



AGAMag'

Décembre 2012
n°2

ACTUALITES
Test prénatal
de la trisomie 21

NOTRE PROFESSION
UNIA
un partenaire indispensable

A PROPOS DE...
La cystite

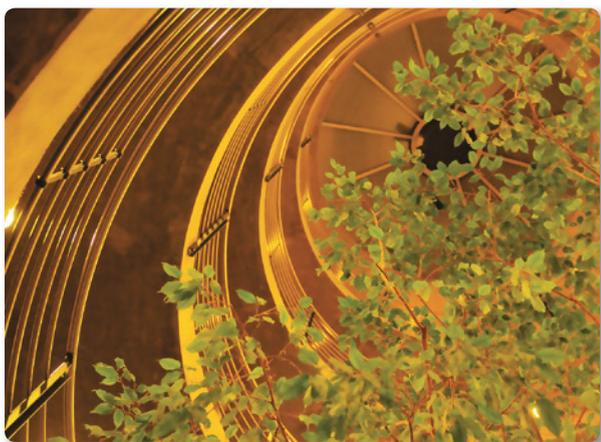


LE THEME
Etre végétarien, bon pour la santé ?



Journal de l'Association Genevoise
des Assistantes Médicales





Nous remercions toutes les membres qui ont participé au congrès FSAAM en novembre dernier sur le thème du squelette.

Bravo pour votre investissement dans la formation continue !

Le thème du congrès 2013 vous sera dévoilé dans le prochain numéro d'AGAMag'.

Campagne de recrutement

*Parrainez une collègue
ou une amie assistante médicale diplômée
et votre cotisation AGAM sera réduite de 50%
pour l'année suivante.*



Contribuez à votre journal

**ENVOYEZ-NOUS VOS TEXTES
POUR LE PROCHAIN NUMÉRO**

jusqu'au 20 janvier au courriel suivant : isa.blanc74@gmail.com



SOMMAIRE

Actualités	2-3
<i>Test prénatal de la trisomie 21</i>	
<i>Assemblée générale AGAM</i>	
<i>Recommandations salariales 2013</i>	
Notre Profession	4
<i>Unia, un partenaire indispensable</i>	
<i>Enquête sur les salaires</i>	
Le thème	5-9
<i>Etre végétarien, bon pour la santé ?</i>	
Formation continue	10-11
<i>Conférences et cours hiver 2012/2013</i>	
A propos de ...	12-13
<i>La cystite</i>	
Hors-sujet	13
<i>Recette de cuisine végétarienne</i>	
Vu ailleurs	14-15
<i>Article de la Dresse Tesarik</i>	
Agenda	16
Impressum	16

COORDONNEES DU COMITE AGAM

AGAM – 1200 Genève
www.agam-ge.ch

Présidente**Nawal JOS**

AGAM, 1200 Genève
Tél. : 0033 964 13 32 68
Courriel : nawaljos@gmail.com
presidente@agam-ge.ch

Rédaction journal**Isabelle BLANC**

55, passage de la Fontaine
F-74160 Feigères
Tél. : 076 336 34 22
Courriel : isa.blanc74@gmail.com
journal@agam-ge.ch

Vice-présidente**& Responsable formation continue****Laurence FORNAGE**

AGAM, 1200 Genève
Tél. : 078 819 80 70
Courriel : formation@agam-ge.ch

Régine FROSSARD

Clos des Ecornaches 16
1226 Thônex
Tél. : 022 348 34 28
Courriel : r.frossard@hispeed.ch
info@agam-ge.ch

**Responsable fichier des membres
& Trésorerie****Michèle DUMARTHERAY**

44, Chemin de Plein-Champs
1241 Puplinge
Tél. : 022 349 42 39
Courriel : adhesion@agam-ge.ch

EDITORIAL

Chères lectrices,
Chers lecteurs,

Si vous pensez que l'alimentation végétarienne est fade est ennuyeuse, source de carences et de toutes sortes de maux, détrompez-vous ! La lecture de notre dossier spécial pourrait bien vous donner envie d'aller à la recherche de nouvelles recettes qui sauront à coup sûr apporter de la fraîcheur dans vos repas quotidiens. Sans forcément changer radicalement vos habitudes alimentaires, laissez-vous surprendre et épatez vos proches en redécouvrant des produits simples et savoureux, et pourquoi pas dénicher un menu original pour les fêtes qui approchent. Une alimentation végétarienne peut aussi séduire les gourmets, tout comme ceux qui portent une attention particulière à leur santé.

Les sites que nous vous proposons vous renseigneront en détail sur les quantités recommandées, les aliments, les modes de préparation et les recettes.

Nous vous souhaitons d'excellentes fêtes de fin d'année et nous nous réjouissons de vous retrouver en mars prochain pour notre 3e numéro d'AGAMag!

Régine FROSSARD

NOUVEAU TEST PRENATAL DE LA TRISOMIE 21

Afin de bien comprendre de quoi nous voulons parler, voici un petit rappel utile : *qu'est-ce qu'un test de dépistage et un test diagnostique ?* Le test de dépistage, contrairement au test diagnostique, ne fournit pas de résultat définitif; il indique une probabilité ou un risque de présenter un état clinique. Mais un patient ayant un risque élevé peut ne pas présenter l'état clinique. Le test de dépistage est un moyen d'aider le patient à décider s'il souhaite effectuer un test diagnostique définitif.

PrenaTest® est le test prénatal non invasif pour la trisomie 21 disponible en Suisse actuellement et proposé par le laboratoire LifeCodexx AG. Test diagnostique ou test de dépistage ? Comme ce test est nouveau, il faut encore voir s'il y a beaucoup de faux résultats pour pouvoir le dire.

La méthode : des fragments d'ADN du fœtus sont présents dans le sang de la femme enceinte. Grâce à un procédé innovant, LifeCodexx peut analyser ces éléments, on parle de « séquençage de l'ADN ».

Réalisé à partir d'un échantillon de sang de la future maman, ce test permet de compléter le diagnostic prénatal en cas de grossesse à risque et d'exclure ou de confirmer avec certitude une trisomie 21, tout en évitant les risques liés à une intervention invasive comme la choriocentèse ou l'amniocentèse.

Pour qui ? Le PrenaTest® est destiné aux patientes qui ont effectué le test de dépistage du 1er trimestre et dont le résultat évoque un risque élevé de trisomie 21. Pour rappel, le test de dépistage du premier trimestre est effectué entre la 12e et la 14e semaine de grossesse : il consiste en

- une prise de sang pour le dosage de la bêta-HCG libre et de la protéine A plasmatique (PAPP-A)
- une échographie pour mesurer la clarté nucale (quantité de liquide accumulé derrière la nuque du fœtus) et la LCC (longueur craniocaudale, permet de connaître précisément l'âge gestationnel)

Ces deux examens doivent se faire le même jour. L'échantillon sanguin et les mesures échographiques sont envoyés au laboratoire qui procèdera au calcul du risque propre à la patiente en combinant les résultats



sanguins et échographiques ainsi que son âge.

En cas de PrenaTest® positif, une amniocentèse pour cariotype fœtal est toutefois indiquée afin de confirmer le diagnostic.

