



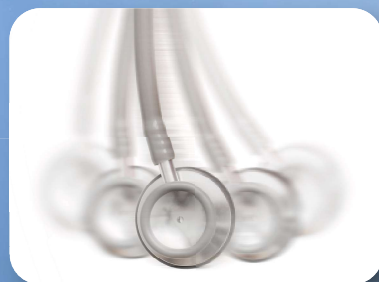
AGAMag'

Juin 2017
n°19

A PROPOS DE...
Les anticoagulants

NOTRE PROFESSION
Prise en charge des plaies

HORS-SUJET
Demain, selon le livre de Cyril Dion



LE THEME
L'HYPNOSE
outil aux mille vertus



Contribuez à votre journal

ENVOYEZ-NOUS VOS TEXTES
POUR LE PROCHAIN NUMÉRO

jusqu'au 15 août 2017 au courriel suivant : lorreus81@yahoo.fr

www.agam-ge.ch

Allez vous promener sur le site internet de l'AGAM, vous y trouverez diverses informations, la possibilité de vous inscrire aux formations continues, de poster et de consulter les offres d'emploi. 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 consulter notre site internet et de vous y inscrire directement.

Chers membres,

Depuis quelques temps l'AGAM organise tous les cours pratiques et théoriques.

Nous essayons perpétuellement de vous satisfaire afin de vous offrir une formation continue permettant de développer et de maintenir vos compétences professionnelles. Pour ce faire, nous sommes à la recherche de matériel tel que:

ECG, chariot, stérilisateur, tensiomètre manuel etc...

Si vous souhaitez vous débarrasser des ces choses, merci de contacter Sara ou Estime. En vous remerciant d'avance de votre collaboration

Comme moi,
choisissez le
réseau Delta
auprès de votre
assurance
maladie



**LE RÉSEAU DE SANTÉ DELTA,
ÇA C'EST INTELLIGENT !**



Delta
réseau de santé

www.reseau-delta.ch

SOMMAIRE

Actualités	2-3
Notre Profession	4-5
<i>Prise en charge des plaies</i>	
Le thème	6-12
<i>L'hypnose, outil aux mille vertus</i>	
Formation continue	13-14
<i>Conférences et cours 2017</i>	
A propos de ...	15-17
<i>Les anticoagulants</i>	
Hors-sujet	17-19
<i>Demain, selon le livre de Cyril Dion</i>	
Agenda	20
Impressum	20

COORDONNEES DU COMITE AGAM

AGAM – 1200 Genève
www.agam-ge.ch

Présidente

Régine FROSSARD

Clos des Ecornaches 16
1226 Thônex
Tél. : 079 601 05 22
Courriel : r.frossard@hispeed.ch

Vice-présidente

Catherine MULLER

AGAM, 1200 Genève
Tél.: 022 349 24 34
ou 076 384 40 96
catherine.mullerfilleux@hotmail.ch

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 IGLESIAS

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
Courriel : lorreus81@yahoo.fr

Membre active

Céline Garapon

Membre active

Christine ECUYER

EDITORIAL

Chères lectrices,

Chers lecteurs,

C'est dans un monde envoûtant que Maha nous emmène dans ce nouveau numéro. Loin des rêves et des illusions, elle nous dévoile les secrets de l'hypnose. Mais n'ayez crainte, vous resterez avec nous en pleine conscience pour découvrir cette manière originale de traiter certains troubles, maladies, plaies et blessures de l'âme. Car l'hypnose, ce n'est pas qu'un spectacle abracadabrant, mais c'est aussi et surtout une technique originale pour se dépasser en prenant pleinement conscience de soi.

Et bien que l'hypnose soit une technique tout en douceur, sans la moindre effusion de sang, nous initiions ici une série d'articles sur les anticoagulants, histoire de rappeler quelques notions de base et éviter de s'encroûter. Et pour celles et ceux qui ont une peur bleue de l'hémoglobine, allez, un peu d'autohypnose vous permettra d'arriver au bout des articles.

Marie Estime Lorréus Gachet

ACTUALITÉS

Chères assistantes, chers assistants,

En cette veille de vacances d'été, je vous propose de faire le point sur la formation d'assistant-e médical-e à Genève, et je vous invite à réfléchir sérieusement à ce qui suit.

Aujourd'hui, votre profession vous permet de participer activement à la formation de vos futurs-es collègues :

- *en formant un-e apprenti-e assistant-e médical-e*
- *en enseignant les branches pratiques au sein de l'OrTra pour les cours inter-entreprise*
- *en enseignant les modules pour la validation des acquis et de l'expérience (VAE) au sein de l'OrTra*
- *en fonctionnant comme expert-e aux examens CFC*
- *en fonctionnant comme commissaire d'apprentissage au sein de l'OFPC*



Depuis que l'entier de la formation duale par apprentissage se déroule à Genève, cette voie de formation rencontre un vrai succès et l'offre de places d'apprentissage ne satisfait pas la demande. Alors si vous hésitez encore à former un-e apprenti-e AM, c'est le moment de vous lancer dans l'aventure.

Si vous ne voulez pas prendre la responsabilité d'un-e apprenti-e mais que vous êtes néanmoins intéressé-e par transmettre vos connaissances et vos compétences, pourquoi ne pas accueillir un-e apprenti-e en stage pour des soins, du laboratoire ou encore de la radiologie ? En effet, quelques cabinets formateurs n'offrent pas la possibilité d'exercer toutes les branches pratiques exigées lors des examens pour le CFC. Ils doivent alors envoyer leur apprenti-e en « stage » à l'extérieur et rencontrent parfois des difficultés à trouver un lieu de formation lui permettant d'acquérir une bonne pratique. Il s'agit de recevoir un-e apprenti-e une demi journée ou une journée par semaine pendant une durée à déterminer selon les besoins, l'apprenti-e restant sous la responsabilité de son employeur principal.

La formation par validation des acquis et de l'expérience (VAE) connaît aussi un grand succès. Environ 70 personnes ont actuellement intégré le processus et suivent les modules organisés par l'OrTra. Ces cours se déroulent le samedi pour la plupart ou encore en soirée, ils concernent la radiologie, le laboratoire, les soins et l'administration. L'OrTra sollicite les professionnels-les du terrain pour enseigner dans ces modules. C'est une activité temporelle durant l'année. La prochaine session concernera les soins et les postes seront proposés en priorité aux AM professionnels-les.

Pour l'instant, le collège d'experts-es ainsi que l'équipe des commissaires sont au complet mais, là aussi, ce sont des postes dédiés aux AM.

Pour enseigner à l'OrTra, fonctionner en tant qu'expert-e et effectuer les visites de commissaire, il est indispensable d'être membre de l'AGAM.

L'AGAM transmet les appels d'offre de l'OrTra et de l'OFPC à ses membres via la mailing-liste.

Je suis à votre disposition pour toute question concernant l'une ou l'autre proposition ci-dessus :

078 601 05 22 ou r.frossard@hispeed.ch

Régine Frossard



FormaCare
CENTRE DE FORMATION

FormaCare est un centre de formation continue unique à Genève, qui propose des formations pour le personnel de santé auxiliaire des hôpitaux, cabinets médicaux, cliniques, EMS, soins à domicile, intérim, secteur hors santé et personnes sans formation dans les soins. Le centre propose une approche centrée sur les besoins de la personne, privilégiant un apprentissage pédagogique basé sur les échanges expérimentiels des besoins de l'apprenant, du patient, ainsi que de l'institution.

Le centre répond aux désirs de formations continues ou de remise à niveau destinés aux personnels auxiliaires de santé telles que :

- Aide en soins et accompagnement (ASA)
- Aides-soignant(e)s (AS),
- Assistant(e)s médicale/médicaux (AM),
- Assistant(e) en soins et santé communautaire (ASSC),
- Assistant(e) socio-éducatif(ve) (ASE),
- Auxiliaire de santé (AS),
- Secrétaires médicales.

Le centre FormaCare assure également la formation de personnes hors secteurs de la santé (industrie, proches aidants).

Les enseignements sont modulaires, à la carte et conçus en fonction des besoins du terrain et des spécificités rencontrées. Diverses formations sont proposées, visibles sur notre site internet www.formacare.ch. Les formations évoluent, raison pour laquelle nous vous invitons à vous rendre régulièrement sur notre site internet.

Le centre de formation est composé de formateurs spécialisés et au bénéfice de cursus universitaires dans les différents domaines de la santé (soins généraux et de base, soins techniques, la gérontologie, les soins palliatifs, la prise en charge des plaies et cicatrisation, la stomathérapie, les premiers secours, BLS-AED, la méthodologie d'apprentissage, psychiatrie...). Notre centre se situe à Meyrin et est accessible par divers moyens, dont les transports en communs (train, bus) et voiture.

