chb Infos

**Juin 2017 - n° 31**
Disponible également sur intranet

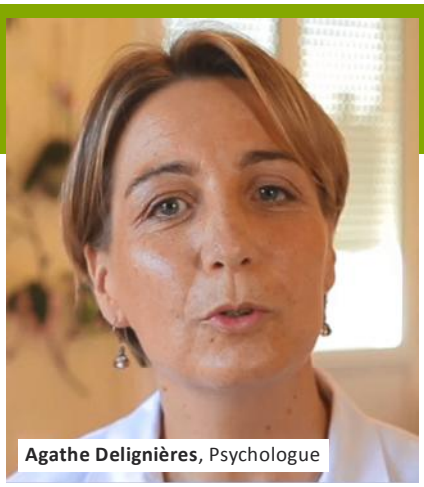
# En complément des soins classiques...

# LES THERAPIES NON MEDICAMENTEUSES A BLIGNY

**HYPNOSE**
**REFLEXOLOGIE**
**TENS**
**ART THERAPIE**
**SOPHROLOGIE**
**TAI CHI & SHIATSU**
**TOUCHER-MASSAGE**
**SOCIO-ESTHETIQUE**
**COHERENCE CARDIAQUE**

**ET POURQUOI PAS UN PEU DE RECHERCHE ?**

# Les approches à médiation corporelle



**Agathe Delignières**, Psychologue

## Soigner le corps,

**Depuis la création du sanatorium en 1903, le projet thérapeutique de Bligny est singulier ; au début du XXème siècle, il est même qualifié par certains de précurseur.**

Dès l'ouverture du CHB, les médecins de l'établissement ont été animés par la conviction que prendre soin du psychisme et du moral des patients compte tout autant que le soin apporté à guérir les corps.

Les médecins fondateurs des sanatoriums vont adjoindre à la cure, des activités culturelles et artistiques, au service de l'action thérapeutique.

En 1934 la construction d'un théâtre au cœur de l'établissement, signe la réussite du projet thérapeutique. La vision altruiste consistant à « permettre aux pensionnaires de développer un esprit optimiste et joyeux, autorisant un positionnement positif et constructif face à la maladie »

Cette vision ne cessera de guider le mode de fonctionnement et les approches thérapeutiques de l'établissement au fil des décennies jusqu'à nos jours.

Fidèle à cette dynamique, le centre hospitalier de Bligny choisit aujourd'hui de continuer à développer les approches à médiation corporelle.

On regroupe sous ce vocable un ensemble de techniques non médicamenteuses se servant du corps comme médiation. Ces techniques sont de plus en plus proposées dans les services hospitaliers et elles rencontrent un engouement croissant de la part des patients.

### Une demande croissante de la part des patients

De plus en plus d'hôpitaux se structurent de manière professionnelle pour répondre à la demande des patients. 4 français sur 10 font aujourd'hui appel à ces pratiques et principalement des personnes atteintes de cancer.

Ces outils thérapeutiques complémentaires peuvent être des :

- Thérapies psychocorporelles : méthodes partant du corps (yoga, Qi Gong, massage, réflexologie plantaire…) qui ont une action sur le psychisme ou partant du psychisme (hypnose, sophrologie, méditation…) et qui ont un retentissement sur le corps.
- Thérapies physiques : TENS, Toucher thérapeutique, Toucher massage, Ostéopathie… (cf liste ci après).

### Complémentaire et non alternative

« Complémentaire » le mot est essentiel car il n'est pas question de remplacer les traitements classiques. Il s'agit d'une aide supplémentaire ponctuelle pour les patients qui en ont besoin. Les indications principales de ces soins complémentaires sont la détente, les douleurs chroniques et aigues, la prévention de certains effets secondaires des traitements (fatigue, difficultés de sommeil, nausées…), le soulagement de l'angoisse et l'accompagnement pendant des soins douloureux.

Les patients évoquent la volonté d'augmenter leur capacité à lutter contre la maladie, le désir de mieux

**HYPNOSE**
**REFLEXOLOGIE**
**TENS**
**ART THERAPIE**
**SOPHROLOGIE**
**TAI CHI & SHIATSU**
**TOUCHER-MASSAGE**
**SOCIO-ESTHETIQUE**
**COHERENCE CARDIAQUE**
**RECHERCHE**

# prendre soin de l'esprit

être physique et psychologique, l'idée que cela peut aider sans nuire et le besoin d'être tout simplement écoutés et pris en charge dans leur globalité.

### Des techniques validées et régulièrement évaluées

Le fait d'intégrer cette pratique au sein de l'établissement est aussi une façon d'éviter les fausses thérapies et les dérives sectaires que l'on peut parfois rencontrer dans ce domaine.

Dans un premier temps, un groupe projet a été constitué et a identifié les techniques scientifiquement validées, régulièrement évaluées et pouvant donc être proposées au sein de l'établissement (cf liste ci contre).

Puis nous avons fait un état des lieux et répertorié l'ensemble des personnes formées à ces techniques.

L'objectif étant tout d'abord de valoriser les compétences existantes en interne et de soutenir le développement des projets dans ce domaine comme par exemple le développement de la formation « toucher massage », la mise en place d'une formation en hypnose clinique ou encore un projet actuel de développement de la pratique en ostéopathie…

**Agathe DELIGNIÈRES** ■

Thérapies à médiation corporelle :

## Indications et périmètre à Bligny

**Rédigé par le groupe projet « Thérapies à médiation corporelle » du 31/08/2015**

Il s'agit de thérapies complémentaires aux traitements médicaux classiques :

1. Elles sont réalisées par des soignants (incluant kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens) des psychologues ou des médecins,
2. Elles sont validées par des compétences issues de formations reconnues universitaires ou non,
3. Elles s'intègrent de façon plus large dans l'activité de soins de support.

Elles comprennent :

- **Thérapies psychocorporelles**
  - Relaxation, sophrologie
  - Hypnose
  - Pleine conscience et méditation
  - EMDR (thérapie par les mouvements oculaires)
  - Autres : qi gong, Tai Chi, yoga
- **Thérapies physiques**
  - Physiothérapie (courant, TENS, vibrations, hydrothérapie, …)
  - Acupuncture
  - Ostéopathie
  - Touchers thérapeutiques incluant massages, réflexologie plantaire, toucher massage
- **D'autres pratiques peuvent être envisagées ultérieurement**
  - Art-thérapie,
  - Socio-esthétique

**Indications générales**

- Reconnexion corps psyché
- Détente
- Inconfort physique ou psychique
- Troubles anxieux et dépressifs
- Troubles du sommeil
- Préparation d'une intervention, d'un événement douloureux ou anxiogène
- Accompagnement d'un soin douloureux
- Symptômes physiques : douleur, dyspnée, troubles digestifs…
- Addictions
- Troubles du comportement alimentaire (obésité, diabète…)

Liste révisable et ré-étudiable en fonction des compétences qui peuvent se développer à Bligny. Il est possible actuellement de faire appel à des compétences internes (salariés de Bligny) ou externes (financement extérieur).

