Le Petit Galien

Avril 2015

La vocation première de ce journal est l'information et la distraction / Toute personne a le droit de demander à faire paraître un article / Tous les articles doivent êtres signés. Ils n'engagent que les auteurs / Les pseudonymes sont tolérés à condition que la vértable identité des auteurs soit connue des responsables de l'édition ou du CREM /Tout article autorise un droit de réponse. En effet personne n'est parfait, on ne prétend pas tout connaître.

Le mot du Rédacteur en chef

Chers lectrices et lecteurs,

Je suis fier de vous présenter le second numéro du Petit Galien de cette année 2015, avec l'édition du mois d'avril !

Nous avons été ravi, au CREM, d'apprendre que le nouveau format du journal de la Faculté de Médecine a été particulièrement apprécié, ainsi que son contenu. Dans la continuité du numéro de février, nous souhaitons persévérer dans cette voie et vous proposer ce mois-ci, ainsi que lors de la parution des futurs numéros, un ensemble d'articles formant une entité vivante, représentative de l'esprit énergique des étudiants en médecine, mêlant textes à portée informative et de prévention, et apports bardés d'humour et de notes carabines.

Nous cherchons sans cesse à ce que Le Petit Galien soit d'une originalité particulière et renouvelée, c'est pour cela que vous découvrirez dans ce numéro d'avril des catégories d'articles différentes du dernier numéro, et afin que le journal puisse continuer à se regénérer et montrer le potentiel d'inventivité et d'esprit créationniste que nous, étudiants en médecine, avons. J'invite donc quiconque veut user de ses talents et de ses ambitions à participer à l'édition du prochain Petit Galien !

Je finis en vous remerciant d'avoir pris ce numéro, qui atteste de votre envie de découvrir ce que nous voulons vous offrir.

Je vous souhaite donc une agréable lecture.

Amicalement vôtre,

Benjamin Redon.

La prostitution étudiante

La prostitution étudiante est aujourd'hui encore un tabou, mais est pourtant bien réelle.

Contre argent donnant, beaucoup de jeunes étudiants utilisent leur corps comme source de rémunération. Mais le terme de prostitution n'est pas toujours utilisé, et on retrouve de nos jours de nouveaux termes pour donner aux professions de type sexuel un nouveau cachet, dissimulant souvent la triste réalité de la mise en vente de sa tenue de chair au plus offrant.

« En général, les étudiantes occasionnelles font un rendez-vous par jour une ou deux fois la semaine. Cela fait 2000 euros par mois et cela leur suffit. Les professionnels en font beaucoup plus. Certaines étaient dégoûtées de faire ça, d'autres non, ça dépend des filles, je pense. Il y a des étudiantes qui font ça pour s'amuser et en n'ont pas besoin. » (témoignage, source melty.fr)

Escorts, sugar babies... La prostitution en des termes plus à la mode.

« Prostitution » est un terme à la consonance négative. Nous imaginons souvent dans ce type de profession, dit « le plus vieux métier du monde », des femmes attendant le long des trottoirs des voies fréquentées, ou dans des camionnettes stationnées et seulement à moitié discrètes. Mais la réalité a bien davantage de facettes. La prostitution naît maintenant depuis de nouveaux domaines : entre autres l'escort, et les sugar babies.

Les escorts

Aujourd'hui, et depuis des années, existent aussi les « escort », qui sont des femmes, ou des hommes, qui louent leur présence aux côtés de leur client pour, la plupart du temps, des sorties en place publique. Les clients achètent souvent les services des escorts pour ne pas montrer leur solitude, afin d'afficher auprès de leurs prochains une image de personne accompagnée. Le métier d'escort peut ainsi être vu comme un service à la personne, qui contre argent comptant, donne de sa personne pour donner à son client la satisfaction orgueilleuse d'avoir quelqu'un sur qui compter pour dorer son image publique, pour parler, sortir et festoyer.

Mais le métier d'escort possède une facette plus glissante, si le client demande davantage qu'un simple accompagnement de sorties. Beaucoup de clients ou clientes demandent des escorts pour des moments passagers où le besoin de donner une image forte est importante à leurs yeux, mais beaucoup d'autres demandent d'être accompagnés pour des moments beaucoup plus intimes. Et là, contre une somme sonnante et trébuchante, il y a l'acceptation du parti loueur, ou non, qui peut faire basculer la dimension du métier dans une autre catégorie.

Il n'est en effet pas rare que l'escort soit tenté de « louer » son corps pour les désirs charnels du client. Ce n'est alors plus un accompagnement comme un autre, et même si cela s'effectue seulement si l'escort est d'accord – l'argent peut changer curieusement les avis –, il est inutile que dire qu'il est faux d'énoncer ce genre d'escorting comme n'étant aucunement un style de prostitution.

« Je travaille depuis un an et demi en tant qu'escort boy. Escort, c'est un mot un peu faux-cul qui, dans les mentalités, désigne une activité située un cran au-dessous de la prostitution, l'accompagnement de luxe. En réalité, ce terme sous-entend simplement un mode de prise de contact avec la cliente, par annonce sur Internet. Depuis 2003, le racolage est en effet interdit dans la rue.

Autrement dit, je suis pute. C'est un terme que je n'hésite pas à employer et que je préfère de loin à « personne en situation de prostitution ». » (témoignage, source : rue89.nouvelobs.com)

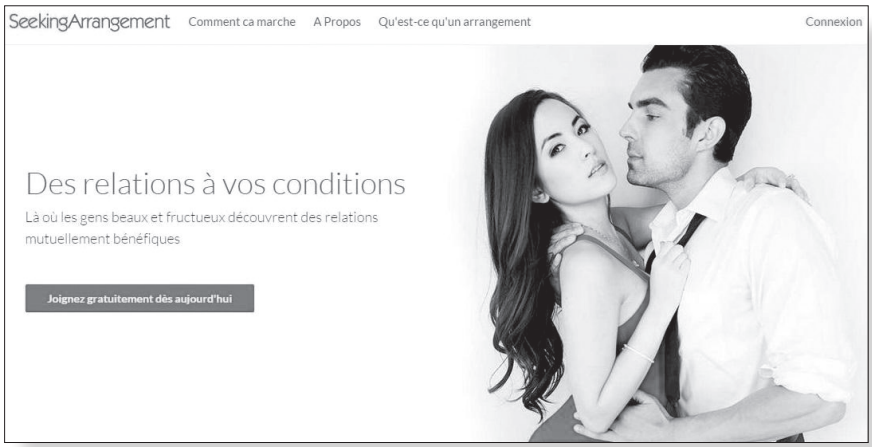
Les sugar babies

Phénomène récent, le système des sugar babies commence à s'implanter de manière progressive en France, alors qu'il a déjà conquis très largement les USA, ainsi que le Royaume-Uni. Mais qu'est-ce ?

Les sugar babies sont de jeunes femmes, souvent étudiantes, qui louent leur présence et leur disponibilité à la fois physique et affective à des hommes à la fortune certaine, les sugar dadies, contre des sommes importantes, et l'offre d'une vie aux accents luxueux.

Le piège est lancé. Les étudiantes sont souvent prises à la gorge par le coût des études, qui sont notamment très chères aux États-Unis. Et la solution est toute faite : contre de l'argent en sommes conséquentes, qui vont permettre à ces étudiantes de rembourser leurs dettes, et un niveau de vie amélioré grâce aux apports financiers, ces jeunes femmes offrent leur patrimoine naturel, pour ainsi le dire de manière douce, à la merci des envies et des besoins émotionnels et charnels de ces hommes ayant un compte en banque aux multiples zéros.

Dans l'exploitation de ce filon juteux, un site internet s'est démarqué : Seeking Arrangement. Sur ce site s'inscrivent les futures sugar babies et ceux qui veulent être leur sugar dadies. Le nombre de femmes étant bien plus important que le nombre d'hommes – huit femmes pour un homme – ces derniers ont ainsi un large choix de produits à tester… La manière d'une sugar baby de convaincre un sugar dady de la garder est donc d'aller au plus loin possible du contact. Mais non, pour le site internet Seeking Arrangement, ce n'est pas de la prostitution, mais une manière saine d'avoir une « stabilité financière », de « sortir avec des hommes à succès », de « trouver un mentor », et de « vous faire dorloter » (source : seekingarrangement.com)



Un danger réel camouflé par des paillettes.

Les présentations bien fastueuses des différentes catégories professionnelles de type « escort » ou « sugar » ont donc une part de commerce sexuel camouflée par l'utilisation d'expressions bien choisies et rendues sucrées par l'imagination de profits. De l'argent facile, cela semble en effet si tentant ! Mais la chute dans la prostitution est un danger tout proche lorsque l'on entre dans ce domaine, et un cycle d'entretien de la vente de son corps peut s'installer très rapidement.

Voici ainsi une petite liste non exhaustive des conséquences du choix de se prostituer : mise à disposition des autres de son propre corps contre monnaie, intégration dans le marché de la prostitution contre concurrence, développement de l'appât du gain et course au profit, destruction de la vie sociale par emprise du commerce de son corps empiétant sur l'existence de tous les jours, annihilation des émotions amoureuses par multiplication des phases de découvertes, abandons, de considération de sa personne comme un objet et non un être, implantation dans les réseaux de prostitution et manipulation, risque dominant de mise sur un marché de plus grande ampleur exploité par des traitants et sous-traitant, par les chefs du commerce de la drogue et du sexe, exposition à la violence des clients et absence de protection sociale contre, maltraitance et intimidation, chantage, mise sous silence des coups sous peine de divulgation…

Bref, les avantages se font rares, et la vie ne possède pas de bouton « reset ». Entrez dedans, et vous ne ressortirez peut-être jamais de la boucle infernale du commerce sexuel.

