

Pastage box

Enflure & Enfleure

Elliott, franchise de gériatre : Le premier jour du stage on faisait la tournée des patients avec le chef de service pour savoir si tout se passait bien. On était dans la chambre d'un patient avec les deux internes, ma co-stagiaire et le médecin, et il nous expliquait le cas : "C'est un patient qui avait la vessie pleine, alors on lui a installé une sonde urinaire pour qu'il puisse uriner, mais il se trouve qu'ils lui ont perforé la vessie en la plaçant et que ça a provoqué une infection abdominale qu'il fallait

opérer...". Il nous regarde avec un air très sérieux, et il balance serein, juste devant le patient et à voix haute : "Les chirurgiens ne voulaient pas l'opérer à cause de l'infection, c'est trop risqué, alors ils ont espéré qu'il meure mais pas de chance, il a pas crevé et du coup il est toujours là...". Je vous laisse imaginer le blanc qui a suivi... Jeremy, bilingue : Pendant le sondage urinaire d'une italienne (qui ne parlait qu'italien), elle dit : « La caca, la caca », et elle fait caca (courte mais efficace).

Pâté de campagne

Octobre Rose par Humanice

Humanice se palpe... et toi ? ~ Octobre Rose 2018



La salade de pâtes

Il te suffit de faire cuire ces créations divines (al dente bien sûr) et de les mélanger dans un saladier avec de la salade verte, du maïs, des morceaux de tomate, de l'emmental/tofu, des bouts de cornichons, des amandes et autres fruits secs et ça marche avec tous les restes de ton frigo. Fais-toi avec une petite sauce vinaigrette : moutarde, huile, vinaigre balsamique, sel, poivre, hop hop hop !

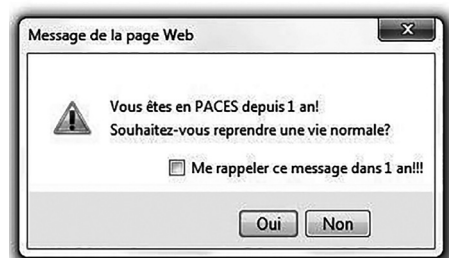
Touche ta nouille

Son de blé

Pour un pote
Bigflo & Oli ft. Jean Dujardin
Robin Williams « **Seize the day** »
by Melodysheep
(c'est bien de voir le clip avec)
Narnia lullaby – Narnia (soundtrack)
Souvenirs *-*
A monster like me
Mørland & Debrah Scarlett
(Eurovision 2015 – Norvège)

Tu tubes

Chaîne : **Yes vous aime** –
C'est vraiment très rigolo.
Chaîne : **Antastesia** –
Super nana, qui m'a convertie
au végétarisme.
Vidéo : **L'heure de pointe(r)** –
Charlie - madmoiZelle



La Passoire 76

Rédac' cheffes : Hajer & Léonie
Conception maquette : Tony
Ont collaboré à ce numéro : La
confrérie des nasiques persécutés,
Nicolat Hulot et le climat.

Retrouvez La Passoire sur
www.carabinsnicois.fr/phpbb

23 octobre 2018

Journal hebdomadaire du
Tutorat Niçois

Culture confiture

Soigner à Pobé

Cet été, Ariane a repris le projet de Nolwenn et Hajer : partir un mois dans un centre Raoul Follereau qui soigne la lèpre et l'ulcère de Buruli, au Bénin.

L'ulcère de Buruli est une maladie de peau causée par une bactérie. Celle-ci ronge les tissus mous et va ulcérer la peau, créant de larges plaies. Elle se soigne avec un antibiotique, mais les patients ne viennent consulter que lorsque la maladie est déjà trop invasive. Ainsi un traitement qui aurait pu être simplement médicamenteux se transforme parfois en greffe de peau voire en amputation.

Qu'est-ce qu'un patient type à Pobé ?

