

Pastage box

Se soigner

Centre Raoul Follereau à Pobé au Bénin, stage en été 2018. Une patiente arrive en salle de pansements envoyée par les consultations dermatologiques. C'est étonnant qu'elle vienne en consultation DERMatologique, considérant le fait que sur sa plaie l'ulcère est si important qu'il n'y a plus de derme justement. De l'origine des orteils à 10 cm au-dessus de la cheville, il n'y a plus de peau. On voit les tendons du pied : le fascia [tissu qui emballage le muscle]

ayant été rongé par la bactérie. Il y avait des morceaux de chair très rouges et sanguinolents, d'autres plus purulents. Cette plaie dégénère progressivement depuis deux mois sans avoir été traitée par la patiente. Mais ce qui attire l'œil ce sont ses orteils, ceux-là mêmes qui sont sous-tendus par les tendons totalement visibles, dénués de peau, ces orteils aux ongles taillés et vernis d'un beau rouge impeccable qui rappelle la couleur de cette plaie.

Ariane Roubi

Passe-temps

Les mots mêlés d'Hajer

M P N N U M E R U S Z N H Ç D W P O E P
P A O X Ç Ç D M X Y K M E M O I R E X X
J S Q L B M O F C G M U T R E R I U U Y
Ç S S Ç L I U C U A O A N L F J M I H A
S O O F F G B B V Y R Ç I Ç W W A T N C
R I Y O Ç Q L L A C V Q Y E X R N W O D
O R I R Ç U A T I M O A K T U A T C J W
B E K U U Y N P Q O P N N J L T U M E Z
X Ç K M T U T E U R T H C P V H I R E T
Ç X P H A R M A C I E H I U U K Ç Q A Y
M M V U I T T B F V R R E T R G S G U Ç
B E L J Z H I U Z C T K T Q H R Ç R J E
L D A J S A K R T S Q C M V U E E R Z Ç
P E S E L E C T I O N Z V Z D E A N N O
R C L Z S Y H H P K R O P T Q R T T C B
S I R D N Z B E Q T R A V A I L L E R E
M N K B X R O O D O U D T U Q N B Q E E
L E N Q E F S O L I T U D E A K J S Z S
S B D V W H P A R R A I N A G E U Z F T
F V Y W W M K I N E S I T H E R A P I E

TUTORAT
NUMERUS
MEDECINE
AMPHITHEATRE
PRIMANT
KINESITHERAPIE
PARRAINAGE

MAIEUTIQUE
PHARMACIE
TRIPLANT
SELECTION
FORUM
PASOIRE
TUTEUR

SOLITUDE
CONCURRENCE
BIBLIOTHEQUE
TRAVAILLER
MEMOIRE
QCM

Pain perdu

Cassez deux oeufs dans un saladier, ajoutez-y 25 cl de lait tiède, 60 g de sucre et un sachet de sucre vanillé. Tranchez du pain (rassis de préférence) et faites-le tremper dans le mélange. Faites fondre du beurre dans une poêle et dorez-y les pains quelques minutes. Une fois bien grillés, saupoudrez le tout de cannelle et de sucre. Et voilà !

Touche ta nouille

Son de blé

Aujourd'hui, ma vie c'est d'la marde – Lisa LeBlanc
Balance ton quoi – Angèle
Ta reine – Angèle
Empire state of mind – Jay-Z ft. Alicia Keys
Jungle de la chope – Eddy de Pretto
Budapest – George Ezra
You've got time – Regina Spektor
1, 2, 3, 4 – Plain White T's

Tu tubes

<https://bit.ly/2z3dWkc> – Série de vidéos humoristiques sur le thème de la médecine
Crise d'empathie – Les parasites
Petite visite de la voisine d'Alex pendant le barbecue du dimanche 2 juin 2013
Les médecines parallèles – Palmashow

Actus alitées

Viens répondre à notre questionnaire de satisfaction sur le forum des Carabins Niçois et sur notre page Facebook !