# Le Toucher-Massage

**Depuis 3 ans, au sein de l'établissement, nous animons une formation d'initiation au toucher-massage, soit deux sessions de deux fois trois heures par an. Elle rencontre un franc succès auprès des soignants qui l'utilisent ensuite pour améliorer le confort des personnes soignées. Chaque session d'initiation forme au maximum 12 personnes.**

## Qu'est-ce-que le Toucher-massage ?

Le concept de toucher-massage a été créé par Joël Savatofski qui le définit comme « une intention bienveillante qui prend forme grâce au toucher et à l'enchainement des gestes sur tout ou une partie du corps, pour détendre, relaxer, rassurer, communiquer ou simplement procurer du bien-être ».

Le toucher-massage est une technique ni mécanique, ni médicale ce qui signifie que cette pratique n'a pas besoin de prescription médicale, qu'elle fait partie de notre rôle propre. C'est un savoir faire et un savoir être, basé sur un échange.

Notre formation permet d'initier les soignants souhaitant apporter de la bienveillance en utilisant des gestes rassurants auprès des patients. Nous associons également la notion de relaxinésie (relaxation par le mouvement) qui s'adapte particulièrement bien pour les patients douloureux, ayant des œdèmes ou ne souhaitant pas être massés.

Mais avant de prendre soin de nos patients, il est important et indispensable de prendre soin de « soi », c'est pour cela qu'une approche au massage minute assis ou massage détente minute est intégrée à la formation.

Massage debout pour initier aux pressions, Relâchement des épaules et relaxinésie.

## A qui s'adresse cette formation ?

La formation est accessible à toutes personnes souhaitant découvrir le toucher massage.

## Info Nouveauté :

Le développement des thérapies à médiation corporelle (dont le toucher massage) est un des axes du projet d'établissement du CHBligny. A ce titre, la formation reçoit l'appui de la direction qui nous donne le feu vert pour l'ouverture d'une session d'initiation supplémentaire ainsi que de deux sessions de perfectionnement par an. Depuis début 2017, la session de perfectionnement s'adresse aux agents ayant déjà été formés en initiation et est composée d'une séance de 3 h avec un effectif restreint à 4 soignants seulement. Cette séance permet de reprendre rapidement les notions déjà vues en initiation et de découvrir le massage essentiel du dos et des jambes.

De plus, le CH de Bligny a investi dans l'achat de tapis à mettre sur nos tables.

En espérant vous avoir donné l'envie de nous rejoindre lors d'une formation, nous vous laissons découvrir quelques photos « détentes ».

**Sylvie Pain,** IDE équipe mobile
**Lydie Christien** IDE soins palliatifs ■

Quoi de meilleur qu'un massage du visage et de la tête ?

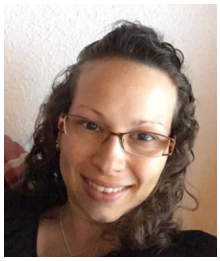
Initiation à la relaxinésie allongée, dans la peau d'un patient…

Massage assis minute, idéale pour faire une courte pause détente.

Session perfectionnement : massage demi essentiel du dos et jambes à l'huile

# La réflexologie

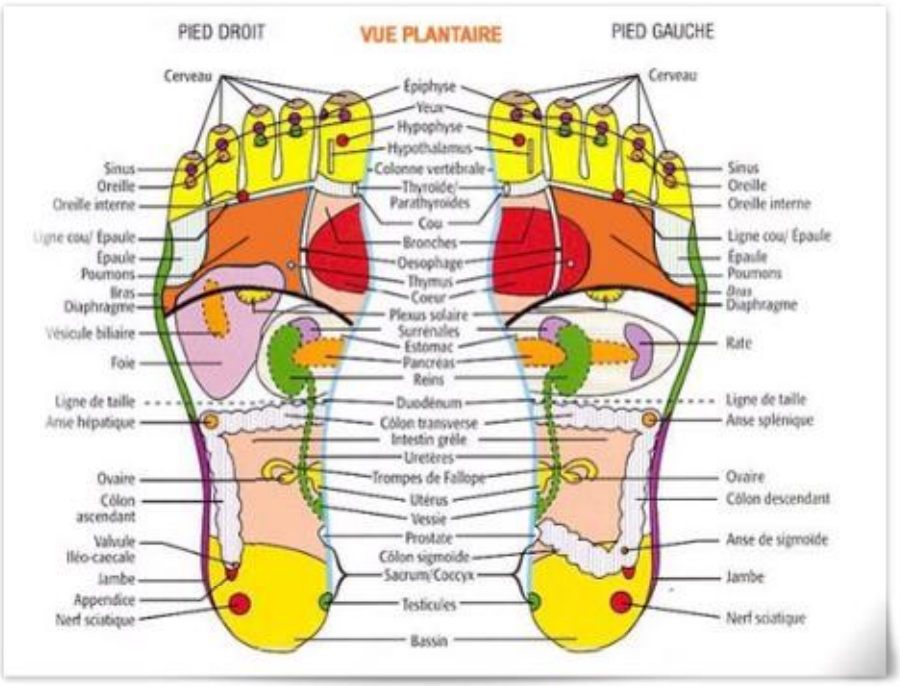
## "Là où se posent tes pieds, commence le voyage..." Lao Tseu.



La réflexologie plantaire est une technique ancestrale tirant ses origines à la fois du Pérou, de l'Egypte et de la Chine ancienne.
Sur le même fondement que l'acupuncture, elle vise à rétablir l´homéostasie chez l'individu dans sa globalité (physique, psychique et émotionnelle).
Basée sur la miniaturisation du corps humain au cœur du pied, par l'intermédiaire de techniques de pression, et à des fins thérapeutiques et relaxantes, la réflexologie plantaire s'intègre dans le mouvement actuel des techniques psycho corporelles.
Elle s'adresse à tous, tous âges confondus et traite l'individu par l'intermédiaire des zones réflexes, en débloquant l'influx nerveux et en sollicitant les défenses naturelles de l'organisme.

Une initiation à cette technique est proposée au court de la formation Douleur.
Actuellement Anne Gramard (IDE en MISP) propose aux patients ses compétences en réflexologie plantaire. Bénédicte Pinel (pédicure, podologue) intervient également le lundi après-midi au sein de l'unité de soins palliatifs et en oncologie court séjour.

**Anne GRAMARD** ■




# La Socio esthétique

Depuis de nombreuses années, la ligue contre le cancer est présente dans les services du centre hospitalier de Bligny pour écouter, informer et soutenir les personnes malades et les proches.

Les bénévoles écoutants sont aussi présents dans les services d'oncologie pour valoriser l'offre de soins de support et de bien-être. Des séances de socio-esthétique sont financées depuis trois ans deux vendredis par mois.

Parce que l'estime de soi est souvent malmenée par le cancer et ses traitements, la socio-esthétique utilisée comme soin de support est un précieux soutien pour les malades.

Marie-Claude, socio-esthéticienne, base son intervention sur les **soins du corps (massages, manucure, maquillage correcteur, etc.)**, elle apporte une réponse personnalisée aux malades, en s'adaptant à leurs maux et leurs attentes.

Une séance de socio-esthétique, c'est un temps d'écoute privilégié autour du rapport au corps, des effets de la maladie et des traitements. Elle permet une resocialisation par la reconstruction de l'image de soi.