Aujourd'hui existent des associations de soutien à ceux qui sont tombés dans le piège de la prostitution et peinent douloureusement à s'en sortir. Si vous connaissez quelqu'un qui est dans cette situation et a besoin d'aide, ou si vous êtes vous-même au cœur de ce danger, ancré dans ce système, contactez :

sos.prostitution.etudiante@gmail.com
Association l'Abri : 06 72 98 37 76
Médecine Préventive Universitaire : 05 49 45 33 54
Service social du CROUS : 05 49 44 53 42

L'AMICALE DU NID

L'Amicale du Nid considère la prostitution comme une violence et une atteinte à la dignité des personnes ; elle refuse de l'assimiler à une profession. Elle propose aux femmes et aux hommes en danger, ayant connu ou en situation de prostitution, un accompagnement vers des alternatives.
http://www.amicaledunid.org/
AMICALE DU NID – Siège social
21, rue du Château d'Eau – 75010 Paris
Téléphone : 01 44 52 56 40

LE MOUVEMENT DU NID

Le Mouvement du Nid - France est une association reconnue d'utilité publique, association d'éducation populaire agréée par le ministère de la Jeunesse et des Sports, organisme de formation. Implanté dans toute la France, agissant sur les causes et les conséquences de la prostitution, le Mouvement du Nid est à la fois une association de terrain et un mouvement de société.

http://www.mouvementdunid.org/

MOUVEMENT DU NID – Secrétariat national – BP63 – 92114 CLICHY Cedex – France
Téléphone : 01 42 70 92 40

Benjamin Redon

La médicale
assure les professionnels de santé

MOTS CROISÉS THÈME MÉDECINE

HORIZONTAL

1 : Inflammations des tissus cellulaires sous-cutanés - Relâchement des ligaments viscéraux ou des parois abdominales

3 : Liquide jaune verdâtre sécrété par le foie

5 : Assoupissement profond dans lequel tombe un malade

9 : Enflure aux pieds ou aux mains causée par le froid

11 : Se dit d'un pied mal formé - Petites masses de liquide coagulé

13 : Action de retrancher

15 : Amas de pus - Maladie de la peau

VERTICAL

1 : Infection contractée en pays marécageux caractérisée par une fièvre intermittente

3 : Plaies, contusions

5 : Affections cutanées, contagieuses - Embryon d'un être animé

7 : Enflure non douloureuse due à des infiltrations séreuses dans le tissu cellulaire

9 : Bandelette de soie, de linge effilé qu'on passe sous la peau pour déterminer un écoulement d'humeur

11 : Fragments qui se détachent d'os fracturés

13 : Bandelettes de soie, de linge effilé qu'on passe sous la peau pour déterminer un écoulement d'humeur

Valentine Renouf

LIBRAIRIE DE L'UNIVERSITÉ
ART ET LITTÉRATURE

Partenariat C.R.E.M. & Librairie de l'Université

La Librairie de l'Université et le C.R.E.M. s'associent afin de proposer des tarifs préférentiels selon la loi aux étudiants adhérents.

Sur présentation de la carte d'adhérent C.R.E.M. de l'année en cours, une **réduction Très Intéressante vous est proposée**, sur les livres de médecine, ainsi que sur l'ensemble du magasin : livres neufs et d'occasion, papeterie, œuvres d'art.

Mode de règlement pour bénéficier de cet avantage : par chèque uniquement, à l'ordre du C.R.E.M.

Possibilité de livraison à domicile (sur Poitiers)

les mardis, jeudis et vendredis, sur rendez-vous.

Pour passer une commande ou vérifier la disponibilité d'un livre, nous vous invitons à nous contacter par mail à l'adresse suivante : **contact@librairiedeluniversite.fr**

Ou encore par téléphone au 05 49 41 02 05, du mardi au samedi, de 9h à 20h.

Venez nous rencontrer ! La Librairie de l'Université Actiparc II
34 allée Champ Dinard / 86440 Migné-Auxances

Et, pour mieux se connaître, rendez-vous sur : http://librairiedeluniversite.fr/

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1										■					
2		■		■		■		■		■	■	■	■	■	■
3		■		■		■		■		■	■				
4		■		■		■		■		■	■	■	■	■	■
5		■		■		■		■		■	■				
6		■		■	■	■		■	■	■		■	■	■	■
7		■		■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■
8		■	■	■	■	■	■	■	■	■		■		■	■
9		■	■	■	■									■	
10	■	■	■	■		■	■	■	■	■		■		■	
11				■		■	■								
12	■	■	■	■		■	■	■	■	■		■		■	
13									■	■		■		■	
14	■	■	■	■		■	■	■	■	■		■	■	■	
15						■	■	■	■	■	■				

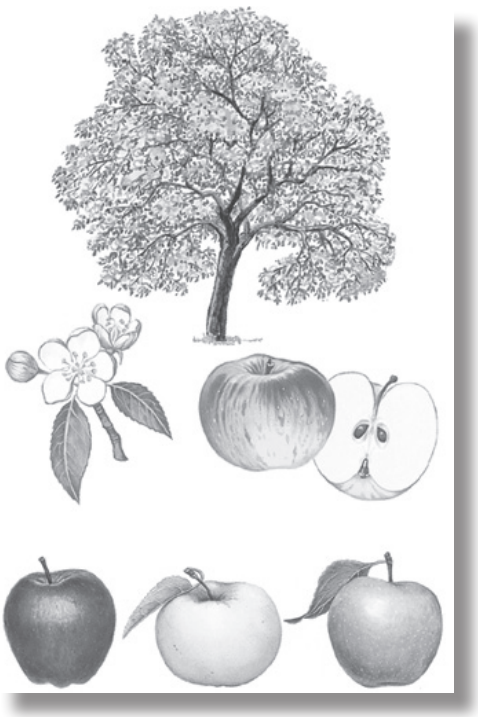
Quelques mots sur les pommiers plantés à la faculté de médecine

La dernière semaine de février est l'ultime occasion pour planter des arbres fruitiers, afin de leur laisser le temps de prendre racine avant la chaleur de l'été. C'est donc cette semaine que nous avons choisi pour planter des pommiers à la faculté de médecine dans le but de célébrer les 3 ans de fonctionnement de l'AMAP « Les Noisettes Croquantes ». Voilà trois ans déjà que Philippe Ecalle, maraîcher Bio nous apporte des légumes les mardis soirs pour le plus grand plaisir des papilles de plus de cinq cents adhérents aujourd'hui comptabilisés.

Mais alors, pourquoi planter des arbres ?

Je me souviens d'une phrase que le président de l'association SOS SEF, ABOU a dit un jour : '' «Celui qui a planté un arbre avant de mourir n'a pas vécu inutilement.»

Et des bonnes raisons, il y en a pleins d'autres : Parce qu'un arbre en fleur, c'est beau. Parce que la beauté rend heureux, parce le gazon autour de la faculté de médecine est terne, et que voilà bientôt 6 ans que la situation n'a pas changée, et surtout parce que si on avait eu cette idée plus tôt, il y aurait déjà des pommes à ramasser aujourd'hui. C'est aussi un message et un symbole d'espoir, comme pour dire, nous sommes là, malgré tout. C'également, pour avoir la fierté de revenir à la faculté de médecine un printemps et voir qu'il reste une trace fleurie de notre passage, pour qu'on ait laissé autre chose que des rayures sur les tables et des chewing-gums sous les sièges...

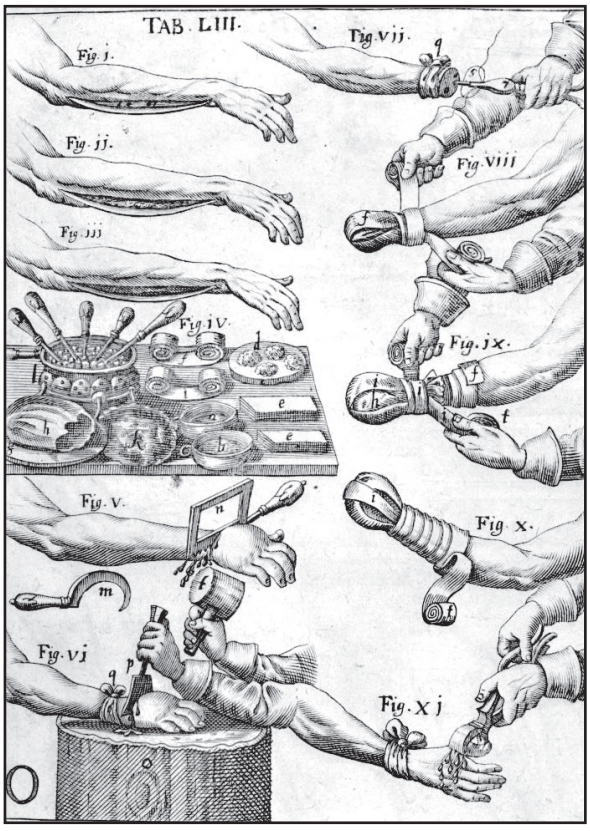


Alors voilà, on a décidé de planter des pommiers !

Cependant, pas n'importe quels pommiers. Nous avons rencontré l'association « Les Croqueurs de Pommes de la Vienne » dont le but est la sauvegarde des variétés fruitières régionales en voie de disparition telles que la Belle de Châtellerault, la Pomme Roche, la Belle de Bournalière ou encore des poires comme la Duchesse de Poitiers. Ce sont des variétés adaptées aux sous-sols et aux conditions climatiques pictavienne, et qui ont bien d'autres qualités spécifiques à chaque variété, telles que leur goût, leur couleur, leur capacité de production... Toute cette diversité, qui existe encore, est un patrimoine, une richesse, sur un territoire qui profite à ceux qui y vivent. Tout comme la viticulture est un patrimoine. Tout comme la liberté de penser est un patrimoine. Si tout ceci n'existait pas, on ne s'en porterait peut être pas plus mal. On serait juste un peu plus pauvres!

Et pour finir, une citation, emprunté à des indiens du canada, qui porte une lucidité certaine.
«Quand le dernier arbre sera abattu,
La dernière rivière empoisonnée,
Le dernier poisson pêché,
Alors vous découvrirez
Que l'argent ne se mange pas.»

L'amputation au Moyen-Âge

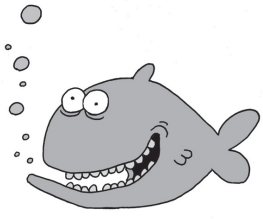


L'origine des facéties du 1er avril

SELON WIKI

Cette tradition trouverait son origine en France, en 1564. La légende veut que jusqu'alors, l'année aurait commencé au 1er avril (en fait le 25 mars correspondait selon le calendrier julien au Jour de l'an), à la fête de l'Annonciation à Marie avec la tradition de s'échanger des cadeaux. Mais le roi de France Charles IX décida, par l'Édit de Roussillon, que l'année débuterait désormais le 1er janvier, marque du rallongement des journées, au lieu de fin mars, arrivée du printemps. En fait, l'année civile débutait à différentes dates selon les régions. Le culte marial est si fort à Florence à la Renaissance que le 25 mars, fête de l'Annonciation, marque le début de l'année et ceci jusqu'en 1750.

