

# Nouvelles Du



# RESEAU Santé

BALCON DU JURA.vd

## Portrait du Dr Alexandre Kühn

Depuis le 3 octobre dernier, le Réseau Santé Balcon du Jura (RSBJ) peut compter sur la présence d'un nouveau médecin-adjoint, responsable de la polyclinique, en la personne du Dr Alexandre Kühn, chirurgien FMH.

C'est une rencontre fortuite chez des amis communs qui a fait se croiser le Dr Rolf Zumschlinge, médecin chef au RSBJ et le Dr Alexandre Kühn. Une discussion plus tard, le docteur Kühn se présentait au RSBJ pour visiter l'établissement. À la recherche d'une structure à « taille humaine » et d'une meilleure qualité de vie, le Dr Kühn a donc eu envie de se lancer dans une nouvelle expérience.

Né à Berlin d'une maman française et d'un papa allemand, Alexander Kühn maîtrise le français à la perfection. Il passe son enfance et fait ses études dans la capitale allemande dans laquelle il obtient en 2004 son diplôme de médecin à l'université de la Charité. Durant son cursus, le Dr Alexandre Kühn suit différents stages obligatoires, aux États-Unis, en France et en Allemagne, mais surtout en Suisse. Dans le Jura bernois, tout d'abord à Moutier dans le cadre de sa sixième année d'étude, stage en chirurgie et médecine interne.

C'est avec enthousiasme que le Dr Kühn se rappelle cette première expérience très positive. Il souligne l'accueil et l'intérêt portés aux étudiants et la diversité des tâches à effectuer dans un hôpital régional. Il dit y avoir appris une base solide et utiliser encore aujourd'hui les gestes moult fois répétés. À la fin de ce stage, le responsable lui promet d'ailleurs une place lorsqu'il aura fini ses études! C'est donc tout jeune diplômé que le Dr Kühn revient à Moutier comme

médecin-assistant au service de médecine interne à l'Hôpital du Jura bernois pendant un an.

Avant de poursuivre sa carrière, il tient la promesse qu'il s'était faite quelques années plus tôt et part comme médecin volontaire à Dharamsala en Inde à l'Hôpital Delek qui accueille les réfugiés tibétains. Souvenirs forts et émouvants, puisque: « Là-bas, je faisais de tout: pédiatrie, gynécologie et obstétrique, médecine interne, traumatologie et infectiologie – beaucoup de cas de tuberculose. Deux fois par semaine une consultation était ouverte pour les réfugiés victimes de torture. On ne sort pas indemne d'une telle expérience... ». Le Dr Kühn s'en souvient avec émotion, mais se félicite aussi de la pratique acquise durant ses stages qui lui a permis de faire face à ces nombreuses et diverses pathologies.

De retour en Europe, le choix d'une spécialisation doit se faire: pédiatrie ou chirurgie? C'est à nouveau le Jura qui donnera l'impulsion à Alexandre Kühn puisque suite à une postulation, il part travailler à l'Hôpital de Saint-Imier, dans lequel il sera médecin-assistant en chirurgie auprès du Dr Chapuis qui le soutient et lui donne l'opportunité d'aller se perfectionner au CHUV en chirurgie-viscérale, puis à Monthey comme jeune chef de clinique.

Entre-temps, il a soutenu et obtenu sa thèse de doctorat à



A.-S. JACCARD

*Le docteur Alexandre Kühn.*

l'Université de la Charité de Berlin.

En 2014, après un passage comme médecin-assistant aux soins intensifs du CHUV et la réussite de l'examen oral de spécialiste en chirurgie, le Dr Alexandre Kühn obtient le diplôme de chirurgien FMH (Foederatio Medicorum Helveticorum – Fédération des médecins suisses). Il poursuit ensuite sa carrière à l'Hôpital de Fribourg comme chef de clinique en chirurgie viscérale et vasculaire.

Après un tel parcours, pourquoi Sainte-Croix?

Le Dr Kühn a toujours préféré travailler dans les petites structures qui offrent de nombreux avantages tant aux patients qu'au personnel. Lors de sa rencontre

avec le Dr Zumschlinge, il a été séduit par l'approche du RSBJ qui met l'humanité au centre de la prise en charge du patient, en même temps que la qualité des soins. À Sainte-Croix, il a également l'opportunité de développer des projets et pratiquer une médecine ainsi qu'une chirurgie ambulatoire de qualité. Au niveau personnel, travailler à proximité de son domicile lui permettra de consacrer un peu plus de temps à sa famille, qui s'est récemment agrandie. Autant d'éléments qui lui ont donné l'envie de s'installer à Sainte-Croix. Nous lui souhaitons la bienvenue et beaucoup de succès dans son activité.

Anne-Sylvie Jaccard

## Des élèves du Collège de la Poste en visite à l'EMS Les Rosiers



Dans le cadre du cours de cuisine, les élèves de la classe de 9VG1 sont allés à la rencontre des résidents de l'EMS les Rosiers et vice et versa au travers de la fabrication de tartes aux fruits et en partageant le repas de midi.

Afin de sortir du cadre traditionnel de la cuisine, le projet de réunir jeunes et anciens a vu le jour grâce à la complicité de l'animatrice responsable de l'EMS. Les résidents apprécient toujours les visiteurs de l'extérieur et dans le cadre des animations qui leur sont proposées, celles avec les jeunes plus spécialement.

Pour plusieurs des élèves, l'échange fut nouveau et quelque



A-S. JACCARD

*M. Martin montre comment couper les pruneaux.*

peu anxiogène, les résidents étant de la génération de leurs arrière-grands-parents! Mais très vite les barrières sont tombées. Celle de l'âge – ils ont notamment côtoyé la doyenne de la commune, Madame Nelly Jaccard, 106 ans – a très vite été franchie et rapidement une certaine connivence s'est installée. Celle de la technique aussi au travers de l'épluchage des pommes et de la fabrication de la pâte à gâteau. Ces dames expliquant aux jeunes comment sabler la farine et le beurre, alors qu'un des messieurs montrait comment couper les pruneaux.

Lors du repas pris en commun, la discussion a tourné autour du contenu de l'assiette – « moi je ne mange pas cette viande et moi pas les carottes » –, ce qui fit dire à une résidente : « il faut leur faire des frites la prochaine fois! » Mais

au moment de la dégustation de leurs tartes tous étaient unanimes : délicieuses!

Cette première expérience fut

une réussite aussi bien du côté des résidents que des élèves qui se réjouissent de réitérer l'expérience!

Anne-Sylvie Jaccard



A-S. JACCARD

*Les jeunes et les anciens réunis autour du repas.*

## Vers le nouvel EMS : chaque jour compte !

La mise à disposition du bâtiment aux résidents et aux équipes qui les entourent est toujours prévue pour juin 2017.

Pour arriver à tenir cette échéance, il s'agit dès maintenant non plus de coordonner les travaux semaine après semaine, mais jour après jour!

Prenez comme exemple l'espace de la cuisine principale au rez-de-chaussée.

En l'état actuel, le sol est en béton brut.

Voyons la suite du calendrier :  
– les 7 et 8 novembre : pose de l'isolation sur le sol béton actuel ;  
– 8 et 9 novembre : pose des serpents pour chauffage au sol ;  
– 10 et 11 novembre : coulage de la chape au sol de la cuisine ;  
– du 14 novembre au 13 janvier : temps de séchage nécessaire

– dès le 12 décembre, mise en route du chauffage au sol de la zone cuisine ;

– dès mi-décembre : pose du carrelage cuisine.

– dès le 22 janvier, pose des hottes de ventilations, de tous les éléments de la chaîne du froid, des plans de travail et installations de lavage en inox et des appareils de cuisine (pianos, rôtissoires, etc).

Ceci n'est qu'un exemple! Il faut imaginer que le même processus se déroule pour les différentes autres zones réparties sur trois étages!

On voit donc que tel un puzzle, les différentes étapes s'ajustent les unes aux autres et que le manque d'une seule entreprise pègre tout le processus.

Nos architectes, de même que notre responsable technique du RSB, suivent donc avec assiduité



C. GARISEY

*L'EMS en construction vu depuis un drone en juin 2016.*

© Guillaume Pointet - Dolci Architectes (DT)

la ponctualité et la persévérance des entreprises engagées dans ces travaux.

Ajoutons aussi que pour accélérer l'assèchement de tout l'immeuble, un chauffage temporaire sera mis en action jusqu'à ce que

le vrai chauffage (pompe à chaleur + panneaux thermiques) entre en fonction.

Hugues Gander, président de la commission de projet et de construction.



# Affronter l'incontinence urinaire

L'incontinence urinaire concerne un nombre considérable de femmes ; 25% à 45% présentent des épisodes de pertes involontaires d'urine, et ce phénomène augmente avec l'âge. Donc, apparaît une gêne sociale, avec une altération de la qualité de vie, et assez souvent cette altération évolue dans un contexte tabou.

On parle d'incontinence d'urine dès le moment où il y a une perte accidentelle ou involontaire d'urine et une gêne, avec utilisation d'une protection, même minime, qui signifie que « l'on n'est plus sûre de soi ».

Peu importe la quantité des fuites, c'est le vécu qui compte, et chacun comprend que dès qu'il y a une sensation de handicap il est légitime de s'en occuper.

## Mieux vaut prévenir...

La gêne est vécue de façon très différente d'une personne à l'autre, certaines femmes tolèrent des fuites plus importantes que d'autres qui sont, elles, très dérangées par des fuites minimales ; c'est bien sûr fonction de l'activité physique, professionnelle ou sportive, mais on peut quoi qu'il en soit consulter tôt ou très tôt, ce qui permet la prévention et des traitements simples.

Il faut en parler à son médecin de famille, qui adressera au spécialiste avec une lettre qui collecte les éléments de compréhension du problème, tels que les antécédents gynécologiques et obstétricaux, et aussi les traitements médicaux et les chirurgies réalisées. Mais il est possible d'aller voir le spécialiste directement.

## Les types d'incontinence

On pourra alors faire la différence entre l'incontinence d'effort, les urgences ou impériosités, ou l'incontinence mixte qui associe les deux.

Lorsque les fuites urinaires surviennent par petits jets, lors d'un effort physique, ou quand on tousse, ou quand on éternue,

on parle d'incontinence d'effort. C'est la forme la plus fréquente, qui est liée à la faiblesse des muscles pelviens et du sphincter vésical.

Lorsque les envies d'uriner sont très fréquentes, et qu'elles ne laissent pas vraiment le temps d'arriver aux toilettes, on parle d'incontinence par impériosité. Elle est liée à une hyperactivité des muscles de la vessie, qui se contractent tôt, vite et anormalement.

L'association des deux fait parler d'incontinence mixte.

Il existe d'autres formes d'incontinence, incontinence insensible (où la fuite survient « sans crier gare »), et l'incontinence par regorgement (avec impression de mal vider la vessie)...

## Établir le diagnostic

Au terme de la consultation, interrogatoire, calendrier mictionnel et examen clinique permettent d'obtenir une ébauche de diagnostic, et d'envisager une possibilité de traitement.

Éventuellement, un bilan urodynamique pourra être fait en deuxième intention, suivant le type de symptôme.

## Quelques conseils

On peut déjà donner des conseils généraux : réduire au mieux son poids, arrêter ou limiter au maximum le tabac, mieux répartir les boissons dans la journée et le soir, ne pas dire « je n'ai pas le temps d'aller uriner », – si vous voulez que votre vessie vous respecte, respectez-la –, éviter certains types de mouvements en salle de gym qui provoquent des pressions fortes sur le périnée, faire du

sport à vessie vide, éviter la course à pied sur goudron, s'imposer des chaussures de jogging de grande qualité d'amorti, éviter les « abdos traumatisants », éviter ou limiter le travail accroupi – ou préférer le travail à genoux ou sur tabouret –, traiter les bronchites et les allergies, ne pas éternuer en pinçant le nez, éviter le port de tout vêtement serré au niveau abdominal, proscrire les gaines ou les vêtements gainants, privilégier et s'imposer une activité physique modérée régulière, marche rapide ou nage, qui renforce les muscles de façon nécessaire... toutes mesures hygiéno-diététiques de bon sens souvent oubliées ou un peu négligées.



*Dr Jean-Luc Frobert.*

## Un traitement adapté

Au-delà de ces conseils valables pour chacun, le traitement, s'il est nécessaire, est adapté à chaque personne.

Pour l'incontinence d'effort, la rééducation périnéale est une solution essentielle, qui permet d'apprendre à utiliser les muscles du périnée au moment de l'effort ; ce verrouillage périnéal peut devenir réflexe, et sauvegarde ainsi la musculature périnéale. Dans un certain nombre de cas, le traitement envisagé sera chirurgical, souvent réalisé sous une courte anesthésie générale, avec des méthodes qui sont une réelle révolution : il peut s'agir d'injections de produits de type collagène au niveau de l'urètre par voie naturelle ; il peut s'agir aussi de la mise en place d'une bandelette sous l'urètre, dont la tolérance est totale, les incisions invisibles, et l'hospitalisation de 24 heures ; les résultats en sont excellents, de l'ordre de 95 % de guérison. Le sphincter artificiel est proposé de façon tout à fait exceptionnelle.

Pour l'incontinence par impériosités, on utilise la physiothérapie, les médicaments, et parfois l'injection de toxine botulinique, ou des techniques plus sophistiquées de neuromodulation.

Enfin, en ce qui concerne l'incontinence mixte, le traitement est fonction du symptôme prioritaire.

## Combattre les tabous

En guise de conclusion, il faut lutter contre le tabou de l'incontinence urinaire, apprendre tôt à respecter la vessie – sans doute dès l'enfance – et ne pas hésiter à parler de cette gêne, qui peut altérer la qualité de vie, alors qu'elle n'est pas une fatalité ; d'autant qu'on dispose aujourd'hui de traitements adaptés, dont certains très récents permettent de retrouver une sérénité personnelle et sociale.

Dr Jean-Luc Frobert  
gynécologue au RSBJ

# Le Centre d'accueil temporaire CAT ouvre ses portes!



Les structures d'accompagnement médico-sociales (SAMS) du Réseau Santé Balcon du Jura (RSBJ) regroupent plusieurs activités: les courts-séjours, les logements adaptés et le centre d'accueil temporaire appelé communément CAT.

Ces services de proximité visent à favoriser le maintien à domicile et d'éviter et/ou repousser l'institutionnalisation en EMS.

Le centre d'accueil temporaire de Sainte-Croix, situé à l'avenue des Alpes 18D, propose un accompagnement personnalisé au travers de multiples activités.

L'acquisition récente de deux nouveaux véhicules permet d'assurer les transports du lundi au vendredi, d'aller

chercher les personnes à domicile et de les ramener. Ces véhicules sont adaptés aux personnes à mobilité réduite.

## Journées des proches aidants

Le CAT se joint aux différentes manifestations organisées dans le Canton, à l'attention des proches aidants qui jouent un rôle majeur dans l'accompagnement et le maintien à domicile.

### Le CAT vous ouvre ses portes le 5 novembre 2016

pour présenter les prestations au service des proches aidants. L'équipe du CAT se réjouit d'ores et déjà de vous accueillir dans ses locaux.

Boubaker Lamamra  
responsable pôle prévention et  
maintien à domicile

**Journée Portes Ouvertes**  
CAT de Sainte-Croix (Centre d'Accueil Temporaire)  
*Une prestation au service des proches aidants*  
**Samedi 05 novembre 2016**  
**Programme:**  
Visite des locaux dès 10h  
- Présentation des activités et nouveautés  
- Jeux concours  
Apéritif convivial dès 11h30  
Avenue des Alpes 18D  
1450 Sainte-Croix  
Tél : 024 455 16 11

## Fête de la courge

Le 12 octobre avait lieu la « Fête de la courge », organisée par le service d'animation du RSBJ en collaboration avec les élèves du CPNV (Centre Professionnel du Nord Vaudois).

Cette fête créée autour du thème de la courge a débuté il y a de cela trois ans et attire, chaque année, de plus en plus de monde.

Avant l'heure du repas, les participants ont pu apprécier de la bonne musique interprétée par les élèves du CPNV (ukulélé – guitare sèche – guitare électrique).

Ils se sont ensuite régalez avec



une délicieuse soupe à la courge préparée par les clients du CAT (Centre d'Accueil Temporaire) et les animateurs. Il y avait après cela du gâteau à la courge accompagné de saucisson et de jambon, puis en dessert une glace avec des oranges et des kiwis.

Après ce festin, les invités ont pu tester leur chance à une traditionnelle tombola.

L'après-midi se poursuit en danse et en musique grâce au groupe de Nathanaël et de Lako!



*Une fête devenue traditionnelle  
et toujours très appréciée.*

Pour résumer, c'était une jolie journée remplie de différentes animations. Cette fête symbolisait

avant tout un partage entre les différentes générations.

Texte et photos: M. Gasch

