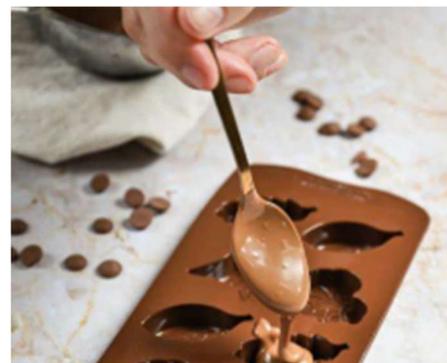


# L'ACTU-ZEN

Mensuel de la Clinique Valfleur

Avril-Mai 2025

Numéro 4



*Atelier de fabrication des chocolats de Pâques vendredi 18 avril*

## L'ACTUALITE ZEN DU MOIS

POUR LES PATIENTS ET SOIGNANTS

EDITO

ψ

Alors que les journées s'allongent et que l'ensoleillement plus généreux joue favorablement sur notre moral, c'est une période d'avancées enthousiasmantes pour notre clinique. L'humeur légère qu'apporte cette lumière naturelle reflète le dynamisme et l'énergie qui animent nos équipes au quotidien.

Nous sommes ravis de vous annoncer que la construction de notre nouveau bâtiment est presque achevée et sa livraison approche à grands pas. Cet espace moderne ouvrira la voie à de nouvelles opportunités, notamment l'accueil de projets novateurs et le développement de nos services pour

mieux répondre aux besoins de nos patients.

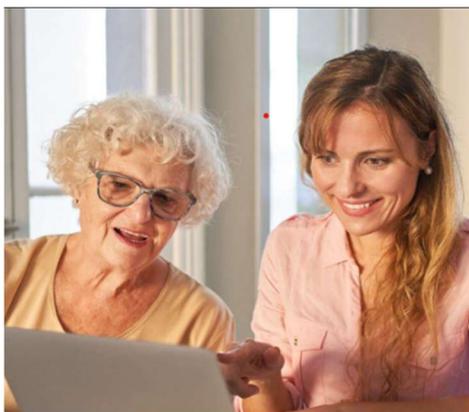
En parallèle, nous nous préparons activement à la prochaine étape de certification HAS, une démarche essentielle pour confirmer la qualité de nos prestations et l'excellence de nos soins. C'est avec une mobilisation collective et un esprit collaboratif que nous aspirons à obtenir ce renouvellement, gage de notre engagement envers une prise en charge optimale.

Dans cette dynamique de progrès, nous souhaitons placer nos patients au cœur de ces projets. Votre engagement dans les soins proposés – qu'ils soient

psychiatriques, psychologiques, diététiques ou sous forme d'ateliers thérapeutiques – est essentiel. Ensemble, nous pouvons créer un véritable cercle vertueux où chacun, à son échelle, contribue à un bien-être partagé et durable. Merci à chacun pour votre contribution au progrès et à l'ambiance bienveillante qui fait la force de notre clinique. Continuons ensemble à bâtir un futur prometteur.

Avec toute ma considération,

**C. Blasi Directrice**



## Les directives anticipées : Pourquoi ? Comment ?

À la clinique, notre priorité est de respecter vos choix et votre dignité, même dans les moments où vous ne pourriez plus vous exprimer. C'est pourquoi nous souhaitons vous sensibiliser aux directives anticipées.

Les directives anticipées sont un document écrit dans lequel vous exprimez vos volontés concernant les soins et traitements que vous souhaiteriez – ou ne souhaiteriez pas – recevoir si un jour votre état de santé ne vous permettait plus de décider vous-même.

Elles permettent aux équipes médicales de connaître vos souhaits et de les respecter au mieux.

Rédiger ses directives est un acte de liberté et de responsabilité.

Elles peuvent concerner, par exemple, l'acceptation ou le refus d'une réanimation, d'une hospitalisation prolongée, ou encore d'un traitement particulier. Ce document est modifiable à tout moment, pour s'adapter à l'évolution de vos réflexions.

Nous vous encourageons à en parler avec vos soignants. Si vous souhaitez rédiger vos directives anticipées ou obtenir davantage d'informations, notre équipe est à votre disposition pour vous accompagner.

Exprimer ses volontés aujourd'hui, c'est protéger sa liberté demain !

