

À LA UNE

- > Enquête stationnement
- > Gestion durable des déchets
- > Bienfaits et méfaits du soleil
- > Bien aménager son bureau

Le magazine du Centre Hospitalier d'Avignon

# CHALLENGE



PLATEAU DES CONSULTATIONS EXTERNES

## Une réorganisation pour gagner en efficacité



> **Organisation**

- Gestion durable des déchets ..... p3
- Enquête stationnement ..... p4-5

> **Événement**

- Nouveau Plateau des Consultations Externes ..... p6-7

> **Soins**

- Bienfaits et méfaits du soleil ..... p8-9

> **Zoom**

- Ergothérapie ..... p10-11

> **Associations**

- Marcher... Autrement ..... p12-13
- Les Dunes d'Espoir ..... p14

> **Ouverture**

- 3 recettes automnales ..... p15

> **Institution**

- Hommage au Professeur Pierre SOUTEYRAND ..... p16

> **DIRECTEUR DE PUBLICATION**

- Francis DECOUCUT

> **RÉDACTEURS EN CHEF**

- Alain BOHEME, Directeur adjoint, poste 3940
- Marielle PETIT DE GRANVILLE, Responsable de la communication, poste 3981

> **COMITÉ ÉDITORIAL**

- Alexandra AGNEL, Qualificatrice, poste 3459
- Jean-Luc ARMONICO, DIM, poste 3093
- Claire CHRESTIA, Cadre de Santé, poste 3580
- Philippe DI SCALA, Stratis
- Franck HERY, Restauration, poste 3505
- Philippe MASSON, Chef de service, Néonatalogie, poste 3665
- Magali LUC, Directrice adjointe, poste 3904
- Johanna LIOURE, Attachée d'administration, poste 3948

> **SECRETARIAT DE RÉDACTION**

04 32 75 39 02

> **CONCEPTION & RÉALISATION**

Stratis 04 98 01 26 26

> **CRÉDIT PHOTOS**

CH Avignon, G. Lougassi, INRS, Les dunes d'espoir, Marcher... Autrement, Stratis, X.

## La qualité de l'offre de soins du Centre Hospitalier d'Avignon reconnue par la Haute Autorité de Santé

> Le Centre Hospitalier d'Avignon est le premier établissement de la région PACA à obtenir sa certification V2014, à la suite de la visite des experts visiteurs de la HAS début 2015. La procédure de certification française évolue vers une évaluation de ce qui fait le cœur du travail des professionnels de soins, à savoir la prise en charge du patient. C'est dans cet esprit que la Haute Autorité de Santé a défini une nouvelle méthodologie pour se rapprocher des patients et des professionnels.

La nouvelle procédure de certification dite « V2014 » s'appuie sur le même référentiel que la « V2010 » mais prévoit de nouvelles méthodes d'investigation, les experts visiteurs allant directement dans les services rencontrer médecins, équipes soignantes et patients.

Parmi elles, la méthode du « patient traceur » dont l'objectif est d'évaluer au travers de l'expérience de soins d'un patient les modalités de sa prise en charge et donc les processus et les organisations qui s'y rattachent. Cette méthode place le regard des experts-visiteurs au cœur des parcours de soins, au contact des équipes au sein des unités de soins.

Le Centre Hospitalier d'Avignon a pu expérimenter cette nouvelle méthode en janvier 2015 et vient de recevoir le rapport et la décision de certification de la HAS : l'établissement a obtenu sa certification V2014 sans réserve, avec obligation d'amélioration.

Il souligne les domaines prioritaires dans lesquels nos efforts doivent plus particulièrement s'orienter à présent :

- 1 obligation d'amélioration du mode de prise en charge du patient en endoscopie ; des travaux sont d'ores et déjà en cours sur ce thème avec l'équipe d'endoscopie bronchique, pour permettre de restituer le bilan de nos travaux en janvier 2016,
- 4 recommandations d'amélioration nous invitant à poursuivre les efforts entrepris sur 4 thématiques : la gestion du risque infectieux, le dossier patient et le management de la prise en charge du patient en imagerie interventionnelle et au bloc opératoire.

Dès le mois de septembre, une analyse détaillée du rapport sera réalisée et des plans d'actions seront définis et mis en œuvre sur l'ensemble des thématiques appelant des améliorations de la part de l'établissement, afin que la dynamique en cours, reconnue par la décision de la HAS, puisse se poursuivre.

Le CHA ne fait donc pas l'objet d'un sursis à certification, aucune certification ne pouvant désormais être attribuée à un établissement obtenant des réserves.

Ce résultat, tout à fait positif, traduit l'importance du travail accompli par celles et ceux qui se sont impliqués dans la préparation de cette certification, que je souhaite remercier et féliciter. Au-delà, c'est la qualité des prestations offertes chaque jour à nos patients, par l'ensemble du personnel, médical et non médical, qui est ainsi reconnue par la Haute Autorité de Santé. Au même moment, le Centre Hospitalier d'Avignon a obtenu la certification sans réserve de ses comptes. Sur une première vague de 31 établissements entrés dans le processus de certification, seuls 14 dont le nôtre ont obtenu leur certification sans réserve, et en ce domaine également, il convient de remercier chaleureusement toutes les équipes qui, autour de la direction des affaires financières, ont été mobilisées pendant près de 2 ans sur ce chantier. Le classement de l'hebdomadaire « Le Point » corrobore ces résultats qui sont le fruit du haut niveau de qualification des équipes dans la prise en charge des patients, et de l'implication de l'ensemble des professionnels au service des usagers.

Plusieurs équipes du centre hospitalier figurent au palmarès 2015. Leurs résultats rejouent sur l'image de notre établissement puisqu'elles sont citées à 10 reprises :

- la Cardiologie est classée 35<sup>e</sup> dans la prise en charge de l'infarctus du myocarde
- la Chirurgie digestive est 1<sup>ère</sup> dans l'activité d'appendicectomie, 39<sup>e</sup> en proctologie, 45<sup>e</sup> dans la prise en charge des hernies abdominales, et 49<sup>e</sup> pour la chirurgie de la vésicule biliaire
- la Chirurgie vasculaire obtient la 24<sup>e</sup> place pour la chirurgie des varices, et la 49<sup>e</sup> pour la chirurgie des carotides
- l'Ophthalmologie est classée 15<sup>e</sup> pour la chirurgie de la rétine
- la Pédiatrie est 31<sup>e</sup> dans l'activité de chirurgie infantile et dans la prise en charge des urgences pédiatriques.

Plus de 1 000 établissements de santé concouraient à ce classement. Ces bons résultats viennent reconnaître la qualité et le savoir-faire de nos équipes. Au-delà des spécialités primées, c'est l'ensemble de l'établissement qui a participé à cette performance par les activités transversales et de support qu'il développe. Que chaque professionnel en soit remercié.



**Francis DECOUCUT**  
 Directeur

► GESTION DURABLE

# Déchets : une ressource potentielle à exploiter



Gérer nos déchets... Les réduire à la source... Trier pour mieux valoriser... La gestion durable des déchets est l'affaire de tous. Chaque déchet devrait non seulement être perçu comme une source de pollution à réduire, mais également comme une ressource potentielle à exploiter. Les enjeux sont majeurs au regard d'une limitation future des ressources en matières premières et en énergie et de l'impact environnemental et sanitaire de cette gestion. C'est pourquoi, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2015, Sandrine MOY est nommée Gestionnaire des déchets et coordonne la politique mise en œuvre par le CHA. Cet article s'attache ainsi à démontrer qu'il est possible d'instaurer une gestion durable de proximité de l'ensemble des déchets.