Mercredi l'équipe des tournées visite comme à son habitude un centre de santé d'un petit village isolé. Mais cette fois-ci les médecins locaux ont su repérer parmi leur patients un cas potentiel de Buruli. Il s'agit d'un vieil homme très atteint à la jambe, qui ne peut plus marcher. Le médecin du centre l'examine et prélève un échantillon pour le laboratoire du centre. Celui-ci pourra alors confirmer le diagnostic grâce à une PCR. Le lendemain, le patient arrive à la salle des pansements du centre de Pobé. Sa plaie est lavée et examinée avant d'être pansée. Un traitement médicamenteux est mis en place pour se débarrasser de la bactérie en plus du traitement de la plaie. Les kinésithérapeutes observent les articulations et la fraction de mouvement permise pour établir leur stratégie de récupération. Le patient est admis en hospitalisation avec sa belle-fille. Elle est son aide-malade et se chargera de lui faire ses repas et sa toilette.

C'est une tâche de moins pour le personnel très occupé du centre ! Son dossier est étudié par l'assistante sociale pour trouver des solutions pour son futur proche et plus lointain.



Au fil des jours, des lavages à l'eau et au savon, des parages et mises à plats, la plaie perd son tissu inflammatoire. Le Dr Adayé, satisfait, accompagne le patient au bloc pour combler de peau cette blessure. Au bloc on pratique l'autogreffe : on prélève soit des pastilles de quelques millimètres de diamètre de peau sur le haut de la cuisse, soit des bandelettes découpées au rasoir et passées dans une machine qui les effile et les allonge. C'est ensuite à force de vigilance et de patience que la greffe prendra, et à force d'exercices et d'entraînements quotidiens que le membre fonctionnera de nouveau. La peau renaîtra progressivement, et avec

elle les sourires du patient et de sa famille. Fini les cris, maintenant c'est guéri, il reprendra sa vie, c'est l'heure de la réinsertion. Après ces nombreux mois le patient quittera le centre verdoyant et accueillant de Pobé pour retourner vivre dans sa famille !

Quelques mots sur la médecine...

« Quand on n'a pas les moyens de sa politique on a la politique des moyens » : cette phrase résume la médecine béninoise... S'il n'y a pas d'attelle pour soutenir un membre : on en fabrique une avec des rouleaux de plâtre. Si l'on n'a pas de garrot au bloc : on utilise un « gant-garrot ».

... et sur le pays

Le symbole du Bénin est une femme qui tend dans ses bras une vasque d'eau. Si vous passez par le marché artisanal de Cotonou, vous ne pourrez pas le rater car tous les vendeurs voudront vous faire acheter ces statuettes. Cela montre bien l'accueil convivial de l'étranger dans une maison béninoise ! Cependant ne vous étonnez pas d'entendre scander dans les rues « Yovo ! » si vous avez la peau claire. Ça veut dire blanc et c'est comme ça que tout le monde vous appellera.

Ariane Roubi

Très riche expérience

Un ancien vous raconte comment il a vécu sa Paces, les coups durs, les réussites, les doutes.

Je suis Romain Fea, j'ai 19 ans, un Bac S mention très bien, spé maths. Je suis passé primant en médecine avec prépa (Cap médecine). Je savais que j'allais me lancer dans les études de médecine dès mes 12-13 ans, donc je m'étais beaucoup renseigné sur la boucherie que c'était.