**S. Benslimane, Ingénieure Qualité**

## Compte rendu de la réunion communautaire du lundi 7 avril

Présents : Blasi, Directrice  
S Boudouha CDS, S. Benslimane Ingénieure Qualité,  
N. Napolitano, Psycho. Muriel MC diet AEPS, Fara R AS, Julie C S.Social  
3 Infirmiers  
30 patients



### Point sur les ateliers :

Des sorties plus fréquentes seront organisées pendant la période du printemps. Regardez l'affichage sur la porte de la salle à manger et n'hésitez pas à vous rapprocher de Muriel pour lui faire part de vos envies. Un règlement spécifique sera mis en place pour ces sorties qu'il conviendra de respecter.

Nous sommes en pleine production d'un projet théâtre et cinéma et chant, les personnes désireuses d'y participer sont les bienvenues.

Nous rappelons que ces ateliers sont intégrés à l'ensemble des soins et qu'il est recommandé de s'y engager.

### Repas :

Le principe de livraison des repas change à partir du 07/04. Passage liaison chaude à liaison froide. Les plats seront réchauffés désormais sur place. Nous invitons les patients à faire remonter régulièrement leurs observations sur la qualité des plats, les températures de service. Aucune remarque particulière n'a été mentionnée sur le repas de midi. Demande de prolonger le service du petit déjeuner le matin. Trop rapidement desservi. Proposition d'organiser des tables en fonction de la rapidité à laquelle les convives mangent habituellement.

### Travaux... Livraison proclame du nouveau bâtiment :

Plus de problématique à prévoir dans un proche avenir. Livraison de la première tranche de bâtiment en mai. La rénovation des anciens bâtiments suivra mais les modalités ne sont pas encore définies.

Il est à prévoir qu'une partie des chambres seront fermées pour ces travaux et que nous devons réduire le nombre de patients pendant la rénovation. Les patients faisant preuve d'une conduite irréprochable et d'un investissement dans les soins seront priorités pour rester dans la clinique. Le transfert dans le nouveau bâtiment sera réservé au plus soigneux d'entre vous.

Il est rappelé aux usagers qu'il est strictement interdit d'emprunter les escaliers extérieurs longeant le nouveau bâtiment pendant toute la durée des travaux.

### Sécurité et hygiène cadre de vie :

**Tenue des chambres :** trop de patients restent au lit pendant le temps d'entretien ce qui empêche le bon déroulement de l'entretien des lieux.

**Mégots et déchets à terre :** Penser à jeter vos mégots dans les cendriers. Les fumeurs auront la charge de ramasser les mégots.

**Tenue vestimentaire :** Penser à renouveler votre vêture avec les beaux jours, les

## Réunion communautaire : Merci de votre présence !

manteaux et blousons chauds doivent être laissés. Douche quotidienne recommandée. Nouveau téléviseur. La direction demande aux patients de ne pas le manipuler sans faire appel à un soignant. Elle sera allumée le matin.

**Salle de sport :** demande d'utilisation des agréés. Les kinés viennent 2 fois par semaine. Projet de recrutement de kine pour séance collective de sport 1 fois par semaine.

**Chauffage ou clim :** attention aux réglages du chauffage à 30° avec fenêtres ouverte. Surveillance sera effectuée.

**Rappels :** il est strictement interdit de monter de la nourriture ou du café en chambre (salissure, coulée, risque de chute, prolifération des nuisibles).

Interdiction d'apporter des bouilloires ou autres appareils électriques (fer à repasser). Le petit déjeuner et les repas sont pris en collectivité dans la salle à manger.

Livraison des repas extérieurs. Il est rappelé qu'il est interdit de se faire livrer de l'alcool. Par ailleurs les livraisons doivent se faire dans les heures autorisées.

**Respect des zones fumeur le soir.**

**Surveillance alcool :** ethylotest réguliers parfois mis en place chez certains patients.

**Consommation de toxiques :** quand le règlement est rappelé, les professionnels sont aussi disponibles pour vous aider à lutter contre vos addictions. Si vous ne faites pas appel à ces professionnels, l'hospitalisation n'a pas de sens.

Profitez des premiers jours ensoleillés pour bénéficier du soleil. Une exposition raisonnable au soleil du printemps joue un rôle essentiel pour la santé physique et mentale.