Cependant, dans un certain nombre de cas, on n'obtient aucun résultat.

En Suisse romande, le test est effectué au laboratoire de l'Hôpital de la Tour à Meyrin. Il coûte CHF 1'500.- et n'est pas remboursé par les caisses-maladie. Le résultat parvient au médecin dans un délai de 10 jours.

D'autres laboratoires en Suisse alémanique (Bâle, Kloten, Allschwil, Liebfeld) et au Tessin (Lugano) proposent également le PrenaTest® de LifeCodexx.

Une brochure d'information (en anglais) est disponible sur www.lifecodexx.com.

L'auteure remercie le Dr R. Friedrich pour sa lecture attentive et ses suggestions.

Régine FROSSARD



24
JANVIER

A VOS AGENDAS ! ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE 2013 DE L'AGAM

Jeudi 24 janvier 2013 à 19h00

Maison des Associations, rue des Savoises 15, 1205 Genève

Venez vous informer et donner votre avis sur les actions menées durant l'année et les projets à venir.

A l'issue de l'assemblée, un repas convivial sera offert à nos membres.

Une convocation personnelle vous parviendra prochainement.

RECOMMANDATIONS SALARIALES 2013

Pour toutes les assistantes médicales sous contrat CCT, nous vous recommandons de faire appliquer l'article 11 – al. 4, soit l'adaptation des salaires au renchérissement sur la base de l'indice genevois des prix à la consommation du mois d'octobre, selon le communiqué officiel de l'Etat de Genève : « Entre octobre 2011 et octobre 2012, l'indice est de 0 % ». Par conséquent, les recommandations salariales pour 2013 sont les suivantes :

ANNÉE(S) DE PRATIQUE PROFESSIONNELLE	Montant
1ère année	CHF 4635.-
2e année	CHF 4776.-
3e année	CHF 4919.-
4e année	CHF 5066.-
5e année	CHF 5211.-
6e année	CHF 5360.-
7e année	CHF 5496.-

Le 13e salaire est dû.

Ce sont les recommandations minimales pour les contrats conventionnels, mais vous pouvez bien sûr demander une augmentation.

PRECISIONS CONCERNANT VOTRE JOURNAL

Un grand merci à toutes celles qui nous ont adressé de gentils messages pour nous transmettre leur plaisir à la lecture du premier numéro d'AGAMag! Vos témoignages nous ont beaucoup touchés.

Nous tenons toutefois à rassurer certaines d'entre-vous qui, à la vue du journal, ont craint pour les finances de l'AGAM. En effet, sa présentation sur papier de qualité (issu de forêts durablement gérées), les pages couleurs, etc., tout peut faire penser à un coût élevé.

Il n'en est rien et même mieux : grâce à nos sponsors et un prix attractif négocié avec Altiscom, l'entreprise chargée de la conception/impression, ce numéro n'a quasiment rien coûté à l'AGAM !

Retrouvez la grille des salaires sur www.agam-ge.ch

Pour les assistantes qui ont un contrat autre que la CCT, nous vous recommandons également de demander une augmentation de salaire ; en effet, la pratique usuelle prévoit une augmentation du salaire pour l'année à venir. Celle-ci est fixée d'un commun accord entre les parties au cours d'un entretien de qualification en fin d'année. L'indice genevois peut servir de référence dans ces discussions.

Pour tout nouvel engagement, nous vous encourageons à refuser la sous-enchère salariale et à demander les conditions de l'ancienne CCT (un modèle de contrat de travail basé sur la CCT est disponible sur www.agam-ge.ch, rubrique « services-infos »).

Si vous rencontrez des difficultés ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter Nawal JOS au 0033 612 54 00 22, de préférence le jeudi.

Votre comité

Pour les prochains numéros, le coût devrait encore diminuer grâce à une implication plus importante du comité de l'AGAM (notamment dans la mise en page des articles).

Lors de notre prochaine assemblée générale, nous pourrions vous transmettre plus d'informations concernant ce journal. D'ici là, un petit souhait de la part de votre comité : prenez le temps de réfléchir à un texte qui pourrait contribuer à enrichir les pages de votre journal!

Votre comité

UNIA, UN PARTENAIRE INDISPENSABLE



Nous vous rappelons que l'AGAM a toujours bénéficié de la représentation du syndicat Unia, qui est un soutien d'autant plus indispensable par les temps difficiles que nous connaissons. Unia est notre voix auprès de la CMA (commission des mesures d'accompagnement) dans laquelle on ne peut siéger en tant qu'organisation professionnelle. Notre nouvelle plainte est actuellement traitée par cette commission où l'AMG est représentée par l'UAPG (syndicat patronal) et l'AGAM par Unia.

Pour qu'Unia puisse nous représenter avec force, il est primordial qu'un nombre suffisant de membres AGAM adhèrent à Unia. Vous n'êtes pas assez nombreuses dans ce cas et le comité de l'AGAM s'inquiète de ce manque de représentativité.

Outre la question de la convention collective de travail, de nombreuses prestations sont offertes par le syndicat que l'on peut considérer comme une « assurance » en cas de conflit dans les rapports de travail.

Comme dans les autres branches professionnelles, les questions relatives au droit du travail (heures supplémentaires, montant du salaire, 13ème salaire, résiliation du contrat de travail, problèmes

de mobbing et autres deviennent de plus en plus fréquentes et sources de conflits, n'épargnant pas les assistantes médicales. Si la négociation avec l'employeur devient difficile, il est toujours appréciable, voire parfois essentiel, de bénéficier de conseils et du soutien de personnes compétentes.

Pour toute question, le syndicat Unia peut vous renseigner lors des permanences qui ont lieu tous les jours de 16h à 18h ou sur rendez-vous au 022 949 12 00; un service juridique gratuit pour ses membres est proposé en cas de litige. D'autres prestations sont garanties (cours de formation, caisse de chômage, etc.).

A noter bien sûr qu'Unia ne peut se charger que des problèmes qui ont débuté après l'affiliation et pas des problèmes antérieurs; lorsqu'un conflit survient, il est trop tard pour adhérer et se faire représenter par le syndicat !

C'est ensemble que nous sommes fort-e-s. Pensez-y !

Nawal JOS
Présidente AGAM

ENQUETE SUR LES SALAIRES DES ASSISTANTES MEDICALES

Durant le congrès national 2011 à Morat, 90 assistantes médicales de Suisse romande, 42 provenant de la Suisse alémanique et 3 du Tessin ont répondu à une enquête préparée par la FSAAM et le syndicat Unia à propos des conditions salariales dans les cabinets médicaux.

Les résultats montrent qu'il n'y a guère de différences entre la Suisse romande et la Suisse alémanique, mais que plus de la moitié des personnes interrogées sont payées en-dessous du salaire minimum de l'ancienne convention de travail genevoise qui sert de référence dans cette enquête.

Les participantes attirent l'attention sur le fait que l'expérience professionnelle n'est pas suffisamment prise en compte dans l'évolution des salaires. La rémunération est trop basse par rapport au degré de responsabilité et de stress que la profession implique. Elles revendiquent ainsi de meilleurs salaires, un treizième salaire obligatoire et enfin une meilleure reconnaissance de leur profession.