## ► Que recouvre la gestion durable des déchets ?

Elle intègre la problématique des déchets depuis l'amont, au moment où un produit peut potentiellement devenir un déchet, jusqu'à l'aval, soit le traitement du déchet proprement dit. Elle propose donc des outils qui permettent de jeter moins, de « jeter mieux », de diminuer l'impact écologique du traitement des déchets, tout en répondant à un impératif de viabilité économique et en faisant appel à des circuits d'économie sociale et solidaire. Elle respecte ainsi les trois piliers fondamentaux du développement durable : environnement, économie et social. Une politique de gestion durable des déchets doit également répondre aux enjeux de la gestion des risques, c'est-à-dire le respect de la réglementation, la protection des personnes et la maîtrise des coûts.

## Une diversité d'outils pour une diversité de secteurs

Cette gestion de proximité des déchets a 3 objectifs :

- optimiser le tri et le cycle de collecte,
- maîtriser les coûts liés aux déchets,
- mettre en place de nouvelles filières de recyclage.

Pour cela, plusieurs actions ont déjà été réalisées. Des audits ont été menés auprès des services cliniques et médico-techniques afin d'améliorer le tri et la prise

en charge des déchets quotidiens DAOM-DASRI.

À l'UCPC, le recyclage des emballages plastiques, des boîtes de conserve et du papier est opérationnel.

## Réutiliser au lieu de jeter

L'activité du CHA génère une quantité croissante de déchets solides, liquides, toxiques et chimiques pour un coût financier très élevé de 600 000 € sans compter les consommables. Pour réduire la facture, la boucle de recyclage doit devenir un modèle de gestion de nos déchets. En effet, celle-ci génère une économie sur le coût énergétique. Réutiliser les déchets au lieu de prélever la matière première permet de supprimer les opérations de prélèvement et de transformation des ressources naturelles. Le processus de fabrication ainsi raccourci permet de dépenser moins d'énergie puisque les opérations d'extraction

sont supprimées. Par exemple, pour le papier, l'opération d'arrachage, de transport et de broyage des arbres est supprimée.

Dans cette optique, Sandrine MOY a lancé plusieurs projets de revalorisation qui vont être opérationnels dès octobre-novembre 2015 pendant que d'autres réflexions sont à l'étude.

- Filière de valorisation du papier pour l'ensemble de l'établissement : actuellement la collecte du papier reste très limitée sur le CHA, seulement 4 % du papier A4 acheté est trié et valorisé dans une benne spécifique. La confidentialité de certains imprimés rend difficile leur tri et leur enlèvement. Un travail est en cours pour établir une collecte comprenant l'enlèvement, le transport sécurisé, la destruction par broyage et la valorisation vers les filières de recyclage de nos documents confidentiels.

- Tri des bio-déchets au restaurant du personnel et à l'UCPC pour un recyclage via une filière de méthanisation en cours de création à Tarascon.

- Nouvelles filières de recyclage (verre, emballages plastiques) qui seront collectés dans des colonnes spécifiques disposées à l'Internat, au Village, à l'UCPC et au local central de tri.



**Sandrine MOY**  
Gestionnaire des déchets

**Franck HERY**  
Responsable UCPC



## ► BON À SAVOIR

1 tonne de papier recyclé économise 17 arbres, 1 m<sup>3</sup> d'espace en décharge, 30 kgs de polluants atmosphériques, consomme 9 fois moins d'eau pure et 6 fois moins d'énergie. Lorsque l'on sait que 70 % du bois utilisé dans la fabrication de la pâte à papier provient de la forêt, il vaut mieux ne pas négliger l'engagement éco-responsable.

**Constat : une demande de stationnement supérieure aux capacités existantes du CHA**



## ENQUÊTE STATIONNEMENT

# Zoom sur les premiers enseignements de l'étude sur le stationnement

L'activité du Centre Hospitalier d'Avignon augmente de façon continue depuis plusieurs années. Malgré les 580 places supplémentaires construites peu à peu depuis 2006, il ne vous a certainement pas échappé que l'établissement est confronté à une situation difficile en matière de stationnement avec une offre insuffisante au regard de la demande. Les usagers sont fortement pénalisés par cette situation et se plaignent des difficultés rencontrées en arrivant sur le site. Retour commenté sur l'étude réalisée en avril 2015.

➤ L'étude réalisée par le cabinet Horizon Conseil durant le premier semestre 2015 a permis d'objectiver les éléments suivants :

- Jusqu'à 6000 véhicules entrent quotidiennement sur le site du Centre Hospitalier d'Avignon.
- L'offre de stationnement globale (usagers et personnels) s'élève actuellement à 1884 places mais demeure insuffisante au regard de la demande. Un déficit de plus de 200 places a ainsi pu être constaté.

Afin de compléter cette étude, une enquête sur les habitudes de déplacement et de stationnement du personnel a été réalisée. Un questionnaire a été diffusé en avril 2015 aux 3200 agents de l'établissement. 838 questionnaires ont été réceptionnés soit 26 % des questionnaires diffusés. Nous tenons à remercier l'ensemble des professionnels de s'être impliqués dans cette démarche et d'avoir pris du temps pour répondre à ce questionnaire.

Nous vous présentons aujourd'hui les principaux résultats.

### Ce qu'il faut retenir

Une marge de manœuvre importante à exploiter : un agent sur cinq affirme avoir la possibilité d'utiliser des modes de déplacement alternatifs à la voiture et notamment les transports en commun et le vélo.

### Les suites à venir

Cette première étude a permis d'établir un état des lieux et de pouvoir objectiver les difficultés ressenties par tous les usagers du parc de stationnement du Centre Hospitalier d'Avignon. Le travail va se poursuivre dans deux directions :

- Pour les agents hospitaliers : une démarche à l'échelle de l'ensemble du quartier va être menée avec les établissements voisins pour identifier et mettre en œuvre des actions visant à favoriser

l'utilisation d'autres modes de transport pour les déplacements domicile-travail. La démarche devrait se faire dans le cadre d'un plan de déplacements entreprise (PDE) que nous souhaitons mener en partenariat avec l'ADEME et la Région.

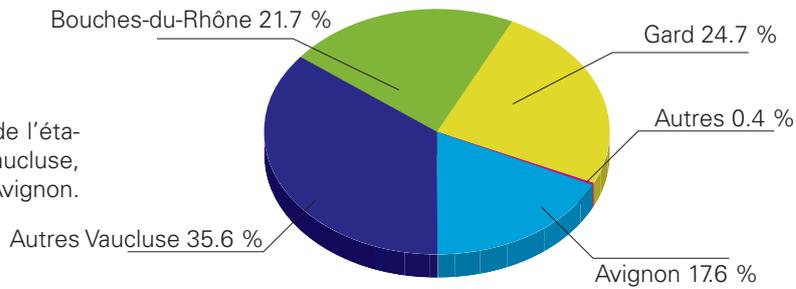
- En ce qui concerne les usagers, les actions envisagées sont la restructuration/optimisation de l'offre de stationnement dédiée, notamment du côté du secteur village, ainsi que l'éventuelle mise en place d'un stationnement payant avec une tarification adaptée pour favoriser la rotation des véhicules.

Les études vont donc se poursuivre. Nous vous tiendrons informés dans un prochain challenge des suites à venir.

