



CYGNE DIGEST

HIVER 2025-2026



Chers Patients,

Nous sommes ravis de vous présenter le neuvième numéro de notre bulletin d'information, spécialement conçu pour vous, patients du CYGNE. Nous vous souhaitons une transition harmonieuse vers un hiver synonyme de bien-être, de soutien et de sérénité.

Notre mission est de vous tenir informés, engagés et autonomes dans la gestion de votre santé digestive. Dans chaque édition, vous trouverez les dernières nouvelles de notre centre, des explications sur la santé digestive, des conseils pratiques et bien plus encore. Nous espérons que ces informations précieuses vous accompagneront dans votre parcours de santé.

Alors que l'hiver s'installe gentiment et que la neige arrive, c'est une occasion idéale pour revoir nos habitudes de santé, en particulier concernant notre système digestif. Voici quelques conseils et mises à jour pour maintenir une bonne santé gastro-intestinale cet hiver.

Merci pour votre confiance

Vous êtes de plus en plus nombreux à nous confier votre suivi en gastroentérologie et en endoscopie. Nous vous remercions sincèrement pour cette confiance, qui est au cœur de notre engagement quotidien : vous accueillir avec bienveillance, vous expliquer clairement les examens et traitements, et prendre le temps d'écouter vos questions et vos inquiétudes.

Les nouvelles du Cygne

Au fil des mois, notre centre a continué à évoluer pour mieux vous accueillir :

- une équipe médicale et soignante renforcée,
- des espaces repensés pour plus de confort,
- une organisation du planning qui vise à réduire les délais tout en gardant la qualité des soins.

Notre objectif reste le même : proposer une médecine spécialisée, moderne, mais humaine, centrée sur la personne, et pas seulement sur la maladie.

Nouveauté: Consultation de proctologie médicale et chirurgicale

La Dre Tedjini travaille en tandem avec le Dr Scarpa pour les consultations spécialisées en maladie hémorroïdaire, fissure ou troubles de la continence anale, en vue d'une approche mixte et personnalisée, médicale ou chirurgicale.

L'hiver, une saison à écouter son corps

L'hiver est souvent synonyme de repas plus riches, de fêtes, parfois de sédentarité. Quelques repères simples peuvent aider votre système digestif :

- **Manger en conscience** : prendre le temps de mastiquer, écouter la sensation de satiété, éviter de « forcer » en fin de repas.
- **Bouger régulièrement** : même une marche quotidienne de 20-30 minutes peut soutenir la digestion et le moral.
- **S'hydrater suffisamment** : on boit souvent moins en hiver, pourtant l'eau reste essentielle pour l'intestin.
- **Limiter l'alcool et les excès répétés** : le foie et le tube digestif vous remercieront.

En cas de symptômes persistants (douleurs abdominales, brûlures, troubles du transit, perte de poids inexpliquée, sang dans les selles...), n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou à nous contacter pour un avis spécialisé.

Programme de dépistage cantonal du cancer colo-rectal

Si un contrôle a été recommandé et que vous n'avez pas encore pris rendez-vous, notre secrétariat est à votre disposition pour vous aider à trouver une date adaptée en vue de votre coloscopie de prévention

Une organisation pensée pour vous... et grâce à vous

Pour que nous puissions rester disponibles pour toutes et tous, quelques gestes nous aident énormément :

- nous avertir dès que possible en cas d'empêchement,
- respecter les horaires des rendez-vous et des préparations d'examens,

Ces détails améliorent fortement le fonctionnement du centre et la qualité de votre prise en charge.

En regardant vers le printemps

Même si l'hiver vient de commencer, nous préparons déjà les prochaines actions de **prévention**, notamment autour de la santé digestive et du dépistage du cancer colorectal. Nous vous informerons prochainement de nos projets et événements et de nos invités spéciaux à cette occasion!

En cette saison, nous vous souhaitons, ainsi qu'à vos proches, une période aussi paisible que possible, avec de la chaleur humaine, de la douceur... et, si possible, un peu de lumière malgré les journées plus courtes.

Activité physique et bien-être

Même en hiver, il est important de maintenir une **activité physique régulière**. La marche, le yoga ou les exercices à domicile peuvent aider à stimuler la digestion et à améliorer le bien-être général. L'exercice physique contribue également à réduire le stress, qui peut avoir un impact sur la santé digestive. N'oubliez pas aussi de toujours bien vous hydrater, y compris avec des boissons chaudes et tisanes si vous préférez!

Nouvelles informations

Comme annoncé par Unisanté, le dépistage cantonal vaudois du cancer colo-rectal est désormais proposé aussi pour la catégorie d'âge des patients âgés de 70 à 74 ans, n'hésitez pas à nous solliciter en cas de question sur le sujet.

Fin d'année

Le **CYGNE restera ouvert** pendant la période de Noel et de Nouvel An: Notre équipe ne vous oublie pas et se relaie pour vous permettre d'être suivis sans interruption malgré cette période de congés.

Votre avis compte !

Afin d'améliorer continuellement nos services, nous vous invitons à partager vos retours d'expérience et suggestions. Votre avis est précieux et nous aide à mieux répondre à vos besoins. Vous pouvez nous contacter par email (cygne@hin.ch) ou lors de votre prochaine visite au centre. Notre équipe reste à votre disposition pour toute question ou préoccupation.

Votre équipe dévouée **CYGNE**