Notre structure entretient un partenariat privilégié avec l'AGAM, votre association professionnelle.

Nous espérons vous accueillir prochainement dans nos locaux pour de futures formations.

M. Franck Bemba-Kouba
Directeur – Responsable coordinateur formations

LA PRISE EN CHARGE DES PLAIES

On définit une plaie lorsqu'il y a une interruption du revêtement cutané. Elle peut-être superficielle ou profonde avec une perte tissulaire d'importance variable.

Les différents types de plaies :

- les plaies chirurgicales
- les plaies traumatiques (coupures, écorchures, lacérations)
- les plaies oncologiques
- les brûlures
- les ulcères du pied diabétique
- les ulcères veineux, mixtes ou artériels
- les escarres

Les processus de cicatrisation pour chaque type de plaie sont identiques et elles sont décrites en 4 phases :

La phase inflammatoire ou détersive

C'est la première phase du processus de cicatrisation. A ce stade, on observe une réaction locale immédiate, l'hémostase. Le sang se coagule et forme une croûte qui va isoler provisoirement le tissu cutané lésé de l'environnement. L'inflammation a pour but de ramener, sur la zone lésée, des phagocytes et des protéines plasmatiques qui pourront :

- isoler, inactiver ou détruire les éléments étrangers ;
- éliminer les débris cellulaires ;
- préparer le terrain pour permettre la réparation du tissu endommagé.

Cette première phase peut durer de 3 jours, pour les plaies aiguës, à plusieurs semaines ou mois pour les plaies chroniques, infectées ou nécrosées.

La phase proliférative ou angiogénétique

Elle correspond à la prolifération du tissu de granulation. C'est le comblement de la plaie. Cette phase peut durer jusqu'à 3 semaines voire plus selon l'évolution de la plaie.

La phase d'épidermisation

C'est la fermeture de la plaie afin d'obtenir une continuité de l'épithélium.

Elle restitue la fonction protectrice à la peau. Elle se fait à partir des bords de la plaie ou des glandes sébacées.

La phase de remodelage

Cette phase correspond à la maturation de la cicatrice avec histologiquement une transformation du tissu de granulation primaire en tissu épithérialisé cicatriciel et ce pendant plusieurs mois, voire une année ou plus.

Dans cet article, nous n'allons pas aborder le traitement pour chaque type de plaie mais les principes de prise en charge.

Les plaies chirurgicales : pour ce type de plaie, il faut éviter la macération et l'infection.



Les plaies traumatiques : en premier lieu, il faudra arrêter le saignement ; inspecter la plaie, définir la cause, la profondeur, la largeur, s'il y a un corps étranger, etc. Nettoyer la plaie avec ou non un antiseptique ; prévoir le rappel anti-tétanique ; débrider la plaie, la suturer ou appliquer des steri-strip.

Les plaies oncologiques : il faudra à tout prix éviter l'infection, les saignements, contrôler les exsudats, les odeurs et finalement, préserver l'image corporelle du patient.

Les brûlures : en priorité, il faudra refroidir à l'eau courante 15 minutes à environ 15°C. Dans la gestion de la plaie, il faudra lutter contre l'infection, permettre la cicatrisation en hydratant la peau, gérer les phlyctènes, la fibrine et les hyperbourgeonnements. Eviter les séquelles, comme: infections, brides, cicatrisation hypertrophique ou en chéloïde.

LA PRISE EN CHARGE DES PLAIES

Les ulcères du pied diabétique : C'est une ulcération d'origine vasculaire, neurologique, infectieuse ou mixte. Lors de la prise en charge, il faudra débrider la plaie ; rechercher la cause de la pression et utiliser un moyen de décharge adéquat; contrôler l'infection et la reconstruction vasculaire; et l'utilisation de moyens orthopédiques.

Les ulcères artériels : ils sont par définition le résultat d'une obstruction vasculaire provoquant une hypoxie, une thrombose puis une nécrose des tissus en aval. Les signes d'artériopathie oblitérante des membres inférieurs sont fréquemment associés à :

- une abolition des pouls périphériques ;
- un pied froid ou un gradient thermique de la jambe ;
- une peau dépilée, blanche, froide, fine et lisse.

Ce sont des ulcère plutôt profonds, creusants, avec un fond nécrotique peu exsudatif, inflammatoire, avec un début brutal et très douloureux. La localisation est dite « suspendu » face externe de la jambe ou sur le pied.

La priorité, lors de la prise en charge, est de traiter la cause :

- traitement des facteurs de risques ;
- revascularisation (dilatation, pontage) ;
- prescription d'un antiagrégant plaquettaire ;
- favoriser la marche.

Il ne faudra surtout pas effectuer un débridement mécanique ; prévoir une greffe de la peau ou un substitut cutané.

Les ulcères veineux : Il s'agit des plaies ne cicatrisant pas depuis plus d'un mois et qui sont liées à une hyperpression veineuse ambulatoire. Les causes peuvent être liées à un reflux ou une obstruction dans les veines superficielles ou profondes mais également être liées à une déficience de la pompe musculaire du mollet.

La plaie est plutôt superficielle et exsudative, souvent péri-malléolaire, peu douloureuse et associée à une insuffisance veineuse chronique qui se manifeste par des œdèmes de la cheville,

dermite ocre, varices, etc. Comme dans l'ulcère artériel, il faudra en priorité traiter la cause de l'insuffisance veineuse en utilisant un traitement compressif approprié et contrôler les facteurs de risque qui sont le poids, l'activité physique et le tabac.

Les escarres : lors de la prise en charge, il faudra prioritairement redistribuer les pressions en utilisant des moyens auxiliaires des matelas anti-escarres, etc, et contrôler les facteurs de risque. Lors du soin en lui-même, il faudra débrider les tissus morts, contrôler l'infection et la cicatrisation devra se faire en milieu humide.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur la prise en charge des plaies ou les traitements pour chaque type de plaie, vous pouvez demander à l'AGAM le fichier PDF de la formation DELTA que nous avons organisé fin 2016.

Les HUG ont également en ligne des procédures de soin qui sont très bien décrites (<http://www.hug-ge.ch/procedures-de-soins>).

Ce résumé a été d'ailleurs fait en se basant sur les documents cités ci-dessus.

*Virgine Dupertruis
Sara Oeufray*



Hypnose, outil aux mille vertus

L'hypnose possède des propriétés polyvalentes, ce qui en fait un instrument thérapeutique efficace et un excellent outil lors de la prise en charge de soins dans le milieu hospitalier.

Contrairement à certaines idées reçues, l'hypnose n'est pas un état d'inconscience. Il s'agit en fait d'un état de conscience modifié, dans lequel les suggestions émises par le thérapeute peuvent être acceptées ou rejetées par le patient. L'hypnose n'est pas non plus un état de sommeil. Les ondes cérébrales d'un sujet sous hypnose sont celles d'une personne éveillée et non celles d'une personne endormie. Cet état peut être comparé à la concentration que l'on atteint lors d'une lecture passionnante. Lorsque nous sommes accaparés par un roman, il arrive parfois que nous n'arrivons même plus à entendre les bruits et paroles qui nous entourent. Chacun en a probablement déjà fait l'expérience. Soit lors d'une lecture comme l'exemple cité ci-dessus, soit durant un simple moment à se laisser admirer un paysage ou écouter le bruit des vagues qui s'échouent sur un rivage. Dans ces instants dits de trances hypnotiques, l'environnement est perçu différemment, sous un autre angle.