**Aurélië BARATIER**  
Elève directrice  
**Valéry BRUNEL**  
Ingénieur en chef DAMIS

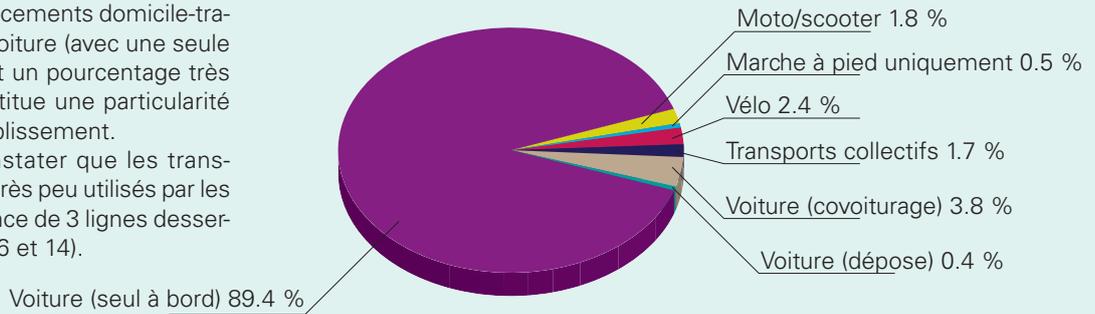
## ➤ ORIGINE GÉOGRAPHIQUE DES AGENTS

Plus de la moitié des agents de l'établissement résident dans le Vaucluse, dont 18 % sur la commune d'Avignon.



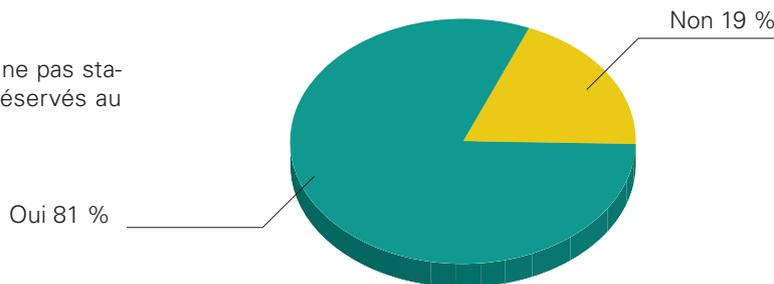
## ➤ QUEL EST LE MODE DE DÉPLACEMENT QUE VOUS AVEZ UTILISÉ LA DERNIÈRE FOIS (PAR EX. HIER) ENTRE VOTRE DOMICILE ET LE CENTRE HOSPITALIER ?

Près de 90 % des déplacements domicile-travail sont effectués en voiture (avec une seule personne à bord). C'est un pourcentage très important et cela constitue une particularité caractérisant notre établissement. Il est décevant de constater que les transports en commun sont très peu utilisés par les agents, malgré l'existence de 3 lignes desservant l'hôpital (lignes 2, 6 et 14).



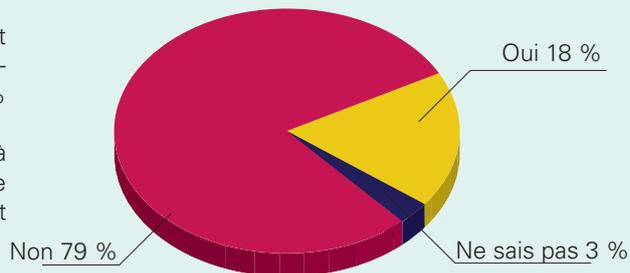
## ➤ STATIONNEZ-VOUS DANS LES PARKINGS RÉSERVÉS AU PERSONNEL SOUS CONTRÔLE D'ACCÈS ?

19 % des agents indiquent ne pas stationner dans les parkings réservés au personnel.



## ➤ AVEZ-VOUS LA POSSIBILITÉ DE VENIR AU CENTRE HOSPITALIER AVEC UN MODE DE TRANSPORT AUTRE QUE LA VOITURE ?

18 % des agents affirment qu'ils disposent d'autres moyens de déplacements que la voiture pour se rendre sur leur lieu de travail. 46 % de ces agents habitent Avignon. Proposer à ces personnes une alternative à la voiture pourrait permettre de résoudre le problème du stationnement sur l'établissement.

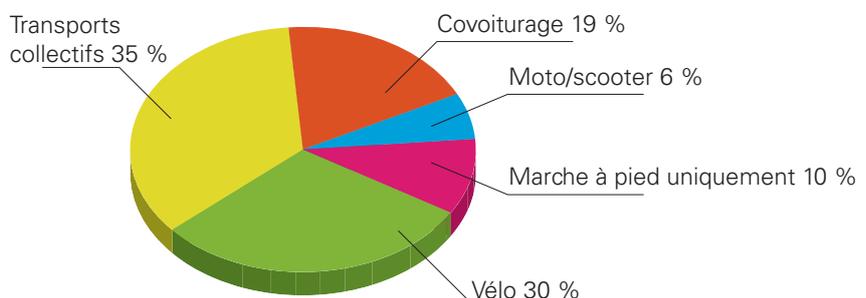


## ➤ MODE ALTERNATIF À LA VOITURE (SEUL À BORD) EXPRIMÉ

Les principaux modes de déplacement alternatifs à la voiture et pouvant être utilisés par les agents sont principalement :

- les transports en commun
- le vélo
- le covoiturage.

Le fort taux de réponse sur le vélo est également une particularité de l'établissement sur laquelle il faudra travailler plus précisément.



➤ NOUVEAU PLATEAU DES CONSULTATIONS EXTERNES

# Réorganiser pour gagner

Le 3 juillet 2015, le CHA inaugurerait son Plateau des Consultations Externes (PCE) de Médecine et Anesthésie-Douleur en présence des membres du Conseil de Surveillance et du Directoire, des représentants de la Communauté Hospitalière de Territoire et des professionnels de santé de l'établissement.



➤ Depuis le 15 juin 2015, les consultations de médecine, anesthésie et douleur accueillent les patients dans leurs nouveaux locaux au 1<sup>er</sup> étage des zones E et D. Le secteur médecine est composé de 19 salles accueillant plus de 10 spécialités :

- Cardiologie
  - Endocrinologie
  - Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie
  - Infectiologie
  - Médecine interne
  - Néphrologie
  - Neurologie
  - Onco-hématologie
  - Pneumologie
  - Rhumatologie
- et depuis septembre :
- Dermatologie
- et en novembre :
- Gériatrie.

Le secteur anesthésie comporte 4 salles. Le secteur douleur compte 6 salles.

Le regroupement de toutes les activités de consultations sur le plateau du 1<sup>er</sup> étage a pour objectif d'améliorer la maîtrise du parcours du patient externe dans l'établissement.

### Une nouvelle signalétique pour faciliter l'orientation des patients

Dorénavant, près de 75 % des consultations externes de l'établissement (chirurgie, ORL, médecine, anesthésie, douleur, imagerie, secteurs ambulatoires) sont accessibles via la rue médicale du 1<sup>er</sup> étage du bâtiment Sud.

Une nouvelle signalétique avec des lignes de couleur au sol a été mise en place en collaboration avec les services concernés, le SGAP et les secrétaires médicales. Des premiers retours très positifs nous

sont parvenus suite à cette réorganisation des flux, et ces nouveaux modes d'accompagnement des usagers vers leurs destinations.

### Un nouvel outil pour contribuer au développement de l'hôpital

L'opération « PCE » constitue l'une des 12 orientations principales du Projet d'Établissement 2013-2017 du Centre Hospitalier d'Avignon.

Elle est complétée par l'organisation d'un secteur d'hospitalisation de jour qui s'inscrit parfaitement dans le « virage ambulatoire » prescrit par les pouvoirs publics dans son plan triennal 2015-2017.

À l'instar de la prise en charge qualitative offerte en chirurgie ambulatoire, le Centre de Médecine Ambulatoire permettra aux patients de bénéficier d'un circuit de prise en charge lisible et efficace, facilement

# en efficacité



**Un circuit de prise en charge lisible et efficace, facilement accessible.**

accessible, et organisé spécifiquement pour leurs besoins.

