

# M. S. T.

MEDECINS SANS TABOU



NOVEMBRE 2018

## QUOI DE NEUF DOCTEUR ?

**SPECIALITE DU  
MOIS : OTO-  
NEUROLOGIE A  
SALENGRO**



**INTERVIEW :**

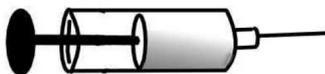
**PROFESSEUR**

**JOURDAIN, DIRECTRICE DU  
CENTRE PRÉSAGE**

**MOVEMBER  
ENGAGEZ-VOUS !**

ÉLECTIONS CROUS

**VOTEZ**



Coin lecture, recette de  
saison et méditation pour  
un automne tout en douceur

# EDITO

Plus de 800 téléchargements, c'est juste au dessus de tout ce que l'on pouvait espérer. Merci pour cet engouement qui nous donne envie de nous surpasser encore et encore pour vous offrir toujours plus de plaisir. Ce mois-ci, nous revenons avec un numéro moins long mais toujours aussi bon (le vieil adage ne dit il pas que ce n'est pas la taille qui compte ?). En espérant qu'il vous fasse grimper au 7<sup>ème</sup> ciel.

De gros bisous sur votre postérieur.

*Nicolas Fenez, Rédacteur en chef*

## Crédits :

Rédacteur en chef : Nicolas F.

Rédacteurs : Nicolas F. Helie S. Louis G. Théo C. Sam B. Agathe D. Clara D. Luc P. Coraline L. Elodie J.

Dessinateurs : Lauralie R. Sam B. Nicolas F.

Mise en page : Clara D.

Stockage et Mise en ligne : Romain G.

Ps. Une envie, un avis, une critique ? <http://www.aceml.com/journal/boite-a-reves/>

# SOMMAIRE

QUOI DE NEUF DOCTEUR ?.....	1
EDITO.....	2
MOVEMBER & ELECTIONS CROUS.....	4
INTERVIEW DU MOIS.....	5
MISTERS FAC NOVEMBRE 2018.....	7
P.A.C.E.S : Page A Consulter En Souriant.....	8
TON FUCKING HOROSCOPE.....	9
ACEML.....	10
UN MOIS , UNE SPECIALITE : Oto-neurologie à Salengro.....	11
VIE D'UN ETUDIANT, Épisode 2 : le stage.....	12
COIN LECTURE.....	13
REPERTOIRE .....	15
DOCTEUR FEELGOD.....	17
BD'ETUDIANT.....	18
RECETTE DE SAISON.....	19
LA GOUTTE D'ENCRE.....	20

# MOVEMBER

Chaque année en Novembre, on peut voir fleurir sur le visage des hommes que l'on croise une moustache. Mais quel est le but derrière tout ça ?

**« Sensibiliser l'opinion publique et lever des fonds pour la recherche dans les maladies masculines telles que le cancer de la prostate. »**



La Movember, c'est :

- améliorer la qualité de vie des malades
- prévenir le suicide chez les hommes
- aider les hommes à agir
- faire équipe avec des experts
- récolter des fonds

Alors, n'hésitez pas : vous aussi devenez acteur de la Movember en vous inscrivant sur [le site officiel de la Movember Foundation](#).

Pour faire un don, ça se passe [ici](#).

*Rédactrice : Clara D.*



Tout à propos du

# CROUS



### Pourquoi cela me concerne ?

Le réseau des Œuvres s'attache à aider les étudiants dans tous les aspects de la vie quotidienne, en favorisant les conditions de vie et de travail des étudiants à travers 5 domaines de compétence :

- ✓ Aides directes (Bourses, allocations...)
- ✓ Aides indirectes (Restauration, logement...)
- ✓ Culture (Culture-ActionS)
- ✓ Jobs Etudiants
- ✓ Accueil des étudiants étrangers

### Pourquoi Voter ?



Qui de mieux que les étudiants pour élire leurs représentants étudiants ?



Une participation de masse est importante, montrons l'envie des étudiants de s'impliquer dans leur vie universitaire !



Chaque enveloppe compte, tu peux faire la différence !

### A quoi servent mes représentants étudiants ?

Leur rôle est de représenter les étudiants de l'ensemble de l'Académie. En tant qu'administrateurs, ils sont associés à la gestion du CROUS, votent le budget, se prononcent sur la politique générale, proposent et valident des projets destinés à améliorer les prestations du CROUS.....