Si l'origine exacte de l'utilisation des poissons reste obscure (peut-être l'ichthus chrétien), il semble que beaucoup de personnes eurent des difficultés à s'adapter au nouveau calendrier, d'autres n'étaient pas au courant du changement et continuèrent à célébrer le 1er avril selon l'ancienne tradition. Pour se moquer d'elles, certains profitèrent de l'occasion pour leur remettre de faux cadeaux et leur jouer des tours. Les cadeaux que l'on s'offrait en avril étaient le plus souvent alimentaires. Cette date étant à la fin du Carême, période de jeûne durant laquelle la consommation de viande est interdite chez les Chrétiens, le poisson était le présent le plus fréquent. Lorsque les blagues se développèrent, l'un des pièges les plus courants était l'offrande de faux poissons. Ainsi naquit le fameux poisson d'avril, le jour des fous, le jour de ceux qui n'acceptent pas la réalité ou la voient autrement.



LE DON D'ORGANES ET LE DON DE CORPS

LE DON D'ORGANES

Être donneur après sa mort

La seule et unique façon de faire connaître votre choix est de le confier à vos proches. Après avoir consulté le registre national des refus, c'est vers eux que les équipes médicales se tourneront pour s'assurer que vous n'étiez pas contre le don de vos organes avant d'envisager tout prélèvement.

Vous souhaitez que vos organes et tissus soient greffés à des malades après votre décès ? Dites-le simplement à vos proches ! Le dire à ses proches (conjoints, parents, famille…), c'est le moyen le plus efficace pour signifier votre choix et pour qu'il soit respecté.

Certaines personnes choisissent de remplir une carte de donneur, de la porter sur eux ou de la ranger dans leurs papiers personnels pour laisser une trace écrite de leur décision. Il faut cependant savoir qu'une carte de donneur n'a pas de valeur légale et qu'elle est rarement retrouvée au moment d'un décès.

Que vous portiez une carte ou non, vos proches seront interrogés par les équipes médicales sur votre position concernant le don d'organes.

Informer vos proches, c'est donc s'assurer que votre volonté sera respectée, au cas où. Cela permet aussi d'épargner un questionnement douloureux pour les proches, dans un moment déjà difficile.

Donner un rein de son vivant

La greffe de rein, lorsqu'elle est possible, est le meilleur traitement de l'insuffisance rénale terminale car le rein greffé permet le plus souvent d'assurer normalement toutes les fonctions du rein.

Le rein assure une fonction vitale dans l'organisme car il permet, entre autres, d'éliminer des déchets, de maintenir une hydratation normale et de produire des hormones et des vitamines indispensables à certaines fonctions.

L'insuffisance rénale terminale est la conséquence de l'évolution de certaines maladies, comme le diabète, l'hypertension, les infections et des malformations congénitales, qui détruisent les reins. La perte de la fonction rénale, si elle n'est pas traitée, met la vie de la personne en danger.

Le traitement de l'insuffisance rénale terminale repose sur la dialyse et/ou la greffe de rein. Certains patients sont greffés directement sans recours à la dialyse ; d'autres sont greffés après plusieurs mois ou années de dialyse et d'autres encore devront être dialysés toute leur vie.

Comme il est possible de vivre avec un seul rein, une personne vivante, volontaire et en bonne santé, peut donner un rein à un de ses proches dans les conditions définies par la loi.

En France, le don de rein de son vivant augmente progressivement depuis le début des années 2000. En 2013, 13% des greffes rénales ont été réalisées à partir d'un donneur vivant. L'Agence de la Biomédecine qui a inscrit dans ses priorités le développement de cette activité en complément de l'activité de greffe à partir de donneurs décédés, met tous les moyens en œuvre, dans ses domaines de compétences, pour aider les équipes médicales à développer la greffe à partir de donneur vivant.

LE DON DU CORPS

Le don du corps est une démarche personnelle, volontaire et soumise à certaines règles. Il consiste à donner son corps au moment du décès à des fins d'enseignement et de recherche.

Qui peut faire don de son corps ?

Toute personne majeure peut faire don de son corps. Les dons provenant de personnes mineures ou majeures sous tutelle sont interdits.

Le choix de donner son corps est une démarche personnelle qui n'est pas irréversible. Le donateur peut changer d'avis à tout moment, détruire sa carte et en informer la faculté de médecine.

Comment faire la démarche ?

Si la demande est manuscrite : le donateur doit faire connaître sa décision explicitement de son vivant. Il doit pour cela écrire une déclaration sur papier libre, la dater, la signer et l'envoyer à la faculté de médecine de son choix. Celle-ci lui fera connaître si elle dispose d'un centre de don.

À la réception de cette déclaration, la faculté de médecine demandera au futur donneur de lui renvoyer :

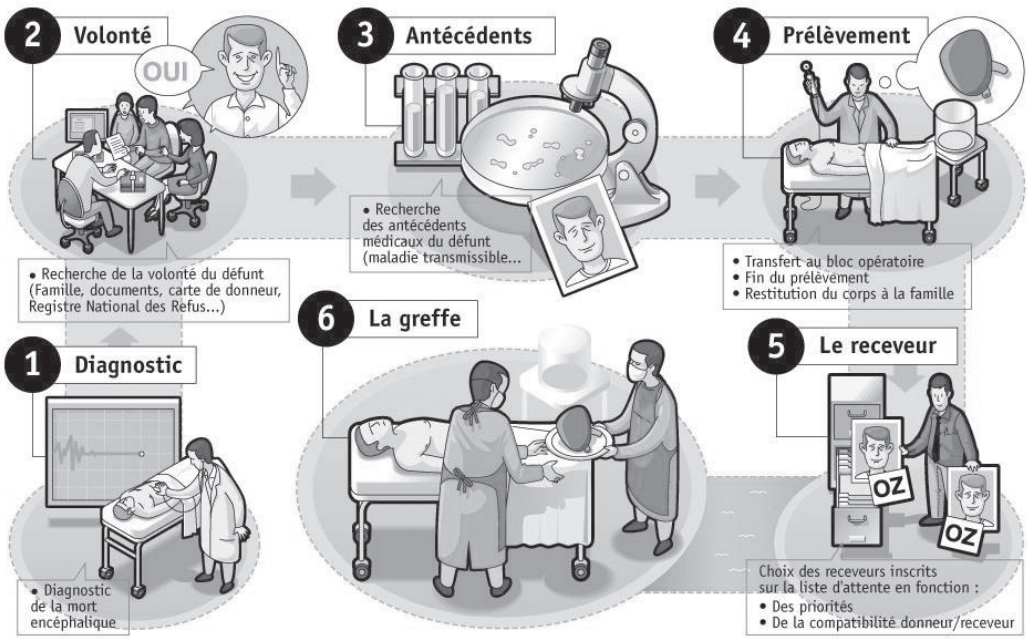
- une fiche de renseignements complétée,
- une fiche de confirmation du don,
- a photocopie recto/verso de son titre d'identité,
- une enveloppe timbrée portant son nom et adresse pour recevoir sa carte de donneur.

Cette carte de donneur doit être conservée sur soi car, au moment du décès, le corps ne sera transféré à la faculté que sur présentation de l'original de cette carte.

Quels sont les cas où le don n'est pas possible ?

Le corps du donateur peut être refusé dans les cas suivants :

- absence de la carte de donateur,
- non respect du délai de 48 heures maximum pour transporter le corps,
- décès à l'étranger obligeant à une mise en bière,
- décès consécutif à une maladie contagieuse obligeant à une mise en bière,
- décès consécutif à un accident de la route, à un suicide ou toute autre raison susceptible de poser un problème médico-légal.



Quel est le coût d'un don du corps ?

Le don du corps est une démarche payante. Les frais varient selon les centres de don, certains pratiquant la gratuité à l'exception des frais de prise en charge du corps.

Benjamin Redon

SPORT TIME

SQUAT ET OVERHEAD SQUAT : FESSES ET CUISSES

Le squat est un exercice de musculation de flexion sur jambes. Il sollicite prioritairement les fesses et l'avant des cuisses. C'est un exercice technique de base de la force athlétique avec le soulevé de terre et le développé couché. Le squat est bénéfique pour la santé globale au point d'être conseillé comme geste vital pour devenir centenaire.

L'air squat est la variante la plus simple du squat utilisé dans les cours de fitness; il est réalisé au poids de corps, sans charge. L'overhead squat est un des squats les plus difficiles mais c'est aussi le plus intéressant au niveau complémentarité et bénéfices corporels. C'est un exercice emblématique du Crossfit. Pour ce dernier la barre est tenue bras tendus et écartés au dessus de la tête.

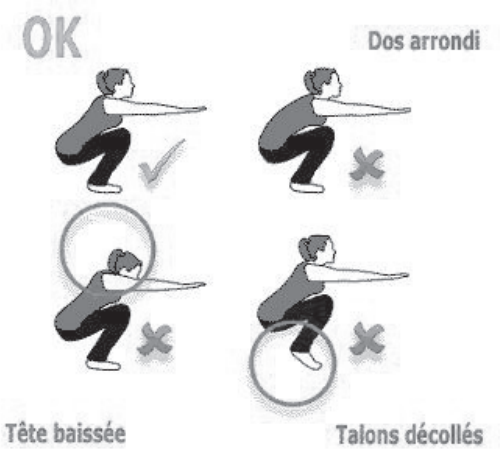
On compte aussi le squat avant ou front squat avec la barre tenue devant soi sur les clavicules et enfin le Pistol Squat qui est un squat sur une jambe, la jambe libre tendue horizontalement devant soi. Le squat jambes écartées est une dernière variante du squat classique; il s'effectue les jambes largement écartées et les pointes des pieds tournées vers l'extérieur ce qui permet de travailler l'intérieur des cuisses de manière plus intense.

Muscles sollicités

Les fessiers et les quadriceps sont les muscles le plus actifs durant le squat mais selon la variante de squat et l'angle de flexion choisis d'autres muscles sont sollicités à différentes intensités: l'ensemble des adducteurs (grand adducteur, moyen adducteur, petit adducteur, pectine et droit interne), les ischio-jambiers, les abdominaux, les muscles sacro-lombaires.

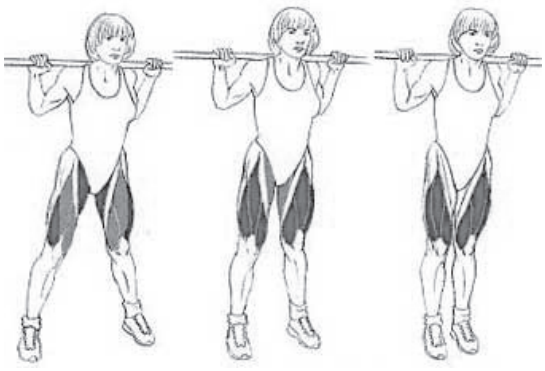
Air squat, le squat sans barre au poids de corps

Fléchissez les jambes légèrement écartées jusqu'à ce que les cuisses parviennent à l'horizontale, tout en inspirant, puis étendez les jambes pour remonter, tout en expirant. Les pieds sont posés à plat durant l'effort et les genoux en fléchissant ne les dépassent pas. Cet exercice nécessite de la souplesse dans les articulations des hanches, du bassin et de la colonne vertébrale. Cette dernière est inclinée vers l'avant, sans se voûter dans les régions supérieures. Il est habituel d'arrêter la flexion des jambes quand les cuisses atteignent l'horizontale mais, pour les plus souples, les cuisses peuvent descendre plus bas, si la cambrure lombaire est conservée.