**Natacha HIOLIN,**
Directrice de la Ligue de l'Essonne ■

CONTRE LE CANCER
LA LIGUE
COMITÉ DE L'ESSONNE

# Sophrologie en réhabilitation respiratoire

**Depuis environ 2 ans, des séances de sophrologie en groupe sont proposées aux patients en service de réhabilitation respiratoire a Bligny à raison d'une séance par semaine. La durée du séjour des patients dans le service est d'un mois.**

Laurence THEPAUT

Dans un premier temps la séance de sophrologie permet aux patient de se poser, de fermer les yeux, de prendre ce moment pour se relaxer et être à l'écoute d'eux même.
Dans un second temps ils apprennent comment « bien respirer ». Au premier abord cela peut paraitre banal mais la majorité des gens ne le savent pas.
Une fois la respiration abdominale bien maitrisée, les patients ressentent déjà les bienfaits, le calme et plus d'amplitude respiratoire. En effet, malgré la maladie et les difficultés qu'elle entraine, les patients vont chercher au fond d'eux même leurs ressources. Et ils en ont !
J'ai l'exemple d'un patient qui, lors d'un WE alors qu'il était au théâtre, a été pris d'un malaise sur son fauteuil. Il a eu le réflexe de ne pas sombrer dans la panique, de se centrer sur son corps, de se centrer sur sa respiration abdominale et il est donc resté jusqu'au bout du spectacle m'a t-il dit. Voilà un bel exemple de moments difficiles ou peuvent être utilisés les outils de la sophrologie.
Je leur montre également par des exercices corporels comment se libérer des tensions négatives.
Dans leur vie quotidienne, ce qu'ils auront appris leur permettra de les aider à prendre du recul et à anticiper une éventuelle crise.
J'enregistre la première séance puis à la fin du stage j'offre le CD.

**Laurence THÉPAUT,** sophrologue ■

# Art-Thérapie

**Présente depuis 2012 au sein de l'Unité de Soins Palliatifs à l'initiative du Dr VAN DEN BERGHE et de son équipe, l'Art-Thérapie s'inscrit dans la globalité des soins dispensés aux patients.**

Sabine DEPREZ

Animées par Sabine DEPREZ, Art-Thérapeute Certifiée, les séances d'Art-Thérapie ont lieu tous les lundis matin en USP. Elle intervient également les lundis après-midi en oncologie SSR.
Les patients peuvent réaliser des productions utilisant différentes techniques comme **le collage, la peinture, le dessin, le modelage, l'écriture**... Lorsque l'état de santé du patient ne lui permet plus de réaliser une production, la musique (au travers d'instruments atypiques) permet aussi une détente profonde et un échange entre le patient et l'art-thérapeute.
Les séances sont axées sur le bien être et la détente ainsi que sur l'échange thérapeutique.
Cette discipline fait appel à l'élan vital présent en chacun, jusqu'au bout de la vie. Créer et visiter sa création, exprimer ses émotions, ses peurs, ses doutes ou ses joies accompagné par l'art thérapeute, aide à poser un autre regard sur soi.

**Les séances sont réalisées grâce au partenariat avec le Fonds pour les soins palliatifs, dans une démarche globale d'accompagnement**

FONDS POUR LES SOINS PALLIATIFS

Pour plus renseignements ou prendre rendez-vous contactez Sabine DEPREZ au 06 61 09 50 07 et n'hésitez pas à consulter le site **www.art-therapie-osalys.fr**.

**Sabine DEPREZ,** Art-thérapeute ■

# Et pourquoi pas un peu de recherche ?

## Impact d'une séance d'hypnose chez des patients dyspnéiques

Dr François LARUE

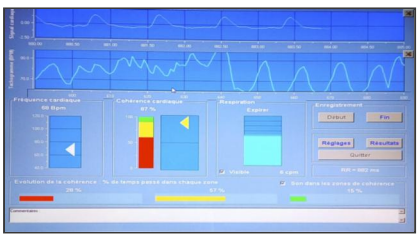
Il est des situations cliniques pénibles pour lesquelles nous manquons de moyens d'action : à Bligny, de nombreux patients insuffisants respiratoires sévères présentent des dyspnées très pénibles et angoissantes. Les médicaments n'apportent qu'une aide partielle et exposent au risque d'une aggravation clinique. Certains d'entre nous ont fait des séances d'hypnose à ces patients, et ça a semblé les soulager. Certes, le soulagement est momentané mais il paraît réel. Alors, nous est venue l'idée d'aller un peu plus loin, d'essayer de démontrer cet effet thérapeutique, de le mesurer. Un petit groupe de travail s'est constitué et s'est réuni plusieurs fois. Il se compose de médecins, infirmières, psychologues pour la plupart formés à l'hypnose. A ce stade, nul ne sait où ce travail nous mènera. Mais une dynamique semble se mettre en place.

**Dr François LARUE,** médecin ■

## Réduction du stress avec le biofeedback de cohérence cardiaque. Travail d'étude et de recherche en Réadaptation Cardiaque

### Le biofeedback de cohérence cardiaque : de quoi s'agit-il ?

Cette approche est un procédé simple qui peut contribuer à entraîner notre organisme à mieux faire face aux situations de stress, de douleur, d'émotions négatives. Elle consiste à mesurer le rythme cardiaque grâce à un capteur de pouls positionné au doigt ou au lobe de l'oreille et à suivre la variabilité de la fréquence cardiaque sur un écran d'ordinateur. La variabilité du rythme cardiaque reflète la façon dont le système nerveux autonome réagit face aux signaux que l'organisme reçoit : une douleur, une émotion, une tension musculaire, un stress ou un danger extérieur.



Grâce au biofeedback, le patient expérimente en direct l'effet de sa respiration, de ses états mentaux et émotionnels sur son cœur. En état de cohérence, le système nerveux autonome est à l'équilibre. Cela se traduit par une courbe régulière et de belle amplitude. Laissez venir un souvenir désagréable, une pensée difficile, une émotion, et voilà le chaos qui s'affiche. Il est possible d'apprendre à passer du chaos à la cohérence en quelques instants.

### Etude et recherche en réadaptation cardiaque

Marie-Annick LE BORGNE

Un Travail d'Étude et de Recherche est réalisé par Marie-Annick Le Borgne (stagiaire en master psychologie de la santé) au sein du service de Réadaptation Cardiaque. L'étude porte sur la réduction du stress chez des patients avec cardiopathie. Des séances de Biofeedback de Cohérence Cardiaque ont été proposées aux patients ayant évalué le stress comme étant un facteur de risque cardiovasculaire.

### Témoignages de patients

«La pratique apporte un apaisement rapide », « ça aide à relativiser face aux contrariétés de la vie quotidienne et à réfléchir différemment», «je le fais spontanément aujourd'hui. Je suis étonné de l'effet de détente que cela me procure», «j'ai un meilleur sommeil, sans fatigue au réveil», «je suis moins réactif face au stress et dans mes relations».

Cet apprentissage permet d'agir par soi-même sur le cœur pour accéder progressivement à un meilleur niveau d'adaptation.

Le biofeedback s'inscrit dans les approches à médiation corporelle, favorisant une prise en charge globale des maladies somatiques, potentiellement aggravées par les états de stress et les troubles anxio-dépressifs. Il est aussi très bénéfique en pratique préventive pour tous et à tout âge.

Les résultats de l'étude seront communiqués courant juin 2017.

