatement à la sortie de la chambre, fût un moment d'échange particulièrement enrichissant pour tous les professionnels.

On en parle...

Du nouveau matériel à l'Hôpital

Le nouveau SCANNER

Mis en fonction en tout début d'année, ce tout nouveau scanner ressemble à un scanner classique, mais en quoi est-il plus performant ?



«Notre choix s'est porté sur le progrès en matière de radioprotection» résume Lionel WATTINNE, radiologue et responsable du service à l'hôpital L. SCHWARTZENBERG.

Ce scanographe est conçu pour **réduire la dose délivrée de rayons X** d'environ 50 % grâce à des solutions de gestion de la dose sans compromettre la valeur diagnostique de l'image.

Pour le professionnel : des résultats plus rapides grâce aux techniques de visualisation perfectionnées avec fonctions de reconstruction et d'affichage en quelques secondes.

Pour le patient : il optimise l'expérience du patient car il permet de réduire la durée d'examen pour des apnées plus courtes et donc une réduction du stress.

Les indications les plus courantes au Centre Hospitalier du Quesnoy :

- Exploration du thorax, de l'abdomen et du pelvis notamment en Oncologie, détection des petites lésions, évaluation et suivi,
- Vasculaire (aorte, vaisseaux des membres inférieurs),
- Exploration rachidienne (lombaire et cervical).

Le SCANNER fonctionne en activité programmée ou dans le cadre des urgences.

L'OCT ou l'Echographie Optique

Depuis janvier, les consultations externes sont dotées d'un nouvel outil de diagnostic utile aux consultations en ophtalmologie.



L'OCT est synonyme de «Tomographie par Cohérence Optique» et est similaire à une échographie. Au lieu d'ondes sonores, une lumière laser spéciale est utilisée. La lumière (optique) de laser est constituée d'ondes de lumière pour produire des images en coupe (tomographie).

Pour la plupart des patients, il y a maintenant des options diagnostiques et thérapeutiques afin d'éviter la perte visuelle grâce à l'OCT qui permet un examen précis de l'oeil.

Certaines maladies de l'oeil sont ainsi découvertes à un stade précoce avant que des dommages irréversibles soient subis.

Quels sont les problèmes oculaires détectés grâce à l'OCT ?

- le glaucome,
- le diabète (un diabète non traité peut mener à la cécité). L'épaisseur de la rétine peut varier en fonction de la teneur en sucre dans le sang. Avec l'OCT, on peut mesurer l'épaisseur de la rétine et contrôler très précisément le traitement,
- la D.M.L.A. (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age),
- les rétinopathies.

La Biologie délocalisée, connectée avec le laboratoire en réseau

La biologie délocalisée a été ajoutée au périmètre de la collaboration entre l'établissement et le Centre Hospitalier de Valenciennes dans le cadre de la convention de coopération inter-hospitalière pour la réalisation des examens de biologie médicale signée début novembre 2016.

Les objectifs de ce projet sont de répondre à l'urgence et d'avoir à sa disposition dans des délais extrêmement courts les résultats des dosages biologiques suivants : troponine, urée, créatinine, ionogramme, hémoglobine, glucose, calcium, lactate, afin de réduire le délai de diagnostic et avant traitement.



C'est dans ce contexte, que le Centre Hospitalier de Valenciennes a pris en charge l'acquisition des équipements de biologie délocalisée en début d'année. Par ailleurs, il fournira les réactifs, contrôles et consommables nécessaires à la réalisation des analyses, et assurera la maintenance des équipements.

Il prend également en charge depuis début février la formation et l'habilitation des personnels infirmiers amenés à utiliser ces automates, ainsi que les liaisons informatiques permettant l'intégration des données dans le dossier patient.

Le matériel mis à disposition concerne :

- un analyseur à gaz du sang installé sur le plateau de réhabilitation respiratoire ;
- un analyseur à gaz du sang et un analyseur pour le dosage de la troponine installés aux Soins Externes.

Le point sur...

Parole de patients / Culture et Santé

Parole de patients

Ces témoignages qui touchent les soignants

A la suite d'une hospitalisation, les patients ou l'un de leurs proches remercient régulièrement l'équipe soignante (infirmières, aides-soignantes, agents de service, etc.) qui a pris soin d'eux au quotidien.



Ces remerciements et témoignages valorisent le travail des soignants touchés par ces marques de sympathie.

Ces reconnaissances sont appréciées quelles que soient leurs formes, courriers adressés au médecin ou à l'équipe, cartes de vœux d'anciens patients avec parfois des photos, des cadeaux (champagne, chocolats, fleurs...), des messages dans le courrier des lecteurs de la presse locale et dans le Livre d'Or mis en place à l'ouverture de l'activité des soins palliatifs.

En voici quelques extraits : «*Merci au personnel pour l'organisation de ce moment en famille. On oublie momentanément que l'on est à l'Hôpital.*» M. C et sa famille (2016)

«*[...]Un grand merci à vous tous qui donnez sans compter et bien au-delà de ce qu'un travail exige. Vous êtes tous d'une sincérité et d'un dévouement qui forcent le respect et l'admiration.*» Merci pour ma mère et moi (fév 2011)

«*Je tiens à vous remercier des soins prodigués à ma mère durant son hospitalisation. Non seulement, nous avons apprécié la qualité des soins apportés mais nous avons été sensibles à votre écoute et aux attentions de votre équipe.*» Mme G (janv 2015)

«*[...] Vous nous avez permis d'accepter cette étape de la vie qui nous est difficile [...] Grâce à vous, notre père, grand-père a pu partir paisiblement et sans douleur.*» La famille D (avril 2015)

CULTURE ET SANTE : Voyage Hosto-Phonique

Dans le contexte d'évolution des établissements de santé, d'innovation et de développement des projets culturels et artistiques, des professionnels du Centre Hospitalier du Quesnoy informés de l'appel à projets CULTURE et SANTE ont proposé la mise en œuvre d'un projet orienté vers la musique dans le parcours de soins de l'établissement afin de sensibiliser à l'art et d'initier une dynamique culturelle auprès des patients, des professionnels et des visiteurs.

L'origine du projet est née du besoin de modifier le rapport aux personnes hospitalisées et à l'hôpital dans le cadre d'ateliers de pratique artistique collective, ainsi que de permettre aux patients d'échapper à leur statut de soignés et aux professionnels de s'impliquer davantage dans la relation à l'autre.

C'est en se servant d'objets du quotidien de l'hôpital que l'artiste, Laëtitia Parisse propose un détournement de ces derniers en instruments de musique.

Depuis octobre 2016 et jusqu'en juin 2017, elle est présente pour mener avec les patients, les personnels, les visiteurs, les familles, des ateliers d'écoute participatifs, de construction d'instruments, d'initiation à la pratique musicale et de découverte des moyens de transformation du son pour aboutir à la création d'une pièce musicale.

En novembre dernier, cette initiative nous a valu la visite de l'équipe de France 3 Région. Un reportage en direct sur l'activité de l'artiste à l'Hôpital Léon SCHWARTZENBERG a été diffusé.



Quand l'hôpital s'occupe aussi des aidants

Depuis 2006, le Centre hospitalier du Quesnoy a mis en place un programme de formation destiné aux aidants, de manière à prévenir leur épuisement physique et psychologique. Animé par une équipe pluridisciplinaire qui associe le pôle de Gériatrie, les psychologues et le CLIC - Relais Autonomie, ce programme psycho-éducatif d'aide aux aidants apprend à s'occuper au mieux d'un parent âgé atteint de la maladie d'Alzheimer.

Deux sessions sont organisées chaque année à l'Hôpital Léon Schwartzberg, qui accueille une dizaine d'aidants, à raison de deux heures par semaine. A l'issue de chaque formation, un suivi régulier des aidants est réalisé par l'équipe projet.

Dans le cadre de ce suivi, le programme d'aide aux aidants a fait le choix de s'exporter en-dehors des murs de l'hôpital le 10 février dernier. Accueilli à la Ferme Mareschoise par sa propriétaire, elle-même fille d'une patiente atteinte de la maladie d'Alzheimer, le groupe d'aidants a pu durant tout un après-midi partager un moment d'émotion et de convivialité, autour d'un feu de bois. Cette initiative portée par le Centre Hospitalier a été l'occasion pour les participants de « libérer les angoisses et de recréer du lien social », a précisé Fatima Lebegue, coordonnatrice du programme.

C'est dans l'air...

Le Bilan Carbone, comment définir cet outil ?

Depuis la révolution industrielle, le développement économique de notre société se base sur l'utilisation d'énergies fossiles ; 85 % de l'énergie consommée provient du pétrole, du gaz naturel et du charbon :

- entre 1971 et 2013, la consommation d'énergie a augmenté de 133 %,
- le pétrole reste la source d'énergie principale : 31,1 % de la consommation globale,
- le charbon atteint 29 % de la consommation globale.

En parallèle, entre 2000 et 2013, les énergies renouvelables sont passées de 253 à 487 Millions de tonnes (équivalent pétrole).

L'outil :

Le bilan carbone est un outil qui permet au Centre Hospitalier de comptabiliser des émissions de gaz à effet de serre.

Ces gaz à effet de serre ont un impact sur l'environnement, notamment par l'augmentation de la température globale. Aujourd'hui, personne ne peut connaître les effets à long terme mais les scientifiques savent que cela aura un impact : phénomènes climatiques extrêmes, bouleversement d'écosystèmes, crises alimentaires ou encore dangers sanitaires.

La réglementation :

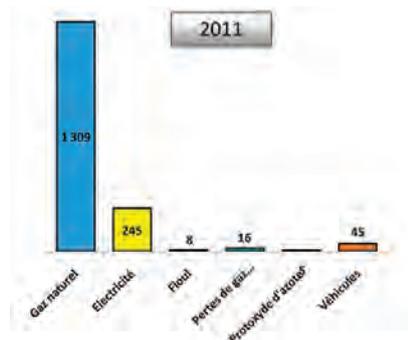
L'étude de nos émissions de gaz à effet de serre est régie par un texte réglementaire : le décret n° 2011-829 du 11 juillet 2011 relatif au bilan des émissions de gaz à effet de serre et au plan climat-énergie territorial inscrit dans le code de l'environnement.

Ce décret oblige les établissements publics de plus de 250 personnes à réaliser un bilan carbone et à le réévaluer tous les 4 ans.

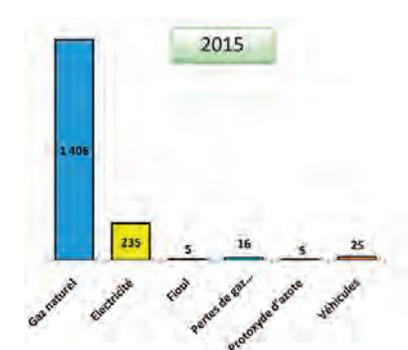
Le Centre Hospitalier du Quesnoy a réalisé son premier bilan carbone en 2012.

Le champ d'investigation est le site géographique du Quesnoy, ainsi que les structures médico-sociales de Vauban et de Léonce Bajart. Son renouvellement, prévu en 2016, a été réalisé. L'objectif est de comparer l'impact de nos différentes sources d'émissions entre l'année 2012 (données 2011) et 2016 (données 2015).

Les données du CHLQ :



1629 tonnes CO2e (équivalent dioxyde de carbone)



1692 tonnes CO2e (équivalent dioxyde de carbone)

Les éléments à retenir :

- entre 2012 et 2015, augmentation des émissions de 4 %, soit 63 t CO2e en plus,
- hausse des consommations de gaz naturel 96 t CO2e de plus,
- une très forte consommation de gaz naturel sur l'EHPAD Les Chênes par rapport à sa surface.

Les suites à donner :

Le prestataire, qui a réalisé le bilan carbone au CHLQ, nous a transmis un ensemble de propositions d'actions qui feront l'objet d'une analyse par les membres

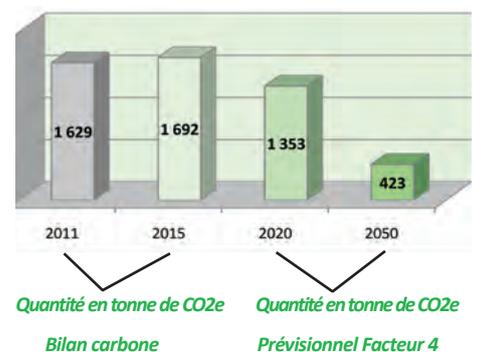
du groupe Développement Durable. Parmi ces propositions, on retrouve un certain nombre d'actions de communication (pratiques écoresponsables, économie d'énergie,...), des travaux d'isolation du bâtiment «Les Chênes» et à la «Clinique Gériatrique», la diminution des consommations de papiers...

L'objectif Facteur 4 :

L'objectif de la France est de diviser par 4 les émissions de CO2 d'ici 2050. Cela représente une diminution de 3% par an de nos émissions de gaz à effet de serre.

Le Centre Hospitalier du Quesnoy doit donc suivre une ligne directrice comme calculée sur cette base :

Evolution théorique du CHLQ selon l'objectif Facteur 4



« L'énergie est à la fois le sang de l'économie mondiale, qu'elle irrigue, et son thermomètre, dont elle reflète le rythme. »
F. Nodé-Langlois

Les notions de développement durable ont été prises en compte dans le projet d'établissement.

Les actions identifiées sont suivies par le groupe développement durable et les pilotes de chaque projet.

Cécile OLIVIER, Responsable en cuisine



Rencontre avec Cécile OLIVIER, responsable de cuisine pour l'Hôpital et les EHPAD VAUBAN, SOLESMES et CAUDRY, arrivée en septembre 2016

Pouvez-vous nous présenter votre parcours professionnel ?

En collectivité, j'ai commencé chez ELIOR pour les industries PPG à SAULTAIN pendant 3 ans et demi, puis j'ai effectué quelques mois comme second de cuisine dans un EHPAD à QUIEVRECHAIN. J'ai ensuite été recrutée à l'EHPAD Elisabeth, appelé désormais, Les Jardins d'Iroise à VILLEREAU comme Chef gérante. J'y suis restée 10 ans.

Mon souhait étant d'évoluer, j'ai saisi l'opportunité et postulé au CH du Quesnoy.

D'après vous, quelles qualités doit avoir un chef de cuisine en hôpital ?

Il faut être à l'écoute des équipes de cuisine et des diététiciennes et surtout être disponible. Et dès que je peux, je participe à la production des repas pour renforcer les équipes en place.

Avez-vous une spécialité culinaire ?

Ma spécialité, c'est la pâtisserie, d'ailleurs depuis que je suis arrivée, nous faisons toutes les pâtisseries maison, les pâtes à tarte ou à gâteau.

Pour la cérémonie des vœux de l'Hôpital, nous avons proposé du 100 % fait maison.

Avez-vous des projets pour le service ?

Oui, comme proposer plus de légumes frais, ou le manger-main (ou finger-food) qui avait été mis en place à CAUDRY devrait être proposé également aux patients de l'USLD.

Avec le Docteur BERNARD, médecin coordonnateur pour les EHPAD de Vauban et Caudry, nous réfléchissons aux textures, à la préhension des aliments, aux couleurs et aux dressages.

L'objectif est de le proposer sur l'ensemble des services de gériatrie.

Je souhaite également proposer des activités cuisine dans les EHPAD, où j'ai déjà animé la confection de macarons et galettes de sarrasin.

On m'a également sollicité pour travailler sur des repas à thème.

Mon objectif principal est de réorganiser les équipes des différents établissements, de trouver une organisation commune afin de rationaliser les commandes, le dressage, les quantités et l'étude des restes.

Qu'appréciez-vous le plus dans cette fonction ?

Les relations avec les équipes, diététiciennes, magasinier, personnel de cuisine... Je m'enrichis des propositions des uns et des autres, j'en tiens compte quand c'est possible et j'adapte les menus, les recettes ou les techniques.

C'est un réel travail d'équipe !

La 2ème édition du CAUDRY-TRAIL URBAIN 2017 s'est déroulée le dimanche 2 Avril 2017



Les coureurs et marcheurs ont pris le départ Place des Mantilles, ils ont parcouru la ville de Caudry par la Mairie, le Musée de la dentelle, le théâtre, le magasin Décathlon, le bowling, le Centre Commercial, la Résidence la Dentellière, et la Résidence Léonce Bajart, ...

A la Résidence, ils sont passés au rez-de-chaussée par l'entrée, puis l'accueil de jour, le jardin thérapeutique, la salle de l'Europe et sont sortis du côté de la buanderie.

Un soleil radieux, une organisation bien ficelée avec les Chti-coureurs, des participants venus des 4 coins du département et d'autres régions, un enthousiasme incroyable, tous réunis avec un objectif commun, le financement d'actions pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes du cancer.

Mouvements du personnel

Arrivées :

Mélissa AISSA (FFAS),
Vanessa BERLEMONT (ASHQ),
Anaïs BETENCOURT (AS),
Pauline BONNEVILLE (ASHQ),
Mickaele BRICOUT (ASHQ),
Alexia CAILLEUX (FFAS),
Marc CHAKER (Médecin),
Claudine COLMANT (ASHQ),
Amandine COSTEMEND (FFAS),
Christophe DAGNEAU (IDE),
Sophie DAVOINE (ASH),
Muriel DEFOSSEZ (ASHQ),
Marine DEGAUGUE (IDE),
Juliette DEGUERRE (ASHQ),
Sandrine DELATTRE (ASHQ),
Aurélië DEMARBAIX (AS),
Anaïs DREMAUX (Kinésithérapeute),
Océane DUPLOUY (ASHQ),
Isabelle GUERY (ASHQ),
Fabienne HAGAREL (ASHQ),
Myriam HERLAUT (IDE),
Céline HOTTEAU (Diététicienne),
Jessica JACQUEMIN (AS),
Pascale LARONDE (Médecin),
Vanessa LENCLUD (IDE),
Adeline LESAFFRE (RH & Economat),
Natacha MELIN (AS),
Marie-Anne MERCIER (AS),
Laëtitia MILLEVILLE (Directrice Adjointe),
Natacha MOREAU (Prof d'APA),
Frédéric MOTTE (Technicien),
Aline NEKKAH (AS),
Catherine NORMAND (AS),
Julie NOYELLE (IDE),
Cécile OLIVIER (Responsable Cuisine),
Tatiana PETRIGLIANO (ASH),
Michel RINGUET (ASH),
Emna SAIHI-CHAOUCH (Médecin),
Sonia SIEJAK (ASH),
Céline WISNIEWSKI (Cadre de Santé).

Bonne retraite à :

Anne FLAMAND,
Patricia-Anne GUELER,
Philippe LECLERCQ,
Evelyne MAGNIN,
Marie-Ange MARCHAND,
Laurence ROCHAT,
Jean-Louis ROUAULT,
Annick WAELKENS.

Départs :

Céline ARBONNIER,
Omaïma AYANE,
Sylvie BAR,
Céline BRESSY,
Sylvianne BRUYERE CARRE,
Rachèle CIUPA (mutation),
Aude DEBEVE,
Clémence DECROIX,
Valérie DEGROISE,
Dominique DELVILLE,
Elodie DEMADE,
Jessica DENIMAL,
Audrey DUBOIS,
Alicia DUBREUCQ,
Isabelle DUFRANE,
Pamela DUWEZ,
Aude FETILLE,
Cathy FOSLIN,
Ludivine FROMENT,
Adeline GABET,
Camille GAY,
Marie GOUBET,
Geoffrey HAPIETTE,
Margot HAUQUIER,
Annabelle LE CLAINCHE,
Cécilia LECLERCQ,
Sabrina LEFEBVRE,
Agnès LERNOULD,
Marie-Christine LEUZIERRE,
Lucile LONGATTE,
Cindy MARLIERE,
Elodie MERESSE,
Christelle MOREAU,
Maryvonne OFFELMAN,
Lolita PILARD,
Stéphanie ROBACHE,
Stéphanie ROELS,
Marie-Océane RUFFIN,
Virginie SZCZEPANSKI,
Lucie TAMPERE,
Florine TERLYNCK,
Nathalie VARNEWYCK,
Thomas VITOUX,
Jordan WATREMEZ.

Magazine...

Filet mignon de porc aux courgettes et raisins

Pour 4 personnes



Sel, poivre, 1 bouquet garni, 1 kg de courgettes, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, beurre, 1 gousse d'ail, 75 g de raisins secs, 10 cl de bouillon de volaille dégraissé et 800 g de Filet mignon de Porc.

Eplucher les courgettes, les couper en tronçons. Mettre l'huile et le beurre dans une sauteuse ou une casserole.

Faire revenir le filet mignon, saler, poivrer. Lorsqu'il est bien doré, ajouter les courgettes, le bouquet garni, l'ail, les raisins secs et le bouillon de volaille.

Saler, poivrer si nécessaire. Remuer (bien mélanger, couvrir et laisser mijoter environ 25/30 minutes à feu doux).

Enlever les courgettes, mettre dans un bain marie pour la garniture.

Vérifier la cuisson du filet, l'égoutter et le couper ou émincer. Faire réduire le jus, passer au chinois la réduction du jus. Epaissir si nécessaire.

Bon appétit !

Le Paracétamol, familier mais pas sans risques

La Molécule la plus connue, la plus vendue mais aussi dans certains cas, mise en cause par son risque d'hépatotoxicité même en l'absence de situation de surdose.

- Ne prenez pas ce médicament sans avis médical si vous souffrez d'une maladie du foie.
- Ne dépassez jamais les doses indiquées dans la notice.
- Si vous prenez en même temps un autre médicament, vérifiez qu'il ne contient pas aussi du paracétamol.
- Respectez toujours un intervalle d'un moins 4 heures entre les prises, voire 6 heures chez l'enfant.

Le conseil de la pharmacie

Journal d'information des personnels du CH du Quesnoy et des Résidences Vauban du Quesnoy, Léonce BAJART de Caudry, Florence NIGHTINGALE de Solesmes et Pays de Mormal de Landrecies n°20 - juin 2017 - 750 exemplaires

Directeur de publication : Guy DUSAUTOIR - Rédacteur en chef : Joëlle Leleu - Comité de rédaction : Christelle CAUCHIES, Valérie CRETEL, Joachim DELPLANCO, Delphine DE VREESE, Laëtitia DUSART, Martine FREHAUT, Laurence LETERTRE, Françoise MOURA, Karine RATTE, Valérie RICHET.

Mise en page et photos : Joëlle LELEU - Impression : Imprimerie Gantier - Dépôt légal : ISSN 2430-9516 CH Le Quesnoy, service communication, 90 rue du 8 mai 1945, 59530 LE QUESNOY - 03.27.14.86.30