Cette organisation aura également l'avantage de regrouper sur le même plateau les activités d'hospitalisation de jour, actuellement réalisées dans les unités d'hospitalisation complète, et les prises en charge externes nécessitant surveillance ou soins prolongés.

Cela va préserver la programmation de ces activités médicales, y compris en période de tension sur les lits d'hospitalisation traditionnelle.

Elle donnera, de plus, une marge de manœuvre complémentaire en hospitalisation complète pour répondre à la poursuite prévisible de la hausse d'activité.

## **Ouverture prochaine du Centre de Médecine Ambulatoire**

L'ouverture du Centre de Médecine Ambulatoire est donc programmée en novembre 2015. Ce secteur sera constitué de 12 places réparties en 3 box de 3 places et 3 box individuels permettant d'accueillir 8 spécialités :

- Dermatologie
- Douleur
- Endocrinologie
- Gériatrie
- Infectiologie
- Médecine interne
- Neurologie
- Rhumatologie.

Ces deux réalisations majeures du Projet d'Établissement 2013-2017 constituent une étape importante dans la volonté d'adaptation constante de l'établissement

aux besoins en santé de la population du département.

L'opération financée à hauteur de 60 % dans le cadre du plan hôpital 2012 s'élève à 8 millions d'euros pour les travaux et 150 000 euros pour les équipements. Elle a permis également de mettre en conformité le PC sécurité de l'établissement.

Notre établissement poursuit ainsi sa mutation en s'adaptant aux besoins en santé de la population, aux évolutions de la technique médicale, et aux mutations sociétales.

**Marielle PETIT DE GRANVILLE**  
Responsable de la communication


 ▣ PRÉVENTION ET SURVEILLANCE

# Bienfaits et méfaits du soleil

Qui n'associe pas le soleil aux vacances ? Printemps, été, automne, hiver : le soleil fait partie de notre quotidien pour notre plus grand plaisir mais non sans danger. Le soleil est nécessaire à la vie et possède de réels atouts. Il faut cependant en user avec parcimonie.

## À SAVOIR

Il existe deux types d'UV : les UVA et les UVB.

Les UVB (B comme Bronzage ou Brûlure), stimulent notamment le bronzage, mais sont aussi les principaux responsables des coups de soleil. Les UVA (A comme « Allergies solaires » ou Age), de leur côté, se révèlent plus insidieux car ils sont indolores, et pénètrent la peau plus profondément.

### De merveilleux bienfaits

> Les rayons du soleil favorisent l'apport en vitamine D, bénéfique à la calcification de nos os. Attention, seules quelques minutes d'exposition par jour à un soleil modéré suffisent !

Le soleil stimule notre moral. C'est la lumière reçue par nos yeux qui nous « booste » et qui permet dans certains cas de lutter contre la dépression saisonnière. Notre sensation de bien-être est également améliorée. Les UV sont parfois utilisés comme traitement dans certaines pathologies cutanées, comme notamment le psoriasis et le vitiligo. Mais le degré d'exposition est rigoureusement contrôlé et les patients étroitement surveillés.

### De réels méfaits à court terme...

#### > Les brûlures ou coups de soleil

La peau est rouge et douloureuse. Par la suite, elle pèle, signant la mort de millions de cellules. Plus les couches profondes de la peau sont touchées, plus le coup de soleil est grave. La répétition des coups de soleil augmente fortement le risque de cancer cutané, d'autant plus s'ils se sont produits durant l'enfance.

#### > Les allergies solaires, les lucites

La plus fréquente est la lucite estivale. Elle apparaît sous la forme de petits boutons et de démangeaisons et se situe surtout sur le décolleté, les épaules, les bras. Les démangeaisons sont intenses et imposent l'arrêt des expositions solaires pendant plusieurs jours.

#### > La photosensibilisation

C'est l'interaction du soleil avec certains végétaux, parfums et médicaments (anti-inflammatoires, antibiotiques...), qui nécessitent de se protéger s'ils sont prescrits en période ensoleillée.

#### > Les UV sont responsables de cataractes

1<sup>ère</sup> cause de cécité dans le monde. Selon l'OMS, 20 % des cataractes sont liées aux expositions solaires. Les ophtalmies, heureusement rares, sont des brûlures oculaires provoquées par de fortes doses d'UV.

### ... et à long terme

#### > Une accélération du vieillissement cutané :

Visible sur le visage, le cou, la nuque, le dos des mains et les avant-bras, l'accélération du vieillissement cutané se traduit par l'apparition de taches, de rides profondes et une perte de densité et d'élasticité de la peau.

#### > Les cancers cutanés : carcinomes et mélanomes

Les carcinomes représentent 95 % des cancers cutanés. Ils sont les témoins d'une exposition solaire chronique. On les retrouve surtout

sur des sujets dont l'essentiel de l'activité se pratique en plein air, comme les agriculteurs, les marins pêcheurs, les sportifs pratiquant une activité régulière à l'extérieur...

Les carcinomes basocellulaires apparaissent le plus souvent sur les zones exposées au soleil mais parfois sur d'autres parties du corps. Ils prennent la forme d'une papule translucide parcourue de petits vaisseaux ou d'une tache rose ou d'une croûte ne guérissant pas. Ils évoluent lentement mais doivent être traités.

Les carcinomes épidermoïdes peuvent présenter un aspect similaire au basocellulaire mais ils sont souvent plus squameux et forment une excroissance à la surface de la peau. Ils sont généralement localisés sur la tête et sur le cou. Ils peuvent migrer aux ganglions lymphatiques. Ils se développent souvent à partir des kératoses actiniques, plaques mal limitées, rugueuses souvent rouges, sur les zones les plus exposées au soleil.

Les mélanomes représentent 5 % des cancers cutanés mais ils sont plus graves, ils peuvent se propager à d'autres organes du corps (25 % de mortalité parmi les patients atteints). La survenue d'un mélanome est corrélée aux coups de soleil pris pendant l'enfance et l'adolescence. Le mélanome peut survenir dans un tiers des cas sur un « grain de beauté » qui existait auparavant, mais le plus souvent il survient sur une peau saine.





L'équipe du service Dermatologie

Les effets négatifs des UV qu'ils soient naturels ou artificiels (cabines de bronzage) sont exactement les mêmes !

### Prévention et protection : surveillez vos grains de beauté !

Il est nécessaire d'observer régulièrement toutes les parties de son corps. Plus on est familier avec sa peau, plus il est facile de repérer de nouvelles taches pigmentées ou des changements de ses grains de beauté.

### Qu'est-ce qui doit vous alerter ?

#### > L'apparition de nouveaux grains de beauté :

8 fois sur 10, un mélanome survient en dehors de tout grain de beauté préexistant. Il faut donc en priorité repérer l'apparition de nouvelles lésions pigmentées.

#### > La modification d'un grain de beauté existant :

Le mélanome peut survenir sur un grain de beauté : celui-ci se modifie alors rapidement en changeant de taille, de forme ou de couleur. La méthode ABCDE et la méthode du vilain petit canard fournissent une aide à l'identification des lésions suspectes à l'œil nu.

#### La méthode du vilain petit canard

Les grains de beauté chez une même personne ont souvent un aspect similaire ; ils se ressemblent beaucoup : même forme, même couleur, même épaisseur.

L'apparition d'une lésion pigmentaire peut être considérée comme suspecte si elle se présente différemment des autres : on l'appelle de façon imagée « le vilain petit canard ».

#### La méthode ABCDE

Une lésion peut être jugée comme suspecte si elle présente un ou plusieurs des critères ABCDE ou toute autre anomalie.