**Marie-Annick LE BORGNE**
Stagiaire Psychologue
en Pyschopathologie et Cardiologie ■

# L'hypnose

## Un autre rapport au corps et à la douleur

**Avec 60 personnes formées sur 3 ans, la pratique de l'hypnose à Bligny se déploie sur l'ensemble des services. On observe un vrai bénéfice pour les patients mais également pour les soignants.**

**Les personnes motivées pour suivre la prochaine formation qui aura lieu en janvier 2018 doivent candidater avant fin septembre en envoyant une lettre de motivation au service formation.**

**Agathe Delignières**, Psychologue

### Qu'est-ce que l'hypnose clinique ?

L'hypnose utilisée dans le soin est avant tout un style de communication, une manière d'être en relation. Elle utilise le potentiel des patients pour leur permettre plus de confort en devenant des partenaires actifs.
L'hypnose permet aux patients de contrôler la douleur en mobilisant des ressources internes et en travaillant avec l'imaginaire car le corps est sensible au langage des images.
C'est un phénomène naturel, un mode de fonctionnement particulier du cerveau, un processus qu'il est possible d'apprendre facilement afin de l'utiliser soi-même (on parle alors d'auto hypnose).
En état d'hypnose, le cerveau fonctionne de manière singulière, inhibant ou activant certaines zones différemment qu'à l'état de veille. Cette forme de « lâcher prise » permet un réaménagement de l'activité cérébrale qui favorise l'émergence des solutions utiles pour améliorer sa santé.

### Les applications de l'hypnose à Bligny concernent principalement :

La prise en charge de l'anxiété et de la douleur pour les soins infirmiers ou médicaux. Sous hypnose, le niveau d'anxiété peut être diminué.
La prise en charge des effets secondaires des traitements notamment les chimiothérapies.
L'aide pour les patients douloureux chroniques.

### Qui peut pratiquer l'hypnose ?

Tout professionnel dans une relation thérapeutique peut pratiquer l'hypnose clinique : médecin, psychologue, infirmier, aide-soignant, kinésithérapeute…
Chaque professionnel utilise cet outil dans le cadre de son propre métier, une infirmière l'utilise dans sa pratique d'infirmière, une psychologue dans sa pratique de psychologue…
L'hypnose permet de faire le même travail avec une compétence relationnelle de plus et a l'avantage de prendre en compte la globalité de la personne : le corps, l'esprit, son expérience de vie dans son environnement social et familial mais aussi de lui donner une certaine autonomie pour améliorer sa qualité de vie au quotidien.

### 19 personnes formées en 2017

En janvier et février dernier, 19 personnes (4 médecins, 12 IDE, 2 aides-soignantes et 1 psychologue) ont participé aux 6 jours de formation en hypnose médicale et Techniques d'Activation de Conscience (TAC) animés par le **Dr Jean Becchio**, directeur du DIU d'hypnose clinique de Paris XI.
Cette formation basée sur les aspects théoriques et sur des exercices pratiques fut un grand succès. Elle est programmée de nouveau pour 2018 et 2019.

### Une Intervision régulière

Toutes les personnes formées sont invitées à participer à la réunion mensuelle d'Intervision, temps d'échanges sur les pratiques.

On constate une vraie demande de la part des patients mais aussi des professionnels qui souhaitent développer l'humanité des pratiques.

**Agathe DELIGNIÈRES,** Psychologue ■

Une séance de formation à l'hypnose

**Un merci tout spécial à la Fondation APICIL et à la Ligue Contre le Cancer qui participent au financement du projet.**

# 3 témoignages

## une patiente, un médecin, une infirmière

### Mme B, patiente en hôpital de jour d'oncologie

**Quand et comment avez-vous entendu parler d'hypnose ?**
La première fois pour la pose du PAC à l'hôpital de Lariboisière. Ils m'ont fait une petite anesthésie locale pour l'incision et le reste a été fait sous hypnose. Je n'ai rien senti du tout, je n'ai pas eu de douleur.
La seconde fois, c'était ici, à Bligny. J'avais beaucoup de mal à supporter les moufles et les poufles congelées. C'était l'horreur absolue car je ne supportais pas du tout et j'avais les larmes qui coulaient ; les infirmières d'annonce ont proposé qu'Agathe passe pour une séance d'hypnose d'une quinzaine de minutes et nous l'avons enregistrée. Ensuite, à chaque chimio (j'ai eu 12 cures) j'ai utilisé cette séance-là. Ça m'a vraiment aidée à supporter la douleur que provoquait le froid sur mes mains.

**Quel est pour vous le bénéfice de ces séances ?**
Véritablement une action anti douleur. J'ai fait deux séances avec Agathe. J'en ai fait en cours de traitement aussi parce que j'avais des angoisses. Cela m'a permis de créer une légère distanciation par rapport à mon corps, par rapport à ce que le corps pouvait subir comme douleur, comme si le cerveau recevait moins d'informations. Enfin, c'est un peu comme ça que je l'ai interprété. Comme si le cerveau était légèrement en retrait et du coup recevait moins la douleur.

**Avez-vous pratiqué également l'auto hypnose ?**
Oui en écoutant la séance enregistrée.

**Conseillerez-vous ce type de pratique et dans quel contexte ?**
Très très clairement, j'en ai déjà parlé à plein de personnes autour de moi. Pour tout ce qui est acte chirurgical, pour tout ce qui est stress intense.
Et j'ai même réfléchi que si un jour on me dit que je peux enlever mon PAC, je demanderai que ce soit enlevé sous hypnose. ■

**Découvrez l'interview d'Ibtissam ADOULY, infirmière en OSSR, page 7** ●●●

**Le Dr Valérie MACH, médecin en USI**, a suivi la 1ère session de formation à l'hypnose qui s'est déroulée début 2017.

Je connaissais l'hypnose médicale pour arrêter de fumer ou maigrir et puis j'ai découvert l'intérêt de l'hypnose médicale dans notre pratique quotidienne grâce au Dr François Larue qui est intervenu plusieurs fois auprès de nos patients en USI. J'ai tout de suite été attirée par cette alternative thérapeutique qui est simple et accessible à tous. J'ai pensé m'inscrire au DU d'hypnose à Paris sur 1 an, puis j'ai appris la possibilité de cette formation en interne en 2 fois 3 jours, l'idéal pour moi. J'ai tout de suite écrit ma lettre de motivation. J'ai été enchantée comme tous les participants par cette formation qui nous permet au terme de ces 2 sessions, de passer à la pratique auprès de nos patients.

L'environnement de la réanima-

Suite de l'article en page 7 ●●●

# L'appareil « TENS »

## des courants antalgiques,

## Une technique non médicamenteuse pour soulager

**Le nom TENS vient de l'anglais « Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation » (en français, Neuro Stimulation TransCutanée) qui désigne le courant TENS, courant inhibiteur, mais le mot TENS est aussi utilisé pour désigner l'appareil (on dit : « un TENS »). Celui-ci permet également l'administration d'un autre courant dit « endorphinique ». Dans la suite de notre article nous désignerons par «TENS » uniquement l'appareil. Le TENS est un appareil qui permet une analgésie non médicamenteuse par administration d'un courant électrique par voie transcutanée.**

Concrètement, on colle sur la zone à traiter deux ou quatre électrodes autocollantes qui sont reliées par des fils à l'appareil (de la taille d'un téléphone mais plus épais). L'appareil fonctionne sur batterie et doit être rechargé sur secteur.
Sur l'établissement 6 TENS sont détenus par les kinésithérapeutes et 7 par l'Equipe Mobile Douleur et Soins Palliatifs (EMDSP).
Pour ce qui est de l'emploi dans la lutte contre la douleur, nous préconisons trois séances par jour d'une durée d'au moins une heure. Mais il n'y a aucun surdosage ! La personne qui veut l'employer toute la journée le peut ! Elle doit par contre l'ôter la nuit pour laisser la peau se reposer et privilégier le sommeil.