Votre comité AGAM

D O S S I E R

ETRE VEGETARIEN, BON POUR LA SANTE ?

Le terme « végétarisme », du latin « vegetus », signifie « sain, frais, vivant ». Tous les végétariens font ainsi le choix de ne pas consommer d'aliment ayant nécessité l'abattage d'un animal. Mais



l'alimentation végétarienne ne se résume pas en une alimentation sans viande; c'est surtout une alimentation riche et variée en légumes, fruits, céréales (blé, riz, maïs, orge, seigle...) et légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, pois cassés, haricots blancs, haricots rouges...). Il existe 4 groupes de végétariens : les **ovo-lacto-végétariens** ne mangent aucun produit fabriqué à partir du corps d'animaux tués (notamment saucisse, volaille, poisson mais aussi gélatine, graisses animales, etc), les **lacto-végétariens** consomment des produits laitiers, mais pas d'œufs, les **ovo-végétariens** consomment des œufs, mais pas de produits laitiers, les **végétaliens** ne consomment aucun produit venant d'animaux (notamment les œufs, le lait, tous les produits laitiers et aussi le miel).

MOTIVATIONS DES VÉGÉTARIENS

Les raisons invoquées par les personnes qui choisissent de devenir végétariennes sont nombreuses et diverses ; toutefois trois thèmes reviennent presque toujours : la protection de l'environnement, la protection des animaux et les bénéfices pour la santé humaine.

Protection de l'environnement

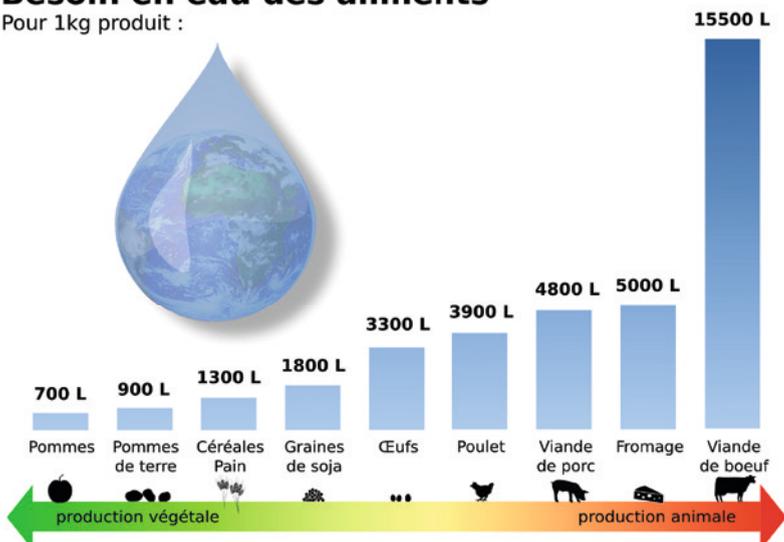
Durant les dernières décennies, la consommation de viande dans le monde n'a cessé d'augmenter.

En 1950, la production mondiale de viande s'élevait à 44 millions de tonnes ; en 2009, elle atteignait 284 millions de tonnes !

La production de viande (mais aussi de lait et d'œufs) nécessite une grande quantité de nourriture et d'eau (la production d'1 kg de viande nécessite 7-16 kg de céréales ou de soja et 15'000 l d'eau). Dans notre pays, comme ailleurs dans le monde, environ 70 % des terres cultivables sont utilisées pour élever du bétail et cultiver les céréales destinées à sa nourriture ! La part des surfaces disponibles pour cultiver des céréales pour les humains est de plus en plus faible.

Besoin en eau des aliments

Pour 1kg produit :



Plus d'un milliard de bovins sont élevés en permanence sur la planète; ceux-ci produisent chaque jour 60'000 tonnes de méthane, l'un des gaz responsables de l'effet de serre. L'élevage de masse contribue ainsi davantage au réchauffement climatique que la circulation automobile !

L'élevage intensif d'animaux produit une grande quantité de purin qui pollue une

partie des nappes phréatiques; dans certaines régions agricoles, les habitants ne peuvent plus boire l'eau courante en raison de son importante teneur en nitrates. De plus, les nitrates provenant du purin diffusent de l'ammoniac dans l'atmosphère et provoquent des pluies acides en partie à l'origine du dépérissement des forêts.

Protection des animaux

Produire de la viande en grande quantité et à un prix le plus bas possible n'est réalisable qu'en pratiquant une production industrielle de masse. Les animaux « de boucherie » sont ainsi élevés dans des conditions intensives leur causant de



nombreuses souffrances. Voici deux exemples :

- Le dresse-vache : câble électrique placé à 5 cm au-dessus du ruminant. Lorsque la vache défèque ou urine, elle cambre le dos et reçoit alors une décharge électrique la forçant à reculer d'un pas et à faire ses besoins dans un canal d'évacuation ; les décharges électriques peuvent aussi être déclenchées lorsque la vache chasse des mouches, fait sa toilette ou se gratte. En Suisse, ce dispositif est interdit uniquement chez les producteurs de lait bio.
- Les longs transports durant lesquels les animaux ne sont pas toujours abreuvés et nourris.

Les végétariens considèrent que tuer des animaux sensibles et ressentant de la souffrance uniquement pour satisfaire notre gourmandise n'est pas acceptable. Il faut bien dire que dans notre société, les animaux (de boucherie) sont considérés plus ou moins comme

des objets de consommation, des ressources que nous pouvons exploiter à notre guise. Ainsi, nous avons le droit d'élever, de vendre, d'enfermer des animaux durant leur vie entière, de les engraisser et de les abattre. Les personnes refusant de cautionner ce système pratiquent un végétarisme éthique, basé sur le boycott de tous les produits animaux (dans l'alimentation, l'habillement, etc.).

Amélioration de la santé humaine

En raison des méthodes utilisées dans l'élevage industriel, des conditions artificielles de détention et d'un système d'alimentation inadapté à leur espèce, les animaux sont de plus en plus malades et doivent fréquemment être traités par antibiothérapie. C'est par exemple le cas des vaches laitières qui souffrent souvent de mastites ; en effet, leurs pis, très fragiles, sont beaucoup sollicités en raison des grandes quantités de lait produites. Les antibiotiques, mais aussi les hormones (largement utilisées aux USA pour augmenter le rendement de la production de lait et de viande) et tout autre produit administré au bétail se retrouvent tôt ou tard dans la viande, le lait et les œufs, avec des conséquences encore mal connues sur l'organisme humain.

Plusieurs études ont mis en évidence les risques d'une consommation trop importante de viande (notamment en ce qui concerne les maladies cardio-vasculaires, le diabète et certains cancers), mais aussi les bienfaits de l'alimentation végétarienne.