- A** pour asymétrie
- B** pour bords (irréguliers et dentelés)
- C** pour couleur (inhomogène : brun clair au noir foncé)
- D** pour diamètre (grande taille > 6 mm)
- E** pour évolution (dans sa couleur, sa largeur ou son épaisseur)

De manière générale, il est indispensable de montrer ses grains de beauté à un dermatologue au moins une fois par an.

Chaque année au mois de mai, une **Journée nationale de prévention et de dépistage des cancers de la peau** est organisée par le Syndicat national des dermatologues et vénéréologues ainsi que l'Institut national du cancer (Inca), et permet aux Français de bénéficier d'un dépistage gratuit dans des centres dédiés, dont fait partie le Centre Hospitalier d'Avignon.

### Prévenez les risques solaires : quelques recommandations utiles !

- > S'exposer de façon raisonnable en évitant notamment le soleil entre 12h et 16h.
- > Les bébés et les enfants ne

doivent pas être exposés au soleil directement.

- > Choisir la bonne protection vestimentaire (chapeau, lunettes, vêtements).
- > Méfiez-vous de la réflexion des rayons par le sable (20 %), la neige (90 %) ou l'eau (10 %) et de la fausse protection offerte par un ciel couvert ou un temps venteux.
- > Privilégier l'ombre (arbre, parasol...).
- > Appliquer régulièrement et en quantité suffisante (plutôt deux couches qu'une !) un produit de protection solaire adapté à votre peau. Il doit être renouvelé toutes les 2 heures et après chaque bain quel que soit son indice de protection.

Le protecteur solaire n'est pas destiné à augmenter votre temps d'exposition.

Vous l'aurez compris : bien que nous ayons besoin du soleil, il n'est pas sans danger pour notre santé. Alors restons vigilants !

**Dr Brigitte LAGRANGE**  
 Chef de service Dermatologie  
**Alexandra AGNEL**  
 Qualificienne  
**Johanna LIOURE**  
 Attachée d'administration

Sources : Syndicat National des Dermatologues Vénéréologues, Bioderma, La Roche-Posay, Sante.lefigaro.fr, Scienceetavenir.fr, e-sante.fr



## COMMENT CHOISIR SON PRODUIT SOLAIRE ?

4 classes de produits solaires existent : faible, moyenne, haute et très haute protection.

À ces classes, correspond un indice de protection UVB, appelé SPF (il représente le chiffre : 10 pour faible protection, 20 pour moyenne, de 30 à 50 pour haute et 50+ pour très haute).

Pour qu'un produit puisse bénéficier de l'appellation « produit solaire », il faut qu'il soit composé, en plus de la protection UVB, d'une protection UVA au moins équivalente à un tiers de la première.

Afin de bien choisir son produit solaire, il faut prendre en considération deux critères : l'ensoleillement, qui correspond à la fois à l'intensité et au temps d'exposition, et son phototype, du phototype I (les roux) au phototype VI (les peaux noires). Plus le phototype est bas, plus l'indice de protection doit être élevé.

## INFORMATION EN TEMPS RÉEL ?

L'application Soleilrisk permet d'obtenir les indices UV du jour sur l'ensemble du territoire et les règles de protection à mettre en œuvre quand le soleil peut être dangereux. Elle est développée par le Syndicat National des Dermatologues en partenariat avec Météo France.



Mieux vivre  
avec votre écran

## ➤ ERGOTHÉRAPIE

# Aménager et entretenir son musculo-squelettiques

Comment aménager son poste de travail avec écran ? Comment prévenir les risques de « TMS » ? Autant de questions auxquelles il n'est pas facile, pour un non-spécialiste, de répondre. Faisons le point avec M<sup>me</sup> Abigail SIMON et M. Vincent QUEAU, ergothérapeutes au Centre Hospitalier d'Avignon.



L'équipe d'Ergothérapeutes

➤ Les troubles musculo-squelettiques (TMS) regroupent l'ensemble des pathologies des tissus mous (muscles, tendons, ligaments et nerfs) liées à l'activité professionnelle. Ces lésions se manifestent au niveau des articulations des membres supérieurs et inférieurs. Douloureuses, elles peuvent également entraîner une perte de force ou de mobilité. Les TMS les plus répandus sont les tendinites de l'épaule, l'épicondylite (coude), le syndrome du canal carpien (poignet) et les lombalgies (dos). Pour prévenir les TMS, il convient, d'adopter quelques principes pour aménager son poste de travail.

### Des conseils simples pour une meilleure posture

Devant un ordinateur, bien souvent l'on adopte au départ une bonne posture, mais on a tôt fait de se laisser aller et de courber le dos ou de s'étirer dans un sens ou l'autre. Voici comment obtenir une posture neutre :

>La tête est droite au-dessus des épaules.

>La distance œil-écran doit être supérieure à 50 cm.

>Le dos doit être soutenu par le dossier de fauteuil de manière à favoriser la courbure naturelle du bas du dos.

>Les accoudoirs doivent être à hauteur du plan de travail et les avant-bras doivent y reposer. Les épaules doivent être détendues mais non affaissées.

>Les genoux forment un angle de 90° minimum afin d'éviter la pression du creux poplité.

>Les pieds reposent à plat sur le sol ou mieux sur un repose-pieds.

Les objets que vous utilisez souvent devraient se trouver à votre portée (une bonne façon de procéder est de disposer ces objets en demi-cercle autour de vous). En gardant les objets que vous utilisez rarement hors de votre portée, vous serez forcé de vous lever pour aller les chercher. Cela stimulera la circulation sanguine et soulagera l'inconfort général.

Le fait d'être assis devant l'ordinateur pendant de longues périodes provoque

souvent des raideurs au niveau du cou et des épaules et peut causer, à l'occasion, de la douleur dans le bas du dos. Il est important de modifier sa posture et sa position souvent en ajustant les réglages du fauteuil et en alternant les tâches (taper, écrire à la main, marcher et se tenir debout).

Faites des étirements environ une fois à toutes les heures au cours de la journée ou lorsque vous vous sentez ankylosé.

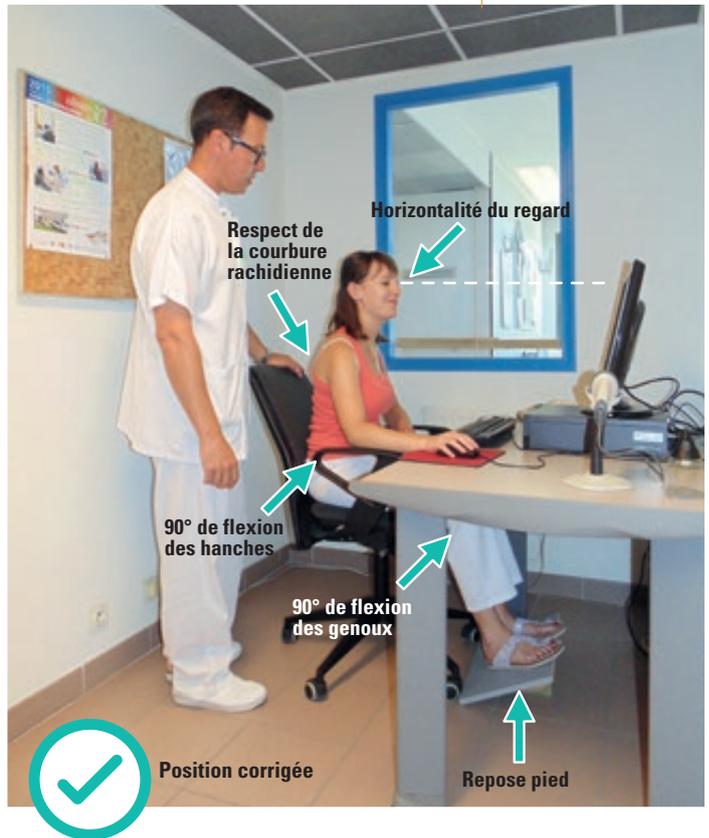
Enfin, pour réduire encore davantage le risque de blessure, il convient de limiter le plus possible l'utilisation de la souris et de recourir plutôt aux touches et fonctions du clavier.