-Le soleil permet à la peau de synthétiser de la vitamine D, indispensable pour notre organisme. Cette vitamine aide à renforcer notre système immunitaire, favorise la santé des os et des dents, et pourrait même contribuer à réduire les risques de certaines maladies chroniques. Dix à vingt minutes d'exposition par jour suffisent souvent pour bénéficier de cet apport, en veillant à protéger sa peau.



-Le soleil a également un impact sur notre humeur (Certains rayons lumineux sont d'ailleurs utilisés en luminothérapie pour le traitement de la dépression). Le soleil favorise la production de sérotonine, agissant comme un antidépresseur naturel. Cela explique pourquoi nous nous sentons souvent plus heureux et plus énergiques lorsque le soleil brille. Une promenade en extérieur peut donc être bénéfique non seulement pour le corps, mais aussi pour l'esprit.

Cependant, il est important de rester prudent. Une exposition excessive peut entraîner des coups de soleil qui est un facteur de risque de cancers cutanés. Adopter des protections adaptées, comme un chapeau et une crème solaire avec indice de protection adapté et éviter de rester immobile.

## De l'importance d'une exposition suffisante au soleil du printemps

**Dr Jean L., Patient**

En ce printemps, prenez le temps de sortir, de vous reconnecter avec la nature et de profiter des rayons du soleil de manière modérée et consciente. Ce simple geste peut faire toute la différence pour votre santé et votre bien-être.

## La vitamine D dans l'alimentation

En complément d'une exposition raisonnable au soleil, il est possible d'apporter de la vitamine D grâce à l'alimentation. Voici quelques conseils pour enrichir votre quotidien en cette précieuse vitamine.

1. **Les poissons gras** : Le saumon, le maquereau, la sardine et le hareng sont d'excellentes sources naturelles de vitamine D. Consommer une à deux portions de ces poissons dans la semaine peut couvrir une part importante de vos besoins journaliers.
2. **Les oeufs** : Les jaunes d'œufs contiennent une quantité appréciable de vitamine D. En les intégrant régulièrement à vos repas, vous optimisez votre apport.
3. **Les produits laitiers** : Les fromages et le beurre en contiennent. De nombreux laits, yaourts et margarines sont fortifiés en vitamine D. 2 à trois produits laitiers par jours complètent les apports pour couvrir les besoins en vitamines D.
4. **L'huile de foie de morue** : Le remède de nos grand-mères, source particulièrement riche en vitamine D. Vous pouvez vous en faire prescrire sous forme de complément alimentaire mais on se réglera avec une tartine de foie de morue en boîte.
- 5.

En intégrant ces aliments à votre alimentation et en veillant à une exposition suffisante au soleil et à une diversification de vos repas, vous pouvez naturellement augmenter votre taux de vitamine D et renforcer votre bien-être global.

**Après la période d'hiver, nous sommes tous carencés en vitamine D.** Parlez-en à votre médecin qui évaluera la nécessité de vous prescrire un complément alimentaire..

Prenez soin de vous !

**M. MOR-CORNILLAT, diététicienne**

## L'interview du mois : infirmière de nuit, quel métier ?!

Elles sont discrètes, elles arrivent quand le soleil se couche. Ce mois-ci, Actu-zen met en lumière le travail de nos infirmières de nuit.

Nous remercions Djamilia et Jocelyne pour le temps accordé à notre interview.

### AZ / Vous êtes infirmière de nuit à la clinique Valfleury. Pourriez-vous nous décrire les principales responsabilités de votre poste ?

Jocelyne : La soirée est un passage important dans la vie des patients, c'est à la tombée du jour que l'anxiété peut s'exprimer chez certains d'entre eux. Dès mon arrivée, je vais rendre visite à chacun pour m'assurer de leur présence et leur apporter sourire et bonne humeur. J'effectue ensuite la distribution des médicaments qui soulagent les angoisses et aident au sommeil en veillant à échanger avec chaque patient. Tous les sujets peuvent être abordés, des événements précis de la journée jusqu'à des sujets plus généraux comme la vie chère, la recherche de logement, le manque de tabac, la nutrition... Si besoin, nous avons à notre disposition des collations à distribuer avant le coucher. Pour certains, cela fait parti d'un rituel d'endormissement qui leur fait du bien. Notre mission est à la fois éducative structurelle et adaptée nous représentons aussi le cadre institutionnel et faisons respecter les règles de vie. Au-delà de la mission j'aime à dire que c'est un travail qui demande humanité, écoute et adaptation que nous faisons avec notre sensibilité et notre cœur.

### AZ Est-ce un choix de votre part ?

Djamila : C'est un choix personnel par rapport à ma vie familiale depuis douze ans.

### AZ : N'est ce pas un rythme de travail fatigant ?

Oui, mais j'ai su m'adapter. Je fais quatre à cinq vacations par mois à Valfleury de 19h à 7h20. Je ne rencontre aucun problème au niveau des patient ainsi qu'avec mes collègues de travail. J'aime ce que je fais, tout se passe dans le respect et la bienveillance. Bonne ambiance et bon état d'esprit basé sur l'entraide et la confiance.



En conclusion, ce métier compte de nombreux points positifs pour Jocelyne et Djamilia dont le plaisir et la bonne humeur d'exercer à son poste sont communicatifs

**Georges H, Patient**



**EXPOSITION ALLAUCH**

Mercredi 9 avril 2025 La clinique a organisé une visite de la galerie d'art nouvellement inaugurée à Allauch. Celle-ci est intégrée au bâtiment abritant depuis peu la bibliothèque municipale et l'office du tourisme. Réhabilitation d'une ancienne usine d'électricité. L'exposition était dans le cadre de la manifestation « Allauch au féminin ». Les toiles de l'artiste peintre provençale autodidacte, Francesca MICHEL dite TURCOF étaient mises à l'honneur.

Un patient nous raconte :

Nous sommes allés au musée voir une exposition de peinture. Les tableaux de couleur bleu étaient marqués de pointes de peinture rouge et orange presque fluo.

C'était très beau.

Il y avait des tableaux de paysages, de villages, de Marseille et de la Sainte Victoire. Il y avait aussi beaucoup de femmes nues peintes.

**Hacène A, Patient**

**Sortie cinéma du mois : Le mélange des genres**

*Simone, une flic aux idées conservatrices, est infiltrée dans un collectif féministe qu'elle suspecte de complicité de meurtre. A leur contact, Simone s'ouvre progressivement à leurs idées. Mais lorsqu'elle est soupçonnée par le groupe d'être une taupe, elle se sert du premier venu pour se couvrir : Paul, un homme doux, inoffensif et respectueux des femmes qui vit dans l'ombre de sa moitié, faisant de lui, malgré elle, un coupable innocent. Simone, catastrophe de ce qu'elle a fait, tente de réparer sa faute... Comment Paul va-t-il réagir ?* Film de Michel Leclerc avec Léa Drucker et Benjamin Lavernhe.

Notre avis : Le titre est assez évocateur. Les standards du féminin et du masculin sont tantôt envisagés sous l'angle d'un conformisme démodé ou de la révolte indignée sans grande légitimité de nos jours. Finalement une illustration sociétale sur la notion du « genre » en recherche de nouveaux repères. Un film qui ne fait pas l'unanimité entre nous. Muriel et nous étions d'avis partagés.

**Georges H., Jean L., Patients**



**Rendez-vous du mois de mai**

- Réunions communautaires : lundi 05/05 et 07/06 14h, Salle à manger
- Anniversaires : mercredi 07/05 15h30, Salle à manger
- Groupes de parole de 9h à 10h salle AT
- Mme Cartallier : jeudi 15/05 Alcool
- Mr Napolitano : mercredi 07/05 Addictions
- Atelier cuisine et repas partagé : mercredi 14/05 (inscriptions recommandée auprès de Muriel)
- Sortie îles du Frioul : le 16/05 journée entière (places limitées)
- Sortie du mois : vendredi 25/04 après-midi (contacter Muriel)
- Planning des ateliers affiché sur salle d'Art thérapie + Couloir bureau

**Grand Jeu Valfleury**  
**Gagnez une sortie : cinéma, musée ou autre**

Collectionnez 2 coupons de jeu actu-zen sur deux numéros différents. Remplissez le coupon avec votre/vos réponse(s) et découpez selon les pointillés. Remettez vos coupons à Muriel avec vos noms, prénoms et chambre.

Un tirage au sort sera effectué après la réunion communautaire du mois de juin

**1 GAGNANT PAR TRIMESTRE**

**JEU AZ n°4:**

Découvrez une fleur printanière en déchiffrant le rébus :



**NOM**

**Prénom**

**Chambre n°**

**Ma réponse :.....**