CONSÉQUENCES DU VÉGÉTARISME SUR LA SANTÉ

Diverses recherches ont montré que les personnes ayant une alimentation végétarienne vivent plus longtemps et sont en meilleure santé que les personnes ayant un régime omnivore. Cela est lié au fait de ne pas consommer de viande, mais pas seulement. Il est prouvé qu'une alimentation largement basée sur les fruits, les légumes, les fruits à coque et les produits à base de farine complète contribue à rester en bonne santé. Le mode de vie des végétariens joue également un rôle : en effet, il s'agit souvent de personnes non fumeuses, pratiquant une activité sportive adaptée et consommant peu ou pas d'alcool.

LE SOJA

Le soja est une légumineuse riche en nutriments. Grâce à sa composition, c'est un aliment de choix dans le cadre d'une alimentation végétarienne.

Les protéines

La graine de soja contient 40% de protéines et les acides aminés essentiels, ce qui lui donne la même valeur biologique que les protéines animales. Comme les protéines animales, les protéines du soja ont une digestibilité de 95%.

Le cholestérol

Le soja ne contient pas de cholestérol, contrairement aux aliments d'origine animale. Une consommation régulière de soja assure un bon apport protéinique, tout en limitant l'apport alimentaire de cholestérol. Les protéines de soja auraient même des vertus hypocholestérolémiantes.

Les phyto-œstrogènes (isoflavones)

Les phyto-œstrogènes du soja diminuent les effets indésirables des œstrogènes endogènes (produits par les femmes avant la ménopause et en plus faible quantité par les hommes aussi) en limitant notamment leur effet prolifératif observé dans certains cancers du sein et de la prostate. Les isoflavones stimulent également l'effet anti-oxydant des œstrogènes endogènes.

Les purines

Les purines contenues dans le soja sont des composés intermédiaires aux acides nucléiques (ARN et ADN). Les purines sont nécessaires au fonctionnement de l'organisme et le corps en fabrique lorsque l'apport alimentaire est insuffisant. Les purines ont un effet immunostimulant et sont apportées aux nourrissons qui n'en synthétisent pas suffisamment grâce au lait maternel. Les laits infantiles à base de lait de vache sont enrichis en purines (identiques à celle du soja), car le lait de vache n'en contient pas en quantité suffisante.

Certaines évidences scientifiques montrent que dans le cadre d'une alimentation végétale diversifiée, le soja est un aliment très intéressant. Chez les adultes comme chez les nourrissons, jeunes enfants et adolescents, la consommation de soja n'a jamais présenté d'effets indésirables sur la santé. En Asie, le soja fait partie de l'alimentation dès le plus jeune âge et aux USA, un bébé sur quatre est nourri avec des préparations à base de soja.

Plusieurs effets bénéfiques du végétarisme ont été mis en évidence :

- Moins de décès liés à une maladie cardio-vasculaire.
- Le végétarisme permet de réduire les facteurs de risque cardio-vasculaire. En effet, les végétariens présentent un profil lipidique sanguin meilleur (taux de cholestérol plus faible) et une tension artérielle plus basse que les non végé-

tariens. Rappelons que le cholestérol est présent dans tous les produits animaux, alors qu'aucun aliment végétal n'en contient. Au contraire, les végétaux apportent à l'organisme des éléments permettant la prévention des cardiopathies (vitamine C, vitamine E, bêta-carotène, flavonoïdes).

- Moins de décès liés à un cancer et moins de risque d'en développer un. Ceci est particulièrement vrai pour le cancer du côlon, pathologie étroitement associée à une alimentation riche en viande rouge. En matière de prévention des cancers, il est recommandé d'adopter une alimentation riche en fibres, pauvre en graisses, incluant une grande variété de fruits et légumes, de céréales complètes et de légumineuses.
- Indice de masse corporelle (IMC) moins élevé avec un risque plus faible de souffrir d'obésité ou de diabète de type II. L'IMC (poids/taille²) idéal se situe entre 20 et 23.

PRINCIPES DE BASE DE LA NUTRITION VÉGÉTARIENNE

La nutrition végétarienne a pour principe de supprimer les aliments provenant de la chair d'animaux terrestres et marins, plus ou moins strictement selon le modèle alimentaire choisi (végétarisme, ovo-lacto-végétarisme, végétalisme). Tous les nutriments importants pour le bon fonctionnement de l'organisme peuvent être consommés dans le cadre d'une alimentation aussi bien végétarienne que végétalienne. On veillera à couvrir les apports recommandés en adoptant une alimentation variée et en recourant parfois à des aliments enrichis ou à des suppléments. Un guide alimentaire indiquant les groupes d'aliments et la taille des portions de base permet de faciliter l'organisation et la planification des repas végétariens.

Les protéines

Les protéines végétales peuvent couvrir les besoins nutritionnels si l'alimentation est variée et que les besoins en énergie sont assurés. La qualité des protéines végétales varie en fonction de leur teneur en acides aminés : les protéines de soja couvrent les besoins aussi efficacement que les protéines animales, alors que certaines protéines végétales sont limitées en un ou plusieurs acides aminés essentiels tels que la lysine ou la méthionine ; c'est la raison pour laquelle l'association des céréales aux légumineuses au cours d'un repas ou

d'une journée est nécessaire, afin de garantir une qualité comparable à celle des protéines animales.

Le fer

Les aliments végétaux contiennent uniquement du fer non héminique, très sensible aux inhibiteurs et aux facilitateurs de son absorption. Les inhibiteurs sont les aliments riches en calcium, en tanins (café, chocolat, vin rouge) et en phytates, composés phosphorés contenus dans les légumineuses et les céréales complètes ; ces phytates peuvent être éliminés grâce à des procédés de trempage et de rinçage. La vitamine C, quant à elle, facilite l'absorption du fer, il est donc conseillé d'associer les aliments riches en fer (légumineuses, céréales complètes, légumes verts, fruits secs et graines) à ceux contenant de la vitamine C (kiwi, agrumes). Les apports en fer peuvent donc varier d'un végétarien à l'autre en fonction de son alimentation. Malgré des réserves en fer plus faibles chez les végétariens, leur taux de ferritine sérique est généralement dans la norme et on ne relève pas plus d'anémie ferriprive dans cette population.



Le calcium

En l'absence de produits laitiers, il faut veiller à consommer les aliments végétaux les plus riches en calcium : légumineuses, légumes à feuilles vertes (choux, blettes, brocolis) et fruits oléagineux (amandes, noisettes, pistaches). La vitamine D et les protéines favorisent l'absorption du calcium. Pour la bonne santé des os, il est primordial de respecter les recommandations concernant les apports en calcium. Selon les habitudes alimentaires, il est parfois plus facile de couvrir les besoins en consommant des aliments enrichis (jus de fruits, céréales du petit-déjeuner) ou des suppléments.

La vitamine D

La vitamine D est synthétisée lors de l'exposition au soleil, les carences ne sont donc pas plus fréquentes que chez les non végétariens. Si cette exposition est insuffisante, il est recommandé de recourir aux aliments enrichis (lait de vache, lait de soja et de riz, certaines margarines et certaines céréales pour le petit-déjeuner) et aux suppléments. Attention aux jeunes enfants et aux personnes âgées qui synthétisent mal la vitamine D.