Technique en images à droite du squat au poids de corps.

Squat avec barre



Si le squat est exécuté avec une barre la charge est également répartie sur les épaules et non sur la nuque.

Les 3 façons de placer ses pieds pour le squat :

Le squat jambes écartées permet de solliciter plus intensément les adducteurs.

Overhead Squat ou squat egger : exercice complet

L'overhead squat ou squat egger, du nom de son inventeur Egger, permet le travail de l'équilibre dynamique. La technique de ce squat consiste à porter la barre, non dans le dos comme pour le squat classique mais au-dessus de soi, bras écartés et tendus. Une nécessaire souplesse de l'articulation de l'épaule s'ajoute à la souplesse de la hanche déjà requise pour tous les types de squat. C'est un des principaux exercices avec barre pratiqués durant les épreuves de crossfit; aux États-Unis il est exclusivement appelé Overhead Squat.

Le maintien en hauteur et en équilibre de la charge sollicite le travail proprioceptif des muscles profonds du dos pour lutter contre les oscillations de la barre. Pour une acquisition technique parfaite le overhead squat exige un entraînement très progressif.

Il faut d'abord commencer par exécuter au poids de corps le squat du prisonnier, c'est à dire en conservant les mains à la nuque durant la flexion et sans décoller les talons, puis bras tendus avec un manche à balai, puis avec une barre vide avant de travailler avec une barre chargée. Il faut surtout veiller à garder tout le temps le bâton ou la barre dans le plan frontal situé à la verticale du milieu du pied.

L'overhead squat peut être utilisé à la fois comme exercice de stimulation des muscles profonds du dos et comme exercice de coordination entre les membres inférieurs, supérieurs et le tronc. Cette complémentarité en fait un geste santé essentiel à pratiquer pour le maintien le plus longtemps possible du santé physique parfaite.

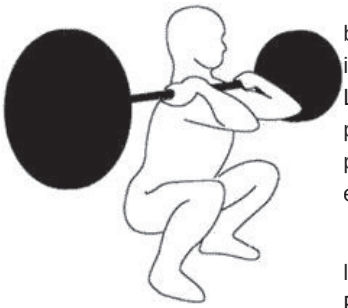
Le squat sur une jambe ou heiden

Squat une jambe ou fente avant

Le squat 1 jambe se réalise soit :
avec la jambe d'appui arrière fixe au sol (fente avant)
avec un appui arrière sur-élevé (heiden)
avec un ballon de gym
avec la jambe libre tendue devant soi (pistol squat)

La fente avant est une variante du squat. Elle s'exécute avec une barre en appui sur l'arrière des épaules ou avec une haltère dans chaque main.

Le Heiden, du nom du patineur ayant utilisé cette technique de musculation, est un squat une jambe avec la jambe arrière sur un appui surélevé, par exemple un banc, une marche d'escalier ou un ballon de gym. Il s'agit de plier le genou de la jambe avant afin que le genou de la jambe arrière vienne toucher le sol sans le cogner, en particulier dans le cas où les deux appuis au sol sont au même niveau. Lors de la descente, le buste doit rester droit. Lorsque la jambe arrière est totalement pliée l'appui se situe au niveau des orteils, sur la pointe du pied.



Le squat une jambe avec ballon de gym constitue une bonne initiation au squat jambe libre. L'appui costal est instable mais permet quand même un contrôle proprioceptif au niveau des fessiers et des dorsaux.

Le squat une jambe, jambe libre tendue devant soi aussi appelé Pistol Squat est la variante la plus difficile qui s'effectue sans charge mais il est possible d'imaginer un squat une jambe avec une charge, bras tendus devant soi ou au dessus de la tête, ce qui combine overhead squat et squat une jambe et en fait certainement l'exercice de flexion de jambe le plus difficile qui soit.

Autres variantes du squat

Le squat peut aussi être réalisé avec des haltères, des kettlebells, au poids de corps ou avec un simple bâton sans charge additionnelle. Il peut aussi être enchaîné avec un saut, c'est le jump-squat.

La barre peut être tenue devant soi sur les clavicules; c'est le squat avant ou front squat pour lequel il est très important de garder les coudes hauts et de conserver la barre dans le plan frontal qui passe par le milieu de la plante des pieds.

Le thruster est un exercice classique de crossfit consistant à enchaîner sans temps d'arrêt un squat avant et un développé debout barre ou baton au dessus de la tête.

L'amplitude du squat peut aussi varier, allant du squat complet avec flexion maximale des jambes au squat partiel dont l'amplitude varie entre une flexion de quelques degrés et une flexion qui amène les cuisses à l'horizontale. Une dernière variante du squat sur ballon de gym est très efficace pour améliorer la proprioception et développer les muscles profonds mais elle nécessite une aide vigilante car les risques de chute, de blessure et d'éclatement du ballon de gym sont très élevés.

La recherche chirurgicale

« Appelée auparavant chirurgie expérimentale, la « recherche chirurgicale » concerne les activités scientifiques et pratiques qui développent de nouveaux traitements chirurgicaux pour les maladies ou malformations congénitales ne pouvant être guéries ou améliorées par les traitements médicaux et pharmacologiques disponibles.

De plus, il s'agit d'encourager et de développer les recherches destinées à augmenter les connaissances de la physiologie, de la pathologie, du diagnostic et du traitement des maladies ainsi que d'interconnecter et diffuser les connaissances nouvelles. Les protocoles de recherche chirurgicale sont effectués en lien étroit avec plusieurs disciplines : anesthésie, réanimation, biologie, biochimie, endoscopie, échographie, anatomopathologie.

Les buts complémentaires de la recherche chirurgicale sont :

A) promouvoir la Recherche clinique translationnelle collaborative entre les laboratoires de recherche et les Centres d'Investigation Clinique. Soutenir des projets de recherche assurant le continuum entre la recherche fondamentale et la recherche clinique translationnelle appliquée chez des patients (essais cliniques).

B) organiser des réunions scientifiques dans un esprit de discussion libre, promouvoir les publications scientifiques présentées à ces réunions, encourager les échanges d'informations amicales et informelles, utiliser différents médias y compris ceux de type numérique.

C) stimuler une participation aussi large que possible de jeunes médecins et chercheurs scientifiques aux activités et réunions internationales pour permette un échange d'idées entre les disciplines concernées, afin de favoriser la formation universitaire et post-universitaire des professions médicales, paramédicales et scientifiques ainsi que l'information de la population.

Au Laboratoire de Recherches Biochirurgicales (Université Paris Descartes, Fondation Alain Carpentier-Hôpital Pompidou), l'objectif prioritaire est la recherche et développement de biotechnologies liés aux bioprothèses valvulaires cardiaques et aux bioassistances cardiaques, constituant les nouveaux traitements de l'insuffisance cardiaque sévère. Ces approches biologiques incluent des techniques telles que les méthodes de régénération du myocarde, utilisant des procédés de thérapie cellulaire (cellules souches), angiogenèse, ingénierie tissulaire et génétique, ainsi que des techniques visant à améliorer la fonction cardiaque par l'utilisation de muscles squelettiques électrostimulés, de systèmes de contention et remodelage des cavités cardiaques, ainsi que les traitements électrophysiologiques (pacemakers) permettant la resynchronisation fonctionnelle du cœur.

Le développement du cœur bioartificiel CARMAT est actuellement en cours dans notre laboratoire.

Juan-Carlos CHACHQUES, chirurgien, directeur de recherche »

Tous mes remerciements à Monsieur Juan-Carlos CHACHQUES pour avoir porté attention à mon invitation à écrire un article pour ce journal.
Merci également à Monsieur Adrien LALOT pour nous avoir aidé à permettre cet échange.
Benjamin REDON

HOROSCOPE AVRIL 2015

BÉLIER (21 mars – 20 avril)

VIE : Vous avez plein de projets en tête, mais prenez le temps de réfléchir à ce que vous devez faire pour les réussir, sans foncer la tête la première. Posez-vous tranquillement et pensez à chaque chose, séparément, pour avancer pas à pas.

SANTÉ : Le printemps fait renaître en vous une part de l'énergie vous animant qui disparaît durant l'hiver, mais cette saison de renaissance risque aussi de déclencher chez vous une émanation d'odeurs hormonales peu agréables, mais ne vous inquiétez pas, c'est normal et dans votre nature.

AMOUR : Le retour des beaux jours risque de vous rendre trépidant et nerveux. Si vous êtes célibataire, vous aurez donc vos atouts en main si vous savez canaliser votre énergie, mais si vous êtes en couple, tentez de vous calmer en regardant à deux le film «La famille Bélier».

TAUREAU (21 avril – 21 mai)

VIE : En ce moment, il faut que vous arriviez à garder votre calme. Ne laissez pas votre côté tempétueux prendre le dessus et arrêtez de tout voir en rouge. Respirez un grand coup et détendez-vous.

SANTÉ : Vous êtes susceptible d'avoir des soucis de digestion, se manifestant par de petits bruits organiques non voulus. Mais pour vous rassurer, n'oubliez pas que même Thor rote !

AMOUR : Vous êtes actuellement chaud bouillant, mais évitez tout de même de trop confondre le lit et la corrida, car votre partenaire ne vous suivra peut-être pas facilement dans votre danse effrénée. Modérez-vous et maniez la pique avec parcimonie.

GÉMEAUX (22 mai – 21 juin)

VIE : Ces derniers temps, vous avez des pulsions ciblées sur le shopping. Faites donc attention à votre porte-monnaie, et si ce sont les vêtements qui vous attirent, allez faire un tour à Gémo vous vous calmer.

SANTÉ : Vous vous sentez peut-être un peu confus en ce moment, et vous prenez des décisions que vous ne prendriez pas en temps normal. À vous de juger maintenant si cela peut vous mener sur un meilleur chemin de vie ou non.

AMOUR : Vous avez de nouvelles envies pour votre couple, alors n'hésitez pas à les planifier en gardant la surprise pour le dévoilement final. Mais veillez à ne pas allez trop loin, car oui, il ne faut pas oublier que «Cinquante nuances de Grey» est une fiction.