### Qui sommes nous ?

1 Des associatifs au plus proche des étudiants

Ton réseau étudiants indépendant et asyndical 2

InterAsso est une liste associative, politiquement indépendante et asyndicale. Elle a pour vocation de travailler et de représenter toutes les associations de son réseau et ce, à l'échelle nationale. Ensemble nous voulons faire valoir le droit de nos étudiants, les aider dans leurs problématiques et les représenter.

# 27

## Novembre 2018

Votez dans toutes les académies du Nord- Pas-de-Calais

### Des exemples plus concrets ?



Lutter contre l'insécurité dans les résidences CROUS



Améliorer/ Multiplier les points de restauration



Régularisation des délais des Bourses

# INTERVIEW DU MOIS



Passionnée de réanimation, le Pr Jourdain se spécialise dans la matière pendant ses études de médecine.

Elle découvre la simulation et se forme à ses divers techniques de mises en situation.

Devenue professeure à l'université de Lille, elle sera chargée par le nouveau doyen de l'époque, le Pr Gosset, de restructurer la simulation.

Par la suite elle sera à nouveau élue pour être au cœur de la création du centre Présage et le dirige depuis.

*Journal: Quand est-ce que présage a commencé ?*

Pr Jourdain: Présage a commencé en 2012 avec l'inauguration du centre en février 2013. D'ailleurs c'est un acronyme pour Plateforme de Recherche et d'Enseignement par la Simulation pour l'apprentissage des Attitudes et des Gestes.

*Journal : Donc à la base Présage était conçu pour les étudiants en médecine?*

Pr Jourdain: C'était conçu pour les étudiants en médecine de premier cycle, pour que ça ne soit jamais la première fois sur le malade, que les étudiants qui une fois terminés la P.A.C.E.S et avant qu'ils aillent à l'hôpital pour la première fois aient l'acquisition des gestes infirmiers et des gestes d'examen cliniques. Donc, au départ c'était pour le premier cycle, mais bien sûr pour chaque cycle il y avait des formations pour les internes, notamment au début de leur troisième cycle.

*Journal : A l'époque il y avait déjà des centres de simulation comme celui-là en France ou c'était nouveau ?*

Pr Jourdain: C'était une initiative novatrice mais il y avait déjà des centres qui existaient en France et depuis bien longtemps aux États-Unis. En France, il y avait deux trois centres qui fonctionnaient activement et qui proposaient plutôt de la simulation pour le troisième cycle, avec quelques centres qui faisaient des mises en situation pour les étudiants avec surtout des jeux de rôles sur de l'examen clinique.

*Journal: Qui soutient Présage actuellement au niveau matériel et financier?*

Pr Jourdain: Présage est un centre de simulation en santé financé dans la grande majorité par l'Université de Lille, avec un budget d'investissement de 10 millions d'euros depuis qu'on a fini la restructuration. C'est l'Université qui a financé cette restructuration et l'acquisition des mannequins, il y a une convention avec le CHU pour la formation des professionnels de santé, notamment la formation continue et une convention de partenariat sur le centre de simulation.

*Journal : Qu'est ce que vous apportez aux étudiants qui viennent ici faire leurs premiers gestes sur les mannequins ? J'imagine que quand vous avez fait vos études de médecine, la simulation n'était pas aussi poussée.*

Pr Jourdain: Quand on était étudiants en médecine, on n'avait pas la possibilité de s'entraîner sur des mannequins, on allait directement sur les patients avec le stress que ça peut générer et surtout la difficulté de ne pas savoir si on fait bien ou pas bien (notamment pour tout ce qui était suture par exemple). On apprenait sur des barreaux de chaise à faire les nœuds, et puis après c'était aux urgences quand on était de garde qu'on devait directement suturer les patients. Donc pour moi, on vous apporte un confort qui vous permet d'apprendre une gestuelle technique, d'utiliser un matériel que vous n'avez pas forcément eu au préalable, avec des objectifs d'enseignement qui soient réalistes.

Cela avec un encadrement de gens qui sont sur le terrain, c'est-à-dire que pour les gestes infirmiers ce sont des infirmiers qui vous enseignent et pour les gestes médicaux se sont des enseignants, chefs de cliniques ou PUPH de la discipline qui vous enseignent.