Viens t'abonner à la page Facebook de La Passoire : @LaPassoireNicoise



La Passoire 78

Rédac' cheffes : Hajer & Léonie
Conception maquette : Tony
Ont collaboré à ce numéro : Aristote, Ariana Grande, Sophia Chikirou et juste un trou d'eau.

Retrouvez La Passoire sur www.carabinsnicois.fr/phpbb



78

La Passoire

6 novembre 2018

Journal hebdomadaire du
Tutorat Niçois

Travail au lit

Bien vieillir

Qui sont les aide-soignant-e-s, pourquoi faire ce métier et comment y accéder ?

Le métier d'aide-soignant-e

L'aide-soignant-e (AS), sous la responsabilité de l'infirmier-ère, s'occupe des soins de confort et de l'hygiène des patients. Ayant un contact privilégié avec le patient, il ou elle permet une approche globale qui prend également en compte de la dimension relationnelle : c'est en effet l'un des métiers qui s'exercent avec le plus de proximité auprès des personnes hospitalisées. Sa mission vise à compenser partiellement ou totalement un manque ou une diminution de l'autonomie de la personne en l'accompagnant dans tous ses gestes quotidiens. Au cœur de l'équipe pluridisciplinaire, il ou elle participe, toujours dans le cadre de ses compétences, aux soins infirmiers préventifs, curatifs ou palliatifs, dans le respect des droits, de l'autonomie et de la dignité du patient.

La formation

Le Diplôme d'État d'aide-soignant-e s'obtient au terme d'une formation de dix mois, ouverte à tous (à partir de 17 ans), sans conditions de diplôme. Il peut également être obtenu par la validation des acquis de l'expérience. Par exemple, après la validation de la L2 médecine, un-e étudiant-e peut travailler en tant qu'AS, après une mise à niveau. J'en ai moi-même fait une expérience particulièrement enrichissante dans une EPHAD. Le salaire mensuel de base à l'hôpital est de 1352 euros et jusqu'à 1926 euros en fin de carrière.



Et après ça ?

Le métier peut conduire à différentes spécialités : agent de chambre mortuaire ou réorientation vers les métiers d'infirmiers. Après trois ans d'exercice, l'AS peut se présenter aux épreuves de sélection pour l'entrée dans un institut de formation en soins infirmiers.

Quels sont les avantages ?

En premier lieu, il y a la dimension relationnelle avec le patient. C'est un contact humain extrêmement fort, on donne beaucoup mais on reçoit énormément. Chaque patient apporte quelque chose.

On se sent utile et c'est un métier où il faut être dynamique. Enfin, on peut travailler quasiment où l'on veut, public ou privé. C'est un secteur qui connaît très peu le chômage.

Et les inconvénients ?

C'est un travail extrêmement physique ; son activité n'est pas sans conséquence sur la santé (problème de dos), c'est pourquoi il faut adopter, dès le début de l'exercice des bonnes habitudes de travail (position du corps etc.).

Merci à Samia pour son aide précieuse dans la rédaction de cet article.

Hajer

Un temps à réviser

C'est novembre, le stress monte. Reste concentré·e, organisé·e, motivé·e et tout ira bien !

Comment rester concentré·e ?

Le principal conseil que je peux te donner est d'alterner les cours. Changer de cours voire d'UE te permet de varier ta journée et d'améliorer ta concentration. Si tu satures, pense aux QCM (DM des tuteurs, Annatut...) et surtout aux annales (fais-en un maximum !!). T'entraîner te donnera confiance en toi et te montrera tes points faibles à bien revoir. Perso, je ne pouvais pas rester plus d'une heure sur un même cours, et en corrigeant les QCM, je notais toutes mes erreurs sur une feuille à relire avant chaque tutorat/ccb pour éviter de les refaire. Pense à bien dormir aussi ! C'est hyper important de garder une bonne hygiène de vie. Privilégie absolument ton sommeil à tes cours. Voir un cours en étant épuisé·e, s'endormir dessus, c'est inutile, tu n'auras rien retenu et juste perdu complètement ton temps. Pour ma part, il me fallait mes 9h de sommeil pour être efficace dans mon travail, je ne pouvais pas le négliger.