1^{er} août

Les cours s'enchaînent, mon cerveau est frais, j'avale les cours, je fais de bons classements, c'est plutôt encourageant car j'adopte la bonne méthode dès le départ, les cours ne me dégoûtent pas (pour le moment). Jusqu'à ce que la fac commence et que j'aie la naïveté de prétendre pouvoir suivre les cours en fac et à la prépa : ma plus grosse erreur. En effet, cette combinaison est impossible, faites un choix, fac ou prépa, et mettez-vous y à fond (sauf les ronéos : importantes dans tous les cas). Les 4 cours et plus qui me tombaient dessus chaque jour ont fini par avoir raison de moi, je n'avais pas assez de temps de travail perso pour les ingurgiter, donc le retard a commencé à s'accumuler et les cours étaient mal appris. Résultats fin septembre : je chute dans les classements (de près de 67 places sur un total de 200 environ). Vient le moment de réagir, j'abandonne les cours en amphï et me consacre entièrement à ma prépa comme je l'avais si bien fait en août et j'essaye de rattraper mon retard.

Premiers tutorats

J'obtiens de bons classements : 277^e, 205^e aux deux premiers, et n'ayant pas suivi la tut' rentrée, ce sont de bons résultats, mais je ne m'en contentais pas. Mon classement remonte en prépa, mais le travail perpétuel me paraît de plus en plus lourd à supporter, les cours s'empilent, la routine me grignote lentement, mais c'est moi qui prend les kilos... Mes séances de sport s'amenuisent

lentement, la notion de temps se perd. Novembre is coming. Au concours blanc du tutorat, je suis 205^e. Pas assez. Pas dans le numerus. Redoublement ? NON. Je prends le brouillon de ce CCB, j'en fais une boule, que je pose à coté de moi pendant que je bosse en me disant à chaque moment de faiblesse "plus jamais". C'est la représentation de mon échec (et de ma folie accessoirement), je la prends dans ma poche en allant aux SDR. Le psychopathe que je suis à ce moment-là travaille 12h par jour, à un niveau de concentration digne du début du mois de septembre. J'ai un gros coup de mou la semaine avant le concours, même si mon moral est d'acier, mon corps peine à suivre.

Concours du S1

Je me sens un peu stressé mais moins que ce que je pensais. En terminant l'UE1, mon calme finit par m'inquiéter, étrange. Les vacances de Noël sont là, je profite de mes parents, de mes potes, et je reprends la prépa le 3 Janvier. Les résultats arrivent le 17 : 89.

Le deuxième semestre

Le S2 n'est PAS plus simple que le S1. Je vis très mal mon S2, j'ai l'impression de ne pas travailler, je rêve, je fatigue, se remettre à bosser est dur. Le S2 se passe tant bien que mal, je le subis plus qu'autre chose et n'en garde pas un bon souvenir (si tant est que j'en aie des souvenirs). Le concours arrive enfin. Les vacances font du bien, je sors, mais à chaque moment de battement, je pense au classement... Le 22 juin : 83^e. ADMIS. Ma famille pleure (comme d'habitude), mais cette fois, moi aussi, c'était fait.

Romain Fea



T'as la dent ?

Sport & bien-nem

Healthy P1

Manger : si tu vis chez tes parents, pas de problème, mais dès que tu as ton propre appart', faire à manger devient un casse-tête. Ne te laisse pas trop tenter par la malbouffe et privilégie une alimentation saine. Tu as la solution des légumes surgelés ou en conserve, des paniers de légumes Humanice, du RU...

Bouger : « Non mais le sport j'ai pas le temps ». Tu préfères te détendre en regardant une série ou en sortant avec tes potes. C'est sympa tout ça, mais le sport, contrairement au reste, te permet de te dépenser, d'évacuer les tensions et le stress accumulés et accessoirement de rester en bonne santé (8 à 12h par jour assis, c'est pas top). Donc sors, va courir ou jouer au tennis, au foot, tu peux même en faire chez toi avec une app de fitness (Freeletics, 7 minutes et bien d'autres) ! Gérer son stress : si tu te sens stressé ou anxieux, il existe des méthodes de relaxation. Certaines demandent l'intervention d'un spécialiste (hypnose, sophrologie, etc.) mais tu peux aussi essayer d'y remédier par toi-même avec la méditation, le yoga ou encore des exercices de respiration (quelques minutes par jour avec une appli). Pense aussi à bien dormir, ne t'acharne pas jusqu'à 2h du matin, rien ne vaut une bonne nuit de sommeil pour repartir en forme le lendemain. La santé avant tout !