LA SPIRULINE PETITE ALGUE AUX MULTIPLES ATOUTS

Nommée ainsi en raison de sa forme spiralée, la spiruline (*Arthrospira platensis*) est une minuscule algue de couleur bleu-vert, présente dans les eaux chaudes peu profondes et saumâtres de la ceinture intertropicale. La spiruline actuellement disponible sur le marché est cultivée en Californie et à Hawaï, au Yunnan (Chine), ainsi qu'en Afrique de l'ouest (Côte d'Ivoire, Burkina Faso) et en Amérique du sud. Il existe plusieurs producteurs de spiruline dans le sud de la France.

Cette petite algue qui aurait été une source de nutrition chez les Aztèques contient plusieurs éléments indispensables pour la santé, tels qu'un taux élevé de protéines végétales, des acides aminés essentiels, plusieurs vitamines, minéraux et oligo-éléments, notamment du fer, ainsi que des acides gras essentiels. La spiruline pourrait jouer un rôle de prévention des maladies cardio-vasculaires, mais cela reste à confirmer par des études scientifiques.

La spiruline est disponible sous forme de gélule ou de poudre ce qui permet de l'intégrer dans les mets. On observe des effets indésirables, tels que des troubles gastro-intestinaux et des maux de tête lorsque le dosage de départ est trop élevé. De plus, il est recommandé de ne pas consommer de spiruline le soir, car elle peut avoir un effet stimulant sur certaines personnes.

L'OMS a reconnu la richesse de la spiruline, concentré de nutriments dans un très petit volume, et envisage de l'utiliser dans ses programmes contre la malnutrition.



La vitamine B2 (riboflavine)

De nombreux aliments végétaux satisfont aux apports recommandés en vitamine B2. Même si des études ont montré des apports plus faibles chez les végétaliens, aucune déficience clinique n'a cependant été observée.

La vitamine B12 (cobalamine)

Cette importante vitamine n'est présente que dans les aliments d'origine animale. Les ovo-lacto-végétariens peuvent couvrir leurs besoins avec les produits laitiers et les œufs en les consommant régulièrement. Chez les végétaliens, une supplémentation en vitamine B12 est nécessaire ; il peut s'agir d'aliments enrichis en vitamine B12 (jus de fruits, céréales du petit-déjeuner, lait de soja) ou d'ampoules de cobalamine ou cyanocobalamine, disponibles en pharmacie. Un apport régulier en vitamine B12 est essentiel pour les femmes végétaliennes enceintes ou qui allaitent, ainsi que pour les bébés nourris au sein si la mère ne prend pas de supplément. Les personnes de plus de 50 ans devraient également inclure des suppléments ou des aliments enrichis en vitamine B12 dans leur alimentation. A noter qu'un taux élevé de vitamine B9 (acide folique), vitamine très présente dans l'alimentation végétarienne, peut masquer une déficience hématologique en vitamine B12 lors d'un examen sanguin.

La vitamine A et provitamine A (bêta-carotène)

Comme la vitamine A ne se trouve que dans les produits animaux, les végétaliens l'obtiennent grâce à la transformation de caroténoïdes, en particulier le bêta-carotène. Les besoins sont couverts en consommant trois portions par jour de légumes jaunes ou oranges, de légumes-feuilles verts, de fruits riches en bêta-carotène comme l'abricot, le melon, la mangue ou la citrouille. La cuisson et l'ajout de petites quantités de graisse, le fait de couper en tranches et de réduire en purée favorise l'absorption du bêta-carotène.

Les acides gras oméga-3

L'alimentation végétarienne est généralement riche en acides gras oméga-6, mais pauvre en acides gras oméga-3. Il est recommandé aux végétariens d'inclure dans leur régime des aliments apportant de l'acide alpha-linolénique (graines et huile de lin), ainsi que des micro-algues (sources directes d'acide gras oméga-3 à longue chaîne).

L'iode

Certains aliments comme le soja, les crucifères (par ex. brocolis, choux de Bruxelles, chou-fleur, navet) et les patates douces contiennent des goitrogènes

naturels. Il est donc important de veiller à un apport en iode suffisant dans le cadre d'un régime incluant ces aliments. Une demi-cuillerée à café de sel iodé par jour correspond à l'apport journalier recommandé en iode. Les algues sont très riches en iode et peuvent conduire à des apports très élevés chez les végétariens qui en consomment.

EN CONCLUSION

Selon l'association américaine de diététique et l'association des diététiciens du Canada, les régimes végétariens, y compris le végétalisme, s'ils sont menés de façon appropriée, sont bons pour la santé, adéquats sur le plan nutritionnel et bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies. De plus, une alimentation végétarienne bien planifiée convient à toutes les périodes de la vie, y compris durant la grossesse et l'allaitement.

Vous souhaitez devenir végétarien ? Si après avoir mangé pendant des années de la viande, vous vous demandez ce que vous allez pouvoir manger, soyez curieux, découvrez de nouveaux aliments et testez de nouvelles recettes ! Et si vous ne souhaitez pas complètement bannir la viande de votre alimentation, il est possible d'en manger moins souvent.

Gardons à l'esprit les recommandations des diverses organisations de recherche sur le cancer : choisir une alimentation basée sur les végétaux, riche d'une grande variété de légumes, fruits, légumineuses et féculents peu raffinés, et limiter sa consommation de viande rouge.

Isabelle BLANC & Régine FROSSARD

BIBLIOGRAPHIE

Commission fédérale de l'alimentation (2006). *Avantages et désavantages de l'alimentation végétarienne pour la santé. Résumé.*

Journal of the American Dietetic Association (2009). *Position officielle de l'Association américaine de diététique au sujet de l'alimentation végétarienne. 109(7), 1266-1286*

POUR ALLER PLUS LOIN

www.vegetarisme.ch
Association suisse pour le végétarisme (ASV)

www.journee-vegi.ch
Introduire une journée végétarienne dans la semaine, un projet de l'ASV

www.vegetarisme.fr
Association végétarienne de France

CONFÉRENCES HIVER 2012/2013

Les lasers en dermatologie : quoi de neuf ?

Les lasers sont de plus en plus utilisés en médecine, et plus particulièrement en dermatologie. Comment fonctionnent ces machines ? Quels sont leurs avantages et inconvénients ? Les risques sont-ils maîtrisés ? Quelles sont les meilleures indications actuelles ? Quelles sont les nouveautés qui nous attendent dans un futur proche ? Lors de cette soirée, de nombreuses images cliniques illustreront les possibilités actuelles.

Date : 5 février 2013, de 20h00 à 22h00

Lieu : HEdS (Haute Ecole de Santé), Amphithéâtre, chemin Thury 4, 1206 Genève
(parking du CFPS à disposition)

Intervenant : Dr Joachim Krischer, dermatologue, Hôpital de la Tour, Genève

L'impact de la séparation sur les enfants

En Suisse, chaque année, 14'000 enfants seraient touchés par le divorce de leurs parents. Divers thèmes seront abordés : le choc de la séparation et ses mythes; les réactions et les besoins des enfants selon leur âge; l'évolution de l'adaptation de l'enfant à la séparation; l'importance de la coparentalité; les ressources professionnelles de soutien.



