



AGAMag'

Juin 2016
n°16

0%
ANIMAL

NOTRE PROFESSION

Pré-analytique
lors de la prise de sang

A PROPOS DE...

Le deuil périnatal

HORS-SUJET

Les Geishas



LE THEME
Le Véganisme

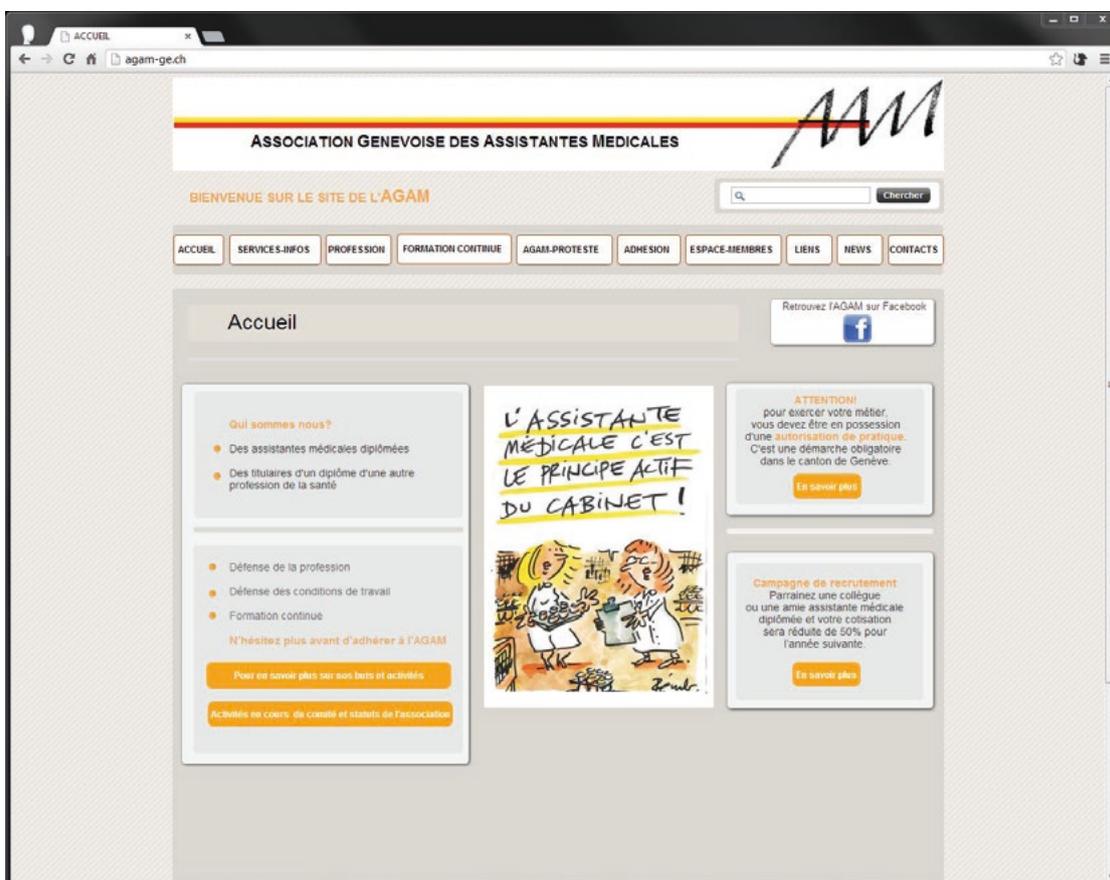
Journal de l'Association Genevoise
des Assistantes Médicales





www.agam-ge.ch

Allez vous promener sur le site de l'AGAM, vous y trouverez diverses informations, la possibilité de vous inscrire aux formations continues, mais aussi des articles à télécharger et mille et une choses intéressantes sur notre profession.



SOMMAIRE

Actualités	2-3
Notre Profession	4-5
<i>Pré-analytique lors de la prise de sang</i>	
Le thème	6-13
Le véganisme	
Formation continue	14-16
<i>Conférences et cours 2016/2017</i>	
A propos de ...	17
<i>Le deuil périnatal</i>	
Hors-sujet	18-19
<i>Les Geishas</i>	
Agenda	20
Impressum	20

EDITORIAL

Chère lectrice,

Cher lecteur,

L'idée du dossier spécial de ce journal m'est venue en marchant. En effet, tous les jours je me rends au cabinet à pied et, durant le trajet, j'ai pour habitude d'écouter la radio. Cette semaine là, ils abordaient le véganisme, terme qu'on peut facilement confondre avec le végétarisme. Au fil de l'émission, je me suis rendue compte que ce régime alimentaire était actuellement assez méconnu dans la population malgré le nombre croissant de «véganes».

Dans ce dossier, vous découvrirez notamment les raisons de ce mode de vie, les restrictions alimentaires et les carences liées à ce régime, une recette de cuisine et bien d'autres choses encore...

Bonne lecture!

Sara

COORDONNEES DU COMITE AGAM

AGAM – 1200 Genève
www.agam-ge.ch

Présidente

Régine FROSSARD

Clos des Ecornaches 16
1226 Thônex

Tél. : 022 348 34 28

Courriel : r.frossard@hispeed.ch
presidente@agam-ge.ch

Vice-présidente

Catherine MULLER

AGAM, 1200 Genève

Tél.: 022 349 24 34

Responsables formation continue

Sara OEUVRAY

Avenue Rosemont 3A
1208 Genève

Tél. : 076 693 27 18

Courriel : formation@agam-ge.ch

Virginie DUPERTUIS

24A, route de Meyrin
1202 Genève

Tél. : 076 693 20 21

Courriel : formation@agam-ge.ch

Responsable fichier des membres
& Trésorerie- Membre polyvalente

Isabel SOUSA PEREIRA

Rue Alberto Giacometti 15
1218 Grand-Saconnex

Tél. : 076 389 43 24

Courriel : adhesion@agam-ge.ch

Responsable journal

Marie Estime LORREUS GACHET

AGAM, 1200 Genève

Tél. : 077 409 53 21

journal@agam-ge.ch



ACTUALITÉS

BOOM DE L'APPRENTISSAGE ! COMMENT DEVENIR ACTEUR DANS LA FORMATION D'ASSISTANT(E) MÉDICAL(E) ?

Chères assistantes médicales,
Chers assistants médicaux,

Vous aimez votre profession, vous désirez la transmettre ?
Devenez formateur-trice d'apprenti-e assistant-e médical-e CFC !

Depuis septembre 2015, la profession d'AM s'acquiert par apprentissage uniquement et cette formation rencontre un véritable engouement. De nombreux jeunes recherchent une place d'apprentissage au sein d'un cabinet médical mais l'offre de places ne suffit pas à répondre à la demande.

Alors si vous avez envie de transmettre vos connaissances et partager votre expérience professionnelle, devenez formateur-trice et embarquez votre patron, vos collègues dans cette riche aventure. Accueillir un-e apprenti-e génère également un retour sur votre investissement, en particulier en 3ème année où votre apprenti(e) apportera une vraie force de travail dans votre structure.



L'OFPC (Office pour l'orientation, la formation professionnelle et continue) vous offre un cours pour formateur qui vous permettra d'accompagner avec aisance votre apprenti-e et vous délivre une attestation fédérale de formateur d'apprenti-e-s, qui vous appartient et reste valable durant toute votre carrière professionnelle. Le conseiller en formation de l'OFPC et les commissaires d'apprentissage (toutes issues de l'AGAM) vous soutiennent durant toute la formation de votre apprenti-e.

Quelles sont les démarches à entreprendre ?

Demander une autorisation de former :

Le médecin référent du cabinet ou du groupe médical accepte de former un-e apprenti-e AM et délègue cette mission à son AM diplômé-e (avec droit de pratique) dont le taux d'occupation est de 90-100% (ou deux AM à 60%).

Recruter un-e apprenti-e :

C'est vous qui choisissez votre apprenti-e. L'OFPC offre des prestations d'aide au recrutement si souhaité.