### Le TENS agit selon différents mécanismes :

• « Gate Control » ou inhibition sensitive :
Mise en jeu du système inhibiteur d'origine périphérique avec un courant de faible intensité et de haute fréquence qui crée une sensation de paresthésie. Grace aux fourmillements, les fibres sont excitées au niveau de la sensibilité tactile, empêchant ainsi la douleur de passer au niveau de la moelle épinière. L'effet est immédiat mais peu durable. On place les électrodes sur la zone douloureuse ou sur le trajet du nerf.

• « Endorphinique » :
Mise en jeu des systèmes endorphiniques avec un courant de forte intensité et de basse fréquence qui crée une sensation de vibration musculaire. On obtient un soulagement retardé avec un effet qui peut

durer plusieurs heures. Les électrodes ne sont pas nécessairement placées sur la zone douloureuse, son utilisation va plutôt être sur des douleurs chroniques diffuses.

• Mixte :
C'est la combinaison des 2 principes d'action au cours de la même séance. Ce qui permet un soulagement immédiat avec un effet qui se prolonge dans le temps.

### Des effets que nous constatons régulièrement :

• Effet décontracturant :
Par le soulagement qu'il apporte et son action en local sur les masses musculaires, le TENS permet de lever les contractures musculaires réflexes qui entourent la zone douloureuse (et qui contribuent à augmenter cette douleur). Le courant endorphinique a un effet décontracturant sur les muscles striés.

• Effet "pause douloureuse" :
Parce que le patient a, au moins trois fois par jour, un soulagement grâce à l'action du TENS, son cerveau va cesser de la mémoriser systématiquement.

• Effet "je reprends la main sur ma vie" :
Cette action est liée à la précédente : c'est le malade qui détermine quand et comment il utilise le TENS, c'est lui qui règle l'appareil, il est important qu'il le fasse en se basant sur ce qu'il ressent et non pas seulement avec la mémoire de l'intensité réglée avec le soignant.

Nous sommes ainsi les témoins de personnes qui, grâce à l'action complémentaire du TENS, peuvent enfin reprendre le chemin de l'amélioration.
Nos patients, aidés par l'action du TENS sont moins douloureux (ce qui permet qu'ils aient davantage d'activité physique ce qui, à son tour va lutter contre leurs douleurs) et ils nous relatent ce soulagement avec beaucoup d'émotion...

**Paroles de patient...**
*Mme B. : « Lorsque j'utilise le TENS je ressens un bienfait, ce qui me rend plus sereine, sans douleur ! Je suis alors en confiance pour faire les exercices (en kiné). J'ai l'impression de pouvoir vivre comme avant !»*

Dans le cadre de la lutte contre la douleur, nous formons et guidons

les patients (et parfois les salariés) à l'emploi du TENS. Celui-ci est prêté pendant la durée de l'hospitalisation et, si nécessaire, les patients (et parfois les salariés) repartent chez eux avec une ordonnance de location de l'appareil valable 6 mois, cette location est remboursée par la sécurité sociale. A l'issue de cette période, les personnes qui en auraient besoin peuvent acheter le TENS qui est partiellement remboursé.

**Indications du TENS :**
Elles sont nombreuses et variées : lombalgie, lombosciatique, arthrose, tendinite, douleur post opératoire, douleurs musculaires traumatiques, douleurs ligamentaires, … Atteintes des nerfs périphériques, amputation, lésion du nerf, zona, mono et polynévrite

**Non-indications du TENS :**
Douleur de topographie multifocale, allergie aux électrodes, allodynie importante, hyperesthésie, difficulté de compréhension ou d'intégration de la méthode par le patient, dermatose, affections dermatologiques, épilepsie, troubles psychiques, électro phobie.

**Contre indications du TENS :**
Déficit neurologique complet sur un territoire, stimulation de la région du sinus carotidien, stimulation de l'abdomen en cours de grossesse (les autres stimulations sont possibles alors que de nombreux médicaments sont contre indiqués en cours de grossesse).

**Contre indication relative du TENS :**
Port d'un système électronique implanté, type pacemaker cardiaque, défibrillateur.

**Sylvie Pain et Yolaine BOCAHU,**
IDE équipe mobile
**L'équipe de kinésithérapie** ■

Yolaine BOCAHU et Sylvie PAIN

**Ibtissam ADOULY, IDE en OSSR,** a suivi la formation à l'hypnose organisée à Bligny début 2017

FT. Pourquoi avez-vous choisi de suivre la formation hypnose ?
Au début par curiosité, puis par envie d'apporter une chose nouvelle dans ma pratique professionnelle et, sourtout, j'ai suivi cette formation car j'en ai beaucoup entendu parler par les patients qui ont eu des séances d'hypnose.

FT. Qu'est-ce que cette pratique vous a apporté dans votre travail quotidien et comment ?
Cette pratique peut m'aider à envisager d'autres solutions pour apporter une autre aide au patient, en plus d'un traitement ou sans traitement médicamenteux.

FT. Cela a-t-il changé votre façon de voir votre métier ?
Non, mais cela m'a permis de changer ma pratique professionnelle, en faisant attention aux mots, au langage utilisé, à mes gestes et à observer davantage le patient.

FT. Avez-vous déjà pu mettre cette pratique en application ?
Oui, j'ai eu l'occasion de pratiquer l'hypnose sur des patients anxieux ou sur des soins invasifs, ainsi que sur des douleurs non soulagées par des traitements médicamenteux. Cela a permis à ces patients d'être soulagés et leur a permis d'utiliser des petites techniques d'hypnose pour le pratiquer par eux-mêmes. ■

●●● Suite de l'article L'HYPNOSE

# L'hypnose, témoignages

●●● Suite de l'interview du Dr Mach-Alingrin

tion n'apporte pas une atmosphère propice au confort physique et psychique du patient. Celui-ci est exposé à de multiples stimulations douloureuses plus ou moins traumatisantes. L'hypnose peut nous aider dans la réalisation d'actes thérapeutiques ou dans des soins douloureux en diminuant la douleur, mais elle peut aussi être utilisée pour améliorer le confort du patient et sa qualité de vie en réa en diminuant son stress et en l'accompagnant dans la réalisation d'objectifs qui l'amèneront vers la guérison.

Cela donne une nouvelle dimension à la relation patient /soignant. Nous sommes obligés d'améliorer notre manière de communiquer, il faut se synchroniser avec le patient, être encore plus à son écoute. On n'effectue plus un acte, on accompagne le malade dans le soin et une relation de confiance s'installe.

Je crois que l'hypnose répond à la fois à un besoin des patients mais aussi à une certaine attente des soignants , d'où le nombre de plus en plus important de soignants intéressés par cette technique.