### L'ergothérapeute : un intermédiaire entre les besoins d'adaptation de la personne et les exigences de la vie quotidienne en société

Même si l'équipe d'ergothérapeutes du Centre Hospitalier d'Avignon intervient dans un environnement médical, il faut savoir que l'ergothérapie peut également être utilisée en milieu professionnel (pour

# bureau pour prévenir les troubles

Devant un ordinateur,  
on a tôt fait de se laisser aller



adapter le poste de travail au handicap), éducatif ou social.

L'objectif de l'ergothérapie est de maintenir, de restaurer et de permettre les activités humaines de manière sécurisée, autonome et efficace. Elle prévient, réduit ou supprime les situations de handicap en tenant compte des habitudes de vie des personnes et de leur environnement.

Au Centre Hospitalier d'Avignon, une équipe de six ergothérapeutes intervient dans la prise en charge des patients et apporte ainsi à l'équipe interdisciplinaire des compétences particulières en ce qui concerne l'impact des déficits sur les rôles sociaux et les habitudes de vie du patient. L'ergothérapeute propose des interventions axées sur le recouvrement d'une autonomie optimale pour que le patient puisse intégrer ou réintégrer ses rôles dans son milieu de vie.

**Magali LUC**  
Directrice adjointe

## ► Touches de raccourci et fonctions du clavier sous Windows

Fonctions de base	
Ctrl + Echap	Activer le menu de démarrage
Shift + F10	Cliquer sur le bouton de droite / Contexte
Tab	Passer au prochain champ
Ctrl + Tab	Revenir au champ précédent
Ctrl + F4	Fermer la fenêtre
Alt + Tab	Passer au prochain programme
Alt + F4	Fermer le programme
Edition et formatage	
Ctrl + B	Mettre en caractères gras le passage sélectionné
Ctrl + I	Mettre en italique le passage sélectionné
Ctrl + U	Souligner le passage sélectionné
Ctrl + Enter	Passer à une nouvelle page
Ctrl Z	Défaire
Ctrl A	Sélectionner tout
Commandes liées au presse-papier	
Ctrl + X	Couper le passage sélectionné
Ctrl + C	Copier le passage sélectionné
Ctrl + V	Coller le passage sélectionné



## ➤ MARCHER... AUTREMENT

# Une nouvelle approche de la randonnée

C'est le nom choisi par Françoise MASSON, Kinésithérapeute au CHA, pour son association. À l'heure où les soins de support constituent un accompagnement essentiel et jouent un rôle croissant dans la prise en charge des patients, l'Association Marcher... Autrement prend tout son sens. Partenaire du Forum Santé, si vous n'avez pas eu l'occasion de la rencontrer le 21 mai dernier, Challenge tient à vous la faire découvrir.

### ➤ Challenge : Quelles sont les raisons qui vous ont décidé à créer votre association ?

**Françoise MASSON :** « Kinésithérapeute de métier, la prise en charge corporelle des patients me laissait souvent un goût d'inachevé. Et personnellement, j'avais depuis longtemps, le désir profond de m'octroyer une parenthèse. C'est pourquoi je me suis orientée vers la sophrologie en septembre 2007. Alliant formation et démarche personnelle, le 1<sup>er</sup> juillet 2008 j'ai entrepris une marche de 56 jours du Puy-en-Velay à Santiago. Cette expérience m'a comblée. Après 3 années de formation, afin de valider mon cursus, il me fallait choisir un thème pour mon mémoire. C'est ainsi que j'ai eu l'idée d'associer sophrologie et marche consciente sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle et de créer l'Association « Marcher... Autrement » en 2011. »

### Quel est l'objectif de l'association ?

**FM :** « L'objectif est de faire découvrir une nouvelle approche de la randonnée pédestre, moins sportive, davantage sécurisée et dans un esprit de loisir et de bien-être. Les randonnées se déroulent dans un esprit de préservation et de respect de la nature et dans une ambiance conviviale, et impliquent la tolérance, l'esprit d'entraide, le respect des différences, ainsi que la solidarité entre les membres. »

### À qui s'adresse-t-elle ?

**FM :** « Les randonnées sont ouvertes à tous. Elles s'adressent aussi aux personnes atteintes de pathologies grâce au label Rando-Santé® obtenu en juin 2013. »

### Quel est l'intérêt de ce label ? Votre association bénéficie-t-elle d'autres titres de reconnaissance ?

**FM :** « Le label Rando-Santé® nous permet d'encadrer des personnes présentant un déficit physique ou psychique en garantissant aux utilisateurs, aux prescripteurs et aux acteurs de santé un niveau de sécurité optimal.

« Marcher... Autrement » est également reconnue d'utilité publique, ce qui lui permet de recevoir des dons. Elle est aussi affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre tel un club sportif et a obtenu l'agrément Jeunesse et Sport auprès de la Direction Départementale de la Cohésion Sociale du Gard en mai 2011. »

### Quelles sont les spécificités de ces Rando-Santé® ?

**FM :** « Chaque randonnée est encadrée par des animateurs de randonnée, dont certains ont validé leur Brevet Fédéral. En ce qui me concerne, je suis titulaire du Brevet Fédéral de randonnée pédestre et du Certificat de Qualification Professionnel animateur randonnées. Chaque parcours

fait l'objet d'une reconnaissance pour vérifier le balisage et la qualité des hébergements de façon à permettre à chaque participant de cheminer en toute sécurité et à son propre rythme grâce à des « points repos » le long du parcours. Une séance de sophrologie a lieu au cours de chaque randonnée. »

### Comment s'inscrit-on ?

**FM :** « Il suffit d'adhérer à l'association et d'être licencié de la Fédération Française de Randonnée Pédestre. »

### Plusieurs formats de randonnées sont possibles. Lesquels ?

**FM :** « L'association organise d'une part les Rando-Santé®, c'est-à-dire des balades bi-mensuelles d'une durée comprise entre 2 et 3 heures le matin, et d'une distance de 6 à 9 km avec un dénivelé inférieur à 100 m, et d'autre part un périple annuel sur les Chemins de Saint Jacques de Compostelle. »

### Comment s'organisent ces activités ?

**FM :** « Les Rando-Santé® ont lieu dans les départements du Vaucluse, du Gard et des Bouches-du-Rhône, à une demi-heure maximum en voiture autour d'Avignon. Chaque randonnée compte 25 participants maximum, une inscription préalable est donc obligatoire. Les inscrits reçoivent



## PROCHAINES RANDONNÉES

Le programme du dernier trimestre 2015 compte 6 rando-santé® :

- Dimanche 27 septembre : Barbentane - Croix de la Capitaine
- Samedi 10 octobre : Lirac - Sainte Baume
- Dimanche 25 octobre : Pujaut - Sentier de l'Étang
- Samedi 7 novembre : Abbaye de Frigolet - Les Plaines de la Montagne
- Dimanche 22 novembre : Montfrin
- Samedi 5 décembre : Ile de la Piboulette.

# pédestre dans le respect des différences

ensuite par mail les consignes de la randonnée et le lieu de rendez-vous. Le jour de la randonnée, une « feuille de route » est distribuée à chaque randonneur précisant le parcours détaillé, document que les marcheurs conservent pour refaire la randonnée seuls par exemple. Selon les lieux de marche, des visites du patrimoine sont proposées : musées, jardins, monuments, Eglises, moulins, etc.