Déroulement de la formation : apprentissage dual en 3 ans

- *Formation pratique* au cabinet médical
- *Formation théorique* au Centre de formation professionnel santé et social (CFPS) à Genève. Les cours théoriques sont délivrés de manière dégressive au fil des 3 ans à raison de 3 jours/semaine en 1ère année, 2 jours/semaine en 2ème année et 1 jour/semaine en 3ème année.
- *Cours interentreprise (CIE)*, cours pratiques organisés par l'OrTra santé-social sous forme de journées réparties durant l'année scolaire.

Personne à contacter :

Monsieur Jean-Pascal Finot, conseiller en formation à l'OFPC, se tient à votre disposition pour tout renseignement : Jean-pascal.finot@etat.ge.ch, 022 388 46 28

Régine FROSSARD
Présidente

RECOMMANDATIONS SALARIALES 2016

Pour tous/toutes les assistant(e)s 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 2014 et octobre 2015, l'indice recule de 1,2% ». Les recommandations salariales pour 2016 restent donc identiques à celles de 2015.

Par conséquent, la grille des salaires pour 2016 est la suivante :

ANNEE(S) DE PRATIQUE PROFESSIONNELLE	Montant
1ère année	CHF 4640.-
2e année	CHF 4781.-
3e année	CHF4924.-
4e année	CHF 5071,50.-
5e année	CHF 5217.-
6e année	CHF 5365,50.-
7e année	CHF 5501,50.-

Le 13^{ème} salaire est dû

Ce sont les recommandations minimales des contrats conventionnels et nous vous encourageons vivement à demander une augmentation plus substantielle.

Sachez que les professionnels(les) qualifiés(es) se raréfient à cause du départ croissant vers d'autres voies plus lucratives. Vous êtes par conséquent bien placés(es) pour négocier à la hausse.

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Votre comité AGAM



LA PRÉ-ANALYTIQUE DES PONCTIONS VEINEUSES

Lors d'une ponction veineuse, plusieurs incidents peuvent fausser les résultats des analyses sanguines. Au cabinet, nous devons être attentifs à la préanalytique, une étape primordiale dans la qualité des résultats.



Nous savons tous qu'avant d'effectuer chaque ponction veineuse, nous devons préparer notre plateau avec le nombre de tubes nécessaires avant d'accueillir, d'installer le patient et de vérifier son identité. Idéalement, le patient doit être installé confortablement en position allongée, le coude soutenu par un petit coussin et le bras en position déclive par rapport au reste du corps pour bien dilater les veines.

Une fois le patient installé confortablement, positionnez et serrez le garrot à une largeur de main au-dessus du lieu de ponction. Demandez de serrer le poing, une fois la veine trouvée, relâchez le garrot le temps de mettre les gants. Serrez à nouveau le garrot, localisez la veine, désinfectez trois fois le site de ponction et piquez. Passez les tubes comme indiqué sur le tableau ci-dessous. Desserrez le garrot le plus vite possible sans l'enlever complètement, idéalement dès le premier tube. N'oubliez pas de bien homogénéiser chaque tube tout de suite en le retournant deux à trois fois délicatement pour éviter l'hémolyse.

À la fin du prélèvement, il faut d'abord retirer le dernier tube avant de retirer l'aiguille. Demandez au patient de comprimer le point de ponction et de surélever le bras à la verticale pendant au moins une minute. Ce temps de compression doit être allongé pour les patients sous anticoagulant. Pendant ce temps, identifiez les tubes pour éviter tout risque de confusion de patients.

Précautions à prendre :

Lors d'un cancer du sein, ne pas poser le garrot du côté de l'ablation mammaire ou des ganglions.

Ne pas faire pomper trop longtemps le patient, car cela peut fausser certains résultats.

Attention à certaines analyses qui sont sensibles à la lumière. Par exemple, la Vitamine D ou le groupe des vitamines B. Recouvrez le tube de papier d'aluminium ou autre. Respectez le bon remplissage des tubes pour avoir la bonne dilution de l'anticoagulant.

Si le prélèvement sanguin est fait par une voie veineuse après une perfusion, il faut éliminer les premiers millilitres de sang (purgez en passant un premier tube sec que l'on jette), car des résidus provenant de solutés de perfusion peuvent modifier de manière significative les résultats des analyses.

Incidents qui peuvent arriver :

Un garrot posé trop longtemps provoque une stase veineuse qui produit une hémocoagulation dont les effets peuvent se manifester dès la première minute de maintien du garrot et fausser certains résultats.

On peut également avoir un risque d'hémolyse, (passage dans le sérum ou le plasma de composés présents dans les globules rouges). Le sérum aura une couleur rosée et il faudra refaire le prélèvement s'il y a un dosage de LH, CPK, phosphatase alcaline, fer, P, Mg et K demandé. Pour la formule sanguine, seule la numération des globules rouges sera faussée.

Observations des tubes : Aspect plasmatique

Plasma normal : légèrement trouble et jaunâtre

Couleur jaune : la bilirubine est augmentée

Couleur Porto +/- foncée : présence d'hémoglobine plasmatique = hémolyse

Plasma très pâle : carence en fer

Plasma fortement trouble : augmentation des plaquettes et/ou des lipides

Plasma transparent : thrombopénie

Causes d'un hématome :

- Garrot trop serré, maintenu trop longtemps ou ôté seulement après avoir retiré l'aiguille.
- L'aiguille a traversé la veine.
- La compression du point de ponction a été faite le bras non tendu.
- Massage du point de ponction pour patients sous anticoagulants.

Attention à ne jamais faire de prélèvement sur un hématome!

Voilà, nous espérons avoir répondu à certaines questions que vous vous posiez et que dorénavant vous pratiquerez des prélèvements sanguins sans erreurs préanalytiques.

Virginie Dupertuis

Tableau de rappel de l'ordre des tubes selon unilabs

Ordre	Tubes (anticoagulant)	Examens de laboratoire	Couleur des Tubes Monovette/Vacutainer
1	Flacons à hémoculture aérobie puis anaérobie	Analyse microbiologique	
2	Tubes secs sans activateur de la coagulation (sang natif)	Sérum pour les examens chimiques	Rouge
3	Tubes avec gel de séparation et activateur de la coagulation	Sérum pour les examens chimiques	Brun/Jaune
4	Tubes Héparine de Lithium	pro-BNP...	Vert
5	Tubes avec EDTA	Hématologie (formule sanguine, HbA1c...)	Violet
6	Tubes contenant d'autres additifs	Par exemple fluorure de sodium pour le glucose.	Gris
7	Tubes Citrate de Sodium 1/10	Coagulation (Quick, D-Dimeres...)	Bleu
8	Tubes Citrate de Sodium 1/5	Vitesse de sédimentation	Noir
9	Tubes héparine de Sodium	Plasma pour les examens chimiques	Vert
10	Tubes spéciaux traces/métaux	Zinc....	Orange/bleu



D O S S I E R

LE VÉGANISME

Le véganisme est fondé sur le principe universel de la compassion. Donald Watson, a créé le terme vegan en 1944 à partir du mot anglais «vegetarian». Il définit le véganisme comme «l'extension logique du végétarisme» et il précise:

«Le Véganisme est une philosophie et une façon de vivre qui cherche à exclure, autant qu'il est pratiquement possible, toutes les formes d'exploitation et de cruauté envers les animaux, que ce soit pour se nourrir, s'habiller, ou pour tout autre but; et par extension, le véganisme soutient et encourage le développement et la mise en œuvre d'alternatives sans utilisation d'animaux, pour le plus grand bien des êtres humains, des animaux et de l'environnement».

Être vegan est donc un choix éthique et une pratique quotidienne, dans laquelle on met concrètement en action le respect de la vie, fondé sur la non-violence, la paix et la compassion envers tous les êtres vivants et sensibles. Par sensibles, on entend des êtres se sentant capables de ressentir des émotions, notamment l'angoisse, la peur ainsi que des sensations telles que la douleur, le bonheur mais également d'avoir une expérience subjective de sa propre vie.

Distinctions

Le végétarisme : Régime alimentaire excluant toute chair animale (viande, poisson), mais qui admet en général la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs, le lait et les produits laitiers (fromages, yaourts). Dans le végétarisme, on peut effectuer plusieurs distinctions. Il y a les ovo-lacto-végétariens, les ovo-végétariens et enfin les lacto-végétariens.

Le végétalisme : Régime alimentaire excluant tout aliment d'origine animale, y compris les sous-produits animaux (œufs, lait, miel, etc.).

Le véganisme : En plus d'être végétalien, le vegan fait attention à ne pas utiliser de produits issus des animaux, que ce soit pour les vêtements, les chaussures, ou tout autre objet qu'il utilise au quotidien ou pour les loisirs (cuir, laine, fourrure, produits cosmétiques, etc). Il ne chasse pas, ne pêche pas, refuse les corridas ou les marinlands et choisit les cirques sans animaux. Il utilise des produits non-testés sur les animaux et est totalement opposé à la vivisection et à toute exploitation animale sous toutes ses formes.

Il existe d'autres types d'alimentation qui peuvent se rapprocher des définitions précédentes :

Le crudivorisme : il s'agit d'un type d'alimen-

tation végétalienne. Les adeptes s'alimentent de fruits et légumes, graines germées, huiles végétales, algues, céréales et légumineuses. Le tout cru ou avec une cuisson ne dépassant pas une température de 48°C afin de préserver au maximum les nutriments et plus particulièrement les enzymes qui sont détruites au-delà de cette température.

Le fruitarisme : Les gens qui pratiquent ce type d'alimentation se nourrissent en principe exclusivement de fruits sucrés ou non (tomates, aubergines, avocats, haricots verts poivrons, concombres...) mais également de fruits gras tels que les noix de coco. On pourrait parler de paroxysme du végétalisme étant donné qu'ils se contentent de cueillir ou ramasser les fruits tombés afin de ne pas endommager voire tuer la plante. Ils respectent aussi bien la vie animale que la vie végétale bien que cette dernière ne soit pas dotée d'un système nerveux central, ce qui ne leur permet pas de ressentir la douleur



contrairement aux animaux qui eux en possèdent bien un et font l'expérience de la douleur.

Philosophie

Selon John Robbins, auteur américain, spécialiste de nutrition et d'environnement : « *Nul besoin de se priver : Il s'agit seulement de mieux comprendre comment manger de la façon la plus saine, la plus agréable, la plus nourrissante d'une part, et la plus économique, la plus généreuse, la moins polluante d'autre part. La vie dans son ensemble en bénéficierait : vous, le genre humain, les animaux, les forêts, les rivières, le sol, les océans, et l'atmosphère terrestre.* »

Déjà durant l'Antiquité, des philosophes abordaient le thème des droits des animaux, notamment Pythagore qui refusait de consommer de la viande car il considérait déjà cela comme un acte cruel et injuste. Il était persuadé que des ancêtres pouvaient se réincarner dans le corps d'animaux.

A toutes les époques, de nombreuses personnalités, des intellectuels, des penseurs, des philosophes et des écrivains se sont penchés sur la question du bien-être des animaux et sur les droits qui devraient leur être accordés, notamment le droit de vivre, de ne pas souffrir ni d'être exploité. Parmi eux figuraient Léonard De Vinci, Victor Hugo et Jean Jacques Rousseau.

La notion de spécisme renvoie à l'idéologie selon laquelle, aux yeux de la société, il est acceptable d'infliger des traitements cruels aux animaux ainsi que de les exploiter. Il serait intolérable que cela se produise avec des humains. Il s'agit donc d'une forme de discrimination faite envers les animaux.

Les bienfaits du véganisme

Cette approche, respectueuse de la vie, est aussi source de nombreux bienfaits, non seulement pour les animaux, mais aussi pour la santé des hommes, la faim dans le monde, ou encore l'écologie.

Pour les animaux

L'ampleur de la souffrance animale sur notre planète est incommensurable ! Mais elle est aussi savamment dissimulée aux yeux des consommateurs que nous sommes, à tel point que nous en arrivons (presque) à ne plus la voir, à l'oublier... Il n'existe pas un seul domaine où les animaux sont exploités qui ne provoque pas de souffrance.

La cruauté qui règne dans l'industrie agro-alimentaire, plus particulièrement dans la production de la viande, n'est plus à prouver: bêtes vivant dans des espaces restreints, sans voir la lumière du jour

ni fouler l'herbe fraîche, mauvaises conditions de transport et d'abattage, stress des animaux, pêche intensive, production laitière intensive avec des conditions de vie intolérables pour le bétail, fourrure récupérée sur des animaux encore vivants, etc.



Pour les êtres-humains et l'impact sur leur santé

De nombreuses études scientifiques démontrent que les végétariens et végétaliens vivent mieux, en meilleure santé et plus longtemps que ceux qui consomment de la viande et autres produits animaux.

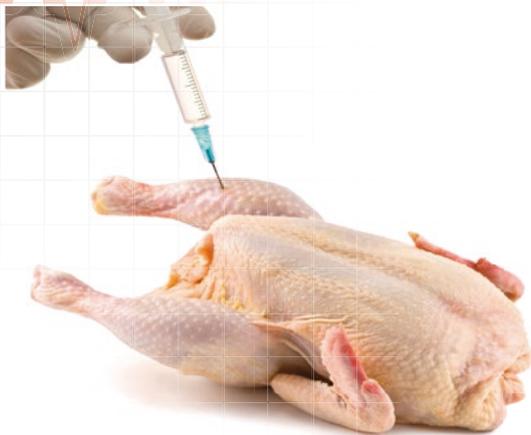
Ils sont en effet moins sujets aux problèmes cardiovasculaires, font moins d'infarctus et sont moins enclins à développer certains types de cancers.

Leur cholestérolémie est plus basse, ils ont moins de problèmes d'hypertension et sont moins sujets à l'obésité. Ils ont également moins de risque de développer des maladies liées au diabète et sont moins sujets à l'ostéoporose.

Ce qui était dit à bas bruit depuis de nombreuses années a été confirmé récemment par l'OMS. La viande, plus particulièrement la viande rouge et la viande reconstituée serait cancérigène. Sa consommation favoriserait le cancer colo-rectal, du pancréas et de la prostate. Il y a plusieurs raisons à cela, par exemple, l'ajout de nitrites afin d'augmenter la durée de conservation de la viande. Ils interagissent avec les acides aminés et créent des nitrosamines, reconnues comme cancérigènes du groupe 1 par l'OMS. D'autres sources cancérigènes sont la présence de fer héminique et le mode de cuisson de la viande, qui libère des composés chimiques néfastes tels que des hydrocarbures, surtout quand celle-ci est grillée et brunie.

La présence d'hormones et d'antibiotiques dans la viande peut affecter la santé de la personne qui la

consomme. Les antibiotiques donnés dans un but de prévention des infections chez des animaux vivants confinés peuvent être à l'origine d'antibiorésistance de certaines souches de bactéries chez l'homme.



De plus, lorsque la viande est mal préparée, elle présente des risques en terme de contamination par divers micro-organismes pathogènes qui peuvent être à l'origine d'intoxications alimentaires. Donc, la viande en plus du problème éthique qu'elle pose, est également à l'origine de risques en matière de santé publique.

Certains sportifs de haut niveau sont végétaliens du fait que cela leur permette d'améliorer leurs performances. Les protéines d'origine animale favorisent la présence d'importantes quantités d'acide urique dans l'organisme, ce qui leur est très néfaste. C'est l'une des raisons pour lesquelles ils se tournent vers le végétalisme mais ne sont pas forcément tous vegans pour autant. Beaucoup de gens décident de réduire leur consommation de viande. Lorsqu'il leur est demandé pourquoi ils mangent de la viande, leur réponse est bien souvent « pour son goût », « parce qu'ils aiment cela » sans forcément penser à tout ce que cela implique à bien des niveaux.

Le lait de vache est, quant à lui, bien trop riche en acides gras saturés et peut également provoquer des réactions allergiques aux protéines de lait. De plus, certaines personnes deviennent déficitaires en lactase à l'âge adulte, (la lactase permet de digérer le Galactose, le sucre du lait, quand on est bébé), et développent une intolérance au lactose.

Les produits laitiers ne sont pas les seules sources de calcium, plusieurs végétaux ou simplement l'eau minérale en sont très riches.

D'après la population vegan, ce régime leur apporte une meilleure santé

physique. Ils font d'avantage l'expérience de la paix intérieure, de l'estime de soi et d'une plus grande harmonie dans leur propre vie. S'impliquer dans une cause qui leur semble juste et la défendre corps et âme, partager cette expérience avec d'autres personnes dans la même situation, échanger avec elles sur ce thème qui leur tient tant à cœur, sont des expériences très stimulantes et sociabilisantes. Choisir un mode de vie vegan favorise l'ouverture du cœur, permet de développer une compassion envers la vie sous toutes ses formes et peut aussi ouvrir une perception intérieure et intuitive, une connexion profonde avec la nature, les animaux et tous les êtres vivants.

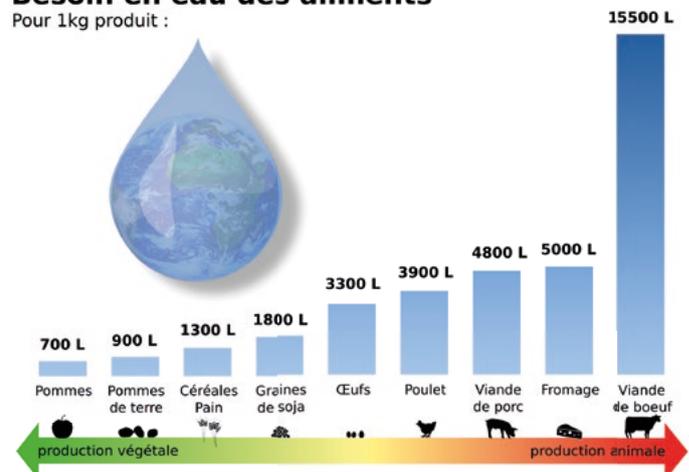
Pour la planète et la faim dans le monde

L'ampleur de la catastrophe écologique que provoquent les élevages intensifs dans le monde est très grave et l'impact sur les ressources de la terre ainsi qu'en terme de pollution est réel.

La production de viande requiert une quantité inimaginable de terrains afin de cultiver la nourriture pour les animaux des élevages alors que ces parcelles de terre pourraient être utilisées pour cultiver des céréales afin de lutter contre la faim dans le monde. L'extension de telles cultures est également à l'origine de la déforestation. Elle nécessite également de grandes quantités d'eau, qui est pourtant une ressource limitée. De plus, la présence de tous ces animaux qui ont vu le jour uniquement pour servir l'industrie de la viande ou laitière et qui ne seraient pas là de manière naturelle, provoque d'importantes émanations de gaz à effet de serre qui sont tenus pour responsables du réchauffement climatique de la planète avec les effets catastrophiques qui y sont liés.

Besoin en eau des aliments

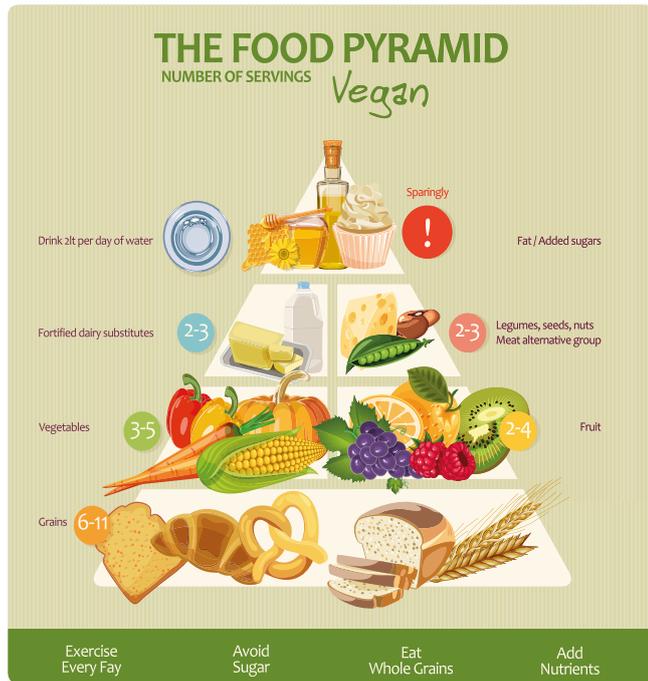
Pour 1kg produit :



Source : Water Foot Print <http://www.waterfootprint.org/?page=files/productgallery>
Visuel www.L214.co

Des risques de carences ?

L'alimentation végétalienne en soi ne comprend pas de risques si elle est bien maîtrisée et équilibrée. Ce qui peut être dangereux, se sont les mauvaises connaissances en matière d'alimentation végétale ainsi que les nombreuses associations possibles et nécessaires afin de tirer un maximum de bénéfices de cette alimentation. En effet, l'alimentation végétalienne requiert un certain nombre de connaissances nutritionnelles et diététiques avant de débiter. Il est donc judicieux de s'informer auprès des spécialistes.

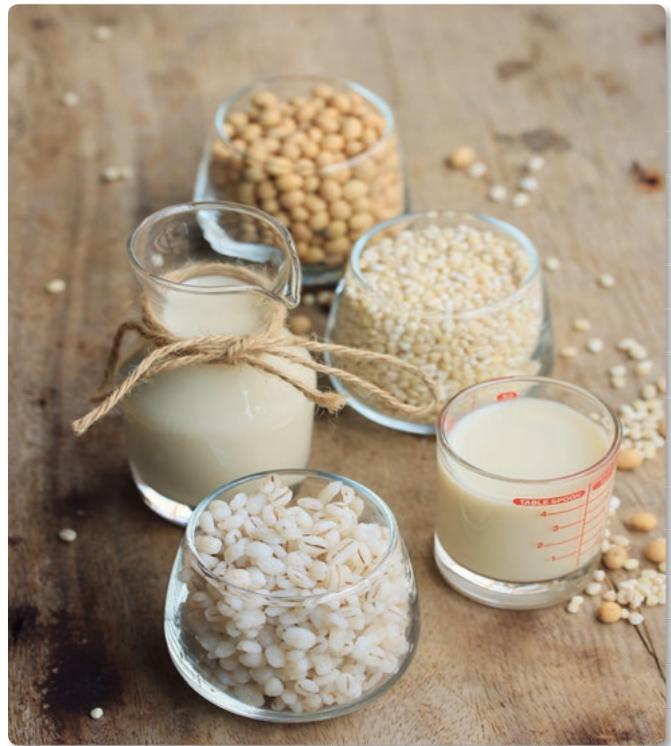


Lorsque cette alimentation est bien équilibrée, il existe peu de risques de carence, pas plus de risques que pour un omnivore. La vitamine la plus difficile à trouver dans le règne végétal est la vitamine B12. Une carence en B12 peut présenter des risques accrus au niveau du système nerveux. Un déficit provoque une élévation du taux d'homocystéine qui est associé à certaines pathologies telles qu'une pré-éclampsie lors de la grossesse ou une malformation du tube neural chez le fœtus, mais également un risque de maladies cardio-vasculaires chez l'adulte.

L'Office fédéral de la santé publique considère un régime sain lorsqu'on inclut les œufs et les laitages. Ce qui n'est pas le cas du végétalisme comme le rappelle le dernier rapport quelque peu alarmiste de la Commission fédérale sur l'alimentation. En excluant toute source alimentaire d'origine animale, il entraînerait en effet un risque de malnutrition.

Si on fait le choix d'une alimentation strictement végétalienne, il faut prêter attention aux risques de carence en protéines. En effet, les protéines végétales ne sont pas de la même qualité que celles d'origine animale. Selon le Dr Samaras, médecin consultant à l'Unité de nutrition des Hôpitaux universitaires de Genève, c'est surtout la carence en vitamine B12 qui est préoccupante, car on la trouve essentiellement dans les produits d'origine animale, et plus particulièrement la viande. Or, cette vitamine joue un rôle essentiel dans la réplication cellulaire, la santé des nerfs et la formation des globules rouges. Il est donc indiqué de prendre des compléments alimentaires.

Si on trouve du fer, du zinc et du calcium dans les végétaux, il faut savoir que leur absorption est diminuée par d'autres substances végétales comme les phytates. On peut encore craindre une carence en vitamine D, contenue dans le poisson, les œufs, les produits laitiers mais aussi dans les champignons. Idéalement, si l'on souhaite suivre ce régime, il faut bien s'informer auprès d'un professionnel, médecin ou diététicien et prendre les compléments alimentaires nécessaires. Un dosage sanguin régulier de la vitamine B12 est conseillé et cela permet aussi de déterminer quels autres



compléments prescrire si besoin est. Une fois que la personne maîtrise bien son alimentation, le suivi médical n'est plus nécessaire.

Durant l'enfance, par contre, un régime végétalien peut présenter plus de risques. Les besoins d'un enfant en pleine croissance sont différents de ceux d'un adulte. Ils peuvent avoir des carences en acides gras, comme les oméga-3, essentiels à leur développement. Ou encore en taurine, acide aminé, avec pour conséquence un retard de leur croissance en taille et en poids. De plus, nourrir un bébé avec du « lait » de riz ou autre « lait » végétal, n'est pas adapté.

Ce bémol est également valable pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes âgées ou les malades. Cependant, de nombreuses huiles végétales comme l'huile de sacha inchi, l'huile de lin ou encore de schizochytrium (une microalgue riche en EPA et DHA) sont de bonnes sources d'oméga 3 qu'il ne faut bien entendu pas oublier de combiner avec des sources d'oméga 6 et 9 (oléagineux, avocat), qui elles aussi ont leur importance.

LES SUBSTITUTS DE LA VIANDE, D'ORIGINE VÉGÉTALE, PROVIENNENT DE DIFFÉRENTES SOURCES

Le tofu : obtenu à partir du lait de soja. Il représente la meilleure source de protéines végétales car c'est la seule légumineuse qui contient tous les acides aminés essentiels.

Le miso : produit à partir de soja et de céréales (riz ou orge),ensemencé avec un champignon, puis fermenté.

Le tempeh : constitué de graines cuites de soja,ensemencées avec un champignon et fermenté.

Le quorn : produit à partir d'un champignon.

Le seitan : fabriqué à partir de protéine de blé (gluten).

Pour palier à ces risques de carences, beaucoup de substituts de viandes, ainsi que de nombreuses boissons sont enrichis en vitamine B12, vitamine D en zinc et en calcium. Autre règle d'or pour avoir un apport de protéines optimal malgré le régime végétalien : il faut varier les sources en protéines végétales dans une même journée. Ce qui permet d'avoir un apport complet en acides aminés essentiels. En effet, les protéines végétales ou animales sont des chaînes composées de 22 acides aminés. 8 d'entre eux sont considérés comme des acides aminés essentiels car notre corps n'a pas la capacité de les synthétiser. Il est donc important de pouvoir se les procurer par le biais de l'alimenta-

tion. La grande différence entre les protéines animales et végétales est que ces 8 acides aminés se retrouvent au complet dans les protéines d'origine animale alors que dans les protéines végétales, il est impossible de trouver respectivement de la méthionine dans les légumineuses et de la lysine dans les céréales, raisons pour lesquelles il est très important de combiner une céréale et une légumineuse afin d'avoir tout l'apport nécessaire en acides aminés essentiels. Le cas du quinoa est cependant différent car il contient les 8 acides aminés essentiels au complet.

Etre vegan au quotidien

Le véganisme ne se limite pas uniquement à l'alimentation, mais touche aussi tous les aspects de la vie au quotidien. Il s'agit d'un mode de vie à part entière.

Cela passe donc par un repas qui se veut sans viande ni poisson, sans œufs ou produits laitiers ni autres produits d'origine animale (colorants ou additifs alimentaires d'origine animale, miel...). A partir de là, il faut être extrêmement vigilant car ces produits d'origine animale peuvent se retrouver un peu partout sous des noms codés, avec par exemple le fameux E120 qui n'est autre qu'un colorant rouge fait à partir d'un pigment provenant de la cochenille, un insecte, qui est broyé afin de produire ce colorant. Il faut apprendre à décrypter les étiquettes, les compositions de différents produits alimentaires, cosmétiques ou autres.

Dans un restaurant classique cela peut aussi s'avérer compliqué de trouver un plat 100 % végétalien car plusieurs aliments peuvent contenir du fromage, de la crème, du beurre ou des œufs. Beaucoup de fonds de sauces sont faits à partir de viande ou de poisson, mais en posant les bonnes questions cela facilite les choses et certains établissements proposent des plats « sur mesure ».

Un vegan est bien évidemment contre l'expérimentation animale. Il va donc se tourner vers des produits cosmétiques, d'hygiène, de santé



ou encore ménagers qui ne seront pas testés sur les animaux. Il refusera également d'aller au zoo, d'assister à des spectacles où des animaux sont exploités et maltraités.

Lors d'achats de vêtements, il faut vérifier qu'il n'y ait pas de matière d'origine animale telle que du cuir, fourrure, plumes, laine, soie et autres. Il s'agit vraiment de penser, consommer, et vivre vegan au quotidien.



Le véganisme en Suisse

Il existe depuis 2011 en Suisse une association, La Société Vegan Suisse, qui promeut le véganisme dans notre pays. Elle est financée par les contributions de ses adhérents et des donations. Cette association est, à l'heure actuelle, majoritairement active en Suisse alémanique. La Société Vegan Suisse organise et soutient régulièrement des événements tels que des tables ouvertes, des cours de cuisine et ateliers, propices à la rencontre et l'échange d'informations parmi les personnes ayant opté pour le mode de vie vegan.

Bien que la gastronomie végétale ne soit pas encore très répandue en Suisse, on trouve quelques restaurants végétaliens en suisse alémanique et plus rarement en Romandie. L'un des seuls qui était actif jusqu'à fin 2015 était le Helveg à Champel et est momentanément fermé en attente de trouver de nouveaux locaux plus spacieux. Il proposait des mets qui se voulaient gourmets, élaborés, sains mais surtout 100 % végétaliens. Ils alliaient des combinaisons surprenantes, variées et délicieuses de saveurs et de couleurs. A l'étage supérieur du restaurant se trouvait également une boutique vegan qui proposait un assortiment de différents livres traitant du thème de la cause animale ainsi que des livres de recettes végétaliennes mais

également divers superaliments, des extracteurs de jus ainsi que des cosmétiques vegan.

Coop et Migros proposent beaucoup de denrées alimentaires permettant de confectionner des mets végétaliens, mais peu de plats tout prêts, bien que depuis le début de cette année, les deux géants du commerce alimentaire aient commencé à agrandir leur assortiment végétalien. Leur assortiment ovo-lacto-végétarien existe déjà depuis longtemps et ne cesse de se diversifier alors que les produits végétaliens étaient encore minoritaires dans leurs gammes respectives (Cornatur pour la Migros et Délicorn pour la Coop) il y a quelques années. Dans les grandes villes, les magasins diététiques et biologiques proposent des offres intéressantes telles que tofu, yogourts, lait de soja, sandwiches, biscuits, etc.

Heureusement, au pays du chocolat et du fromage, on peut les trouver sous forme végétalienne. Normalement, le chocolat noir ne contient aucun produit animal, mais il vaut mieux contrôler avant. Il existe aussi des chocolats au lait de riz ou d'amande. On peut aussi trouver, sur internet ou dans les magasins biologiques, de délicieux fromages suisses 100% végétaliens qui sont également disponibles à Coop depuis peu. Si on le souhaite, il est tout à fait possible de trouver ou de réaliser soi-même des fromages végétaux fondants qui se prêtent bien à la préparation d'une fondue ou raclette végétalienne afin d'accompagner ses amis non-végétaliens pendant les longues journées d'hiver. Il est également très simple de réaliser du fromage de type Boursin avec des herbes fraîches et des noix de cajou ayant trempé dans l'eau toute une nuit tout comme il est tout à fait possible de confectionner du lait d'amandes selon le même procédé (trempage des amandes au préalable) à l'aide d'un extracteur cette fois ! Tout cela pour dire que l'on peut trouver des alternatives végétaliennes pour presque tout. Pour les fêtes de fin d'année, il est désormais possible de se procurer du « Faux Gras » auprès de la Ligue Suisse Contre la Vivisection qui se veut être une version végétalienne du très controversé foie gras.

Pour ce qui est des événements publics, la première veggio pride genevoise a eu lieu en 2013 et la toute première marche romande pour la fin du spécisme s'est déroulée à Genève également en 2015 et a été organisée par l'association PEA (pour l'égalité animale).



En matière de produits cosmétiques vegan, il est facile d'en trouver dans des boutiques spécialisées. Ces cosmétiques sont naturels et composés d'une importante proportion d'ingrédients biologiques, ils répondent aux critères du label One Voice qui garantit que les produits n'ont pas été testés sur des animaux et ne contiennent pas de matières d'origine animale. Il en va de même pour les produits d'entretien de la maison.

Pour les personnes intéressées par ce mode de vie, nous vous recommandons vivement de visiter le site www.veggieromandie.ch. Il propose notamment: des rencontres véganes ; des recettes salées et sucrées sans produits d'origine animale ; des adresses de restaurant ; des petites chroniques rigolotes sur le quotidien des véganes ; des tests sur des produits cosmétiques véganes et pleins d'autres choses ! Vous avez également la possibilité d'expérimenter le véganisme pendant 1 mois afin de vous rendre compte de cette philosophie. D'ailleurs en 2015, un mois vegan avait été organisé en Suisse Romande avec notamment la possibilité de participer à diverses animations, des tables ouvertes, des projections et débats autour de ce thème. Si le coeur vous en dit vous pouvez également visionner le documentaire « Earthlings » (terriens en français) ou « Le Jugement » de Maxime Ginolin. Des livres tels que « La libération animale » ou les autres titres de livres qui figurent dans la bibliographie sont également des lectures que nous vous conseillons afin d'en apprendre plus sur le sujet.

Conclusion

Les mentalités changent progressivement et les esprits s'ouvrent de plus en plus à tout ce qui nous entoure, les œillères tombent enfin. La manière de percevoir l'autre, l'animal non-humain évolue après des siècles d'esclavagisme et de croyances ayant eu la vie dure, comme par exemple que les animaux ne peuvent pas ressentir la douleur ou d'autres émotions, et bien que cela soit toujours le cas pour certains.

Les jeunes générations hyperconnectées semblent être mieux renseignées sur les différentes formes de souffrances subies par les animaux et sont plus enclins et plus sensibles au point de changer de mode de vie pour une cause qu'ils estiment juste. De nos jours, il n'est pas rare que certaines vidéos dévoilant ce qui se passe là où on ne l'imagine pas forcément, soient tournées en

caméra cachée, ce qui est rendu possible grâce à la technologie actuelle. Ce sont bien entendu des images très perturbantes et nul ne peut en sortir indemne après y avoir été confronté. Cela bouleverse profondément et à tout jamais, lorsqu'on découvre ce qui nous avait été occulté pendant si longtemps, c'est un véritable choc, une remise en question totale.

Voilà pourquoi beaucoup préfèrent ne pas savoir et ne pas y penser. Mais fermer les yeux sur ces horreurs qui nous entourent n'est pas une manière tacite de les approuver quelque part ?

De plus, les cas de maltraitance animale sont bien plus médiatisés qu'auparavant et tout cela permet qu'un maximum de monde soit informé. Il est également très facile de créer des pétitions sur Internet et de mobiliser un maximum de personnes, c'est une forme d'activisme qui a d'ailleurs maintes fois porté ses fruits. Sur Internet les possibilités sont illimitées, il existe également des sites participatifs où tout un chacun peut cofinancer le sauvetage d'animaux. Il n'est donc pas surprenant que le véganisme prenne autant d'ampleur et se constitue un véritable mouvement qui peut-être un jour changera totalement la manière de penser et de consommer des uns et des autres. Avec tous les enjeux que cela représente au niveau éthique, sanitaire et écologique, il n'est peut-être pas encore trop tard pour revoir sa manière de penser tout cela et montrer davantage de compassion et de bienveillance envers notre terre et tous les êtres qui la peuplent.

*Sara Oeuvray
Oriana Moscatelli*

Sources

Sites:

<http://www.veganisme.fr/>
<http://vegan.ch/unsere-ziele/la-vgs-societe-vegane-suisse/>
<http://wiki.vegan.fr/>
<http://veggieromandie.ch/>
<http://www.planetesante.ch/Mag-sante/Mon-alimentation/Les-vegetaliens-doivent-etre-des-experts-en-nutrition>
<http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/fr/>
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/antibiotic-resistance/fr/>
Les cahiers antispécistes

Bibliographie :

La libération animale, Peter Singer
Les animaux aussi ont des droits, Boris Cyrulnik, Peter Singer, Elisabeth de Fontenay
Dictionnaire horrifié de la souffrance animale, Alexandrine Civard-Racinais
Chienne de vie, Laurel Braitman
Guide nutritionnel vegan, Sonja Reifenhäuser
Profession : animal de laboratoire, Audrey Jouglà
Autres :
Terriens (documentaire)
Cowspiracy (documentaire)



RECETTE VEGAN

Gâteau exotique mangue-fruit de la passion

Ingrédients pour un gâteau de 22 cm

- 250g de spéculoos et un peu d'eau
- 1 mangue
- 2 c. à s. de sucre de canne ou 2 c. à s. de sirop d'agave
- 1 dl de lait de soja ou de riz
- 1,5 c. à s. d'agar-agar
- 5 dl de crème à fouetter végétale (soja ou noix de coco)
- 250g de chocolat de cuisine noir
- 1,5 c. à s. de poudre raffermissante pour crème à fouetter (faite à base de glucose et d'amidon de maïs)
- 1 c. à c. d'extrait de vanille



1. Couper une mangue en morceau et la faire cuire dans une casserole avec un peu d'extrait de vanille et d'eau jusqu'à en faire une compote. Extraire du jus de fruit de la passion à l'extracteur (ou au blender ou autre puis tamiser tous les morceaux de pépins) et le mélanger à la mangue. Réserver.
2. Commencer par écraser les speculoos afin de les réduire en poudre ou les faire passer dans un blender ou un robot de cuisine. Ajouter de l'eau, environ 500 ml mais la verser prudemment afin que les speculoos ne soient pas trop humides. Mélanger le tout en pétrissant légèrement et étaler le tout dans le fond d'un moule à charnière.
3. Faire cuire le mélange mangue-fruit de la passion dans une casserole avec le sucre ou sirop d'agave, l'agar-agar et le lait de soja. Porter à ébullition pendant 2 minutes puis verser le mélange dans le moule et le mettre dans le réfrigérateur pendant 1h afin qu'il se fige.
4. Fouetter la crème de soja en ajoutant l'extrait de vanille et la poudre raffermissante pour crème. Une fois que la crème a bien pris, faire fondre le chocolat (au bain marie ou au micro-ondes, mélanger régulièrement) puis incorporer lentement le chocolat à la crème fouettée tout en mélangeant. Étaler la mousse dans le moule, par dessus la couche de mangue-fruit de la passion.
5. Facultatif: mélanger les 3/4 de crème de soja avec le chocolat et garder 1/4 pour le mélanger avec du jus de fruit de la passion (et éventuellement de la purée de mangue afin de faire une couche supplémentaire).
6. Réfrigérer puis démouler le gâteau. Idée de décoration : saupoudrer le tout de poudre de cacao et décorer avec ces tranches de mangue, 1/2 fruit de la passion et quelques physalis.

Il est tout à fait possible de réaliser cette recette avec des fruits locaux et de saison ! Ce gâteau est la preuve qu'on peut se faire plaisir de manière 100 % végétalienne sans pour autant se priver.

Recette originale sur : <http://veggieromandie.ch/recette-gateau-framboise-chocolat/>

Retrouvez ici toutes les offres de formation continue proposées par l'AGAM !

CONFÉRENCES 2016

«JOURNÉE D'AUTOMNE DU SAMEDI 3 SEPTEMBRE 2016 À L' HÔTEL STARLING À GENÈVE»

L'AGAM organise, à Genève début septembre prochain, une journée sur le thème de la «FEMME», nous vous attendons en grand nombre.