J'ai déjà pu mettre cette pratique en application et c'est indispensable car c'est par la pratique qu'on devient performant. Au début, on se pose beaucoup de questions et on a peur de se lancer. Le Dr Larue et Agathe Delignières, qui sont à l'origine de ce projet, nous encouragent grâce à des réunions régulières où chacun peut raconter son expérience et où l'on voit des séances d'hypnose filmées par les participants. C'est motivant et nous incite à pratiquer. Plus on sera nombreux à être formés, plus la dynamique sera là.

**Dr Valérie MACH ALINGRIN,**
Médecin USI ■

# Et pour les patients de réadaptation cardiaque ?

## Soigner autrement, un complément

**Depuis quelques années, le stress est reconnu comme un facteur de risque cardiovasculaire à part entière. Pour lutter contre ce facteur de risque, de nouvelles techniques sont apparues et complètent le programme de réadaptation cardiaque du CHB.**

Les activités habituelles de réentraînement à l'effort sont enrichies par des temps d'éducation thérapeutique et complétées par des pratiques telles que du Taï Chi*, du Shiatsu* mais aussi des initiations à plusieurs techniques de relaxation.

Sandrine, une des kinésithérapeutes du service, nous explique qu'« une fois par semaine, chaque patient a accès à une initiation à la pratique du Taï Chi et à une séance de relaxation. Le Shiatsu est, quant à lui, réservé aux patients indiqués par nos soins ».

Selon des chercheurs de l'Université de Shanghai, **le Tai Chi permettrait d'aider les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires.** Ils ont colligés 35 études déjà publiées et menées sur plus de 2 200 patients à travers 35 pays. Le Tai Chi permettrait un meilleur contrôle de la pression artérielle, une diminution des taux de mauvais cholestérol et des triglycérides dans le sang ainsi qu'une diminution des symptômes dépressifs. C'est la première fois que les bienfaits du Tai Chi sur la santé cardiovasculaire font l'objet d'une étude d'une telle envergure et le moins que l'on puisse dire est que ces résultats sont très encourageants.

**Le Shiatsu, quant à lui, agit aussi bien sur le plan physique que sur le plan psychique et émotionnel**. Le praticien Shiatsu localise les blocages et les points de tension afin de les corriger et de rétablir la circulation du « qi » (=énergie vitale qui nous anime) dans notre corps tout en optimisant nos capacités naturelles de défense. Une étude par le biais de questions basées sur le ressenti des patients et sur la durée des bénéfices du massage est en cours dans le service. Nous avons hâte de découvrir les résultats !

Enfin depuis l'ouverture du service de réadaptation cardiaque, des initiations à la **relaxation** sont encadrées par nos rééducateurs. La pluralité et la sensibilité des intervenants font la richesse de ces interventions. Certains sont plus à l'aise à transporter les patients dans des paysages exotiques ou au bord d'une rivière… et d'autres utilisent les auto-massages ou des techniques comme la pleine conscience, le contracter-relâcher et des exercices respiratoires.

Les bénéfices provenant de ces différentes activités sont bien décrits par les patients. Gestion du stress, lâcher prise, échappatoire, travail respiratoire, levée des tensions musculaires sont des témoignages de patients qui nous encouragent. Ces activités de thérapie à médiation corporelle permettent aux patients de se réapproprier un corps qui, après avoir été confié au corps médical pour être opéré, ne leur appartenait plus entièrement. Ces activités sont proposées aux patients durant le séjour sous forme d'initiation. Les rééducateurs cherchent avant tout à leur faire goûter à différentes activités afin que chacun trouve son « activité-plaisir ». Le plaisir à l'activité est fondamental pour la pérennisation à la pratique d'une activité physique.

**Ces activités sont animées par des professionnels extérieurs à l'établissement (taï chi et shiatsu) indemnisés par l'Association Bligny Cardiologie – association créée et présidée par le Dr Corone depuis une quinzaine d'années.*

**L'équipe de Rééducation** ■

# Ces thérapies s'inscrivent totalement dans le projet d'établissement

## L'EDITO du Directeur

« Comment soulager les symptômes d'un patient autrement que par un traitement pharmacologique ? » C'est le but des thérapies à médiation corporelle ou thérapies complémentaires qui ont été inscrites dans la feuille de route de notre projet d'établissement.

Le groupe projet « Thérapies à médiation corporelle » a été créé en mai 2015 et vient en support de ce qui existe déjà dans l'établissement dans les nombreux soins de support mais est également à l'initiative de nouvelles actions qui verront le jour dans les mois et années à venir.

Ces nouvelles thérapies non médicamenteuses nous différencient énormément des autres établissements et sont en total lien avec les valeurs de Bligny ainsi que son histoire notamment à travers la prise en charge globale du patient que notre établissement a porté depuis sa création en 1903. Elles soulignent également l'implication forte du personnel de Bligny dans la résolution des problématiques psycho-sociales. Il est donc important que nous puissions continuer à développer ces thérapies complémentaires !

Ces activités ne pouvant être financées par les budgets classiques attribués par nos tutelles, elles le sont, grâce à la ténacité du Dr Larue et d'Agathe Delignières, par des subventions de la Ligue contre le cancer et de la fondation APICIL.

**Je tiens à remercier vivement l'ensemble des membres du groupe projet pour leur investissement.**

**Jean-Louis DI TOMMASO** ■

## Jean-Baptiste MERIC, Directeur médical

Le terme médecine intégrative est utilisé pour désigner le recours simultané à la médecine conventionnelle et aux médecines alternatives (non conventionnelles) dans le suivi d'un patient. Peu importe la méthode utilisée, ce qui compte est le résultat médical, notamment en termes de confort et de qualité de vie. C'est déjà le quotidien de très nombreuses équipes de soins au Canada ou aux Etats-Unis.

La nouveauté c'est le caractère réfléchi, protocolisé, évalué des interventions. Ainsi, on trouve des publications maintenant nombreuses et de bon niveau scientifique évaluant la place de l'hypnose, du yoga, de la sophrologie, de l'ostéopathie et de bien d'autres techniques. Même si les mécanismes d'action ne sont pas démontrés, les effets positifs sont prouvés, avec les mêmes méthodes que pour démontrer l'effet d'un médicament ou d'une stratégie médicale.

Le projet d'approches psycho-corporelles développé par le groupe dirigé par Agathe Delignières et François Larue s'inscrit pleinement dans cette démarche raisonnée de conciliation entre des pratiques médicales complémentaires.

Le projet est ambitieux dans toutes ses dimensions : techniques envisagées, nombre de participants, qualité de la formation, rigueur de l'évaluation. Complément indispensable, le groupe a prévu de communiquer activement ses résultats, tant sur le plan scientifique que dans la presse. La publication dans le CHB-Infos n'est qu'une première étape. Une conférence de presse est prévue en septembre.

L'apport pour nos patients est évident, il suffit d'en parler avec eux pour être convaincu que les thérapies psycho-corporelles ont toute leur place à Bligny. Encore bravo à tous les intervenants. ■

## Mireille ALAJOUANINE, Directrice des Soins Infirmiers

Dès les premiers plans de lutte contre la douleur (années 1990) il était précisé que le rôle du personnel infirmier devait être renforcé dans la prise en charge de la douleur provoquée par les soins.