Comment s'organiser ?

Tu es perdu·e, tu ne sais plus par où commencer, ta pile de ronéos s'accumule ? C'est normal. Il te faut un PLANNING, d'autant plus à l'approche du concours, avec la masse de cours au programme. Tu pourras organiser

ta journée avec tes propres temps de cours, les séances tutorats et SDR (vas-y ++), les nouvelles ronéos, revoir les anciennes et surtout les QCM (ne les oublie pas !). Ainsi, tu auras un objectif et ça t'obligera à travailler par peur d'accumuler encore du retard. Liste tes cours et essaye de te chronométrer pour voir le temps que tu dois accorder à chaque cours, ensuite fais une case par jour et alterne les UE, les cours cool et les cours chiantes. Perso, j'avais un planning de 3 semaines pour revoir tout le programme avec tous les soirs à cette période, minimum 1h de QCM.

Comment rester motivé·e ?

Il fait gris, t'as qu'une envie c'est de dormir ou chiller devant Netflix avec un bon chocolat chaud. T'as même pas eu tes vacances de la Toussaint alors que t'as commencé en août ! Et oui, la vie est injuste. Mais dans à peine plus d'un mois, tu seras en vacances, plus aucun cours, aucun QCM à faire. Et dans quelques années, tu auras le métier de tes rêves ! Pour rester motivé·e, pense à faire des pauses (sport, repas avec des potes, ménage...). Il faut savoir s'arrêter pour bien redémarrer. C'est pas 1h de sport par semaine ou manger avec tes potes occasionnellement qui fera dégringoler ton classement. Après, tu auras l'esprit aéré et tu travailleras bien plus efficacement que si tu t'en étais privé·e.

J'espère que mes conseils t'aideront. Ne lâche rien, ça en vaut la peine, je te jure ! Aie confiance en toi, tu mérites ta place.

Constance Prudhomme



Recherche

Beau Nobel

Le prix Nobel 2018 de médecine revient à James Allison (Université du Texas) et Tasuku Honjo (Université de Kyoto). Leurs découvertes sont à l'origine d'une révolution dans la prise en charge des patients atteints de cancer. Nos cellules immunitaires chargées de détruire les cellules cancéreuses grâce à leur effet cytotoxique sont les lymphocytes T CD8. Mais les cellules tumorales ont trouvé un moyen de leur échapper en exprimant deux molécules ; PDL1 et CTLA4. Si nous étions capables d'annuler leur effet sur la cellule immunitaire, cette dernière pourrait détruire les cellules cancéreuses, offrant ainsi de bien meilleures chances de guérison aux patients. Le Prix Nobel a donc récompensé James Allison, qui a mis en évidence CTLA-4, et Tasuku Honjo, qui a décrit PD1, le récepteur de PD-L1 présent sur les cellules immunitaires. Aujourd'hui, de nombreux patients bénéficient d'un traitement par immunothérapie « anti PD1 » comme le Pembrolizumab, ou « anti CTLA4 » comme l'Ipilimumab. En plus de permettre une amélioration du confort de vie grâce à une toxicité bien moins importante que les traitements conventionnels, l'immunothérapie est à l'origine d'une nette amélioration du pronostic de ces patients, leur donnant l'espoir d'une rémission prolongée.

Léa Berland



Bol de serial

Wynonna Earp retourne à Purgatory, sa ville natale, et accepte son rôle d'héritière maudite de Wyatt Earp. Grâce à des dons exceptionnels et d'improbables alliés, la jeune femme devra protéger la ville des Revenants, vampires et autres démons que son arrière-arrière-grand-père a tué avec son Colt 45, le Pacificateur.