CANCER (22 juin – 22 juillet)

VIE : Vous avez auprès de vos proches une grande influence en ce moment. Cela est également le cas avec vos collègues au travail. Telle une araignée, profitez-en donc pour étendre votre toile en toutes directions telles des métastases.

SANTÉ : Vous pouvez avoir une santé un peu fragile en ce moment, mais ne devenez pas non plus hippocondriaque. Ce n'est pas parce que vous avez une masse d'apparition récente que vous avez un cancer, vous avez peut-être juste grossi !

AMOUR : Attention, les sentiments tanguent en ce moment, et vous vous posez beaucoup de questions. Mais avant de mettre directement votre couple dans la case «soins palliatifs», prenez le temps de juger si l'énergie des premiers jours n'est pas juste là, seulement tapie.

LION (23 juillet – 22 août)

VIE : Vous sentez en ce moment une énergie grandissante qui ne demande qu'à sortir par les actes ou par la voix. Arrêtez donc de rugir en vain, et mettez à plat, calmement dans votre tête, toutes les choses que vous souhaitez faire et comment y parvenir.

SANTÉ : Vous avez actuellement une phase d'hyperphagie. Il est à vous de chercher d'où vient votre trouble : stress au travail, problème de couple, météo, organe génital déficient… Quelque soit la source du problème, rabattez-vous seulement sur les céréales Lion en attendant que cela passe.

AMOUR : Ne laissez pas votre tendance du moment à laisser les tâches ingrates à votre partenaire. Prenez vos responsabilités et agissez en conséquence, pour vous deux.

VIERGE (23 août – 22 septembre)

VIE : Vous sentez le besoin de simplifier votre vie, de mettre chaque chose à sa place. Prenez donc le temps de bien cadrer ce qu'il vous semble utile et superflu dans votre quotidien. Un maître-mot : épurer.

SANTÉ : Vous aurez tendance à vous sentir frustré. Faites une promenade, du sport, cherchez à vous défouler. Votre santé physique, mais aussi mentale, en ressortiront avec une fraîche vigueur et une nouvelle harmonie !

AMOUR : Vous avez l'impression de n'être qu'une coupe à moitié pleine, une terre vierge que l'on ne foule guère. Prenez les choses en main, et donnez du cœur et du corps à l'ouvrage ! Ainsi, côté féminin, s'il n'a pas encore été éjecté de la circulation, votre hymen aura bien des chances de l'être ce mois-ci.

BALANCE (23 septembre – 22 octobre)

VIE : On aura tendance à vous faire des reproches. Baissez votre fierté d'un cran, et essayez de déterminer pourquoi l'on vous en fait. La raison peut être simple, seulement due à un acte passé. Peut-être avez-vous laisser échapper une insulte il y a peu, ou alors balancé un secret.

SANTÉ : Reposez-vous, vous en avez bien besoin. Si vous ne vous sentez pas prêt à sommeiller, alors achetez-vous un livre, une huile de massage, de grandes bougies, et prenez du temps pour vous dans un moment intime, seul avec vous-même.

AMOUR : En ce moment, entre vos sentiments et vos désirs, votre cœur balance ! Essayez de conjuguer les deux pour équilibrer votre situation, sans hésiter à parler à votre confident des pensées qui vous travaillent.

SCORPION (23 octobre – 22 novembre)

VIE : Ne soyez pas aride dans vos relations avec les autres. Prenez le contact des uns et les avis des autres avec ouverture. Si vous vous y prenez avec assez de tact, vous aurez rapidement le retour sur investissement, et avec l'aide des autres, vos projets, même ceux que vous avez déserté, pourront reprendre forme.

SANTÉ : Les jours d'été arrivent, et vous permettront de faire le plein d'énergie ! Prenez donc votre mal en patience, si vous vous sentez actuellement un peu fatigué, car votre santé va bientôt refaire lumière.

AMOUR : Votre méfiance envers les agissements de votre partenaire est accrue en ce moment. Pour vous rassurer, regardez rapidement s'il n'y a pas scorpion sous rocher, avant de balayer vos inquiétudes.

SAGITTAIRE (23 novembre – 21 décembre)

VIE : Vous avez un regain d'activité en ce moment. Vous voulez faire la fête, aller à droite et à gauche fureter et chercher tous les endroits et moments propices au divertissement. Profitez-en avant que la fatigue n'arrive ou que les contraintes de votre chemin de vie ne vous rattrapent.

SANTÉ : Malgré l'envie de tracer dans la vie en ne suivant que ce qui est bon pour vous, pensez à votre état de santé et veillez à ce que celui-ci reste bien accroché sur la bonne pente.

AMOUR : Vous ressentez parfois un malaise, et pour votre bien, il est nécessaire de trouver de quoi il s'agit. Taire un secret ou étouffer une dispute sans enterrer la hâche de guerre est mauvais, cherchez donc à ce que tout s'éclaircisse pour profiter pleinement de la vie avec votre partenaire.

CAPRICORNE (22 décembre – 20 janvier)

VIE : Le monde et les possibilités d'avenir faste s'ouvrent à vous avec plus de clarté et de facilité actuellement. Profitez-en pour avancer dans vos projets qui vous tiennent à cœur, en enfonçant les portes fermées de vos cornes.

SANTÉ : Qu'a pris votre santé ? Un bon coup de de fouet ! Utilisez donc votre regain d'énergie pour gérer votre vie comme vous avez envie. Les efforts à faire dans la vie de tous les jours vous paraîtront moins pénibles, facilités par vos batteries chargées à bloc.

AMOUR : Vous être en train de réaliser pleinement les enjeux de votre bonheur, et pour protéger une de ces sources, votre amour, vous n'hésitez pas à faire comprendre aux autres que votre partenire est un cas pris. Cornes et griffes risquent donc d'être de sortie.

VERSEAU (21 janvier – 19 février)

VIE : Vous avez du mal à voir les choses en face et avec discernement. Scrutez donc votre environnement dans votre vie de tous les jours, appréciez les détails de chaque instant afin de mieux juger votre quotidien. Voyez la vie tel un livre : il y a un recto et un verso, sachez les voir tous deux.

SANTÉ : N'hésitez pas à économiser votre énergie en ce moment, et à éviter les activités fatiguantes. Préservez-vous pour des moments prochains où montrer votre vitalité sera du quotidien.

AMOUR : Vous avez certainement besoin en ce moment d'avoir un moment câlin avec votre partenaire, ou en tout cas de prendre le temps de ne rien à faire à deux. Un petit film ensemble sous la couette une après-midi ? Faites donc ! Malgré tout, vos envies seront peut-être différents, l'un dirigé plutôt vers le genre «Love actually», l'autre vers «Saw».

POISSONS (20 février – 20 mars)

VIE : Tout vous semble facile et agréable à vivre dans votre quotidien, et vous n'éprouvez que peu de difficultés à faire face aux péripéties et aux tracas quotidiens. Profitez-en, car vous ne vous sentirez pas indéfiniment aussi bien que comme un poisson dans l'eau.

SANTÉ : Si vous ressentez quelques petites tensions et un peu de stress, cela sera facilement évacué par un bon bain. Sortir et aller à la piscine du coin pour faire quelques longueurs pourrait également vous être très agréable.

AMOUR : Vous êtes en ce moment enclin à avoir très envie d'être aux côtés de votre partenaire, nuit et jour, pour des activités dont l'idée vous met l'écume à la bouche. Profitez alors de ces instants pour connaître un peu plus votre conjoint et ses désirs, dans la plus grande intimité.

PARTIR À L'ÉTRANGER AVEC L'IFMSA

IFMSA, qu'est-ce que ça veut dire ?

C'est l'International Federation of Medical Students Associations, fédération réunissant 115 associations nationales d'étudiants en médecine du monde entier !
Deux types d'échanges internationaux sont organisés par l'IFMSA :

SCORE Research Exchange

le programme SCOPE [prononcez scopi] Standing Committee on Professional Exchange qui s'occupe des échanges cliniques à l'hôpital (stages validant pour l'externat ou juste d'observation si vous n'êtes pas encore externe)

SCOPE Professional Exchange

le programme SCORE [prononcez scori] Standing Committee on Research Exchanges, pour les échanges de recherches au sein de laboratoires étrangers. (C'est le programme qui concerne les stages de master 1)

Quelle est la durée des échanges ?

Les échanges s'effectuent sur une courte période, allant de 1 à 3 mois.

Quand partir ?

Les échanges peuvent se faire de la DFGSM2 au DFASM3 (P2 à D4) tout au long de l'année, en sachant que :

- pendant la DFGSM2 et DFGSM3 (P2-D1), il est possible de partir durant les vacances d'été, sans convention avec la faculté, puisque vous n'avez pas à valider de stage hospitalier. Cependant pour ceux qui désirent faire leur stage d'initiation à la recherche de Master 1, une convention est nécessaire
- à partir de la DFASM1 (D2), vous êtes externes et les stages hospitaliers sont validant pour votre cursus ! Il est donc indispensable d'obtenir l'accord de la faculté avec une convention.

Comment s'organise l'échange ?

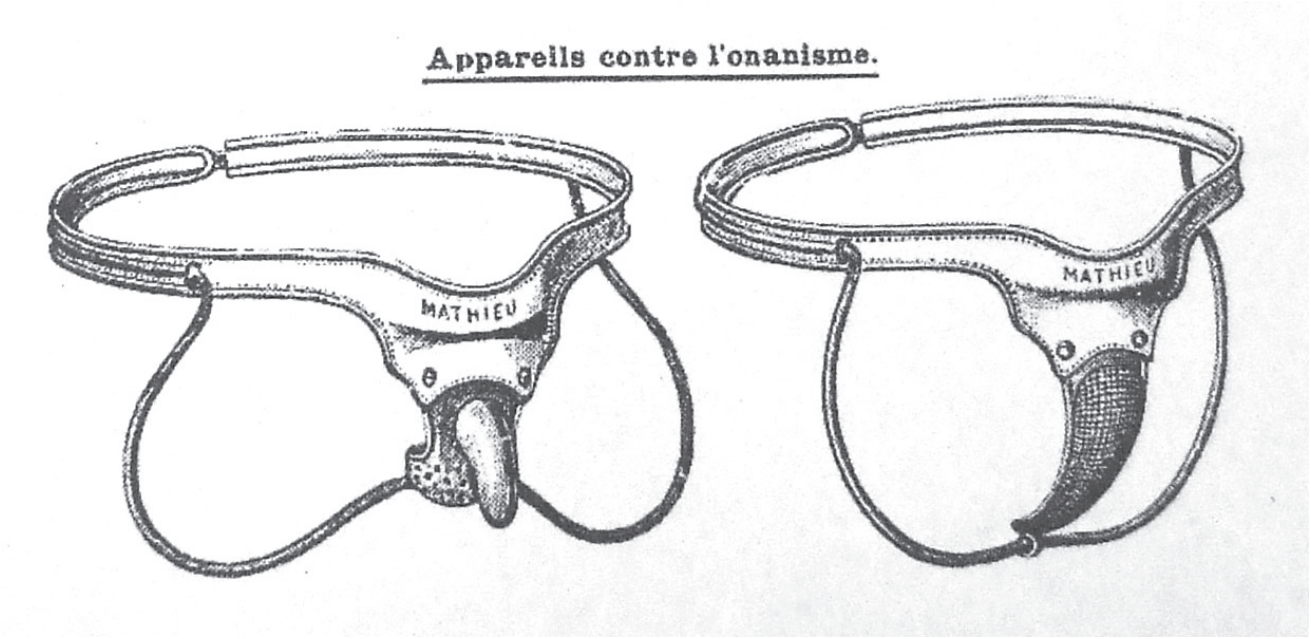
3 grandes caractéristiques :

- « échanges bilatéraux » : vous partez à l'étranger, en contrepartie vous accueillez un étudiant étranger en médecine. À Poitiers, on vous rembourse vos frais d'accueil pour le mois jusqu'à 250 euros.
- « prise en charge »: Tout est organisé à l'avance dans vôtre pays d'accueil, sans que vous ayez des démarches à faire sur place : l'association locale vous fourni le logement, les repas, le stage et les sorties. Vous ne serez pas perdus !
- « stage non rémunéré »

Aide à la mobilité ?

Oui, La région Poitou-Charentes propose une bourse pour les stages à l'étranger. http://www.poitou-charentes.fr/services-en-ligne/guide-aides/-/aides/detail/79

Pour plus d'information :
Valentine Renouf et Romuald Meva'a
leopoitiers@yahoo.fr



Astuces en cuisine ....Astuces en cuisine ....Astuces en cuisine ....

POMMES DE TERRE SAUTÉES

Si vous souhaitez cuire vos pommes de terre façon « patates sautées », vous devez vous munir d'une poêle à haut bord. Découpez en tranches assez épaisses les pommes de terre crues, de préférence avec la peau – que vous aurez préalablement nettoyée. Essayez d'avoir une épaisseur constante pour toute les tranches, afin qu'en cuisson, les plus fines ne soient pas trop cuites, et les plus épaisses, un peu crues. Versez ensuite de l'huile, celle de votre choix – l'huile d'olive est réputée plus saine – dans la poêle, jusqu'à environ mi-hauteur de l'épaisseur des tranches. Cuisez ensuite la poêle à feu très vif, et laisser cuire, en retournant de temps en temps les tranches de pomme de terre, jusqu'à ce que celles-ci soient bien dorées – attention au moment ou cela commence à devenir marron. Pour donner un peu plus de goût, vous pouvez mettre des herbes de Provence (thym, romarin, origan, basilic...) et de l'ail en poudre en fin de cuisson.

POMMES DE TERRE « FAÇON CENDRÉE »

Si un soir, entre amis, vous faites un bon feu de camp alimenté de temps en temps par de belles bûches, profitez, une fois le feu éteint, de la cendre encore très chaude pour cuire des pommes de terre de façon originale.

Enveloppez des pommes de terre, au nombre de votre choix, de papier aluminium, complètement. L'aluminium ne doit pas se détacher quand vous manipulez le tout. Creusez ensuite un trou dans la cendre – pas avec vos mains bien sûr – et déposez les pommes de terre emballées. Recouvrez le tout à nouveau par la cendre chaude déplacée.

Selon le temps écoulé depuis que le feu s'est éteint, la cuisson prendra plus ou moins de temps – pour ma part, avec un feu s'étant éteint en fin de nuit, les pommes de terre mises dans les cendres en début d'après-midi furent cuites en environ trois heures. À vous donc d'estimer le temps adéquat !

POISSON CUIT EN PAPILLOTE

Ce type de cuisson est parfait pour de nombreux types de poissons. C'est à la fois, simple, rapide, bon, et adaptable selon les goûts de chacun !

Il faut compter environ 200 grammes de poisson par personne (saumon, truite, lieu noir, julienne, cabillaud... selon les goûts et le porte-monnaie), plus ou moins ensuite selon les appétits.

Préchauffez votre four à 200°C. Préparez un grand carré d'aluminium par personne – vous pouvez aussi utiliser du papier cuisson, mais ce sera moins aisé pour refermer la papillote –, que vous pourrez replier et fermer en formant une sorte de cocotte métallique, à la fin de la préparation – afin que l'eau de puisse s'échapper et cuise le poisson, sans que celui-ci ne s'assèche.

Mettez la quantité de poisson choisie préalablement dans chaque aluminium, que vous avez préalablement posés sur une plaque allant au four – tous doivent y loger. Versez ensuite de l'huile d'olive, généreusement, sur tous les morceaux – qui de préférence ne doivent pas être trop épais, type filet. L'huile doit rester dans les morceaux d'aluminium, d'où le fait d'avoir fait un premier pliage afin d'avoir créé un creux de réserve.

Agrémentez ensuite avec des aromates de votre choix : herbes de Provence, ail, échalote, sel, poivre, curry... Vous pouvez aussi ajouter des tranches de tomates, un peu de riz encore ferme dans la papillote. Toute l'histoire du goût, c'est vous qui la choisissez, pour chaque emballage, d'où le fait que vous pouvez vous adaptez aux préférences de chacun de vos invités lorsque vous faites une soirée.

Refermez ensuite bien les papillotes en pliant l'aluminium, lorsque vous en rabattez les marges au centre. Mettez le tout au four, à 200°C donc, pendant 20 à 25 minutes, selon l'épaisseur des morceaux. Si vous ne cuisez qu'un seul grand morceau, épais, dans une papillote, comme un filet de saumon, n'hésitez pas à adapter le temps de cuisson en l'augmentant à 30 minutes, ou plus.

Servez de suite, attention à l'ouverture des papillotes avec la vapeur. Bon appétit !

LA MORT MARRAINE
UN CONTE DES FRÈRES GRIMM

Il était une fois un homme pauvre qui avait douze enfants. Pour les nourrir, il lui fallait travailler jour et nuit. Quand le treizième vint au monde, ne sachant plus comment faire, il partit sur la grand-route dans l'intention de demander au premier venu d'en être le parrain. Le premier qu'il rencontra fut le Bon Dieu. Celui-ci savait déjà ce que l'homme avait sur le cœur et il lui dit: «Brave homme, j'ai pitié de toi; je tiendrai ton fils sur les fonts baptismaux, m'occuperai de lui et le rendrai heureux durant sa vie terrestre.» L'homme demanda: «Qui es-tu ?» - «Je suis le Bon Dieu.» - «Dans ce cas, je ne te demande pas d'être parrain de mon enfant,» dit l'homme. «Tu donnes aux riches et tu laisses les pauvres mourir de faim.» L'homme disait cela parce qu'il ne savait pas comment Dieu partage richesse et pauvreté. Il prit donc congé du Seigneur et poursuivit sa route. Le Diable vint à sa rencontre et dit: «Que cherches-tu? Si tu me prends pour parrain de ton fils, je lui donnerai de l'or en abondance et tous les plaisirs de la terre par-dessus le marché.» L'homme demanda: «Qui es-tu ?» - «Je suis le Diable.» - «Alors, je ne te veux pas pour parrain. Tu trompes les hommes et tu les emportes.» Il continua son chemin.

Le Grand Faucheur aux ossements desséchés venait vers lui et l'apostropha en ces termes: «Prends-moi pour parrain.» L'homme demanda: «Qui es-tu ?» - «Je suis la Mort qui rend les uns égaux aux autres.» Alors l'homme dit: «Tu es ce qu'il me faut. Sans faire de différence, tu prends le riche comme le pauvre. Tu seras le parrain.» Le Grand Faucheur répondit: «Je ferai de ton fils un homme riche et illustre, car qui m'a pour ami ne peut manquer de rien.» L'homme ajouta: «Le baptême aura lieu dimanche prochain ; sois à l'heure.» Le Grand Faucheur vint comme il avait promis et fut parrain.

Quand son filleul eut grandi, il appela un jour et lui demanda de le suivre. Il le conduisit dans la forêt et lui montra une herbe qui poussait en disant : «Je vais maintenant te faire ton cadeau de baptême. Je vais faire de toi un médecin célèbre. Quand tu te rendras auprès d'un malade, je t'apparaîtrai. Si tu me vois du côté de sa tête, tu pourras dire sans hésiter que tu le guériras. Tu lui donneras de cette herbe et il retrouvera la santé. Mais si je suis du côté de ses pieds, c'est qu'il m'appartient; tu diras qu'il n'y a rien à faire, qu'aucun médecin au monde ne pourra le sauver. Et garde-toi de donner l'herbe contre ma volonté, il t'en cuirait !»

Il ne fallut pas longtemps pour que le jeune homme devint le médecin le plus illustre de la terre. «Il lui suffit de regarder un malade pour savoir ce qu'il en est, s'il guérira ou s'il mourra,» disait-on de lui. On venait le chercher de loin pour le conduire auprès de malades et on lui donnait tant d'or qu'il devint bientôt très riche. Il arriva un jour que le roi tomba malade. On appela le médecin et on lui demanda si la guérison était possible. Quand il fut auprès du lit, la Mort se tenait aux pieds du malade, si bien que l'herbe ne pouvait plus rien pour lui. «Et quand même, ne pourrais-je pas un jour gruger la Mort ? Elle le prendra certainement mal, mais comme je suis son filleul, elle ne manquera pas de fermer les yeux. Je vais essayer.» Il saisit le malade à bras le corps, et le retourna de façon que maintenant, la Mort se trouvait à sa tête. Il lui donna alors de son herbe, le roi guérit et retrouva toute sa santé. La Mort vint trouver le médecin et lui fit sombre figure; elle le menaça du doigt et dit: «Tu m'as trompé ! Pour cette fois, je ne t'en tiendrai pas rigueur parce que tu es mon filleul, mais si tu recommences, il t'en cuira et c'est toi que j'emporterai !» Peu de temps après, la fille du roi tomba gravement malade.

Elle était le seul enfant du souverain et celui-ci pleurait jour et nuit, à en devenir aveugle. Il fit savoir que celui qui la sauverait deviendrait son époux et hériterait de la couronne. Quand le médecin arriva auprès de la patiente, il vit que la Mort était à ses pieds. Il aurait dû se souvenir de l'avertissement de son parrain, mais la grande beauté de la princesse et l'espoir de devenir son époux l'égarèrent tellement qu'il perdit toute raison.

Il ne vit pas que la Mort le regardait avec des yeux pleins de colère et le menaçait de son poing squelettique. Il souleva la malade et lui mit la tête, où elle avait les pieds. Puis il lui fit avaler l'herbe et, aussitôt, elle retrouva ses couleurs et en même temps la vie. Quand la Mort vit que, pour la seconde fois, on l'avait privée de son bien, elle marcha à grandes enjambées vers le médecin et lui dit : «C'en est fini de toi! Ton tour est venu !» Elle le saisit de sa main, froide comme de la glace, si fort qu'il ne put lui résister, et le conduisit dans une grotte souterraine. Il y vit, à l'infini, des milliers et des milliers de cierges qui brûlaient, les uns longs, les autres consumés à demi, les derniers tout petits. À chaque instant, il s'en éteignait et s'en rallumait, si bien que les petites flammes semblaient bondir de-ci de-là, en un perpétuel mouvement. «Tu vois,» dit la Mort, «ce sont les cierges de la vie humaine. Les grands appartiennent aux enfants ; les moyens aux adultes dans leurs meilleures années, les troisièmes aux vieillards. Mais, souvent, des enfants et des jeunes gens n'ont également que de petits cierges.» - «Montre-moi mon cierge,» dit le médecin, s'imaginant qu'il était encore bien long. La Mort lui indiqua un petit bout de bougie qui menaçait de s'éteindre et dit : «Regarde, le voici !» - «Ah! Cher parrain,» dit le médecin effrayé, «allume-m'en un nouveau, fais-le par amour pour moi, pour que je puisse profiter de la vie, devenir roi et épouser la jolie princesse.» - «Je ne le puis,» répondit la Mort. «Il faut d'abord qu'il s'en éteigne un pour que je puisse en allumer un nouveau.» - «Dans ce cas, place mon vieux cierge sur un nouveau de sorte qu'il s'allume aussitôt, lorsque le premier s'arrêtera de brûler,» supplia le médecin. Le Grand Faucheur fit comme s'il voulait exaucer son vœu. Il prit un grand cierge, se méprit volontairement en procédant à l'installation demandée et le petit bout de bougie tomba et s'éteignit. Au même moment, le médecin s'effondra sur le sol et la Mort l'emporta.

HDN : l'Hôpital Des Nounours

L'Hôpital des nounours est l'occasion pour les étudiants en médecine, dès la deuxième année (P2), de mettre en confiance l'enfant avec le milieu médical et hospitalier.

Le but ultime est que chaque enfant participant à l'Hôpital des nounours perde sa peur de l'inconnu en dédramatisant les soins.

Ainsi, les étudiants en médecine sont invités en premier lieu à se rendre à l'école où sont scolarisés les enfants, pour les mettre en confiance par un premier contact, en se présentant à eux et en leur montrant quelques instruments souvent vus : sthétoscope et marteau-réflexe. Il leur est alors dit qu'ils devront amener une peluche le jour de l'Hôpital des nounours pour soigner ses problèmes de santé, ses «bobos». Les enfants sont pour la plupart imaginatifs et trouvent facilement une pathologie à la peluche.

Un temps après, les enfants viennent à l'Hôpital, où une pièce leur est réservée. Les étudiants volontaires sont alors là pour gérer différents pôles : le personnel d'accueil, les nounoursologues, les radiologues, les chirurgiens, les infirmiers et les pharmaciens. Le but est de créer un parcours de soins pour le doudou des enfants. Ceux-ci reçoivent un carnet de santé pour leur doudou, qu'ils devront emmener avec eux au fil du parcours, afin de prendre en charge la ou les pathologies du nounours. Un enfant déclarant que son doudou a mal à la patte ira par exemple voir les nounoursologues, qui lui indiqueront d'aller voir le radiologue pour vérifier la présence d'une fracture, et si le radiologue indique qu'un os est cassé, il peut orienter l'enfant vers le chirurgien pour une opération afin de soigner la blessure, ou vers les infirmiers si un «plâtre» ou un bon bandage suffisent. Les enfants apprennent ainsi comment se passent les soins, par transfert entre eux et leur peluche.

Suite au passage à l'hôpital, quelques étudiants reviennent à l'école voir les enfants pour écouter leur avis sur leur passage à l'Hôpital des nounours, afin de savoir comment ils perçoivent désormais le monde médical et l'hôpital. Si l'enthousiasme et l'absence d'appréhension est palpable lorsqu'ils parlent de leur expérience à l'Hôpital des nounours, alors la partie est gagnée !

L'Hôpital des nounours est donc une expérience enrichissante pour les enfants, mais aussi pour les étudiants, qui peuvent se mettre au niveau de ces jeunes esprits, afin de leur ouvrir un peu les portes du monde de la médecine.

Benjamin Redon

SOINS DE PREMIERS SECOURS

L'ÉTOUFFEMENT

Chez les adultes, l'étouffement survient généralement au cours d'un repas, en présence d'autres personnes. Dans tous les cas, il faut agir vite !

Les étapes de l'intervention :

La victime ne peut pas répondre (elle secoue éventuellement la tête), mais est consciente.

La victime ne peut ni parler, ni respirer, ni tousser. Elle peut émettre des sifflements ou tenter de tousser sans émettre de bruit.

Donnez un maximum de 5 claques dans le dos de la victime. Après chaque claque, vérifiez si tout rentre dans l'ordre.

Si les claques dans le dos n'ont pas d'effet, effectuez un maximum de 5 compressions abdominales.

Si le problème n'est toujours pas résolu, alternez 5 claques dans le dos et 5 compressions abdominales.

Si la victime perd connaissance, posez-la délicatement au sol et alertez immédiatement les secours, puis entreprenez une réanimation cardio-pulmonaire en commençant par effectuer 30 compressions thoraciques.

Poursuivez la réanimation jusqu'à ce que les secours arrivent ou que la victime reprenne une respiration normale.

Technique : les claques dans le dos (adulte et enfant de plus d'un an)

Tenez-vous sur le côté et un peu en arrière de la victime.

Penchez-la vers l'avant en soutenant sa poitrine d'une main, ce qui permettra à l'objet obstruant les voies aériennes de ne pas s'enfoncer davantage dans la trachée.

Administrez un maximum de 5 claques entre les omoplates. Chaque claque a pour but de provoquer un mouvement de toux permettant de déloger l'objet.

Après chaque claque, observez si le corps étranger a été rejeté ou non. Dans l'affirmative, la victime reprend sa respiration et tousse, et il est inutile de lui donner d'autres claques dans le dos.

Technique : les compressions abdominales (adulte et enfant de plus d'un an)

Tenez-vous derrière la victime et placez vos bras autour de la partie supérieure de son abdomen.

Penchez la victime vers l'avant.

Placez un de vos poings fermés entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum.

Maintenez votre poing en place à l'aide de votre autre main. Enfoncez fortement votre poing vers vous et vers le haut. Recommencez ce geste 5 fois au maximum.

Benjamin Redon

OTOLIS : le service d'autopartage proposé par VITALIS

Otolis, l'autopartage à Poitiers et ailleurs
Otolis est un service de location à l'heure de voiture en libre-service, qui existe depuis 2008 dans l'agglomération de Grand Poitiers.

Otolis, c'est pratique !

Otolis est un service d'autopartage qui propose un réseau de voitures en libre-service.
Un service accessible 24h/24.
Des stations d'autopartage à travers l'agglomération.
Le choix du modèle de voiture.
La possibilité de réserver pour une demi-heure ou plus.
Un accès en libre-service avec votre badge personnel.
Avec Otolis, ne payez que ce que vous utilisez !
Pour chaque location : les heures réservées + les kilomètres parcourus
Tout est compris : carburant, assurance, entretien, assistance...

Abonné Otolis à Poitiers = Abonné Citiz en France

En rejoignant la grande communauté du réseau Citiz, Otolis a offert à ses abonnés la possibilité d'accéder aux services d'autopartage d'une cinquantaine de villes françaises ! La réservation, la location ou encore la facturation s'effectuent très simplement, permettant ainsi à chacun de décliner ses habitudes de mobilité d'une ville à l'autre. Certains de nos adhérents l'expérimentent régulièrement (en particulier à Bordeaux), tout comme le font les adhérents de Marseille ou Strasbourg lorsqu'ils viennent à Poitiers. Avec 13 véhicules repartis sur 7 stations, ce sont près de 3 000 locations qui ont été réalisées en 2014 !

Citiz : réseau national et 1er réseau coopératif

Il regroupe 15 opérateurs d'autopartage dans 50 villes françaises. 15000 abonnés se partagent 700 voitures dans plus de 300 stations. En 2 ans, plus de 100 locations ont été effectuées à Poitiers par des abonnés de Bordeaux, Niort, Marseille, Strasbourg ou Toulouse.

Vous êtes étudiants ou avez moins de 26 ans ? Une offre spécifique vous attend !

Retrouvez toute l'actualité et les infos :
Otolis : otolis.com

Lettre ouverte d'une séropositive

« Le 28 juin 2012, je me suis assise sur le siège qui faisait face au bureau du gynécologue et il m'a annoncé que mes résultats de prises de sang, faites par l'anesthésiste en vue d'une opération, étaient revenus positifs au VIH. Sur le moment, j'ai immédiatement pensé "ma vie va changer" puis je me suis demandée "pourquoi moi ?". Je me souviens avoir regardé le tableau accroché sur le mur à droite, je crois qu'il y avait une voiture dessus. Je ne me souviens pas bien parce qu'une larme brouillait ma vision.

Je me souviens qu'elle a été la seule à couler. Une larme de choc, toute seule le long de ma joue. Le médecin m'a expliqué qu'il allait fixer un rendez-vous avec le service des maladies infectieuses du CHU et qu'il fallait que je refasse une prise de sang dans l'après-midi pour avoir plus d'informations sur ma condition. Il m'a demandé si j'avais des questions. Je lui ai demandé si j'allais bien, où en était le virus. J'allais bien, je ne devais pas m'inquiéter, il me donnerai la date de rendez-vous plus tard dans l'après-midi (je devais subir une opération sans rapport qu'il supervisait).

Voilà comment j'ai appris à 20 ans que je suis séropositive. [...]

J'avais eu des rapports non-protégés quelques mois avant cela, j'avais une idée de l'origine de ma contamination, même si je ne comprenais pas vraiment.

Après tout, ce mec était clean, il n'avait pas eu beaucoup de partenaires. Quant au deuxième suspect, je n'avais pas été jusqu'au bout avec lui, une fellation ça ne peut pas suffire, si ? "Le virus est présent dans le liquide pré-séminal" m'informe l'infirmière. Ah. J'étais informée sur le sujet, enfin les bases, comme tout le monde, mais j'ignorais cela. [...]

C'est mi-août 2012 que j'ai commencé le traitement. Trois pilules à prendre toutes les 24 heures. C'est devenu très réel d'un coup. Je suis séropositive. Je prends une trithérapie. À vie. Tous les jours. [...]

Une des premières choses qu'on m'a expliqué : il n'y a pas qu'un seul VIH en fait. Sans entrer dans les détails, le virus peut développer des résistances aux antirétroviraux et muter. Contrairement à ce que je pensais, un peu naïvement peut-être, je ne peux pas coucher avec un séropositif sans protection car je prendrais le risque de me faire contaminer par son virus, qui peut très bien avoir d'autres mutations que le mien. Cela compliquerait sans aucun doute mes possibilités de traitement. [...]

L'annonce la plus dure, je l'ai faite en novembre 2012.

Ça faisait quelques semaines que je fréquentais un garçon. J'étais célibataire depuis longtemps et ça me convenait parfaitement mais il me plaisait, je lui plaisais, je me sentais bien quand j'étais avec lui. On a regardé un film chez moi un soir, à la fin on a commencé à s'embrasser.

"Attends. J'ai un truc à te dire. Avant qu'on aille plus loin". Ça ne voulait pas sortir. Ça a duré quelques minutes je crois. "Mais dis-moi. – Je suis séropositive". J'ai fondu en larmes, il m'a juste prise dans ses bras. Je crois que j'ai pleuré cinq bonnes minutes avant qu'on commence à en parler, que je lui explique ma situation. Il m'a demandé quelques jours pour y penser.

Ce nouveau rapport aux hommes et au sexe, ça a évidemment fait partie des premières questions que je me suis posées, des premières angoisses. Il s'avère qu'à l'heure qu'il est je suis toujours avec ce garçon, mais parfois je pense au moment où je retrouverais mon célibat, comment ça se passera avec les mecs ?

Dans le couple, surtout au début, le virus était comme un troisième partenaire. On en parlait librement, ce qui a bien sûr été pour moi comme pour lui un gros plus. Ça ne l'a pas empêché de ne pas dormir pendant des jours, d'avoir peur de faire le test, de n'avoir pas envie de moi pendant des jours à cause d'un ras-le-bol, presque un dégoût, de la capote. [...]

À travers les réseaux sociaux et mon entourage, j'ai essayé de faire de la prévention à mon humble niveau, et je suis désespérée de voir que ça ne fonctionne pas. Je me disais "si mes amis connaissent une séropo, peut-être qu'ils feront plus attention". Le lendemain d'une soirée, une amie me raconte qu'elle a conclu avec un mec. Je lui demande s'ils se sont protégés. "Non, on n'avait pas de capote". Un ami très proche homosexuel a encore régulièrement des rapports non-protégés, alors qu'il sait pour moi depuis le début.

Un jour qu'on discutait dans la rue il me dit qu'il doit aller faire le test dans pas longtemps parce qu'il a pris des risques. "Enfin, de toute façon si je l'attrape, c'est pas grave, toi tu le vis bien. – Euh oui, enfin évite quand même, c'est pas la joie tout le temps et ce serait sûrement plus compliqué pour toi". Je sais qu'il disait ça avec une pointe d'humour, mais ça m'a fait mal au ventre d'entendre ça. Le fait que je vive bien avec mon virus desservirait mon envie de protéger ceux qui ne l'ont pas ? Perspective déprimante. [...]

C'est une illustration de la légèreté dont fait preuve la nouvelle génération. Une légèreté que je vivais et dont je dois assumer les conséquences. Je faisais aussi partie des personnes qui pensent que ça ne leur arrivera pas. Après tout, je suis française, hétérosexuelle, j'ai 20 ans, le sida, ça ne me concerne pas. Ça n'existe pas les filles de 20 ans séropositives.

Si un mec me dit qu'il est clean, qu'il n'a eu que deux ou trois partenaires, pourquoi devrais-je me méfier ? Après l'annonce, je ne voulais plus faire confiance à personne. J'ai décidé de me méfier de tout le monde. Tout le temps. C'est bien pour cette raison qu'on vous demande de faire le test de dépistage régulièrement et de connaître votre statut. Parce que quand vous dites "je suis clean" alors que votre dernier test date de quelques années et que vous avez eu d'autres partenaires, vous mentez peut-être. Sans le savoir. Mais vous mentez. [...]

Je me sens coupable parfois. Envers moi-même d'abord, d'avoir préféré le plaisir de quelques instants à ma santé à long terme, mais aussi envers les milliers de militants qui se sont battus ces 30 dernières années et tous les activistes qui se battent encore pour que l'épidémie du sida se stabilise puis se termine. [...]

Quand j'ai pris le risque de m'exposer au VIH, c'est comme si j'avais dit un gros "ta gueule" à des milliers de militants, à tous les séropositifs de la planète, morts et vivants, et à mon pays qui tente tant bien que mal de sensibiliser la jeunesse à cette épidémie. C'est très égoïste. C'est dégueulasse. [...]

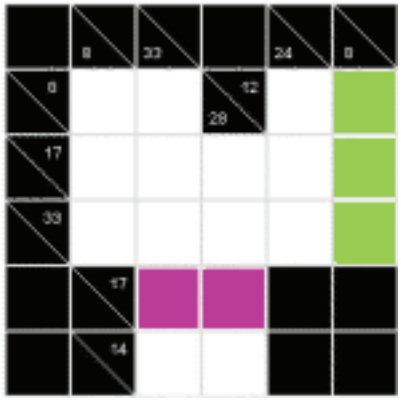
On ne le vit pas tous de la même manière. [...] Je m'auto-infligeais une discrimination alors que je pense qu'être séropositif n'est ni honteux ni grave. C'est idiot. [...]

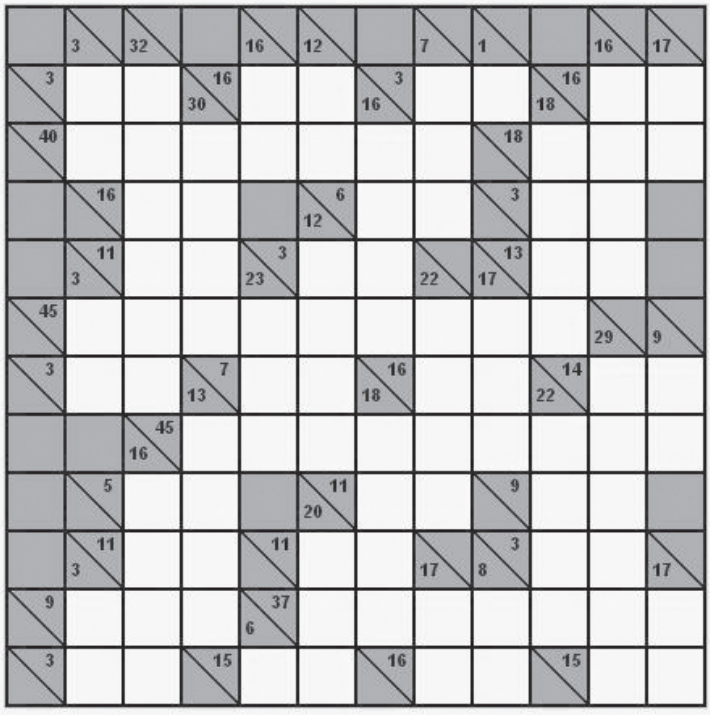
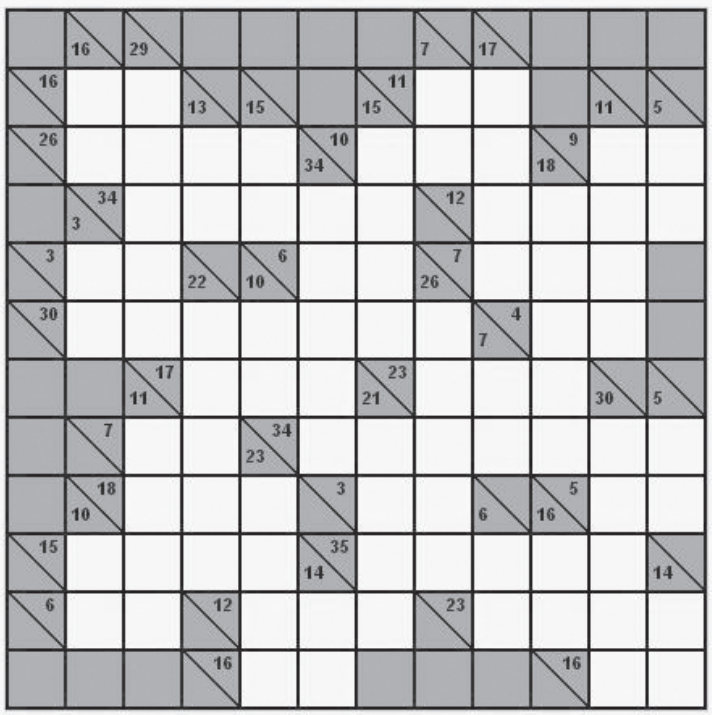
Je pense qu'il y a une urgence, qu'il faut que les jeunes de ma tranche d'âge se prenne une claque. Ce texte est ma claque. »

Lucie, 22 ans, séropositive

JEUX
KAKURO

Règles du jeu Kakuro
Il y a trois règles à connaître pour jouer au jeu de kakuro :
- On ne peut remplir une case qu'avec un chiffre compris entre 1 et 9.
- Dans une ligne ou une colonne (comprise entre 2 cases noires) = un bloc , il ne doit jamais y avoir deux fois le même chiffre.
- La somme des chiffres du bloc doit être égale au nombre inscrit dans la case noire correspondante.



Un bloc est un ensemble de cases blanches comprises entre deux cases noires ou entre une case noire et une extrémité de la grille.
Dans la case noire, à la droite de la diagonale on trouve le total du bloc de droite; et à sa gauche le total du bloc de dessous.

En résumé, l'objectif du jeu Kakuro est de remplir les cases blanches avec des chiffres (de 1 à 9) afin que la somme de tous les chiffres d'une même ligne soit égale au nombre inscrit dans la case noire définissant la ligne, et que cette ligne ne contienne pas deux fois le même chiffre.