Date : 20 mars 2013, de 20h00 à 22h00

Lieu : HEdS (Haute Ecole de Santé), Amphithéâtre, chemin Thury 4, 1206 Genève
(parking du CFPS à disposition)

Intervenante : Mme Sylvia Thodé Studer, conseillère conjugale, Centre Social Protestant (CSP), Genève

Processus d'inscription

Pour les conférences, vous pouvez vous inscrire :

Par internet : www.agam-ge.ch

Par courriel : formation@agam-ge.ch

Par écrit : AGAM, Laurence Fornage, 1200 Genève

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter

Laurence Fornage, responsable de la formation continue, au 078 819 80 70.

Pour les cours/ateliers, vous pouvez vous inscrire :

Par internet : www.agam-ge.ch

Par fax : 022 388 34 45

Par écrit : FOCAM, chemin Thury 6, 1206 Genève

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter le

secrétariat de l'Ecole d'assistantes de médecin au 022 388 34 15.

COURS/ATELIERS FOCAM HIVER 2012/2013

Retraitement des dispositifs médicaux

Vous pratiquez la stérilisation d'instruments médicaux ? Depuis 2010 les exigences ont changé, il y a de nouvelles normes ! Afin d'être en conformité avec les exigences de l'ODim (ordonnance sur les dispositifs médicaux) et pratiquer légalement la stérilisation, la FOCAM vous propose de suivre un cours pratique interactif d'une durée de 2 heures.

Un certificat reconnu par la Direction générale de la santé de Genève sera délivré à chaque participante, l'autorisant à pratiquer le retraitement des dispositifs médicaux dans le canton de Genève (partenariat FOCAM / AMG).

Date : 1er février 2013, de 16h30 à 19h00

Lieu : CFPS, salle 1.03, chemin Thury 6, 1206 Genève (parking du CFPS à disposition)

Intervenante : Mme Delphine Scalia, infirmière spécialiste SPCI (service prévention et contrôle de l'infection), Genève

Prix : CHF 80.-

Conditions d'admission au cours :

Etre en possession du diplôme d'assistante de médecin du canton de Genève, du diplôme d'assistante médicale DFMS ou du CFC d'assistante médicale. Le nombre de participantes est limité et les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée. Dans la mesure des places disponibles, les infirmières ou laborantines diplômées travaillant en cabinet médical auront également accès au cours.

Les ponctions veineuses

3 heures réservées à des démonstrations, des explications sur les règles de base et des exercices pratiques pour se réapproprier les gestes d'un bon prélèvement sanguin.

Date : 23 février 2013, de 9h00 à 12h15

Lieu : CFPS, salle 1.03, chemin Thury 6, 1206 Genève (parking du CFPS à disposition)

Intervenante : Mme Sieglinde Schönbacher, enseignante à l'Ecole d'assistantes de médecin, Genève

Prix : CHF 70.-



Délai d'inscription : 01.02.2013

La communication dans la relation professionnelle

Bien qu'expérimentées dans le domaine de la santé, vous devez parfois faire face à des situations émotionnellement difficiles à gérer. Comment améliorer vos compétences relationnelles pour mieux appréhender ces situations complexes et difficiles ? Deux séances pour aborder les contours de la relation professionnelle et vous donner des outils autour de l'écoute, du verbal et du non verbal, de la distance, des situations conflictuelles et de la gestion du stress. Comprendre ce qui se passe et agir dans une meilleure écoute de soi et de l'autre pour développer une attitude professionnelle plus adaptée.

Dates : première partie : 27 février 2013, de 17h00 à 19h15
seconde partie : 13 mars 2013, de 17h00 à 19h15

Lieu : CFPS, salle 1.03, chemin Thury 6, 1206 Genève (parking du CFPS à disposition)

Intervenante : Mme Brigitte Royer, assistante sociale, praticienne formatrice, Genève

Prix : CHF 90.-

Délai d'inscription : 06.02.2013

La cystite est une inflammation de la vessie causée le plus souvent par une infection bactérienne. Les germes contenus dans les selles peuvent contaminer l'urètre et remonter jusqu'à la vessie. Il s'agit le plus souvent de bactéries Gram négatif (par exemple *Escherichia coli*). Cette pathologie, courante en médecine ambulatoire, touche surtout les femmes.

La patiente qui présente des symptômes typiques de cystite, tels que pollakiurie (mictions fréquentes, de petite quantité), dysurie (brûlures mictionnelles), tiraillements dans le bas ventre, urine trouble ou malodorante, doit être vue par le médecin dans la journée. En effet, si l'infection n'est pas diagnostiquée et traitée assez rapidement, celle-ci peut s'étendre aux reins et provoquer une affection plus grave, la pyélonéphrite (fièvre, frissons, douleurs dans la fosse lombaire).

La recherche du germe pathogène est souvent superflue et une bandelette urinaire réactive suffit. En cas de présence de nitrites (produits par certaines bactéries) ou de leucocytes, la probabilité d'une infection urinaire chez une patiente symptomatique est de 94 %. On retrouve parfois des protéines ou du sang dans l'urine, mais leur valeur diagnostique est faible. La qualité du prélèvement est très importante : celui-ci doit être effectué après



une toilette génitale à l'eau, au milieu du jet. L'échantillon doit être analysé dans les 2 heures qui suivent la miction (dans les 24 heures si l'urine est conservée au frigo).

Sur le plan thérapeutique : boire beaucoup, afin que les bactéries ne stagnent pas dans la vessie, un analgésique à base de paracétamol en cas de douleurs et un traitement antibiotique. Si les symptômes se sont amendés à l'issue du traitement, un contrôle est inutile. En cas de récurrence, une culture d'urine et un antibiogramme sont toutefois nécessaires, afin de vérifier si la bactérie en cause est résistante à l'antibiotique initialement prescrit.

A noter que la présence de plusieurs germes pathogènes reflète une contamination des urines par la flore cutanée périnéale ou vaginale.

Cas particuliers : chez la femme enceinte, on effectue une bandelette urinaire lors de chaque

contrôle ; en cas de cystite, culture d'urine et antibiogramme doivent être systématiques. En effet, le risque de complication ascendante est plus important lors de la grossesse. En cas d'infection urinaire chez un homme, on procède toujours à une culture d'urine et à un antibiogramme (la complication possible est une prostatite).

ANALYSES D'URINE AU CABINET MODE D'EMPLOI

Bandelette réactive urinaire

- Homogénéiser l'urine (tourner lentement le gobelet)
- Immerger la bandelette 1 seconde maximum dans l'urine en humectant entièrement toutes les zones réactives
- Enclencher le chronomètre
- Egoutter la bandelette en passant la tranche sur un papier absorbant, afin d'éliminer l'excédent d'urine
- Lecture : comparer la bandelette avec la gamme colorimétrique figurant sur l'emballage, après 60 secondes pour la majorité des paramètres, comme par exemple les nitrites, les protéines et le sang ; après 2 minutes pour les leucocytes.

Conserver les bandelettes au sec et à température ambiante, jamais au réfrigérateur. Après usage, refermer immédiatement le flacon avec le bouchon qui contient un dessiccateur (évite l'humidité).