Le programme en résumé :

08.30	Accueil des participants & café de bienvenue Ouverture de l'exposition
09.00 – 09.15	MOT DE BIENVENUE
09.15 – 10.00	LA SEXUALITE CHEZ LA FEMME Madame Nathalie Recordon
10.00 – 10.30	Pause-café et visite de l'exposition
10.30 – 11.15	LE CANCER DU COL DE L'UTERUS ET LES NOUVEAUTES SUR LA VACCINATION Dre Anne-Caroline Benski
11.15 – 12.00	LA DEPRESSION PERINATALE Dre Nathalie Nanzer
12.00 – 13.15	Lunch-buffet dans l'exposition
13.15 – 14.00	LE VIEILLISSEMENT DE LA PEAU Dr Denis Salomon
14.00 – 14.45	LA MENOPAUSE Dr. Paul Pirtea
14.45 – 15.15	Pause-café et visite de l'exposition
15.15 – 16.00	L'INFERTILITE Dr. Alexandre Megalo
16.00	CONCOURS ET CLÔTURE DE LA JOURNEE Tirage au sort d'un bon de voyage d'une valeur de CHF 3'500.00 offert par labor team ag

«Endométriose»

L'endométriose, une maladie encore trop peu dévoilée et comprise, qui touche pourtant plus de 15% des femmes dans le monde. Trop de femmes subissent la douleur sans la comprendre et sans être comprises. Chirurgie, traitements, alimentation, médecines douces, quels sont les possibilités offertes aux femmes et à leur famille pour améliorer leur qualité de vie ? Le personnel soignant devrait être le premier à pouvoir transmettre les bonnes informations aux patientes.

Date: 18 octobre 2016 à 19h00

Lieu: SUVA, salle Versoix, 1er étage, rue Ami Lullin 12, 1207 Genève

Intervenante: Madame Yasmina De Pinho, Assistante médicale et Directrice de l'ASSCE

Prix: Gratuit pour les membres AGAM; CHF 20.- pour les non-membres

FORMATION

CONTINUE

COURS/ATELIER FOCAM 2016/2017

- ✓ *Retraitement des dispositifs médicaux réutilisables*
- ✓ *Injections intraveineuses et perfusions*

Ateliers pratiques interactifs, par petits groupes, qui vous permettront d'être aux normes par rapport aux exigences de la santé publique et de pratiquer en toute légalité ces gestes. Chaque participant obtiendra un certificat officiel qui lui donnera l'autorisation de pratiquer la stérilisation et/ou la pose de perfusion, la préparation des médicaments intraveineux dans les cabinets et groupes médicaux du canton de Genève.

Date : Ces cours pratiques sont seulement sur inscription. Dès que nous avons un nombre de participants suffisant nous vous communiquerons les dates.

La radiologie élargie

Le cours de radiologie élargie est en cours d'élaboration, nous ferons le maximum pour le mettre sur pied le plus vite possible et nous vous tenons informés.

Calendrier papier cours FOCAM

Nous attirons votre attention sur le fait que vous ne recevrez plus le petit calendrier des conférences et cours pratiques imprimés. Le programme FOCAM 2016/2017 est consultable sur notre site internet.

Nouveauté

En partenariat avec le réseau Delta, l'AGAM enverra par e-mail son offre de cours durant le mois de juin. Les formations auront lieu en fonction du nombre d'inscription.

Pour les assistant(e)s qui ne sont pas encore inscrit(e)s sur notre MailingList, mais intéressé(e)s à suivre les cours, merci de prendre contact avec les responsables de la formation continue.

N.B. La première matinée de cours aura lieu le samedi 24 septembre 2016.

Inscription aux conférences et aux cours/ateliers FOCAM uniquement sur internet : www.agam-ge.ch

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :

Responsables AGAM de la formation continue
Sara OEUVRAY au 076 693 27 18
Virginie DUPERTUIS au 076 693 20 21
formation@agam-ge.ch

A PROPOS DU ...

... DEUIL PERINATAL

Le deuil d'un avenir!

Donner naissance à un enfant est un des plus beaux cadeaux que nous réserve la vie. Que d'émotions, d'attentes, de désirs tout au long de la grossesse qui annonce l'arrivée de ce nouvel être. Et pourtant, il arrive parfois que tout cela s'arrête brutalement, plongeant les parents et l'entourage dans le plus profond désarroi. Comment retrouver le goût à la vie après la mort de son enfant?

Lors de la conférence du mois de mars, Madame Lyvia Stoudmann, fondatrice et présidente de l'association Kaly, nous a parlé du deuil périnatal et a témoigné de son propre parcours. Nous la remercions vivement et restituons ci-dessous les points forts de son intervention.

Le deuil périnatal désigne la mort d'un enfant durant la grossesse, en cours d'accouchement ou lors des 7 premiers jours de vie. Peu reconnu socialement, ce deuil a un impact sur les projets de toute la famille en affectant non seulement les parents, mais également la fratrie, les grands-parents et proches que l'on oublie souvent. Le chagrin qui s'ensuit est proportionnel aux rêves d'une vie avec ce bébé, au sens attribué à la vie et à la perte.

ON PARLE DE...

Fausse couche précoce pour la mort d'un embryon avant la 12ème semaine d'aménorrhée.

Fausse couche tardive lorsqu'elle intervient entre la 12ème et la 22ème semaine.

Mort fœtale in-utérine dès la 22ème semaine d'aménorrhée.

Décès périnatal durant la grossesse, dès la 22ème semaine de gestation, l'accouchement et jusqu'au 7ème jour suivant la naissance.

Décès néonatal lorsque l'enfant naît vivant et décède au cours des 28 premiers jours de sa vie.

Le deuil périnatal comporte trois phases. Tout d'abord, **la négation**. Cette phase peut durer de quelques heures à plusieurs jours. Elle consiste à éviter la prise de conscience de la perte de l'être cher. Ensuite, **la désorganisation**. Elle introduit la prise de conscience de la mort. C'est une phase intérieure, douloureuse, pendant laquelle l'endeuillé est absorbé par les pensées du défunt.

Finalement, **la réorganisation**. L'endeuillé apprend à vivre avec la conscience du décès. Petit à petit il y a un réinvestissement social et émotif. Les symptômes de chagrin aigu s'estompent et laissent place à la vie.

Lors de l'annonce du décès, tout un tas d'émotions est ressenti. Tout d'abord, le choc, puis un sentiment d'irréalité, d'injustice, de culpabilité, de colère, de chagrin... et enfin de la peur. La peur d'être jugé, de ne jamais avoir un autre enfant, de l'oublier, de perdre son conjoint, etc.

Dans cette épreuve, l'accompagnement est primordial. La qualité de la relation patient-soignant prime sur

I Miss You



l'application du « protocole ». La disponibilité, l'écoute, l'empathie,

la patience et surtout la présence du soignant face à cette perte témoignent de la qualité de l'accompagnement. Face à la famille, il doit éviter d'ignorer la souffrance, de donner des conseils tels que « à votre place, je... », de dire des banalités pour consoler.

Au moment de l'accouchement, il faut préparer la rencontre, proposer au père de couper le cordon, redemander le prénom, créer des souvenirs, proposer aux parents de passer du temps avec leur bébé. Il faut également laisser aux parents le temps de prendre des décisions importantes comme le devenir du corps. Et encore une fois ne pas oublier tous les proches à qui il faut également proposer un accompagnement.

Et il faut ensuite préparer le retour à domicile où des situations peuvent être critiques, telles que la montée de lait, la reprise des rapports sexuels, voir des femmes enceintes ou avec leur bébé, les fêtes (Noël, anniversaires), les grossesses suivantes ou l'impossibilité de tomber à nouveau enceinte.

L'Association Kaly soutient les personnes touchées par le deuil périnatal à travers une écoute téléphonique, un accueil individuel, des groupes de paroles, des prêts de livres et des actions symboliques.

Association Kaly
www.association-kaly.org
 contact@association-kaly.org
 079 532 29 44

Estime Lorréus Gachet
 Sara Oeuvery

LES GEISHAS

À la simple évocation du nom de « Geisha » une foule d'images, des plus voluptueuses, nous viennent bien souvent à l'esprit. Et pourtant, loin des clichés et des plaisirs charnels auxquels elles sont associées, les Geishas sont des personnes des plus raffinées qui animent les banquets par leurs musiques, chansons et danses traditionnelles. Au bénéfice d'une excellente culture générale, elles peuvent prendre part à tout type de conversation. Le métier de geisha fut officiellement reconnu au Japon en 1779 et leur interdit la prostitution.

Petite histoire des geishas

Loin des fantasmes occidentaux, les premières geishas furent de fait des hommes, que l'on nommait aussi «hōkan» (bouffon) ou «taiko-mochi» (porteur de tambour). Ils naquirent au début du XVI^{ème} siècle dans les quartiers réservés, seuls endroits où le gouvernement autorisait autrefois la prostitution. Par leurs talents de comédien et de musicien, ils animaient les soirées dans les quartiers de plaisirs où les hommes se rendaient pour s'amuser et éventuellement finir la nuit en compagnie d'une «yūjo» (prostituée).

C'est en 1751 qu'apparut la première femme taiko-mochi à Shimabara, le quartier réservé de Kyoto. En quelques années, le nombre de femmes dans la profession crût fortement. On les appela alors «onna geisha» (femme geisha). Vers 1780, les femmes devinrent définitivement plus nombreuses que les hommes et dès 1800 le mot geisha ne désigna plus que des femmes. Véritables artistes, ces femmes maîtrisent les arts traditionnels, de la danse, du chant, de la musique, ainsi que de la conversation et des bonnes manières. Loin des courtisanes, elles animent des banquets réservés à une clientèle raffinée et sélectionnée.

Dans le Japon contemporain, il y a toujours des geishas bien que leur nombre soit en forte diminution. On estime aujourd'hui leur nombre à environ 250 exerçant dans quelque 200 «okiya» (maison de geisha) dans les quartiers réservés de Kyoto.

Toutefois, le métier de geisha semble connaître un certain regain d'intérêt ces dernières années avec un nombre grandissant d'apprenties geisha.

**Comment devient-on geisha?**

«Maiko» est le nom donné aux apprenties geishas et les plus célèbres sont celles de la ville de Kyoto. Le terme Maiko signifie «enfant qui danse», car durant les banquets, elles se font principalement remarquer pour leurs talents de danseuse. Pour devenir une maiko, les jeunes filles, âgées d'une quinzaine d'années, doivent d'abord conclure un contrat avec une okiya qui se charge de leur initiation aux arts traditionnels.

Avant de devenir maiko, une jeune fille est d'abord «shikomi». Durant près d'un an, elle observe ses aînées et se familiarise avec les coutumes du «hanamachi» (quartier de geisha). Puis, une geisha deviendra sa tutrice (grande soeur) et sera chargée de lui apprendre le métier. Durant tout son apprentissage, la maiko devra prendre des cours dans différentes disciplines artistiques nécessaires à l'animation des banquets, acquerra les principes du savoir-vivre et servira ses aînées. Une fois l'expérience acquise, généralement aux alentours de vingt ans, la maiko pourra enfin devenir geisha.

Un monde de traditions

De nos jours, les geishas sont devenues des gardiennes de la tradition et des portes-drapeau d'un raffinement exquis qui caractérise le Japon traditionnel. À l'image de la société japonaise, l'univers des geishas est empreint de rites et de règles strictes. Ce savant mélange entre raffinement et codes des plus élaborés est illustré à merveille par les tenues vestimentaires des maikos et geishas.



Une distinction selon le statut est ainsi faite sur la base de leurs coiffures, maquillages, kimonos et autres accessoires tels que sacs, éventails, ombrelles, qui peuvent peser jusqu'à une vingtaine de kilos.

Les kimonos: Les maikos portent un kimono à manches longues alors que les geishas en portent à manches courtes comme les femmes mariées. Par ailleurs, les geishas le portent bas sur les épaules pour dégager leur nuque en signe de sensualité. Les kimonos des geishas sont également ornés de couleurs et des motifs plus subtils, reflétant leur statut d'adulte. Ces motifs d'ailleurs évolueront avec l'âge. En outre, les tenues des geishas changent également au gré des saisons. Elles possèdent ainsi un jeu de kimono pour l'été et un pour l'hiver.

Le maquillage: L'oshiroi est une poudre blanche qui constitue le maquillage typique des geishas et des maikos. Il recouvre l'ensemble du visage, le cou, la nuque et une partie du dos. Elles complètent

leur maquillage avec du fard à paupières rouge et se cernent les yeux de noir. Les maikos débutantes se maquillent la lèvre inférieure à l'aide d'un rouge vif, alors que les maikos confirmées se peignent également la lèvre supérieure, mais sans jamais aller jusqu'aux commissures. Le maquillage des geishas tend à devenir plus sobre avec l'âge, voire disparaître totalement.

Les Coiffures: Les maikos ne portent pas de perruques comme leurs aînées. Elles sont donc contraintes de se rendre régulièrement chez un coiffeur qui les pare d'un chignon. Il existe cinq types de chignons qui ont pour particularité d'indiquer leur niveau de formation. Tous ces chignons sont en outre agrémentés d'ornements qui changent également selon le niveau d'expérience. Les geishas, quant à elles, portent une «katsura» (perruque) qui est sobrement ornée d'un «Kushi» (peigne) qui change selon la saison (été-hiver).

Ce ne sont là que quelques-uns des codes qui régissent l'habillement des (apprenties) geishas, car cet univers fascinant semble bien être le fruit d'une infinité de subtilités, difficiles à appréhender par les non-initiés. C'est d'ailleurs là que réside tout le charme et le raffinement des geishas. Selon la geisha Mineko Iwasaki, «une geisha doit avoir la délicatesse d'une fleur ainsi que la force et la souplesse d'un saule». Le monde succulent des geishas rime donc bien avec raffinement et non par vulgarité comme nous avons tendance à le croire trop souvent.

Estime Lorréus Gachet

Sources

ici-japon.com
kanpai.fr
kokoro.no.blog.free.fr





Tous vos rendez-vous avec l'AGAM pour l'année 2016

SEPTEMBRE

Samedi
03.09.2016
08h30-16h00

Journée d'automne
La Femme

Hotel Starling
34, Rte François-
Peyrot
1218 Grand-
Saconnex

OCTOBRE

Mardi
18.10.2016
19h00-21h00

Conférence
L'endométriome

Salle SUVA
12, rue Ami Lullin
1207 Genève

IMPRESSUM

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

Edition N°16 / juin 2016 - Tirage 400 exemplaires

PÉRIODICITÉ 3x/an (février-juin-octobre)

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION Estime LORREUS-GACHET, lorreus81@yahoo.fr

ONT PARTICIPÉ À LA RÉDACTION DE CE NUMÉRO

Régine FROSSARD, Sara OEUVRAY, Virginie DUPERTRUIS, Estime LORREUS-GACHET, Oriana MOSCATELLI

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

Impression sur papier issu de forêts durablement gérées (PEFC)

Emission de carbone 100% compensée :

EQUIVALENTS CO2 80,534 kg

PROJET DE PROTECTION DU CLIMAT SPONSORISÉ

(Hydroélectricité, Renun, Indonésie)

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



Le Syndicat.

Avec l'AGAM et Unia Genève, défendons ensemble nos droits !

- Etre membre de l'Association Genevoise des Assistantes Médicales (AGAM) et du syndicat Unia.
- Une double affiliation qui renforce la solidarité et améliore la défense de la profession d'assistante médicale !

L'AGAM et Unia ont décidé de se battre ensemble pour défendre les conditions de travail des assistantes médicales. Salaires, formation, temps de travail, vacances, retraites... autant de sujets pour lesquels les assistantes médicales ont besoin d'une protection forte et efficace. C'est pourquoi, l'AGAM recommande à ses membres la double affiliation avec le syndicat Unia. Plus nombreuses, nous sommes fortes !

Se syndiquer pour protéger collectivement les conditions de travail ! Jusqu'en 2006, les cabinets médicaux étaient couverts par une Convention collective de travail (CCT) qui prévoyait notamment une grille de salaires minima selon les années d'expérience pour une durée de travail hebdomadaire de 40h. En 2006, les médecins ont revendiqué une augmentation du temps de travail et une baisse des salaires de 13-18%. Les négociations ayant échoué, le secteur se trouve sans protection conventionnelle depuis le 1^{er} mars 2007. L'AGAM et Unia doivent désormais se battre contre la dégradation des conditions salariales qui mettent aujourd'hui cette profession, en danger. En adhérant au syndicat, nous renforçons la représentativité du syndicat et améliorons la défense de notre profession.



Les membres de l'AGAM bénéficient d'une réduction des cotisations Unia à hauteur de la cotisation à l'AGAM.

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



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

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

 **medisupport**



**SONIC
HEALTHCARE**

dianalabs • dianapath • fertas • genesupport

• GENÈVE •

• www.medisupport.ch •