Néanmoins cet enseignement là nécessite que la mise en pratique s'effectue sur le patient. On ne fait jamais la première fois sur le malade mais il y a toujours une première fois sur le patient et normalement elle doit être plus sereine parce que vous connaissez le matériel et la technique pour le faire.

*Journal : Par rapport à cette mise en situation réelle qui suit la simulation, pouvez-vous nous parler des limites de la simulation?*

PrJourdain: Je dirai que pour l'instant il n'y a pas trop de limites dans le sens où l'on arrive à reproduire des environnements de soin qui sont quand même extrêmement fidèles, et qu'on arrive à faire parler les mannequins pour que les étudiants ou les apprenants se sentent vraiment en contact avec le malade. La seule limite est la limite du mannequin lui-même qui ne bouge pas mais on a quand même des mannequins qui convulsent, des mannequins dont les yeux s'ouvrent et se ferment... Donc la limite, c'est au toucher, mais la simulation c'est pas que ça : on peut travailler avec des acteurs et avec les techniques de réalité augmentée. On n'a peu de limites sur cette technique d'apprentissage et puis au final cette mise en situation n'est que le moyen pour travailler ensuite par le biais du debriefing. C'est le temps fort de cet enseignement, on vous met en situation pour que vous ne fassiez plus vos erreurs à l'hôpital, c'est ça qui est vraiment important. Et l'autre limite, c'est le nombre d'enseignants : c'est un apprentissage en petits groupes, un enseignant pour 4 à 6 apprenants, on n'est pas du tout dans le même rapport d'un enseignant pour un amphithéâtre de 100 personnes. Il faut des enseignants formés à la simulation et aux techniques de debriefing, qui sont des méthodes pédagogiques spécifiques.

*Journal : Est-ce que vous avez des projets en tête actuellement pour le centre ou pas?*

PrJourdain: Je pense que la qualité de travail que l'on va avoir maintenant aura pour objectif de donner vie à d'autres projets et faire en sorte que l'on puisse s'améliorer constamment sur les programmes pédagogiques. Ils doivent être évolutif en permanence d'abord parce que la médecine et ses techniques évoluent et deuxièmement parce que même s'il faut un socle d'apprentissage pour les étudiants, ce socle d'apprentissage peut s'apprendre de plein de façons. Donc oui il y a beaucoup de projets qui sont dans les tuyaux et j'espère qu'on aura l'occasion de les mettre en place.

*Journal : Merci pour vos réponses, est-ce que vous auriez un dernier mot ou un conseil pour les étudiants qui vont vous lire et se former ici?*

PrJourdain: Alors, un conseil, c'est qu'ils profitent parce que quelque part c'est une chance qu'ils ont et puis qu'ils nous donnent du retour aussi. C'est-à-dire que s'il y a des souhaits particuliers d'adaptation c'est important d'en discuter. Et surtout, un geste, c'est parce qu'on l'a répété qu'on sait le faire correctement, donc il ne s'agit pas de voir faire une fois, il s'agit de répéter, donc faites un maximum de nombre de fois les gestes possibles.

*Rédacteur : Hélié S-D.*



# MISTERS FAC NOVEMBRE 2018 BEERPONG WINNERS



Nouveau numéro, nouveaux héros. Ce mois ci, nous accueillons 2 magnifiques étalons ayant remporté le premier beer pong de l'ACEML de l'année. Un tonnerre d'applaudissement pour nos 2 champions : Jules et Arthur de l'équipe **SARRAZINS CREW**.

## Jules

*(Journal) Blonde ou brune ?*

(Jules) Blonde en bière, brune en meuf.

*Petite ou grosse balle ?*

L'équipement ne change rien quand il y a le talent.

*Nom du premier animal de compagnie ?*

Chaussette.

*Would you rather have 2 girls or 1 cup ?*

I already have the 2 girls and the cup.

*Ton rêve le plus bizarre ?*

Arthur qui fait Top 1 sur Fornite.

*Ton plus beau fantasme ?*

Gagner tous les beer pongs de l'année.

*Le mot de la fin ?*

Je réalise tous mes fantasmes.

## Arthur

*(Journal) Blonde ou brune ?*

(Arthur) Je préfère les femmes intelligentes... donc brune.

*Petite ou grosse balle ?*

Grosse.

*Nom du premier animal de compagnie ?*

Caramel.