Une fois par an, l'association organise un séjour de 10 jours sur les chemins de Saint Jacques de Compostelle pour les personnes atteintes de pathologies diverses et leurs accompagnants. En 2015, du 18 au 30 avril, nous avons marché de Toulouse à Lourdes. Tout comme les Rando-Santé®, une inscription préalable est obligatoire, le nombre de places étant limité à 18. 15 jours avant le départ, une réunion d'information et de préparation est organisée. À cette occasion, nous donnons des fiches techniques sur le contenu du sac à dos, de la banane et de la trousse de secours, des conseils pour les chaussures, un « carnet de bord » pour permettre à chacun de marcher à son rythme. Ce carnet est éla-

boré par les animateurs de l'association durant la reconnaissance qu'ils effectuent avant chaque séjour. Il comporte toutes les informations nécessaires au bon déroulement de la semaine. Les départs se font à partir d'Avignon en train ou en minibus le samedi matin. Ceux qui viennent de loin peuvent rejoindre le groupe sur le lieu de départ. L'association propose aussi des « Rando-Découverte » pour celles et ceux qui découvrent l'association pour la première fois. »

### Quel est le coût à prévoir pour participer à ces activités ?

**FM :** « Le coût à prévoir est celui de l'assurance obligatoire. L'adhésion annuelle à l'association est de 45 € par personne, et 40 € par personne d'une même famille en cas d'inscriptions multiples, et comprend la licence à la Fédération Française de Randonnée Pédestre. Pour les « Rando-Santé® » et « Rando-Découverte », il faut prévoir une participation de 5 € par personne et par randonnée.

Pour le séjour Saint Jacques de Compostelle, il faut compter 500 € par personne. Ce montant correspond aux frais d'hébergement, petit-déjeuner et repas du soir. Il faut ajouter une participation de 10 € par jour et par personne, pour compenser les frais inhérents à la reconnaissance du parcours, la préparation du carnet de bord, l'encadrement durant

la randonnée et l'animation des séances de sophrologie quotidienne. Ceci dit, une aide financière peut être attribuée par l'association. Il ne faut pas que l'argent soit un frein au désir de vivre une expérience inoubliable. »

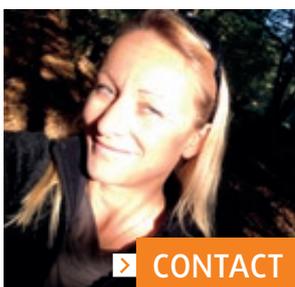
### Comment se déroule une journée type ?

**FM :** « Le départ est programmé entre 7h30 et 9h. Chacun choisit son rythme et décide de marcher seul ou en groupe. La randonnée est encadrée par un moniteur éclairé et un moniteur serre-file, tous deux joignables à tout moment par mobile. Le pique-nique est commun dans un endroit choisi au préalable. Ceci dit, chacun est libre de pique-niquer quand et là où il le souhaite sur le chemin. L'arrivée à l'étape est programmée entre 14h et 16h30. La séance de sophrologie de groupe est réalisée soit au cours de la journée, soit avant le dîner pris en commun. »

### Souhaitez-vous ajouter quelques mots pour nos lecteurs ?

**FM :** « J'aimerais citer Saint Augustin qui disait « Il vaut mieux prendre le bon chemin en boitant que le mauvais d'un pied ferme », et ajouter que nous serions ravis d'accueillir celles et ceux qui souhaitent découvrir l'association et ses activités. »

Propos recueillis par  
**Marielle PETIT DE GRANVILLE**  
Responsable de la communication



**Françoise MASSON,**  
Kinésithérapeute au CHA  
Présidente de l'association  
« Marcher Autrement »

## CONTACT

Tél. 06 89 16 44 18 - Mail : [marcher.autrement@gmail.com](mailto:marcher.autrement@gmail.com)  
Site Internet : <https://sites.google.com/site/marcherautrement/home>



## ► « LES DUNES D'ESPOIR »

# Une belle aventure favorisant le « bien vivre ensemble » !

Dimanche 22 Mars 2015 : j'ai rendez-vous avec Christine Reliaud sur la ligne d'arrivée des 15 km de la course nature du château Val Joanis à Pertuis. Elle s'occupe depuis cette année, avec son mari et d'autres bénévoles, de l'antenne Sud de l'association des Dunes d'Espoir et est venue ce matin-là accompagner Thomas et Thibault, ainsi que leurs « équipages », engagés sur cette course. La pluie qui tombait depuis plusieurs jours s'était calmée et les coureurs étaient au sec... enfin presque puisque la joëlette n'a raté aucune des flaques d'eau présente sur le parcours et Thomas qui a particulièrement apprécié en redemandait systématiquement.

► Les Dunes d'Espoir est une association fondée par André Martin en 1999. Il participait au marathon des Sables lorsqu'il croise sur le bord du chemin un jeune garçon handicapé en fauteuil venu voir la course ! Incroyable vision et déclic, il crée avec une bande de copains épris de course à pied, l'association « Les Dunes d'Espoir », qui a pour objectif de faire partager cette passion à de jeunes handicapés et emmèneront 2 jeunes handicapés participer au Marathon des Sables en 2001 !

Il existe 5 grandes antennes régionales : Nord, Alsace, Sud, Paris, Grand Ouest. Chaque antenne propose des courses locales, sur route ou chemin. La joëlette, sorte de fauteuil avec une seule roue centrale et des bras à l'avant et à l'arrière, permet d'évoluer sur toutes sortes de terrain même très accidentés, et de faire découvrir une multitude de paysages inaccessibles en fauteuil roulant.

Chaque année, des projets nationaux rassemblent pilotes et coureurs de toutes les antennes sur des week-ends en France ou sur des séjours à l'étranger (marathon de Rome, marathon de Florence, semaine au Sénégal ou en Guadeloupe).

Ces séjours plus longs permettent un échange plus intense avec les enfants et le partage de l'intégralité de leur quotidien. Ces séjours sont également ambitieux pour eux en termes d'autonomie et d'ouverture au monde car ils partent sans leur famille.

### Un processus de dépassement de soi

L'antenne sud, au départ composée de quelques amis en 2006, a depuis bien grossi avec 45 adhérents. L'objectif est resté le même : faire participer des personnes handicapées à des courses au côté des valides pour faciliter la communication et l'échange en favorisant ainsi leur intégration. C'est une façon de militer pour le « bien vivre ensemble ». La personne transportée (aussi appelée pilote) participe pleinement à l'épreuve sportive et ressent l'effort des coureurs qui la transportent. Elle se trouve engagée dans un processus de dépassement de soi, l'arrivée étant vécue comme une vraie victoire et un objectif atteint qui repousse les limites de ce qui est possible, y compris dans la vie quotidienne.

L'antenne sud participe à environ 20 courses/an avec l'aide de 40 à 45 coureurs de tout niveau. Les enfants, ou adultes atteints de tout type de handicap, se recrutent la plupart du temps de bouche-à-oreille.

L'association prête les joëlettes pour les familles qui souhaiteraient faire des ballades avec leurs enfants.

## ► INFOS +

[www.dunespoir.com](http://www.dunespoir.com)  
L'association vit grâce aux cotisations annuelles de ses membres (15 euros/an) et à des subventions annuelles publiques et privées dont celle de l'AP-HM, et des mécénats d'entreprise.  
Christine Reliaud qui reprend cette année la Présidence de l'antenne sud, à la suite de Pierre Maestracci, est joignable à l'adresse : [christine.reliaud@gmail.com](mailto:christine.reliaud@gmail.com)

Propos recueillis par le Dr Philippe MASSON  
Chef de service Néonatalogie



Patrice COURTIAL et Pascal JARJAT



Ludovic DEVOS et Philippe CATTIN

## RECETTES AUTOMNALES

# Quand cuisine rime avec plaisir

Quand le changement de saison s'approche et que l'automne s'installe, on se demande toujours si nos assiettes changent pour provoquer le froid ou si c'est le froid qui provoque le changement... La vieille histoire de l'œuf et la poule en quelque sorte. Quoi qu'il en soit, invariablement, il vient un moment où ce qui se trouve dedans change, c'est le signe qu'il est temps de renouveler nos recettes ! Et pour vous aider, nos cuisiniers vous proposent 3 idées recettes.