Cette priorité nationale devait s'accompagner d'objectifs dont l'information et la formation des personnels de santé centrées sur **la dimension psychologique de la douleur**.

Le CHB est totalement entré dans ce parcours par l'arrivée au cours des dernières années des pratiques à médiation corporelle. L'hypnose est un projet actuel. Longtemps réservé aux médecins et aux psychologues, la formation en hypnose s'est progressivement ouverte aux paramédicaux. Elle permettra aux soignants, d'agir au plus près des actes générateurs de douleur, de stress et d'anxiété.

L'hypnose développe une relation privilégiée avec le patient, elle replace le patient au cœur du soin.

Elle lui permet de s'impliquer dans son parcours thérapeutique par l'utilisation de ses propres ressources considérant que chacun possède en soi les ressources nécessaires pour modifier son rapport vis-à-vis d'une problématique.

Et les patients auront un bénéfice immédiat dans la qualité de leur prise en charge. ■

# Qualité / Gestion des Risques

## Virginie Gobyn : Qualité et prévention des risques professionnels

**Arrivée le 18 avril à Bligny**, je suis le nouveau Préventeur des risques professionnels / Assistante Qualité Gestion des Risques.

Avant de vous rejoindre, j'avais en charge, avec le responsable d'exploitation, la qualité, la sécurité et l'environnement d'une entreprise de manutention portuaire, de stockage de marchandises vracs et diverses, le chargement et l'expédition de produits au port de Sète.
J'ai ensuite occupé le poste d'animatrice Prévention Sécurité dans une entreprise de montage, maintenance, dépannage et réparation d'ascenseurs, d'escaliers mécaniques et de portes & automatismes. Une entreprise où la sécurité et la santé au travail sont une priorité avec celle des usagers. En effet, le métier d'ascensoriste est soumis à de nombreux risques.

C'est ainsi avec mon expérience de l'industrie et du service que j'intègre le milieu hospitalier pour participer au déploiement de la politique qualité – gestion des risques et de la politique Santé et Sécurité au travail de l'établissement.

Concernant la mise en œuvre de la politique qualité gestion des risques de l'établissement, j'ai en charge plus spécifiquement les processus en lien avec les Ressources Humaines et les activités Hygiène Sécurité et Environnement.

Une de mes premières missions, pour la partie « Prévention des risques professionnels » est de mettre à jour l'évaluation des risques professionnels de l'établissement.

Ce partage de temps entre les ressources humaines et la qualité permet de renforcer le lien entre la prise en compte des risques professionnels et la gestion de la qualité. En effet : travailler au profit de la sécurité et du bien-être du personnel, c'est aussi favoriser la sécurité et le bien-être des patients.

**Construisons ensemble un avenir sans accident…**

**Virginie GOBYN** ■

# Education thérapeutique

INFO ETP

## L'équipe de Bligny au Salon Infirmier 2017

Fin mai s'est déroulé, porte de Versailles, le salon infirmier.
L'équipe d'Education Thérapeutique, menée par **Marie-Pierre BILLAUD**, a présenté, lors d'une conférence, les différentes approches mises en place à Bligny. Je ne résiste pas au plaisir de vous relayer ici le message que leur a transmis Florence Lantier, du comité scientifique du salon :
*«Bonjour Marie Pierre et Sandrine, J'ai eu grand plaisir à partager vos conférences et notre table ronde la semaine dernière au Salon Infirmier.*
*Les sujets sur la coordination transversale de l'ETP au CH de Bligny d'une part, sur le rôle spécifique de l'infirmière coordinatrice au CH de Blois d'autre part, ont été d'une grande richesse, et vous les avez animés avec une conviction et un enthousiasme qui nous donnent de l'élan pour retrouver nos propres projets de management !*
*Nous avons trouvé dans vos exposés l'alliance de méthodes rigoureuses et d'une grande humanité dans la réalisation de vos programmes ETP.*
*Nous avons apprécié votre professionalisme et votre enthousiasme: On sent que la prise en charge de vos patients est complète, solide, et ancrée dans une grande intelligence professionnelle.*
*Les auditeurs ont marqué leur intérêt pour votre démarche, leur attention et leurs questions l'ont bien montré.*
*Je vous remercie pour cette matinée, et vous félicite pour la belle réalisation professionnelle dont vous avez témoigné.*
*Continuez comme ça, et donnez nous des nouvelles de la suite !»*

**FT** ■

# Infos MÉDICALES

**Dictée numérique**
La procédure d'appel d'offres arrive à son terme. Une fois le logiciel choisi, l'été sera consacré au paramétrage. Dès la rentrée, les médecins et secrétaires seront formés pour une mise en production en fin d'année. Cadeau de Noël pour votre dictaphone : la retraite ! ■

**Journée sur le don d'organes**
Nous avons organisé en partenariat avec le CHSF et l'agence de Biomédecine, une journée d'information sur le don d'organes : réunion d'information à midi, stands d'information tout l'après midi, ouverts au public et conférence médicale le soir. Malgré une assemblé clairsemée, les interventions et les échanges ont permis d'aborder un sujet difficile. ■

**Prochaine conférence médicale**
Sonia CORONE et toute son équipe préparent une conférence destinée principalement aux médecins de ville, infirmières et kinés libéraux, pour présenter en détails toute l'activité physique proposée en réadaptation cardiaque. Réservez la date : mardi 3 octobre 2017 ! ■

**Une antenne 3C à Bligny**
Depuis le mois de mars, le Centre de Coordination en Cancérologie inter-établissements est installé dans les locaux du CHB, bâtiment Despeaux. La coordinatrice, **Céline BERNIER**, assure la continuité des missions du 3C assurées jusqu'à présent par le réseau ESSONONCO. Il s'agit d'une cellule qualité qui s'assure de la bonne réalisation des parcours de soins en cancérologie. ■

**Bligny n'échappe pas aux épidémies**
Qu'est-ce qu'une BHRe ? Il s'agit d'une Bactérie Hautement Résistante. 3 patients «porteurs» ont été hospitalisés à Bligny simultanément, mobilisant d'importantes ressources pour éviter la transmission de ces germes dangereux. Le CLIN et l'EOH tiennent à remercier tout particulièrement les équipes du service OHCS dans lequel les patients ont été regroupés. ■

# Infos GENERALES

**SHA MOB : vous avez joué le jeu !**
A l'initiative de Sylvie Plannelles, IDE hygiéniste et de l'Equipe Opérationnelle d'Hygiène, un concours de flash mob a été organisé pour la journée de l'hygiène des mains. Une belle réussite car des vidéos amusantes et réussies ont été présentées. La direction a récompensé les 3 services qui ont retenu l'attention du jury : 1er prix à l'équipe de rééducation, 2ème prix à l'USI et 3ème prix au sana ! ■

**GPS 91, la suite...**
Le projet médical partagé est en cours de finalisation et sera remis à l'ARS le 7 juillet prochain. En parallèle, la convention constitutive du Groupe de Coopération Sanitaire sera déposée à l'ARS dans les jours qui viennent. ■

**Gestion des temps : un nouvel outil**
Depuis le 1er juin, un nouveau logiciel permet de gérer plannings et congés : OCTIME. Un outil beaucoup plus intuitif qui sera mis à disposition de tous les salariés vers la fin de l'année. ■

# Infos ACHATS

## Les appels d'offre en cours :

- **Services Techniques** :
  - Remplacement des cellules hautes tensions Madrid et services techniques
  - Maintenance des groupes électrogènes et onduleurs.
- **Informatique :**
  - Solution de dictée numérique et de reconnaissance vocale.
  - Dématérialisation de factures.
  - Solution de remplacement de Kaliweb.
  - Rappel des rendez-vous par SMS.
- **Dispositifs Médicaux non stériles** : mise en concurrence de cette catégorie d'achat en lien avec le GPS91.
- **Prévention des risques** : les collecteurs DASRI.
- **Frais généraux :** interprétariat.