Remède en sucre

La création de l'homéopathie

Hahnemann, le fondateur de l'homéopathie, a vécu en Allemagne au XVIII^e siècle, dans un monde où la médecine, c'était un peu n'importe quoi (on pratiquait la saignée pour soigner un peu tout : le médecin faisait volontairement couler le sang des patients... ce qui avait plus tendance à aggraver leur état qu'autre chose). Hahnemann cherche donc un moyen plus naturel et moins agressif de soigner : il crée l'homéopathie.

Les principes de l'homéopathie

- 1) L'individualisation : il faut soigner le patient dans la globalité.
- 2) Le semblable traite le semblable : si une plante est réputée pour donner la fièvre, alors on va l'utiliser pour la soigner.
- 3) La potentialisation : dilution à l'extrême. Dans la solution finale du procédé de création d'une gélule, on a l'équivalent de moins d'une goutte de soluté pour une quantité



L'assos vinaigrette

Tut' demandes ?

Les tuteurs sont recrutés en juin/juillet après entretien, puis sont formés un jour ou deux. Ils passent la fin juillet/début août à concocter diapos, fiches et QCM pour la Tut' rentrée. Ils dispensent leurs cours et participent au stand tut' qui informe les P1. Lors du concours blanc, ils créent les sujets et vous surveillent. Quand l'année universitaire commence, ils prennent contact avec les professeurs de leur matière afin de s'organiser pour le semestre concernant réponses aux questions, relecture des QCM, séances de révisions etc. En même temps,

ils préparent les premiers sujets Tutorat, les séances d'anticipation les jeudis soir et les TD live. Ils doivent être présents aux tutorats les mardis soir, aux SDR/SDA et aux CCB les samedis. Ils peuvent vous faire des DM à faire chez vous, des nouvelles fiches à jour, sans oublier qu'une grande partie de notre équipe ronéise vos cours à la fac. Ils doivent aller régulièrement sur le forum pour répondre à vos questions. Être tuteur représente une grosse charge de travail, de façon bénévole. C'est une chance énorme d'avoir un tel Tutorat à Nice, profitez-en !

Jeannine

L'homéopathie permet-elle de soigner les gens ?

de solvant égale à la quantité d'eau présente sur Terre. Du point de vue de la physique, il ne reste donc plus le moindre atome de la solution d'origine ! Aujourd'hui, on ne sait toujours pas comment fonctionne l'homéopathie, ni si elle fonctionne. Des centaines d'études ont essayé de comprendre, sans succès. Mais l'absence de preuve n'est pas une

preuve que ça ne marche pas ! L'homéopathie deviendrait non plus une question de science mais de croyance ? Eh bien non ! Il ne faut pas oublier que les médicaments ne sont pas les seuls à pouvoir soigner les gens. Il faut prendre en compte l'effet placebo (dont l'efficacité est reconnue) : c'est la capacité qu'a notre cerveau à nous soigner grâce à une simple conversation, ou à un « faux » médicament, qui n'a aucune efficacité chimique. Donc l'homéopathie peut soigner les gens.

Le problème ?

Elle peut aussi ne pas les soigner. Certaines personnes peuvent choisir l'homéopathie plutôt que de se soigner avec des méthodes plus conventionnelles : soigner un cancer par une opération chirurgicale par exemple.

En conclusion, même si les granules d'homéopathie ne sont que du sucre, c'est probablement au-delà de ces granules que réside son intérêt.

Camille Labis

Illustration : Mayuko & Tomoki



Son d'âge

Es-tu favorable à la suppression du numéros clausus en première année de médecine ? Bien que nous ne connaissions pas les modalités de cette mesure, son application a été confirmée dès la rentrée 2020. Viens t'exprimer en répondant à notre sondage sur le forum des Carabins Niçois et sur la page Facebook de La Passoire. Les résultats seront publiés dans un prochain numéro.