Urotube

- Homogénéiser l'urine
- Plonger l'urotube dans l'urine 3 fois, en humectant entièrement toutes les zones réactives
- Verser l'urine sur la surface des géloses seulement si la quantité d'urine est insuffisante
- Egoutter l'urotube
- Envoyer l'urotube au laboratoire ou le déposer dans un incubateur réglé entre 35 et 37°C.
- Lire l'urotube après 16-24 heures, en le comparant aux photos de référence du mode d'emploi
- Laisser l'urotube dans l'incubateur 24 heures supplémentaires en cas de doute ou de croissance faible

Gélose rouge (CLED : gélose de sang) : croissance de toutes les bactéries, y compris les levures. Détermine le nombre total de germes.

Gélose rose (McConkey) : développement sélectif des bactéries Gram - (par exemple *Escherichia coli*).

Gélose blanche (Cetrimide) : développement sélectif des bactéries Gram +.

Le rôle de l'assistante médicale lors d'une suspicion d'infection urinaire est essentiel :

- Attribuer un rendez-vous rapidement
- Donner les consignes permettant d'obtenir un prélèvement de qualité
- Réaliser l'analyse d'urine (bandelette urinaire, urotube) dans les règles de l'art
- Prodiguer les conseils de prévention.

Isabelle BLANC

BIBLIOGRAPHIE

- BALLY, F. & TROILLET, N. (2008). *L'infection urinaire : un diagnostic sur mesure*. *Revue Médicale Suisse*, 4, 2145-2148.
- GERBER, A.U. (2003). *Infections «simples» des voies urinaires : diagnostic, traitement et prophylaxie*. *Forum Médical Suisse*, 11, 267-274.
- MAURIS A, & DEOM A. CSCQ (2002). *Fiche technique numéro 4 : bandelette réactive urinaire*.
- MAURIS A, & DEOM A. CSCQ (2002). *Fiche technique numéro 5 : Uricult®*.



PRÉVENTION

Certaines règles hygiéno-diététiques permettent de diminuer la fréquence des cystites.

- Boire beaucoup (2 litres/jour)
- Mictions régulières (toutes les 2-3 heures)
- Uriner après les rapports sexuels
- Mesures d'hygiène simples : nettoyage de l'avant vers l'arrière lors de la toilette intime ou après être allée à la selle
- Sous-vêtements en coton
- Boire certaines tisanes ou certains jus de fruits à base de canneberge (cranberry)

HORS

-SUJET

RECETTE VÉGÉTARIENNE À BASE DE TOFU

Le tofu, appelé aussi «fromage de soja», est une pâte fabriquée à partir de graines (ou fèves) de soja. Il est connu depuis plus de 2000 ans en Asie où il est un ingrédient de premier choix dans la cuisine. Dans les pays occidentaux, on le trouve maintenant dans les commerces d'alimentation. Il a une consistance un peu gélatineuse mais ferme. En lui-même, il n'a pas de saveur, mais c'est un merveilleux ingrédient car il prend le goût des aliments avec lesquels on le prépare. On le trouve généralement sous la forme de petits blocs de 250 à 400 gr.



TOFU SAUTE AU CURRY

250 gr de tofu
10 ml (2 cc) de pâte de curry
10 ml d'huile, de préférence de sésame ou olive
1 cc de curcuma
150 à 180 ml de lait de coco, de préférence non sucré
Sel et poivre au goût et de l'huile pour la poêle.

1. Couper le tofu en bâtonnets (plus ou moins 2 cm/5cm) selon la forme du bloc.
2. Mélanger la pâte de curry, l'huile, le curcuma et le lait de coco.
3. Tremper les bâtonnets de tofu dans cette marinade
4. Mariner 6 à 8h au frais.
5. Chauffer la poêle avec l'huile et saisir les bâtonnets préalablement égouttés.
6. Retirer le tofu et l'huile de cuisson de la poêle
7. À la place verser la marinade et porter à ébullition brièvement.

Servir les bâtonnets de tofu avec la marinade en guise de trempette. Bon appétit !

Nawal JOS

Dans cette rubrique, nous discuterons de certains articles concernant les assistantes médicales parus dans d'autres revues ou journaux.

QUELQUES RÉFLEXIONS AUTOUR DE L'ARTICLE

De nouveaux rôles demain pour nos assistantes médicales ? Oui, mais lesquels ? de la Dre Anne Lise Tesarik *PrimaryCare, 2012, 12(9), 159-160.*

Dans son article paru en 2012 dans *PrimaryCare*, Dre Tesarik rend compte des réflexions du cercle de qualité de Fribourg ; celui-ci regroupe des médecins travaillant en ville comme en campagne, pratiquant une médecine classique ou psycho-sociale. Ce groupe s'est ainsi penché sur les perspectives d'avenir pour notre profession. En introduction, il est question des négociations Tarvision sur la prise en compte dans le TARMED des actes médico-techniques effectués par l'assistante médicale et des projets de formation de niveau supérieur actuellement en gestation.

Indispensable assistante médicale !

Pour le cercle de qualité de Fribourg, nous sommes indispensables. Ceci est exprimé par ce cri du cœur unanime « Si elle n'est pas là, je ne travaille simplement pas ! » Vous l'avez deviné chère lectrice, « elle » c'est nous, réjouissons-nous donc de cette reconnaissance. Pour « l'introduction de l'assistante médicale au cœur de la consultation » souhaité par ce groupe, il faudra nous former de manière approfondie à la relation au patient, plus encore qu'à la prise en charge des pathologies dites « chroniques ». Il est précisé que l'augmentation de nos responsabilités et de nos compétences ne pourra se faire que s'il y a une prise en compte de nos gestes médico-techniques dans la tarification du TARMED. Selon Dre Tesarik, cela permettra, entre autre, de nous payer « plus équitablement ».



STOP ! Chère lectrice, je vous le confesse, j'ai buté sur ce petit énoncé à l'air anodin et qui se veut généreux, « plus équitablement ». Ce n'est pas mon exercice favori, mais je vais pinailler car le sujet est important. Dites-moi si aujourd'hui, nous ne

sommes pas déjà rémunérées de manière équitable? Je sens que vous connaissez la réponse à cette question, c'est non ! Alors pourquoi ce « plus » accolé à « équitablement » ? Ne peut-on envisager « équitablement » tout court ? A ma connaissance, l'équité n'est pas divisible, on est équitable ou pas équitable. Car nous pourrions alors dire « moins inéquitable ».

Patience chère lectrice que je sens piaffer, car la suite va nous éclairer. Mais oui, « avec ces nouvelles ressources, il faudra aussi engager le nombre nécessaire (d'assistantes médicales) et réorganiser l'espace qu'elles occupent dans nos cabinets ». Comprendons bien, si nous faisons gagner plus d'argent aux cabinets, ces revenus, selon ces médecins, devront certes nous rémunérer « plus équitablement », mais ces ressources vont aussi contribuer à engager un nombre « nécessaire » (?) de nouvelles collègues, qui feront ainsi augmenter le chiffre d'affaire, ce qui n'est pas précisé dans l'article et permettront aussi d'investir. Nous voilà averties.



Revenons aux points positifs, les propositions sur nos activités futures.

Propositions d'avenir

Trois notions très intéressantes sont proposées par le cercle de qualité : la préconsultation, la paraconsultation et la consultation spécifique effectuées par l'assistante médicale.

La préconsultation, qui fait déjà partie de l'activité de certaines d'entre-nous, c'est la préparation du patient à la consultation avec le médecin. Selon les cas, prise de température, mesure de la tension artérielle, le point avec le patient sur ce qu'il a fait avant de consulter. En cas d'urgence, évaluation de la situation et premiers gestes techniques. Pour les suivis chroniques, Dre Tesarik cite un certain nombre d'actes, comme récapituler la liste des médicaments,



regarder le carnet de glycémie, pointer les problèmes et les questions du patient, etc.

La paraconsultation, c'est durant l'intervalle entre 2 consultations avec le médecin, un peu comme l'hygiéniste dentaire, l'assistante médicale fera seule une prise en charge technique du patient, par exemple traitement de plaie, suivi des cas chroniques avec apprentissage du patient et contrôles divers selon les pathologies.

La consultation spécifique de l'assistante médicale sera elle centrée sur les assurances, la facturation et la situation sociale du patient. Organisation de la prise en charge à domicile, besoins spécifiques, conseils aux patients et aide pour trouver des ressources, comme par exemple un interprète ou un organisme en lien avec les difficultés du moment.

Pour ces trois nouvelles activités, Dre Tesarik estime qu'en plus de connaissances techniques supplémentaires, il faudra approfondir encore la formation à la relation en vue de développer notre capacité à comprendre les enjeux cachés chez le patient. Par exemple, prise en charge appropriée, en « préconsultation » d'un patient venant au cabinet pour une grippe, mais avec un problème sous-jacent de dépression, en aidant celui-ci à préciser ses attentes.

Essentielle et irremplaçable

Pour conclure, Dre Tesarik pose cette question à ses collègues : « Saurons-nous mettre au centre leur rôle essentiel et irremplaçable, celui d'être le visage du cabinet médical ? ». L'avenir nous le dira.

Dre Tesarik et le cercle de qualité de Fribourg estiment que nous sommes indispensables, essentielles, irremplaçables; ils voient notre avenir en grand avec une paraconsultation où nous nous chargerons seules du patient. Entre les lignes, on perçoit qu'ils sont vaguement conscients que nos rémunérations ne sont pas équitables, sans toutefois aller jusqu'à envisager une franche équité. D'ailleurs, en cas de remboursement futur de nos actes, ils pensent déjà à des utilisations autres que pour nos salaires de cette ressource.

Chère lectrice, j'en conclus qu'il nous faudra être prêtes ce jour-là pour la négociation qui ne manquera pas de s'engager.

Nawal JOS

Article disponible sur notre site internet :
www.agam-ge.ch, News



L'AGAM vous souhaite de très
belles fêtes de fin d'année!



Tous vos rendez-vous avec l'AGAM pour l'hiver 2012/2013 !

JANVIER

Judi
24.01.2013
19h00

Assemblée générale AGAM

Maison des
Associations

FEVRIER

Vendredi
01.02.2013
16h30-19h00

Formation
Retraitement des dispositifs médicaux

CFPS
Salle 1.03

Mardi
05.02.2013
20h00-22h00

Conférence
Les lasers en dermatologie : quoi de neuf ?

HEdS
Amphithéâtre

Samedi
23.02.2013
9h00-12h15

Formation
Les ponctions veineuses

CFPS
Salle 1.03

Mercredi
27.02.2013
17h00-19h15

Formation
La communication dans la relation
professionnelle (1ère partie)

CFPS
Salle 1.03

MARS

Mercredi
13.03.2013
17h00-19h15

Formation
La communication dans la relation
professionnelle (2e partie)

CFPS
Salle 1.03

Mercredi
20.03.2013
20h00-22h00

Conférence
L'impact de la séparation sur les enfants

HEdS
Amphithéâtre

IMPRESSUM

AGAMag', journal de l'Association Genevoise des Assistantes Médicales (AGAM)

Edition N°2 / Décembre 2012 - Tirage 400 exemplaires

PÉRIODICITÉ 4x/an (mars-juin-septembre-décembre)

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION Isabelle BLANC, isa.blanc74@gmail.com

ONT PARTICIPÉ À LA RÉDACTION DE CE NUMÉRO Nawal JOS, Régine FROSSARD, Laurence FORNAGE

CONCEPTION / RÉALISATION / IMPRESSION ALTISCOM, contact@altiscom.com

Impression sur papier issu de forêts durablement gérées (PEFC)

*La reproduction totale ou partielle des articles contenus dans AGAMag' est autorisée,
libre de droits, avec mention obligatoire de la source.*

Unia, ça vaut le coup !

73% contre le vol des rentes

Sous la pression des assureurs, le Conseil fédéral voulait massivement baisser les rentes des caisses de pension. Unia a lancé le référendum contre ce projet inacceptable. Et à raison, puisque 73% des citoyens et citoyennes ont refusé le vol des rentes le 7 mars dernier. Tous les travailleurs et travailleuses en profitent : ils auraient perdu des milliers de francs à leur retraite. Unia veut aussi empêcher la réduction des rentes AVS et le démantèlement de l'assurance-chômage.



Conventions collectives protectrices

Unia négocie déjà les conditions de travail d'un quart des personnes salariées de Suisse. Plus le syndicat comptera de membres, plus il aura de poids face aux employeurs pour imposer des améliorations. Ensemble, nous pouvons obtenir des salaires plus élevés, améliorer la compatibilité entre vie de famille et travail ainsi qu'exiger des conditions de travail correctes.



Avantages personnels

Unia vous aide à faire valoir vos droits au travail. En tant que membre, vous obtenez conseils et protection. Unia vous soutient aussi dans votre formation continue et vous bénéficiez de nombreuses prestations (réductions sur Mobility, chèques Reka, etc.). Si vous perdez votre emploi, la caisse de chômage d'Unia, la plus grande de Suisse vous accompagne.



Devenez membre, maintenant!

Secrétariat de Genève, ch. de Surinam 5, 1211 Genève

T 022 949 12 00, F 022 949 12 20, geneve@unia.ch, www.geneve.unia.ch

Horaires d'ouverture :

du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

Permanence sans rendez-vous de 16h à 18h,

fermé le lundi matin, bus 6, 10, 11 et 19 arrêt «Charmilles»

UNIA



Les assistantes médicales et nos laboratoires genevois, un partenariat gagnant pour les patients.

Matériel de prélèvements adapté, demandes d'analyses spécifiques, service coursier performant, urgences rapides, prélèvements à domicile si nécessaire, 6 centres de prélèvements à disposition, nombreux services sur internet, formation continue et conférences ciblées.

Des services et prestations pour répondre aux besoins des assistantes médicales.



dianalabs
analyses médicales
www.dianalabs.ch



dianapath
laboratoire de pathologie
www.dianapath.ch

● membres du réseau medisupport