## Les appels d'offre finalisés :

- **Contrats d'assurances du CHB** : fournisseur retenu SHAM.

## Les actus achats :

- **Dispositifs Médicaux non stériles** : mise en place, entre juin et septembre, des dotations pour les DM non stériles en collaboration avec les services de soin.
- **Lit patient** : référencement d'un nouveau lit patient, prochainement disponible au catalogue mobilier hospitalier, validé en test en pneumologie. Le fournisseur retenu est : LINET, référence Eleganza one. ■

# Infos TRAVAUX

## Travaux en cours :

- **Salle de soins MIHDJ** : remise en état courant juin.
- **Ascenseur principal d'Ansieau** : remise en conformité.

## Travaux à venir :

- **Salle de soins et office de HSSR** : remise en état complet courant août.
- **Toiture Petit Fontainebleau :** entretien annuel et démoussage au mois d'août. ■

# Infos ARRIVÉES—DÉPARTS

## Nous ont rejoints :

Philiberte ALBERT, IDE nuit
Tiphaine BAILLOUX, ASD PNSPR
Valérie BALLOT, comptable
Anita BAPTISTA MARQUES, IDE pool nuit
Céline BERNIER, coordinatrice 3C, direction
Séverine CHARPRENET, standardiste
Vanessa CORDEAU, préparatrice pharmacie
Ludivine DE ALMEIDA, IDE POOL
Koumba DIA, IDE pool
Aline GAUQUELIN, ASD jour
Dr Marion GILBERT, médecin USI
Dr Claudine GLICENSTEIN, psychiatre
Virginie GOBYN, Assistante Qualité / Préventeur des Risques Pro
Florian GUILLON, IDE PNSPR
Muriel HIERSO, IDE POOL
Sonia KANE, IDE consultations et plateaux techniques
Dr Denys KANYAMIBWA, médecin USI
Gisèle KONCHOU, ASD nuit SSGP
Alexis LE MANDAT, enseignant APA
Stéphanie MAHEO, ASD PNSS2
Dr Virginie MASSE, médecin MISSR
Malika MEFTAH, assistante sociale
Antoine POREE, blanchisserie
Manon RAOUL, IDE PNCS2
Marine ROUVEL, psychologue ELSA

## Ont changé d'affectation :

Yves BOTLAND, standardiste
Marianne BOUABANE, IDE PT cardio
Ouardia BOUCHAMI, ASD nuit PNSPR
Ingrid DEMSKI, ASD nuit sanatorium
Manuela FRIEDRICH, ASD USI
Lucilia HENNECHART, IDE sanatorium
Angelina LASTRA, IDE PNRHR
Laura LE GUEN, ASD SSGP
Stéphanie MARCHAND, IDE DIACS
Chantal MICHAUD, ASD nuit SSGP
Liliane PEREIRA, ASD MISP
Marion PROUTHEAU, IDE POOL et PT cardio
Camille SOUIDI, IDE nuit PNSPR
Déborah VALLADE, IDE HSSR

## Ils ont quitté le CHB :

Soraya ALOUANI, ASD USI
Andréa APREMONT, ASD Pool jour
Marlène BONNENFANT, IDE MIDCS
Martine BUTAT, Psychologue
Clarisse CAMPAGNE, IDE SSP
Alexandre CHARANTON, Resp.sce social
Valérie CONSTANT RAMLALL, ASD Pool jour
Delphine HAGUET, IDE PNCS1
Maeva LANDRY, Auxiliaire de rééducation
Carolyne LE ROUX, ASD Pool jour
Isabelle LEBOEUF, Cadre supérieur de pôle
Jessica MAHIEUX, IDE pool nuit
Julie PICHARD, IDE PNSPR
Dr Robin RENAULT, médecin USI
Corine RUIZ, IDE CACS nuit
Anthony ZENNARO, IDE PNSPR

**Bonne retraite à :**

**Patrick LOUIS-MONDESIR**
Standardiste

**Jean-Jacques POMPON**
Lingerie

**Annie SITAUD**
Agent administratif Pharmacie

**Dr MN. TORRESANI**
Psychiatre

CHB-Infos n° 31 - JUIN 2017
CENTRE HOSPITALIER DE BLIGNY - 91640 BRIIS SOUS FORGES
Tél. 01 69 26 30 00 — Fax 01 69 26 30 90 — www.chbligny.fr

Ont participé à la réalisation de ce numéro :
I. ADOULY - Y. BOCAHU - V. BONNENFANT - Y. CHARLES - L. CHRISTIEN - A. DELIGNIERES - C. DEMANGE - S. DEPREZ JL. DI TOMMASO - A. GAMARD - V. GOBYN - N. HIOLIN - F. LARUE - V. MACH-ALINGRIN - JB. MERIC - S. PAIN - C. SCHMIDHUBER - L. THEPAUT - F. TOTEREAU.

# La balnéo se refait une beauté

Sous l'impulsion de Catherine ROBERT, aide-soignante du service OSSR et avec la mobilisation de toute l'équipe, la salle de balnéothérapie d'OSSR a été rénovée.
**Le gain du concours du sapin de Noël** nous a permis d'acheter de nouvelles décorations.

Nous remercions également les peintres du CHB pour leur contribution.

Le service poursuit ainsi son projet d'apporter des soins de confort et de détente aux patients.

**Valérie BONNENFANT**
**Cadre de santé OSSR** ■

# L'ORÉAL aux petits soins !

Chaque année, la société L'OREAL organise dans le monde entier un CITIZEN DAY. Le principe ? Déléguer ses collaborateurs pendant 1 journée auprès d'associations ayant une activité «humaine». L'OREAL sélectionne les associations sur dossier ; notre candidature a été présentée par Sabrine DEPREZ, notre art thérapeute et nous avons été retenus pour l'année 2017.

Soins du visage

Le 13 juin dernier, 20 collaborateurs L'OREAL sont donc venus à Bligny afin de prodiguer aux patients qui le souhaitaient, des soins de bien-être : soins du visage, manucure, massage des mains, maquillage... Des moments forts en émotion pour nos patients, ravis de se faire «dorloter» ; pour le personnel, ravi de voir le sourire sur le visage de leurs patients et pour les collaborateurs de L'OREAL, étonnés de découvrir cet «établissement merveilleux», tant sur le plan du site que sur le plan humain.
Un grand merci à Sabine DEPREZ, à Benoit ILLIEN notre animateur qui a coordonné les préparatifs et à Stéphanie ROC, assistante du président.

**FT** ■

Maquillage

Les collaborateurs L'OREAL à Bligny

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE