

Nouvelles Du



RESEAU Santé BALCON DU JURA.vd

N°11-2018 | Vendredi 14 décembre

PERSONNEL - PORTRAIT CROISÉ

Moussa Cisse présente Elena Roger

Bonjour à tous ! Permettez-moi de vous présenter la Doctoresse Elena Roger. Elle vient de la République de Kalmoukie, est mariée et mère de deux enfants. Son parcours universitaire a été suivi en Russie. D'ailleurs, avant d'arriver en France, puis en Suisse, Elena Roger était cheffe de clinique à Moscou où elle exerçait comme chirurgienne.

Arrivée en Suisse en 2008, professionnellement parlant, Elena Roger a dû suivre une formation intitulée FoRomNV afin d'obtenir un titre professionnel suisse lui permettant d'exercer officiellement, mais surtout sereinement sa profession car venant d'un pays hors de l'Union Européenne ; tout est loin d'être acquis même sur présentation de diplômes et certificats officiels...

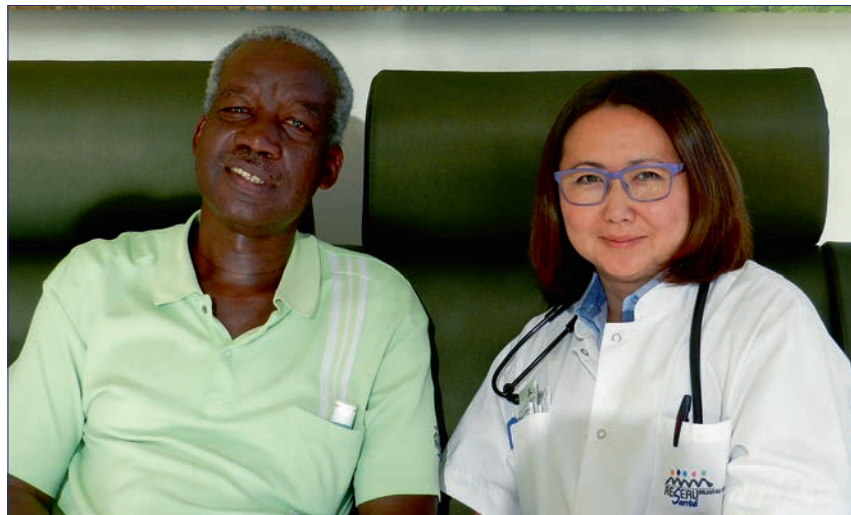
Cinq années ont donc été nécessaires pour asseoir enfin sa profession de médecin et ainsi obtenir son diplôme FMH de médecine interne générale... Elle a eu l'opportunité d'exercer dans différents lieux réputés du Canton de Vaud tels que :

- L'hôpital de la Vallée de Joux
- Le CTR (centre de traitement et de réadaptation) de Chamblon
- Différents cabinets médicaux de la région
- La PMU à Lausanne
- Le Service ORL du CHUV
- Les Urgences du CHUV.

En juillet 2017, Elena Roger choisit, entre de multiples propositions d'exercer sa profession de médecin au RSBJ à l'hôpital de Sainte-Croix où elle porte aujourd'hui le titre de médecin associé. Son vœu et son engagement vont encore plus loin, puisqu'elle décide même de venir y habiter...

Pourquoi me direz-vous ?

Voici sa réponse : « Je veux être proche de la population de Sainte-Croix et sa périphérie, pouvoir intervenir au plus vite en cas de besoin, habiter le village qui m'a reçue et participer activement à la vie de celui-ci... Je suis pour un service de proximité ; sans aucune prétention, je veux pouvoir donner toutes les chances de survie à une personne



Moussa Cisse et Elena Roger.

potentiellement en danger... J'apprécie de travailler en équipe pluridisciplinaire et avec différents intervenants tels qu'ambulanciers, pompiers, police, protection civile, le CMS, les Samaritains...

À ce propos d'ailleurs, je suis répondante du REMU (Renforcement Médical d'Urgence) que j'assure avec mon confrère le Docteur Rolf Zumschlinge en essayant d'être disponible le plus possible...

J'exerce également comme médecin de famille au cabinet médical des Alpes. J'aimerais remercier chaleureusement les Sainte-Crix pour leur accueil, la confiance qu'ils me témoignent au quotidien et surtout j'aimerais leur rappeler ceci : que vous soyez riches ou pauvres, suisses ou étrangers, un homme, une femme ou un enfant, j'ai prêté serment et mon rôle avant tout est de vous soigner, de vous aider à soulager vos souffrances, de vous redonner confiance et l'envie de vous battre comme si c'était le dernier jour...

J'aimerais aussi profiter de ces quelques lignes pour remercier mon mari Philippe, mes enfants Sophie et Matthieu pour leur soutien et leur compréhension ; en effet, nos journées sont parfois longues et harassantes par les lourdeurs administratives, les contraintes et les responsabilités de plus en plus nombreuses...

À tous, portez-vous bien, au plaisir de vous croiser dans la rue et sachez que je reste disponible et abordable en tout temps... »

Que rajouter, si ce n'est que dans le service c'est une femme très simple, calme et à l'écoute, il me manque les adjectifs qualificatifs pour exprimer sa gentillesse.

J'aimerais terminer ce portrait par un exemple qui m'a beaucoup frappé. Lors d'une visite chez une patiente, la fille de cette dernière a été touchée par les gestes et l'empathie de la Dresse Roger, «elle a un gros cœur» m'a-t-elle dit!

Moussa Cisse

Les prochaines activités du CAT

Décembre :

Lundi 17

Cartes à 10h30
Wii à 14h30

Mardi 18

Blagues et devinettes à 10h30
Quizz musical à 14h30

Mercredi 19

Père Jérôme à 10h30
Noël du CAT à 12h

Jeudi 20 décembre :

Scrabble à 10h30
Confiture à l'orange à 14h30

Vendredi 21

Bricolage ou biscuits à 10h30
Gym à 14h30

Lundi 24

Apéritif de Noël à 11h15
Discussion sur Noël à 14h30

Jeudi 27

Scrabble à 10h30
Gym à 14h30

Vendredi 28

Préparation du repas et de la bûche de Noël à 10h30
Repas convivial à 12h
Bricolages / mandalas à 14h30

Lundi 31

Apéritif de Nouvel An à 11h15
Projection d'un film à 14h15

Janvier :

Jeudi 3

Lecture du journal - actualités à 10h30
Scrabble à 10h30
Jeux de questions à 14h

Vendredi 4

Préparation de repas
Papei Vaudois à 10h30
Repas convivial à 12h
Cartes 14h30

Lundi 7

Cartes à 10h30
Gym douce à 14h

Mercredi 9

Préparation de confiture
d'orange à 10h30
Projection de film à 14h

Mardi 15

Pâtisserie à 10h30
Méditation sonore à 14h

Mercredi 16

Père Jérôme à 10h30
Fomacube à 14h

Vendredi 18

Gym douce à 10h30
Loto à 14h

Mardi 22

Parcours équilibre à 10h30
Jeu de société à 14h

Vendredi 25

Pâtisserie
Exploration du monde Jérusalem

Jeudi 31

Scrabble à 10h30
Préparation de caramels à 14h

DIÉTÉTIQUE - MANGER BON ET BIEN

L'Avent à vivre au présent

La période de l'Avent a débuté. Course aux cadeaux, succession de repas de fin d'année au travail, entre amis ou en famille, période chargée pour la plupart d'entre nous et avec souvent en prime la prise de 3-4kg. C'est la version sombre de cette période de décembre.

Et si cette année cela se passait autrement? Et si on prenait le temps de faire la cuisine, avec des aliments de qualité (sans additifs et graisse de palme par exemple) pour le plaisir des sens et le bien de la santé?

Partager les bonnes vieilles recettes de famille, fabriquer les biscuits de Noël avec nos enfants et leur faire sentir l'odeur des épices et des agrumes si caractéristique, leur permettre de sentir la texture de la pâte à biscuits, les inviter à décorer chaque biscuit pour le plaisir des yeux. C'est alors qu'un seul biscuit, fait avec autant d'amour, comblera le ventre et ravira le cœur de celui qui le mangera. C'est un peu la magie de Noël. Il ne tient qu'à nous de prolonger ces moments magiques et de savourer chaque instant. C'est le secret de la pleine conscience.

Pour vous lancer, le cuisinier pâtissier Carlos Vilela vous propose une recette originale qui ravira les papilles de vos convives.

Et si cette année la créativité s'invitait à votre table? Lors de la planification et de la préparation pourquoi ne pas ajouter votre touche personnelle au traditionnel menu de Noël. Plus de fruits et légumes qui apportent de la couleur, de la fraîcheur et des vitamines. Les épices ajoutent un parfum exotique et des antioxydants. Les graines et oléagineux procurent du croquant et des acides gras essentiels. Les huiles de noix, noisette, courge, etc. aromatisent d'une saveur surprenante tout en ajoutant des oméga 3 à votre alimentation. Autant d'aliments de qualité qui apportent variété, saveur et santé dans vos menus.

Prendre le temps de cuisiner puis de savourer. C'est le menu de cette fin d'année. Moins mais mieux. Pour ralentir le rythme, on commence par respirer, cinq longues et profondes inspirations. Puis on observe notre



Vivre et manger en pleine conscience sont les clés de la santé.

respiration, nos sensations, nos pensées sans jugement. Simple-ment en étant dans le présent. C'est une bonne manière de faire des pauses, de trois à cinq minutes avant de repartir. Sur internet, il y a de nombreuses vidéos qui peuvent vous guider pour une première expérience en pleine conscience. Après, grâce à l'entraînement, il est possible de ressentir les bienfaits de cette pleine conscience sur divers aspects de notre santé.

Selon de récentes études scientifiques, manger en pleine conscience constitue une nouvelle approche prometteuse dans la gestion du poids et des troubles alimentaires. Ce nouvel outil s'oppose aux diktats des régimes minceur et le phénomène yoyo de prise et perte de poids qui s'ensuit trop souvent. Cette approche permet aussi la gestion différente des émotions, souvent liée à une prise de poids.

Vivre et manger en pleine conscience sont donc les clés de la santé. Joyeuses fêtes!

Ophélie Golaz Gigandet
Diététicienne ASDD

Biscuit de Noël

Ingrédients:

125g de beurre
180g sucre
100g miel
1 œuf
300g de farine
1 sachet de poudre à lever
1 cuillère à café de mélange 4 épices



Préparation

Mélanger dans l'ordre en tamisant la farine avec la poudre à lever, prendre garde aux grumeaux. Laisser la pâte reposer 20 min au frigo avant de l'étaler entre deux papiers sulfurisés sur 5 mm d'épaisseur. Détailler les biscuits avec un emporte-pièce. Cuire à 180 °C environ 20 min.

Glaçage:

225g de sucre glace
1 blanc œuf
1 cl de jus de citron

Mettre le sucre avec le jus de citron, puis mélanger le blanc d'œuf. Si vous disposez de colorant alimentaire, séparer la masse en plusieurs parties égales puis additionner les colorants (quelques gouttes suffisent!) et décorer les biscuits suivant votre imagination, bon appétit.

Variantes:

Mettre une épice unique (gingembre ou cannelle). Remplacer les épices par du zeste d'orange dans la pâte et du jus d'orange dans le glaçage à la place du citron. On peut aussi imaginer un glaçage au chocolat pour les gourmands. Pour le décor, les fruits et légumes en massepain, une fois étalés et découpés avec un emporte-pièce, offrent des décorations colorées que l'on peut coller en mouillant très légèrement le biscuit avec un pinceau.

HÉBERGEMENT - EMS

Marché de Noël à l'arbre de vie

La magie de Noël était présente à l'arbre de vie les vendredi 30 novembre et le samedi 1^{er} décembre dernier.

Un lieu d'enchantement enveloppé d'une ambiance chaleureuse dans lequel les résidents ont pu exposer leurs créations. Les sourires et la joie étaient au rendez-vous. Les résidents s'étaient donné la peine de confectionner différents articles proposés à la vente:

- Pots de confitures de différents parfums
- Biscuits de Noël et pâtes de coings
- Huile pimentée
- Jus de gingembre

Et bien sûr plusieurs articles de bricolages, fil rouge des animations au cours de l'année 2018.

Chacun a pu apprécier les crêpes confectionnées pour la vente et le vin chaud offert à cette occasion.

Nous relevons le geste généreux de Madame Claudine Gonthier qui a fait don d'objets tricotés et confectionnés par ses soins. Un joli moment de partage et de découverte pour tous.

L'esprit de Noël a fait son apparition à l'arbre de vie pour clore en beauté l'année 2018.

*Monique Voynnet,
Fabienne Saillard,
Aurélie Buchs*



Mirella Pillard, Denise Viguet, Suzanne Cachemaille, Gisèle Milloud exposent au sein de l'arbre de vie leurs créations.



Un moment convivial et chaleureux.



Confection de différents produits par les résidents.

La pédiatrie prend son essor sur le Balcon du Jura

Compte tenu du développement de l'activité pédiatrique au sein du cabinet médical des Alpes, le RSBJ a le plaisir d'annoncer une augmentation des jours de consultation du Dr Nabet selon le planning ci-dessous:

Dès le 1^{er} décembre: **Lundi**
Mardi
Mercredi
Vendredi

Dès le 1^{er} février 2019: du lundi au vendredi

Horaires: 9h - 12h 14h - 18h

Les consultations en urgence sont possibles, moyennant un appel préalable.

Places de stationnement gratuites, devant le bâtiment.

Cabinet médical des Alpes

Avenue des Alpes 18 D - 1450 Sainte-Croix

024 455 16 17