Sybil Karakoyun



Boulette chaude

Bol de serial

The leftovers : Kevin, chef de la police dans une paisible ville américaine, voit son monde chamboulé par un terrible évènement. Deux pourcents de la population mondiale disparaissent le 14 octobre sans aucune explication rationnelle. 3 saisons, épisodes de 50 min.

Dans les dents

On en entend des choses sur les dentaires. Sais-tu vraiment ce qui se cache derrière cette filière ?

Pourquoi ce choix ?

Les métiers de l'odontologie abordent les soins, la santé, les diagnostics et le soulagement de la douleur. Ce sont des métiers à la fois intellectuels, manuels, mécaniques et esthétiques. Rigueur et précision sont de mise. De plus, le sourire joue un rôle social primordial, donc redonner l'esthétisme du sourire à son patient lui redonne confiance en lui. Ce genre de métier laisse du temps pour une vie privée, une vie de famille, d'autres sources d'épanouissement. C'est en outre un secteur non concerné par le chômage, qui offre un salaire confortable. L'exercice est libéral et on dispose de la liberté d'installation. Tu es ton propre patron, ton cabinet est ton entreprise. Ton diplôme étant reconnu dans toute l'UE, libre à toi de poser tes valises où bon te semble. Cependant, hors UE, une équivalence doit être validée. Enfin, cette filière ouvre aux voies de la recherche, de l'enseignement etc.

Ses métiers évoluent constamment, grâce aux progrès techniques et scientifiques.

Les moins de la filière

C'est une filière injustement dévalorisée ! Beaucoup ont eu médecine et ont tout de même choisi dentaire. Au niveau de la fac : le matériel coûte assez cher, on a le stress du redoublement, ainsi que la pression du CHU pendant l'externat. Enfin, le coût d'installation en fin d'études est très élevé.

En bref, loin de se contenter d'arracher des dents et de soigner des caries, un chirurgien dentiste est un réel professionnel de santé. Demande-nous et on te trouvera encore mille et une raisons de choisir dentaire. Alors avant de te fermer cette porte, réfléchis-y un peu, qui sait, ça pourrait bien devenir TA vocation !

Anyssa Limame
Illustration : Kinésine



Passe par trou

Il paraie que...

Comment appelle-t-on le cul de la Schtoumpfette ?
La blu-ray.

30 millions

C'est l'histoire d'un zoophile qui rentre dans un bar

Papier buvard

C'est l'histoire d'un papier qui tombe à l'eau et qui crie "Au secours ! J'ai pas pied !"

L'assos béarnaise

Octobre couleur sein

T'es-tu déjà demandé quelle était la couleur du mois d'octobre ? Tu ne vois pas de quoi je parle ? Alors laisse-moi t'expliquer le concept d'Octobre Rose. Il s'agit d'une campagne annuelle de communication destinée à sensibiliser au dépistage du cancer du sein (le plus fréquent chez la femme, même s'il existe aussi chez l'homme) et à récolter des fonds pour la recherche ! Pendant tout le mois d'octobre, Humanice se met au rose pour participer à cet événement et espère bien vous rallier sous le symbole du fameux ruban. Humanice organise également un concours photo, quoi

de mieux pour informer que de laisser libre cours à sa créativité ? Tous les bénéfices sont reversés à l'association À chacun son Everest qui permet entre autres d'offrir des séjours réparateurs à la montagne à des femmes en rémission de cancer du sein ou des enfants en rémission de leucémies. Le but est de les aider à reprendre confiance en eux, de réapprendre leur corps, de partager leur histoire. Maintenant que tu sais ce qu'est Octobre Rose, je t'invite à en parler autour de toi. Informer, c'est déjà beaucoup aider !