



# CYGNE Digest

## ETE 2026



Chers Patients,

Bienvenue dans notre 10<sup>e</sup> bulletin d'information du CYGNE.

À l'approche de l'été, nous souhaitons vous accompagner dans une saison placée sous le signe de la santé, du mieux-être, de la sérénité et de la prévention. Cette lettre a été pensée pour vous tenir informés des nouveautés de notre centre, vous transmettre des conseils utiles et vous aider à devenir toujours plus autonomes dans la gestion de votre santé digestive.

Dans chaque édition, vous retrouvez les actualités du CYGNE, des explications simples sur la santé digestive, des conseils pratiques et des informations utiles pour votre parcours de soins.

Vos retours sont précieux pour nous. N'hésitez pas à nous faire part des sujets que vous aimeriez voir abordés dans nos prochains bulletins. Nous vous souhaitons une très bonne lecture.

### **Nouveautés au CYGNE**

Pour cet été 2026, le CYGNE poursuit son évolution afin de vous offrir une prise en charge toujours plus fluide, humaine et spécialisée.

Nous avons notamment renforcé :

-Des parcours patients plus clairs

De nouveaux documents d'information digitaux, des explications personnalisées avant les examens et une meilleure préparation aux gastroscopies, coloscopies, tests respiratoires et traitements sont progressivement mis à votre disposition.

-Une offre renforcée autour de la nutrition, du métabolisme et du foie

Nous développons notre accompagnement pour les patients concernés par la stéatose hépatique, les troubles métaboliques, les traitements modernes de l'obésité ou les symptômes digestifs liés à l'alimentation.

-Une organisation plus digitale

La digitalisation de certains processus nous permet d'améliorer la communication, le suivi administratif, la qualité des informations transmises et votre expérience globale au sein du centre.

Notre objectif reste le même : vous offrir une médecine spécialisée, moderne, sûre et profondément humaine, dans un environnement ambulatoire de qualité.

Notre espace de soins est entièrement climatisé et permet de vous accueillir dans les meilleures conditions y compris en période de canicule.

Nous avons rédigé des recommandations en ligne sur la préparation colique et le jeûne préopératoire en période de forte chaleur, que nous vous recommandons de lire avant vos examens endoscopiques.

### **Focus été : hydratation et alimentation**

L'été est souvent synonyme de chaleur, de déplacements et d'activités en plein air. Dans ce contexte, une bonne hydratation devient essentielle.

Boire suffisamment aide au bon fonctionnement du système digestif, facilite le transit intestinal et contribue à prévenir la déshydratation, en particulier lors des journées chaudes.

Quelques conseils simples :

Privilégiez les fruits et légumes riches en eau, comme la pastèque, les fraises, le melon, les tomates ou le concombre.

Limitez les boissons sucrées et les aliments ultra-transformés. L'eau reste la meilleure boisson au quotidien. Les tisanes froides non sucrées peuvent aussi être une bonne alternative.

Préférez des repas plus légers lors des journées chaudes. Les plats très gras ou très lourds peuvent ralentir la digestion et majorer l'inconfort digestif.

### **Quiz d'été : testez vos connaissances**

1. En période de forte chaleur, quel signe peut évoquer une hydratation insuffisante ?  
A) Des urines très claires  
B) Des urines foncées, une bouche sèche ou une fatigue inhabituelle  
C) Une meilleure digestion
2. Quel choix alimentaire est le plus favorable à la santé digestive pendant l'été ?  
A) Multiplier les repas riches en graisses  
B) Privilégier des repas légers, riches en fibres, en fruits et légumes bien tolérés  
C) Supprimer totalement les féculents
3. Pourquoi l'activité physique régulière, comme la marche ou la natation, peut-elle soutenir la santé digestive ?  
A) Elle stimule le transit et contribue au bien-être général  
B) Elle remplace une alimentation équilibrée  
C) Elle permet d'éviter toute maladie digestive
4. En cas de troubles digestifs persistants en été — diarrhées, douleurs, sang dans les selles, perte de poids — quelle attitude est la plus appropriée ?  
A) Attendre plusieurs semaines sans rien faire  
B) Consulter ou demander un avis médical  
C) Prendre systématiquement des antibiotiques

Réponses : 1-B, 2-B, 3-A, 4-B

Nous espérons que ce bulletin vous sera utile et agréable à lire. Toute l'équipe du CYGNE reste à vos côtés pour vous accompagner avec compétence, attention et humanité dans votre santé digestive. Nous vous souhaitons un très bel été et vous donnons rendez-vous pour notre prochain bulletin d'automne.

Votre équipe CYGNE