## Œufs farcis Chimay

> La recette date du XVIII<sup>e</sup> siècle et fût créée par le cuisinier de la Princesse de Chimay en son honneur. C'est le nom d'une ville Belge et d'une bière produite à l'abbaye Notre Dame de Scourmont à Chimay. La Princesse de Chimay n'est autre que Thérèse Cabarrus, plus connue sous le nom de Madame Tallien, une figure de la révolution française, surnommée, « Notre Dame du bon secours ». Elle sauva plusieurs centaines de prisonniers voués à l'échafaud. À son troisième mariage, elle épousa François Joseph De Riquet de Caramon, le prince de Chimay. Il n'est pas étonnant que la France et la Belgique se disputent la pérennité de la recette.

### Ingrédients (8 pers.)

- 12 œufs entiers
- 3 jaunes d'œufs
- 400 g de champignons de Paris frais
- 50 g d'échalotes
- 130 g de beurre
- 80 g de farine
- 125 cl de lait
- 80 g de gruyère râpé
- Muscade
- Persil
- Sel
- Poivre

### Préparation

Faire bouillir les œufs. Hacher les champignons de Paris frais et les échalotes.  
**Duxelles** : faire fondre le beurre, ajouter les échalotes, faire suer sans coloration puis ajouter les champignons, saler et poivrer, puis laisser cuire 15 minutes à feu doux.  
**Béchamel** : préparer une béchamel avec 80 g de beurre et 80 g de farine et mouiller avec 125 cl de lait. Ajouter un peu de sel, du poivre et de la muscade.  
**Sauce Mornay** : retirer du feu votre béchamel, ajouter 3 jaunes d'œufs (crus) et mélanger rapidement avec un fouet. Ajouter 80 g de gruyère râpé.

Écailler les 12 œufs durs et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Récupérer les jaunes et conserver les blancs. Préparer la farce avec les jaunes d'œufs durs émiettés, la duxelles et 2 cuillères à soupe de béchamel, et du persil. Farcir les blancs d'œufs, napper délicatement avec la sauce Mornay, parsemer le gruyère râpé et faire gratiner 5 minutes à 200°C.

Patrice COURTIAL et Pascal JARJAT  
Cuisiniers

## Terrine de poisson

### Ingrédients (6 pers.)

- 600 g de poisson sans arrête (merlan, saumon, lotte)
- 200 g de crevettes roses décortiquées
- 120 ml de crème fraîche liquide
- 4 œufs
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- Beurre
- Persil plat
- Poivre
- Sel

### Préparation

Mélanger le poisson, l'ail et l'oignon dans un mixeur et mixer assez finement. Ajouter les œufs et la crème fraîche. Mélanger de manière à obtenir une consistance homogène et mousseuse. Ajouter le persil plat haché. Saler et poivrer. Beurrer l'intérieur d'une terrine. Verser la moitié du mélange de poisson dans le

fond de la terrine. Disposer une couche de crevettes sur la première couche. Verser le reste du mélange pour recouvrir le tout. Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Cuire au bain marie pendant 45 minutes. Servir tiède ou froid selon préférence.

Ludovic DEVOS  
Cuisinier

## Émincé de dinde à la méditerranéenne

### Ingrédients (4 pers.)

- 800 g de filet de dinde
- 2 citrons verts
- 8 cl d'huile d'olive
- 2 tomates
- 1 branche de romarin
- Sel et poivre

### Préparation

Laver les tomates. Préparer la marinade : huile d'olive, jus de citron vert, romarin, poivre. Recouvrir les émincés. Faire

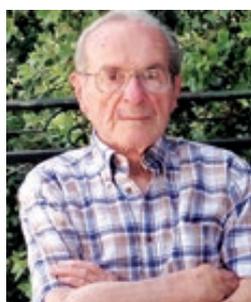
rissoler la dinde, ajouter les tomates coupées en 4. Laisser cuire puis servir.

Philippe CATTIN  
Cuisinier



► HOMMAGE

## À la mémoire du Professeur Pierre SOUTEYRAND



Le Professeur Pierre SOUTEYRAND nous a quittés le 31 janvier 2015 à l'âge de 89 ans. En hommage, le Centre Hospitalier d'Avignon a donné son nom à la salle des commissions.

► On dit de Pierre SOUTEYRAND qu'il avait du caractère, et que son opiniâtreté n'avait d'égal que sa ténacité. Auvergnat d'origine, il est né à Ambert le 28 janvier 1926. Il est le dernier d'une famille de 7 enfants. Pierre SOUTEYRAND s'engage dans l'armée du Général de Lattre de Tassigny en 1944 et fait la campagne d'Alsace après laquelle il sera décoré de la Croix de Guerre et de la médaille du Combattant. Il effectue ensuite ses études de médecine à Marseille et, en 1951, il est reçu à l'Internat des Hôpitaux de Marseille où il sera Chef de clinique jusqu'en 1955. Il arrive à Avignon en 1956, alors médecin généraliste, il exerce en parallèle une activité à l'Hôpital Sainte Marthe, où il devient, en 1967, Médecin Chef du service de Médecine Générale à temps plein. À partir de 1981, année d'ouverture du nouvel Hôpital de la Durance, il développe la compétence en maladie du sang et crée le service d'hématologie dont il sera le chef de service à partir de 1987. Il crée la

même année l'Association SIDA Vaucluse dont il est le Président. C'est un médecin disponible pour ses confrères et dévoué pour ses patients.

Le Pr Pierre SOUTEYRAND a démontré son engagement par ses fonctions de Vice-Président en 1973, puis Président de 1976 à 1986, de la Commission Médicale Consultative, plus tard devenue Commission Médicale d'Etablissement. Parallèlement, il met ses compétences au service de la ville d'Avignon dont il sera conseiller municipal à deux reprises. C'est dans ses fonctions d' élu local et de Président de la Commission Médicale d'Etablissement qu'il défend le projet de construction du CH de la Durance. Par ailleurs, chargé d'Enseignement Théorique du 3<sup>e</sup> cycle de Médecine Générale dès 1985, il est nommé Professeur associé à la Faculté de Médecine de Marseille en 1987 par décret du Président de la République.

En 1992, Pierre SOUTEYRAND prend sa retraite.

En 1995, il devient Président du Comité

Départemental d'Education à la Santé du Vaucluse, fonction qu'il occupera jusqu'en 2007. Il sera également Vice-Président du Comité Régional d'Education pour la Santé à Marseille.

En 1996, il est Vice-Président du Comité de Vaucluse de la Ligue contre le cancer. Parallèlement, il s'engage dans des activités humanitaires.

Il s'investit dans la réhabilitation de l'Hôpital Calmette de Phnom Penh. Il s'engage dans l'organisation « Médecins du monde » et dans l'Association « La chaîne de l'espoir ». En mémoire de son action, le Directoire et le Conseil de Surveillance du Centre Hospitalier ont souhaité lui témoigner la reconnaissance de l'établissement. Ils ont décidé, en accord avec la famille de donner le nom du Professeur Pierre SOUTEYRAND à la salle des commissions.

**Francis DECOUCUT**  
Directeur