LE CONSCIENT MIS EN VEILLE

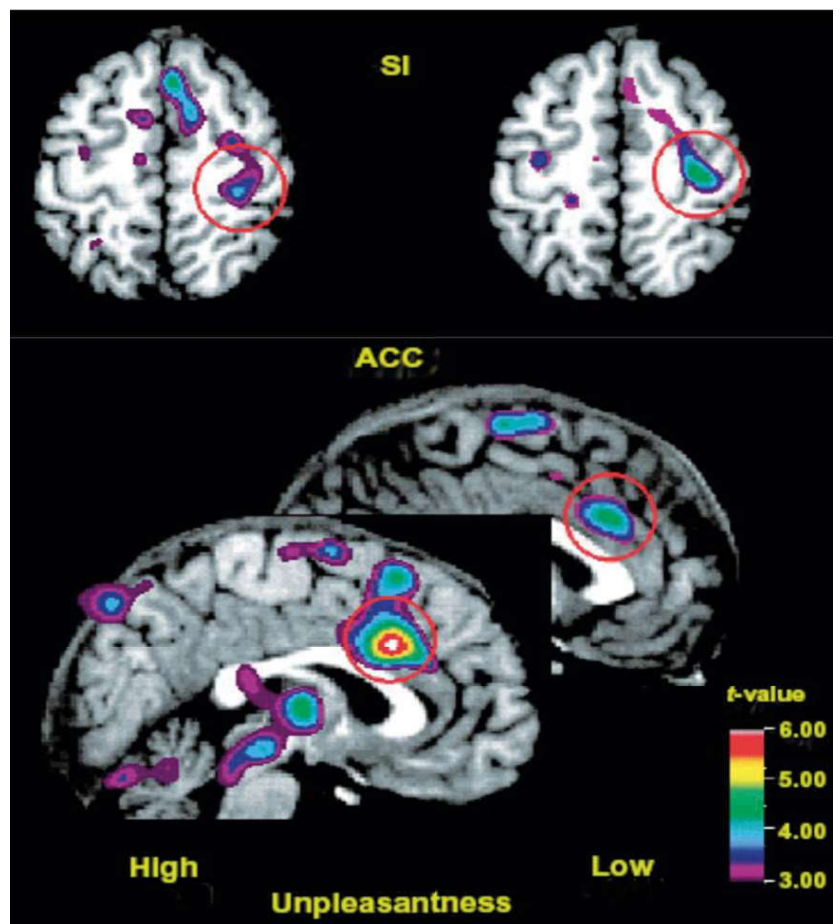
Lors d'une séance d'hypnose, le conscient et l'inconscient sont tous deux présents. Seul l'esprit critique, faisant partie du conscient, est mis en veille en faveur de l'inconscient. Toutefois, en cas de danger, l'esprit critique reprendra le dessus. L'esprit critique est rationnel et fait office de chien de garde. En cas de danger, il réagit immédiatement. Cela arrive par exemple quand vous conduisez. Vous êtes à la fois concentré sur la route et perdu dans vos pensées. Vous entrez alors dans un état de transe hypnotique légère appelée état hypnoïdal. Soudain, un obstacle apparaît sur la route, vous sortez immédiatement de cet état et freinez. Le même principe s'applique lors d'une séance d'hypnose : on ne peut pas pousser le patient à agir contre son gré.

Des images qui le prouvent

L'état de transe hypnotique a pu être identifié grâce à l'imagerie par résonance magnétique (IRM) dans les années 90, démontrant ainsi son existence et le différenciant du sommeil.

L'Hypnose est avant tout un outil permettant de moduler l'activité cérébrale.

En 2003, Marie-Elisabeth Faymonville, à l'hôpital de Liège, a démontré, grâce à l'IRM, que la douleur agissait notamment sur le cortex cingulaire antérieur ; zone qui peut être modulée par l'hypnose. Il a été dès lors possible d'en déduire que la perception de la douleur était modifiable grâce à l'hypnose.



Légende photo :

On note une modulation de l'activation du cingulum antérieur lors d'un stimulus thermique désagréable, entouré en rouge. (Photo : Rainville, Science, 1999)

Lors d'une piqûre, le cortex cingulaire antérieur, une des zones principale de la douleur, augmente son activité.

En 1999, William Hutchison et ses collègues de l'Université de Toronto ont démontré que le cortex cingulaire va également s'activer lorsque le sujet voit quelqu'un d'autre se faire piquer avec une aiguille. Le sujet alors arrive en quelque sorte avec son imagination, à ressentir la douleur de l'autre. L'état d'hypnose fait alors intervenir notre imagination visuelle, auditive, kinesthésique, olfactive et gustative et change alors notre perception.

**DIFFÉRENTS ÉTATS DE PROFONDEUR**

Les réactions face à l'hypnose sont toutes différentes et appartiennent à chacun. Certains se sentent comme endormi, alors que pour d'autres c'est comme s'ils avaient simplement fermé les yeux.

Il existe 3 états en hypnose : léger, moyen et profond. Mais ces 3 distinctions se révèlent insuffisantes pour déterminer quel niveau doit être atteint pour accomplir des travaux dentaires, de la chirurgie (mineure ou majeure), accouchement et même des régressions permettant de retrouver des souvenirs.

Ces états de profondeurs peuvent s'identifier grâce à l'électro-encéphalogramme mettant en évidence les différentes ondes cérébrales. Des échelles de mesures ont été créées pour permettre au praticien de mesurer le niveau de profondeur:

1	<i>Davis-Husband</i>	<i>30 niveaux</i>
2	<i>Lecron-Bordeaux</i>	<i>50 niveaux</i>
3	<i>Stanford</i>	<i>12 niveaux</i>
4	<i>Arons</i>	<i>6 niveaux</i>

Selon l'échelle de profondeur d'Arons (6 niveaux), les 3 premiers niveaux sont mnésiques, c'est-à-dire que la mémoire continue d'enregistrer, le patient est complètement conscient. Les 3 suivants sont amnésiques, le patient peut atteindre un certain degré d'oubli, cependant il s'agit d'une amnésie *temporaire et sélective*.

Généralement, les 3 premiers niveaux suffisent à couvrir les besoins des hypnotiseurs cliniques.

Niveau 1 : très léger, catalepsie des paupières.

Niveau 2 : détente confortable, catalepsie des bras, esprit critique mis en veille.

Niveau 3 : détente musculaire profonde, permet une analgésie partielle.

Niveau 4 : niveaux amnésiques, début des analgésies et anesthésies.

Niveau 5 : permet un large spectre d'analgésies et d'anesthésies.

Niveau 6 : état proche du «somnambulisme».

10% n'arrivent pas au niveau 5

Pour atteindre des niveaux plus profonds, le thérapeute nécessite certes un entraînement, mais le patient aussi ! Comme indiqué plus haut, tous les patients ne sont pas égaux face à l'hypnose. Alors que certains auront de la facilité à y parvenir, d'autres se maintiendront à des seuils plus légers. Ces différences dépendent entre autres de la capa-

cité du sujet à lâcher prise, de la méfiance qu'il peut porter à un tel procédé et de la confiance qu'il porte envers son thérapeute. Parfois, malgré une forte volonté et de nombreux exercices, certains patients n'accéderont pas au niveau 5 de l'échelle citée ci-dessus et ne seront pas de bons candidats pour une hypno-anesthésie.

APPLICATIONS DE L'HYPNOSE

L'hypnose est utilisée dans divers domaines médicaux et thérapeutiques. Le but est en outre le changement de comportement des patients :

***Douleurs** : fibromyalgie, côlon irritable, migraines, lombalgies, suites d'un accident, etc.*

***Troubles anxieux** : phobies, gestion du stress, angoisses, anxiétés, peurs, etc.*

***Confiance en soi** : renforcement de l'égo, de la confiance, gestion du trac, etc.*

***Gestion de la nourriture** : habitudes alimentaires, compulsions, boulimie, etc.*

***Dermatoses** : eczéma, psoriasis, verrues, zona, etc.*

***Accouchement** : préparation, confort, allaitement, etc.*

***Changer une habitude** : concentration, motivation, etc.*

***Gestion des émotions** : colère, jalousie, peur, frustration, tristesse, ennui, etc.*

***Traumatismes** : syndrome stress post-traumatique, angoisses inconscientes y relatives.*

***Dépendances** : tabac, alcool, drogues, affectives, etc.*

***Prise en charge médicale** : scopie, actes quotidiens (prise de sang, biopsie, angoisse lors d'un examen radiologique, ...), suture, chirurgie, anesthésie, intervention dentaire, etc.*

Heureusement, des alternatives sont proposées telle que la diminution de la réponse à la douleur ou la transformation de cette douleur en un stimulus supportable. La plupart de ces traitements thérapeutiques se pratiquent déjà au niveau 2, seuil aisément atteignable.

L'HYPNOSÉDATION

De plus en plus d'hôpitaux font recours à l'hypnose lors de certaines interventions chirurgicales: thyroïdectomie, mastectomie, hernie inguinale, arthroscopie (genou), etc.

L'hypnose est cependant complétée par une anesthésie locale ou une rachianesthésie, on parle d'hypnosédation. Le patient est alors acteur de son intervention. Le chirurgien et l'anesthésiste et/ou l'hypnothérapeute travaillent ensemble.

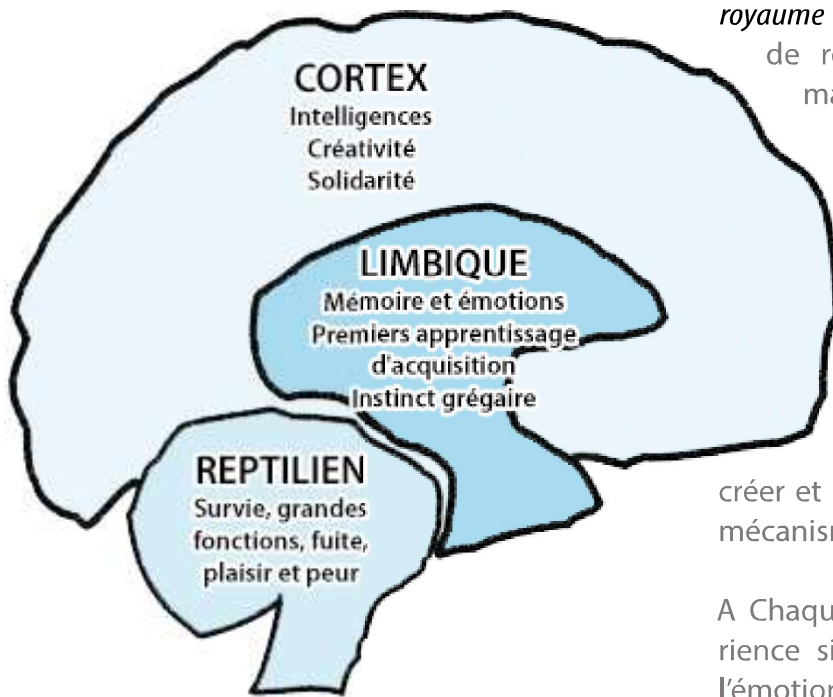
Lors d'une intervention chirurgicale, une réponse au stress est fortement augmentée. L'hypnose peut aider le patient à diminuer cette dernière. L'hypnosédation comporte donc de nombreux avantages par rapport à l'anesthésie générale. Elle aide à maintenir la stabilité des signes vitaux durant l'opération, réduit l'anxiété avant et après l'intervention ainsi que la douleur, accélère la récupération physique, améliore la cicatrisation et contribue à une diminution de la durée d'hospitalisation, parfois jusqu'à 50%.

A Paris, l'institut Curie pratique désormais des opérations du cancer du sein sous hypnosédation. Au CHU de Tours, l'hypnose remplace l'anesthésie générale lors de « chirurgie éveillée » du cerveau pour le retrait d'une tumeur (CHU réseau du 28 janvier 2016).

Au départ, une anesthésie locale est effectuée au niveau du crâne. Durant l'opération, l'anesthésiste travaille en symbiose avec le neurochirurgien. L'anesthésiste « conte une histoire » afin de guider le patient sous hypnose dans un lieu de sécurité et dissocié des parties de son corps. Le neurochirurgien, en parallèle, effectue une crâniotomie sans que le patient ne soit perturbé par l'intervention.

Une trentaine de patients atteints d'un gliome et ayant subi l'intervention sous hypnose ont permis de démontrer la faisabilité de cette approche.

Selon les docteurs Ilyess Zemmoura, neurochirurgien au CHU de Tours, et Eric Fournier, anesthésiste hypnothérapeute dans le même hôpital, réaliser ce type de chirurgie avec l'hypnose permet au patient de répondre à des tests de manière plus fiable et plus rapide en conservant un esprit plus clair que s'il sortait d'une anesthésie générale.



Légende : Références : Paul D Mac Lean, le cerveau Triunique

Le conscient, ou le cortex, est dit de l'intelligence supérieure. C'est le siège du QI, du raisonnement logique, du langage, de la créativité et de la solidarité. Ce cerveau aime le changement.

L'inconscient, ou le cerveau reptilien, assure l'homéostasie, la survie, la satisfaction des besoins primaires, les réflexes innés.

Le subconscient, ou le cerveau limbique, perçoit, ressent, mémorise, exprime les réactions au stress.

Ensemble, le cerveau reptilien et le cerveau limbique constituent *le cerveau émotionnel*.

LA PLASTICITÉ DU CERVEAU

Notre capacité à analyser, à penser, à réfléchir, à argumenter se loge dans notre *cortex* (voir ci-dessus). C'est *le monde de la raison*.

Notre cerveau enregistre chaque instant de notre vie, et ce depuis la naissance. Il est tellement remarquable qu'il peut ainsi enregistrer sous forme d'empreintes des images, mais également des sons, des odeurs, des saveurs et des sensations au travers de notre environnement. Toutes ces informations sont stockées dans ce que l'on appelle le *cerveau émotionnel*, composé du cerveau reptilien et du système limbique (cf. encadré). Il s'agit du

royaume des émotions, un réservoir de ressources, de bonnes et de mauvaises expériences, de forces et de faiblesses. Toute émotion fictive ou réelle va interagir avec notre corps, qui à son tour va sécréter des hormones stressantes ou calmantes. Par exemple dans le film de notre vie, notre cerveau émotionnel enregistre à un moment donné une empreinte négative ou positive selon une expérience vécue. Des connections neuronales vont se créer et engendrer une nouvelle habitude ou un mécanisme de défense.

A Chaque fois qu'une personne vivra une expérience similaire, le corps va à nouveau revivre l'émotion ainsi que ses conséquences (état de mal être, malaises, symptômes physiques). Nos réactions sont les conséquences d'une empreinte et nos émotions influencent alors nos décisions et nos réactions, souvent de manière inconsciente de notre part. En cas de forte émotion, la réflexion peut même tendre à se «geler». Les déductions rationnelles du néocortex sont alors limitées. L'accès au cortex préfrontal - siège de la pensée - est débranché et nous sommes entraînés par notre cerveau primaire reptilien (avec ses trois réactions: lutte, fuite ou sidération).

En d'autres termes, le schéma de communication de nos sens à notre cerveau est assez simple. Tout commence avec une « information », un « contact » avec un de nos sens. S'ensuit une « traduction » par notre cerveau, qui va produire une émotion afin de la communiquer à notre conscient.

En un sens, nous pouvons dire que la plupart de nos émotions sont « mentales ».

L'hypnose utilise ce schéma afin de le reproduire pour des associations positives et bénéfiques. Grâce à notre imagination par nos cinq sens, nous pouvons recréer, défaire ou réorganiser les réseaux de neurones ou leurs connexions afin que le patient change un comportement estimé jusqu'à lors inné. Ceci est appelé la plasticité du cerveau. Le cerveau est ainsi qualifié de « plastique » ou de « malléable » (découvert dans les années 70).

L'IMAGINATION EN PREMIÈRE LIGNE

L'hypnose va donc utiliser cette plasticité afin de réinstaurer un système d'apprentissage pour créer de nouvelles empreintes. Le cerveau est ainsi capable de créer de nouvelles connexions neuronales et d'être en mesure d'adopter un nouveau comportement, une nouvelle attitude. L'imagination est utilisée comme un outil dans le but de transmettre de nouvelles suggestions à notre inconscient.



Reprenons l'image de la pyramide d'épices décrite par l'écrivain Laurent Gounelle dans *Les Dieux voyagent toujours incognito*. Une goutte d'eau crée un sillon sur la pyramide. A chaque fois qu'une autre goutte tombe, elle emprunte le même chemin et ainsi de suite. Si l'on veut changer le trajet de l'eau, il faut alors forcer la prochaine goutte à prendre une nouvelle voie. C'est un travail de longue haleine et d'exercices, car au moindre lâcher prise, l'eau reprendra l'ancien sillon, plus profond et mieux marqué. Jusqu'à que le nouveau tracé soit suffisamment encre.

Image qui peut être comparée à notre manière de réagir face à un événement donné. Il est possible de changer cette réaction, comme le trajet de la goutte d'eau. L'hypnose propose alors au patient de s'imaginer au travers de ses cinq sens une autre manière de réagir et renforce ce nouveau chemin.

A tout instant, les neurones sont sollicités par des actions, des pensées et des émotions. De nouvelles connexions se créent et deviennent nécessaires à une fonction donnée. Par la répétition d'actions, avec la simple imagination ou accompagné de l'hypnose, on peut renforcer

le circuit neuronal. Ainsi, la réalisation de l'action va devenir plus facile et plus automatique. Le fonctionnement du cerveau modifie sa structure cellulaire. Un peu comme la première fois que vous avez appris à conduire ou à effectuer votre métier. Ceci s'est fait avec certaines maladresses commises et demandant beaucoup de concentration, alors qu'aujourd'hui, les automatismes sont acquis et affinés à force de répétitions.

En pratique ? Le patient va s'imaginer avoir atteint son objectif, ressentir du confort lors de douleurs ou d'actes médicaux. L'hypnothérapeute va l'accompagner, au travers de suggestions et l'aider à maintenir un état de bien-être. On peut ainsi apprendre à contrôler la douleur en pensant à des expériences, des souvenirs et des sensations agréables vécues. Ou encore à calmer des nausées en imaginant par exemple manger avec appétit pour contrecarrer ce malaise.

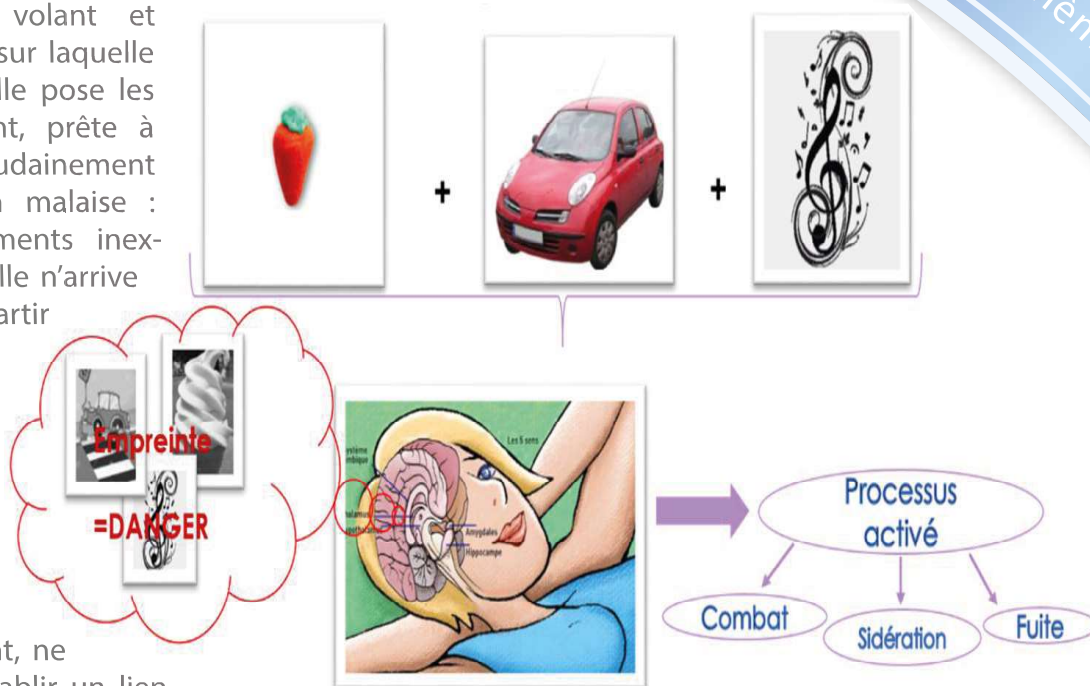
L'*auto-hypnose* fonctionne également (autosuggestions, relaxation), mais cela requiert une connaissance déjà acquise du sujet. L'hypnose et l'auto-hypnose aident également à prévenir des effets secondaires d'un traitement médical. C'est grâce à ce procédé que le père moderne de l'hypnose, Milton Erickson s'est retrouvé complètement paralysé des suites d'une poliomyélite suivi d'un coma. Il s'est concentré sur les souvenirs qu'il avait de sa sensation de bouger. Il a observé la vie et les personnes autour de lui. Après presque dix ans, avec des améliorations progressives, il a petit à petit recouvré sa mobilité. Plus tard, il identifiera ces expériences comme de l'auto-hypnose.

UNE VOITURE ROUGE EN TRAUMATISME

Marie (nom fictif), une jeune femme de 30 ans, vient consulter pour des attaques de paniques non identifiées. Sa première crise de panique est apparue sans qu'il n'y ait eu un danger ou une menace quelconque.

Quelque temps avant, son mari lui a fait une surprise. Dans son salon, Marie déguste un bol de fraise à la crème. Son mari entre et lui demande tout heureux de sortir devant la maison. Marie, mâchant encore ses fraises, y découvre une toute nouvelle voiture rouge, cadeau de son époux. Il lui propose alors un petit tour de quartier pour tester le nouvel engin.

Elle s'installe au volant et enclenche la radio, sur laquelle passe les Beatles. Elle pose les mains sur le volant, prête à démarrer, quand soudainement elle est prise d'un malaise : sueurs et tremblements inexplicables. Paralysée, elle n'arrive plus à réfléchir. A partir de cet épisode, il lui arrive fréquemment d'avoir des crises d'angoisses et Marie les appréhende. Elle ne comprend pas d'où ces attaques de panique viennent, ne réussissant pas à établir un lien entre ces dernières et les événements en cours.



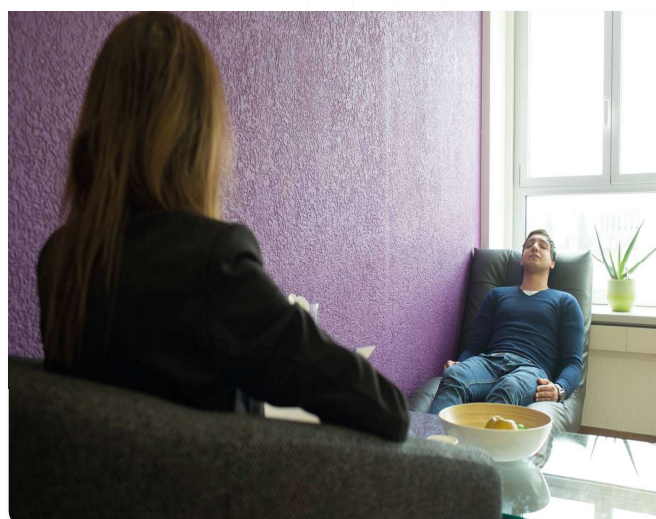
Marie (*nom fictif*) a choisi de se faire suivre par un hypnothérapeute. Afin de calmer son stress devenu permanent, le travail d'hypnose s'est d'abord concentré sur sa confiance en soi. Ses peurs ont ensuite été traitées, grâce aux processus de visualisations et de projections positives avec l'auto-hypnose. Puis des régressions ont été mises en place pour retrouver l'origine des attaques d'angoisses. Le principe de régression consiste à revenir dans le passé et les souvenirs de la patiente afin d'identifier un moment potentiellement traumatique qui aurait laissé une empreinte émotionnelle.

Lors de la séance, Marie s'est souvenue d'une scène a priori banale lorsqu'elle avait environ 5 ans. Elle était assise sur une terrasse de café avec sa mère. Elle mangeait une glace à la fraise et sa mère sirotait un milkshake, une musique des Beatles en arrière-plan. A ce moment sur la route, une voiture rouge est entrée en collision avec une autre voiture. La femme dans la voiture rouge a été gravement blessée. Elle était paralysée et transpirait abondamment. L'inconscient de Marie a enregistré les éléments, au travers de ses cinq sens, sous forme d'empreintes émotionnelles (goût fraise, voiture rouge, musique des Beatles). Lors de la surprise faite par son mari, tous les éléments étaient réunis. Le cerveau de Marie a alors identifié cette association d'éléments comme dangereuse,

d'où les attaques de panique. Lors des angoisses suivantes, ces éléments pouvaient également être présents de manière associées, isolées ou similaires (une fraise, une voiture rouge ou une femme qui ressemble physiquement à celle qui a été accidentée). Suite à l'identification de la cause de ces attaques, Marie a pu mettre en place d'autres chemins neuronaux, avec l'hypnose et l'auto-hypnose, lui permettant de ne plus lier ces éléments à une situation de danger. Elle peut dorénavant conduire sa nouvelle voiture sans soucis.

LE PATIENT AU CENTRE

L'exemple utilisé dans cet article est un cas simple, mais l'hypnose aide également des victimes de violences, abus, accidents, etc. de se souvenir des événements et de traiter les traumatismes qui peuvent y être liés.



Anesthésies, convalescences, accompagnement lors d'opérations, douleurs, accouchements, dépendances, traumatismes, gestion des émotions, les applications de l'hypnose sont nombreuses. Avec de l'entraînement et une bonne prise en charge thérapeutique, ce processus de l'inconscient permet d'accéder aux ressources personnelles de chaque individu. Il y développe ainsi ses propres outils et grâce à l'auto-hypnose, le patient peut ensuite continuer à travailler sur ses changements de comportement.

Dans le milieu médical, l'hypnose est encore un sujet controversé. Avec une meilleure compréhension et formation des personnes travaillant dans les soins, l'hypnose peut améliorer la condition des patients de manière significative. Ceux-ci devenant alors acteurs de leurs propres soins, ils intègrent de nombreux processus leur permettant d'atteindre leurs objectifs tant sur le plan physique que sur le plan personnel.

Maha Lahode

hypnothérapeute et formatrice FSEA en hypnose thérapeutique et médicale.

Site Internet : www.temet-nosce.ch



Centre de Thérapies
et de Formations en
Hypnose

Formation professionnelle en hypnose

Formation en hypnose thérapeutique complète, sur une année, permettant d'acquérir de solides compétences pour une pratique professionnelle
Certification hypnothérapeute NGH

Formation d'hypnose dans les soins

Cursus sur 5 mois destiné à outiller le personnel soignant pour les actes médicaux

Relation patient - Douleurs - Anesthésie - Hypnose conversationnelle

Consulting

Interventions et formations en entreprise adaptées à vos besoins sur demande

Gestion du stress et des émotions - Atelier en groupe - Communication

Contact et informations supplémentaires

www.temet-nosce.ch

Route des Jeunes 9 • 1227 Genève • 077 427 82 61 • Maha Lahode



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

CONFÉRENCES 2017

«Soirée infos Brevet fédéral»

Le brevet fédéral de coordinateur/trice en médecine ambulatoire permet de revaloriser notre profession et d'acquérir de nouvelles compétences. C'est pourquoi, l'AGAM vous propose une soirée d'information sur ce sujet. A cette occasion, vous aurez la possibilité de rencontrer une assistante médicale ayant obtenu fraîchement ce brevet. D'ici là, n'hésitez donc pas à préparer toutes vos questions, interrogations, etc

- Date :** jeudi 8 juin 2017 à 19h00
Lieu : OrTra Santé-social, Rue des Chamilles 28 - 1203 Genève
Intervenante : Mme Pierrette Chenevard, Directrice Espace Compétences et Mme Isabelle Moreel, Assistante médicale
Prix : Gratuit pour les assistant(e)s du canton Genève

Un apéritif vous sera offert par l'AGAM au terme de la présentation

«La journée d'automne de l'AGAM »

Pour cette 3ème édition, l'AGAM vous propose une journée dédiée à la médecine complémentaire. Vous découvrirez notamment les secrets de la médecine chinoise, de l'homéopathie, de la reflexologie, des fleurs de Bach, etc, et vous terminerez exempté(e) de tout stress.

- Date :** samedi 2 septembre 2017 dès 8h15
Lieu : Hotel Starling, Rte de François-Peyrot 34, 1218 Le Grand-Saconnex
Intervenants : 8 orateurs
Prix : 60.- pour les assistant(e)s;
20.- pour les apprenti(e)s

«Utilisation des cannabinoïdes en médecine»

On entend beaucoup parler du « cannabis médical » dans la presse et dans la littérature médicale. Les objectifs de la présentation sont de faire le point sur les cannabinoïdes et leurs vertus thérapeutiques possibles, afin de pouvoir répondre à des questions des patients.

- Date :** mardi 3 octobre 2017 à 19h00
Lieu : Batiment de la SUVA (Salle Versoix), Rue Ami-Lullin 12 - 1207 Genève
Intervenante : Prof. Barbara BROERS, médecin adjointe, responsable unité des dépendances aux HUG
Prix : Gratuit pour les membres et les apprenti(e)s;
CHF 20.- pour les non-membres

Un apéritif vous sera offert par le laboratoire Dianalabs au terme de la conférence!

FORMATION

CONTINUE

COURS/ATELIERS PRATIQUES 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

Les cours de radiologie élargie commenceront en **automne 2017**. Pour pouvoir mieux nous organiser, nous prions nos membres inscrites depuis longtemps de nous contacter pour une mise à jour des coordonnées et de nous dire si elles sont toujours intéressées.

Delta

Depuis septembre, le réseau DELTA, en partenariat avec l'AGAM, vous propose des cours de formation continue. Ces formations ont lieu, en général, le samedi matin de 9h00 à 13h00 à la clinique et permanence d'Onex, sauf exception.

Ces formations sont gratuites pour les AM membres du réseau DELTA. Une participation de CHF 15.- est demandée pour les non-membres DELTA.

Les inscriptions doivent être envoyées par e-mail à : inscription.ge@reseau-delta.ch (aucune confirmation ne vous sera envoyée en retour).

Voici les thèmes proposés:

Système digestif le 30.09.2017

Anémies, carences, maladies coeliaques, intolérances et allergies

Plaies le 25.11.2017

Caractéristiques, soins et pansements.

Qualité et sécurité des soins: aseptie, hygiène, stérilité.

Education à la santé le 27.01.2018

Le diabète

Soins de pieds diabétiques et auto-mesures

Education à la santé le 24.03.2018

Alimentation, diététique

Activités sportives

Les maladies rhumatismales le 02.06.2018

Pathologies, traitement et prévention.

Inscription aux conférences et aux cours pratiques 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 DE ...

...LES ANTICOAGULANTS

Nous avons tous eu un jour une coupure suivi d'un saignement ! Après un moment celui-ci s'arrête par un processus, qui se déroule en plusieurs étapes, et que l'on appelle hémostasie.

Tout d'abord, l'*hémostasie primaire* :

Elle permet la formation du clou plaquettaire que l'on appelle aussi le thrombus. Cette étape peut être suffisante si le saignement provient d'un vaisseau capillaire.

Ensuite, l'*hémostasie secondaire* :

Elle débute au même moment que l'hémostasie primaire pour la renforcer. Les facteurs de coagulation entrent en action en cascade en fabriquant de la fibrine pour stopper l'hémorragie. Cette étape intervient en cas de saignement d'une veine. De nombreux facteurs et molécules sont impliqués dans cet ensemble de réactions complexes. Il existe souvent des troubles de la coagulation par déficit de ces différents facteurs, chez un grand nombre de patients. Notons encore que si le vaisseau lésé est une artère, le seul moyen d'arrêter le saignement est de la suturer.

Pour une personne en bonne santé, sans troubles de coagulation, ce mécanisme naturel de défense spécifique est efficace pour éviter une perte de sang excessive lors de blessures. Toutefois, chez certaines personnes ayant des troubles de la coagulation, une simple blessure peut s'avérer dangereuse. C'est le cas des personnes atteintes de fibrillation auriculaire, d'artériosclérose, d'embolie ou encore de thrombose. Il est donc important, chez ces personnes de rendre leur sang plus fluide et de ralentir la formation de ces caillots.



C'est pour cela qu'un traitement d'anticoagulant est mis en place. Il en existe de plusieurs types.

Dans ce numéro, nous présentons les anti-vitamines K pouvant être administrées sous forme de traitement oral et sur une longue durée.

QUATRE TYPES D'ANTICOAGULANT:

- Les *anti-vitamines K*, que l'on connaît sous le nom de Sintrom et Marcoumar
- Les *inhibiteurs de la thrombine* comme par exemple le Pradaxa
- Les *inhibiteurs du facteur X* comme le Xarelto et l'Eliquis
- Les *héparines* sous le nom de Clexane et de Fraxiparine.

Les AVK c'est quoi ?

Les AVK sont des anticoagulants oraux indirects, qui inhibent l'action de la vitamine K, agissant sur la cascade hémostatique et ainsi vont ralentir la coagulation sanguine. Les AVK ont une action différée et donc non adaptés à des situations d'urgence.

Les patients anticoagulés avec les AVK nécessitent un suivi régulier au cabinet avec un dosage sanguin de la prothrombine et, le cas échéant, il faut ajuster la dose quotidienne. Le résultat se lit en pourcentage et en INR (International Normalized Ratio). L'INR permet d'exprimer l'action des AVK en tenant compte du type de thromboplastine. Désormais, on surveille l'activité biologique des AVK uniquement par l'INR, qui permet ainsi de définir un niveau d'anti-coagulation dit modéré se situant entre 2 et 3.

Un INR au-dessus de 3, le risque hémorragique devient important et il est donc nécessaire de diminuer la dose et de reverifier à nouveau après une semaine. Par contre, chez les patients porteurs de prothèses valvulaires mécaniques en position mitrale, ou sujets à des facteurs de risque d'AVC importants, la valeur de l'INR doit se situer entre 2,5 et 3,5.

A PROPOS DE ...

...LES ANTICOAGULANTS

Ces médicaments se prennent à heure fixe tous les jours, le plus souvent le soir. Les patients doivent prévenir les médecins en cas d'oubli d'une prise, en cas d'intervention (ex: chez le dentiste, petites interventions), et en cas d'accident. Ils doivent toujours avoir une carte sur eux indiquant leur traitement anticoagulant et autre médicaments.

Les patients suivent un régime bien particulier en évitant le plus possible les aliments riches en vitamine K comme le thym, le pissenlit, la coriandre, les asperges, le cresson, les choux, les pistaches, le thé vert, les foies de boeuf, veau et porc, etc.

Les effets secondaires

Il existe des risques d'intolérance digestive chez certains patients en début de traitement, mais cela reste exceptionnel. On peut aussi noter des effets cutanés comme des rash ou de rares nécroses en début de traitement, surtout chez les patients ayant un déficit congénital en protéine C. Les accidents hémorragiques demeurent le problème majeur de ces AVK.

Sous un traitement équilibré, on peut rencontrer des accidents hémorragiques dans deux cas. Premièrement, lorsqu'il y a une lésion hémorragique méconnue comme un ulcère gastro-intestinal, un fibrome utérin ou un anévrisme cérébral sous traitement équilibré.

Deuxièmement, lors d'un surdosage en AVK, c'est le cas de figure le plus fréquent.

Il est important de demander aux patients anti-coagulés, lors de la mesure du temps de Quick, s'il y a eu un changement dans leurs habitudes alimentaires ou dans la posologie (surdosage, oubli, etc).

Les contre-indications

Il existe quelques contre-indications à la prise des AVK. Par exemple chez un patient avec une HTA non contrôlée, un déficit de coagulation, des fibromes utérins hémorragiques, une insuffisance hépato-cellulaire ou encore un AVC récent. Dans ces cas, les médecins évitent ces anticoagulants.

Après avoir fait le tour des quelques subtilités de l'antivitamine K, on peut constater que ces médicaments, que nos patients prennent quotidiennement, ne sont pas si banals que certains le pensent.

Sources:

<http://www.hug-ge.ch>

www.swissmedic.ch

www.futura-sciences.com

<http://www.besancon-cardio.org>

*Céline Garapon
et Estime Lorréus Gachet*



HORS**-SUJET****DEMAIN, UN NOUVEAU MONDE EN MARCHÉ...** *D'après le livre de Cyril DION*

Nous sommes à la veille d'un point de bascule où la fin de vie de notre planète est prévue pour 2100! Cette information a été publiée par 22 scientifiques dans la revue Nature en se basant sur la dégradation en chaînes des écosystèmes pouvant modifier l'équilibre biologique et climatique de la planète. *Quel monde laissera-t-on à nos enfants demain si rien ne change ?* Cette annonce alarmante ne faisant aucune réaction, Cyril DION décide alors de partir avec une petite équipe découvrir à quoi notre monde pourrait ressembler si nous mettons bout à bout certaines des meilleures solutions que nous connaissons déjà dans l'agriculture, l'énergie, l'économie l'éducation et la démocratie. Rassurez-vous, partout dans le monde, des solutions existent ! Ne reste plus qu'à les mettre en pratique...

**Nous nourrir pour ne pas disparaître**

Pour faire face à l'augmentation de la population en 2050, faut-il produire beaucoup plus et étendre les surfaces cultivables ou faut-il retourner à une agriculture plus traditionnelle ? Du point de vue des multinationales de l'agroalimentaire (Monsanto en autre), il faut maximiser les rendements par hectare, notamment par la mécanisation, l'utilisation des semences OGM et des produits phytosanitaires. Mais l'utilisation de ce modèle va devenir problématique et pas uniquement au niveau environnemental. L'agriculture actuelle produit bon marché mais de mauvaise qualité. Il faut accroître la diversité pour permettre une alimentation plus saine et équilibrée.

Aujourd'hui, notre agriculture épuise, pollue les terres et détruit notre écosystème. De plus, elle est dépendante des énergies fossiles qui se raréfient. Plusieurs solutions sont envisagées dans ce livre. Tout d'abord, relocaliser la production et même envisager une agriculture urbaine. Comme à Détroit, très célèbre ville américaine qui a connu la banqueroute de son industrie automobile dans les années 60. A partir de là, il est devenu très difficile pour la population de se procurer des produits frais. Pour palier à ce problème, ils ont mis en place un programme pour développer l'agriculture urbaine, un programme d'éducation à la population et un plan de reforestation. Aujourd'hui, Détroit renaît de ses cendres.

Nous devons également envisager de produire autrement et de se mettre à la permaculture. Les fermes de demain seront bien différentes et ressembleront à des jardins avec une multitude de formes et couleurs, à l'image des mandalas. Le concept de ce système est de s'inspirer de la nature et de recréer la grande diversité et l'interdépendance qui existent dans les écosystèmes. Chaque élément va profiter aux autres et se nourrir de l'ensemble. C'est un modèle circulaire qui ne produit pas de déchets. L'objectif est de produire sans pétrole, sans travail au sol, sans mécanisation, tout en produisant une abondance de vie, dans des milieux parfois pauvres en nutriments. Avec ce système, la terre n'est jamais nue, les cultures sont très denses et variées, les sols très fertiles et de moins grandes surfaces cultivables sont nécessaires pour une même quantité de production. C'est un système vieux comme le monde, utilisé depuis des milliers d'années.

Réussir la transition énergétique

Les énergies fossiles (gaz, pétrole et charbon) sont omniprésentes dans nos consommations quotidiennes. Le pétrole assure 98% de notre mobilité et notre système agroalimentaire en est totalement dépendante. Mais, elles posent quelques problèmes:

- la pollution et le dérèglement climatique;*
- la finitude des ressources;*
- les tensions géopolitiques;*
- la fausse abondance de ces énergies.*

Alors, est-il possible de totalement nous en passer? Deux exemples cités dans ce livre m'ont particulièrement touché. Lors de la crise pétrolière en 1973, le gouvernement islandais a décidé de devenir autonome énergétiquement. Pour parvenir à leur objectif, les autorités décidèrent de s'appuyer sur les ressources naturelles de l'île. Etant une terre volcanique, il a été donc possible de récupérer la chaleur des sources pour en produire du chauffage. La géothermie représente donc 69% de l'énergie renouvelable de l'Islande et 18% proviennent de l'hydroélectricité (1/10 du territoire est recouvert de glaciers). L'exemple le plus marquant est Copenhague. La capitale danoise compte 2 millions d'habitants. Près de 1 milliard d'euros a été investi pour l'installation de 100 éoliennes et supprimer ainsi toute trace d'énergies fossiles. Pour faire accepter les éoliennes à la population, la municipalité s'est appuyée sur le savoir-faire typiquement danois, l'éolien coopératif. Les citoyens ont donc été impliqués dès le départ dans le projet et ont profités des bénéfices générés par la production électrique. De plus, la municipalité oblige et fait pression sur l'industrie pour que ceux-ci passent à l'énergie verte et la plupart ont déjà remplacé le charbon par la biomasse. Parallèlement à tout cela, de très nombreux écoquartiers ont vu le jour. Tout est pensé pour être le plus écologique possible : isolation maximale ; toits végétalisés ; panneaux solaires ; gestion des déchets, etc.

L'autre grand secteur d'émission de CO2 reste les transports. Copenhague fait tout pour faciliter la population à se déplacer à vélo : 43 km de pistes cyclables ; des autoroutes pour vélos ; des ponts interdits aux voitures etc. Ainsi, 4 personnes sur 5 ont un deux roues à la maison et 41% des habitants de la ville l'utilise chaque jour. En plus de cela, 230 millions d'euros sont économisés chaque année dans les dépenses de la santé grâce à la petite reine ! La ville a également mis sur pied un réseau de transports « verts ». Trains, métros, bus, bateaux et vélos sont fait pour fonctionner ensemble et permettent aux habitants de se déplacer dans un rayon de 80 km sans voiture. Ne fait-il pas bon d'y vivre ?

Une économie pour demain

Pour être efficaces, tous les systèmes ont besoin de se diversifier. On parle de permaculture pour l'agriculture, mais dans l'économie également, la diversité monétaire est impor-

tante. C'est en Suisse que ce système est le plus abouti. Cyril Dion est allé à la « WIR Bank » à Bâle comprendre le fonctionnement de cette monnaie libre. Le WIR est une monnaie sans intérêts que les entrepreneurs utilisent entre eux pour soutenir leurs activités respectives. Ils sont actuellement plus de 60'000 PME suisses à utiliser cette monnaie.



Mais comment fonctionne-t-elle ?

Il s'agit d'un pouvoir d'achat où 1 franc WIR est égal à 1 franc suisse et qui ne peut circuler que dans ce réseau. Prenons l'exemple d'un menuisier qui a besoin d'une scie spéciale. Il participe au WIR et va essayer de trouver un producteur qui travaille lui aussi avec cette monnaie. Le producteur de scie va lui aussi essayer de dépenser ses WIR en décidant d'aller faire du ski. Il va alors choisir un hôtel suisse qui accepte le WIR, etc. Ce système favorise les échanges locaux et le but est de dépenser le plus rapidement ses WIR car ils n'apportent pas d'intérêts sur les avoirs. C'est cette rapidité de circulation qui donne le dynamisme à tout le système.

Le WIR fonctionne donc inversement à l'économie classique où l'argent a tendance à se concentrer et à désertier l'économie dans les paradis fiscaux, entre autre. Pendant chaque crise économique, des centaines de PME suisses ont survécu grâce au WIR. Le directeur de la « WIR Bank » est convaincu que la diversité monétaire permettrait à certains pays comme la Grèce, le Portugal ou encore l'Italie de se stabiliser. D'ailleurs, la Sardaigne s'est inspirée du WIR et a lancé le Sardex. Depuis, cette région pauvre d'Italie, va mieux et l'économie de l'île est plus forte. Le WIR, n'est donc pas un système alternatif au franc suisse mais complémentaire et doit le rester pour que toute spéculation sur la monnaie soit rendue impossible.

Réinventer la démocratie

La démocratie de demain sera une démocratie délibérative, par tirage au sort. D'après des centaines d'expériences menées par les universités, on constate, à l'image des jurys d'assises, que les personnes tirées au sort sont capables d'aller

au-delà de leur propre intérêt. Elles ont peut-être moins de compétences que les élus politiques, mais elles ont une liberté bien plus grande qu'un parlement. Ces personnes ne sont pas pieds et poings liés par toute une série d'intérêts commerciaux ou liés à leur parti politique. Car, malheureusement, actuellement, les décisions politiques sont presque systématiquement en phase avec les envies et appétits du monde économique et pas avec les souhaits de la majorité populiste. C'est l'univers de la finance qui gère le monde !

L'innovation démocratique se passe en Inde, pays en voie de devenir le laboratoire le plus intéressant pour la démocratie de demain.

Une nouvelle histoire de l'éducation

L'éducation est le pouvoir « racine » permettant d'avoir un impact sur tous les autres. Et si l'origine de nos problèmes venait de l'intérieur de nous-même, de nos têtes, de nos névroses, de nos blessures ! Alors c'est à cet endroit qu'il faut agir, pour ultérieurement permettre à notre civilisation de se transformer de façon durable.

Le modèle actuel de l'enseignement est fait de tâches répétitives, demandant d'obéir à des ordres, organisé de façon hiérarchique, ne laissant pas de place pour la pensée critique. Pourtant, la jeune génération d'enseignants est de plus en plus consciente de la nécessité de repenser le système. Aujourd'hui, nos enfants doivent être préparés à gérer les crises que nous leur avons concoctées : réparer et prendre soin de notre biosphère commune, mettre en place des systèmes économiques et sociaux pacifiques, viables et équitables pour tous. Ils doivent donc trouver les ressources de construire cette société écologique, coopérative, juste ; qu'ils développent leur capacité au bonheur, à l'épanouissement, au savoir-être ; qu'ils découvrent leurs talents propres, leurs passions et la façon dont ils pourront les mettre au service de la communauté humaine en général, et de la société dans laquelle ils évoluent en particulier.

Le modèle éducatif finlandais apparaît comme un modèle pour l'Europe. Ce livre explique et nous fait comprendre pourquoi ce petit pays a des résultats faramineux aux évaluations internationales PISA. Le secret de l'étonnante réussite de la Finlande réside peut-être dans le fait que ce pays a choisi de mettre au centre de son système l'élève et non pas les savoirs.

Commencer à s'y mettre

Au bout de plus de 300 pages dans lesquelles on nous donne des solutions pour pouvoir améliorer notre qualité de vie et celle des générations futures, on se demande « oui, mais par où commencer ? ». Tout simplement en parlant autour de soi, à ses voisins, à ses amis. Leur suggérer de faire un potager commun devant l'immeuble, en commençant à mettre quelques plantes aromatiques, à se partager la connexion wifi, à installer des panneaux solaires sur le toit, qui rapporteront un peu d'argent à la copropriété, etc. La transition fonctionne pas seulement parce que les gens s'investissent aux problèmes de changement climatique, mais parce qu'ils prennent plaisir à le faire. Cette révolution silencieuse est déjà en route. Beaucoup de gens n'en prennent pas conscience, mais des millions d'hommes et de femmes ont déjà relevé les manches et entreprennent des choses pour l'avenir. Pouvoir regarder ses enfants et leur dire « j'ai fait tout mon possible pour vous sortir de ce pétrin ».

Peut-être que tout se résume à ça. A faire en sorte que les humains fonctionnent ensemble, se mobilisent et se serrent les coudes. Après avoir lu et décortiqué ce bouquin, j'ai confiance en l'avenir et j'espère que demain s'annoncera meilleur qu'aujourd'hui. J'espère que toutes les solutions citées dans ce livre ne resteront pas vaines et que le monde dont je rêve ne restera pas qu'une histoire que je raconterai à mes enfants, mais qu'ils pourront vivre dans ce monde merveilleux que j'imagine pour eux.

Je terminerai de la même manière que Cyril DION dans son livre, avec les paroles de John LENON : « Vous vous dites peut-être que je suis un rêveur, mais je ne suis pas le seul.

Un jour, j'espère que vous viendrez rêver avec nous et le monde ne fera plus qu'un. »

Sara Oeuvery



AGENDA

IMPRESSUM

Tous vos rendez-vous avec l'AGAM pour l'année 2017



JUIN

Jeudi
08.06.2017
à 19h00

Soirée infos
Brevet fédéral

OrTra Santé-Social
Rue Chamilles 28
1203 Genève

SEPTEMBRE

Samedi
02.09.2017
8h15-16h00

Journée de l'AGAM
La médecine complémentaire

Hotel Starling
1218 Grand-
Saconnex

Samedi
30.09.2017
9h00 - 13h00

Formation Delta
Système digestif: Aémies, carences, maladies
coeliaques, intolérances et allergies

Salle de conférence
Cité Génération

OCTOBRE

Mardi
03.10.2017
19h00 - 21h00

L'utilisation des cannabinoïdes
en médecine

Salle SUVA
Rue Ami Lullin12
1207 Genève

IMPRESSUM

AGAMag', journal de l'Association Genevoise des Assistantes et Assistants Médicaux (AGAM)

Edition N°189/ juin 2017 - Tirage 500 exemplaires

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

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

ONT PARTICIPÉ À LA RÉDACTION DE CE NUMÉRO

Régine FROSSARD, Sara OEUVRAY, Estime LORREUS GACHET, Maha LAHODE, Virginie DUPERTUIS et
Céline GARAPON

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.*

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

***Etre membre de l'AGAM et du syndicat Unia c'est renforcer
notre solidarité et améliorer la défense de notre profession***



Le Syndicat.

**Unia Genève
Secrétariat régional**

5, chemin Surinam
Case postale 288
CH-1211 Genève 13
T +41 848 949 120
<http://geneve.unia.ch>
geneve@unia.ch

Depuis le 1er mars 2007, le secteur des cabinets médicaux se retrouve sans protection conventionnelle. Conséquence, les salaires d'embauche se sont effondrés : 32% des assistantes médicales gagnent aujourd'hui moins que l'ancien minimum conventionnel, et ce pourcentage atteint même 48% dans les grandes structures telles que les permanences médicales. Auparavant, la convention collective de travail (CCT) des assistantes médicales prévoyait une grille des salaires minima ainsi qu'une durée hebdomadaire du travail de 40 heures.

Contre la sous-enchère salariale, une protection collective est nécessaire

L'AGAM et le syndicat Unia se battent ensemble contre la dégradation des conditions salariales des assistantes médicales qui mettent cette profession, majoritairement féminine, en danger. En dernière instance, c'est la sécurité des patients qui se trouve aujourd'hui préteritée. Seule une convention collective de travail ou, à défaut, un contrat-type édicté par l'Etat permettent de sécuriser les salaires à l'embauche, de garantir des conditions de travail correctes et de sauver une mission indispensable à la population.

En adhérant au syndicat, nous renforçons notre représentativité et nous améliorons la défense de nos droits. Salaires, temps de travail, retraites, formations... autant de sujets pour lesquels nous avons besoin d'une protection forte et efficace. C'est pourquoi l'AGAM recommande à ses membres la double affiliation avec le syndicat Unia. Ensemble, nous sommes plus forts !



© Photography Geneva by Demir SÖNMEZ

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



Proches de votre cabinet, **Dianalabs, Dianapath, Fertas et Genesupport** vous accompagnent tout au long de votre journée pour vous faciliter le quotidien



Vos laboratoires Dianalabs, Dianapath, Fertas, Genesupport sont membres du réseau Medisupport

dianalabs.ch