*Would you rather have 2 girls or 1 cup ?*

Ask this question to Florent Humez.

*Ton rêve le plus bizarre ?*

La remontada de Jules au tableau Fifa #looser

*Ton plus beau fantasme ?*

Faire autant de P2 qu'Armand Rémy.

*Le mot de la fin ?*

Retenez bien le **SARRAZINS CREW**.



Crédits : Nicolas F. Théo  
C. Sam B. Lauralie R.  
Louis G.

# P.A.C.E.S : Page A Consulter En Souriant

Ah, te revoilà, c'est l'heure de la pause alors ? Oh on est entre nous pas de jugement t'inquiète, arrête de faire semblant d'essayer de comprendre tes cours d'UE7, on l'a tous déjà fait. Viens plutôt écouter, on parlait des trucs qui vont vachement mieux une fois la PACES validée. Ça te donnera peut-être un peu de motivation.

Déjà ce qui est cool dès la sortie de PACES c'est que tu te retrouves direct dans le bain, toutes les filières te donnent l'occasion de partir en stage, c'est pas mal pour découvrir le milieu dans lequel tu t'engages. Par contre en dentaire et en médecine le stage est un peu long (1 mois), vaut mieux se retrouver sur un bon terrain de stage. Je te conseille vivement de te renseigner sur un terrain avant de t'y engager, pour ça le meilleur moyen reste l'expérience de tes prédécesseurs, auprès desquels tu pourras te renseigner soit directement (*ils ne mordent pas t'inquiète. Enfin, la plupart d'entre eux...*) soit par l'intermédiaire du site GELULES, qui regroupe les témoignages et expériences des étudiants ayant participé à un stage. Mais on aura l'occasion d'en reparler.



Si ton truc c'est plus les dents ou les médocs ça sera aussi l'occasion pour toi de changer de fac. Si les filières t'intéressent, je te conseille d'aller faire un tour aux facs de pharma et de dentaire. Tu trouveras dans la première un jardin, un potager et même une épicerie solidaire. Et ce qu'il y a de génial dans les deux c'est la présence d'un bar. Vous pourrez même venir affronter votre rédacteur préféré aux fléchettes du bar dentaire. Mais attention, toujours avec modération évidemment.



Ce qui va vraiment te changer la vie également c'est la fin des concours (*enfin, pour l'instant...*). Tu seras enfin dans une promo soudée, où fleurissent événements et associations. Les 2e et 3e année (*note de Clara : l'externat aussi, si t'es un peu kamikaze*) sont le moment parfait pour te lancer dans la vie étudiante, que ce soit en tant qu'acteur ou participant. Des événements bien arrosés comme les **beer pongs** aux projets humanitaires comme la **goutte d'eau**, en passant par les soirées comme la **revue** ou le **bal de promo** qui réunissent tous les carabins dans l'allégresse et la franche camaraderie, tu auras bien des occasions de mettre tes talents aux services des nombreuses personnes qui n'en ont pas (*nooon Fernand on parle pas de toi t'inquiète*), ou simplement de passer des putain de moments.

Tout ça pour dire que ça vaut le coup de suer sang et larmes pendant un an, voire deux, la belle vie t'attend, la véritable vie étudiante te tend les bras ! Allez, retourne bosser un coup. Bon courage et à la prochaine, on se retrouve avant le concours (*Ksssss*).

Rédacteur : Louis G.

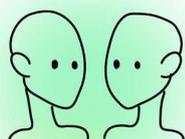
# CONSEIL DU MOIS

(SI, SI, C'EST LES ETOILES QUI M'ONT DIT DE TE LE DIRE)



Bélier : Du 21 mars au 19 avril Taille tes crayons de couleur (on ne sait jamais quand un marathon d'anat va sortir de nulle part)

Taureau : Du 20 avril au 20 mai Change de marque de papier toilette (faut savoir vivre librement parfois)



Gémeaux : Du 21 mai au 20 juin Arrose les plantes (non, pisser contre un arbre devant un bar ça compte pas)

Cancer : Du 21 juin au 22 juillet Porte des genouillères 24h/24.



Lion : Du 23 juillet au 23 août Écris en noir si tu as l'habitude du bleu et en bleu si tu as l'habitude du noir

(si tu es un fifou qui écris dans une autre couleur rien à changer, le ciel est fier de toi) (si vous êtes daltoniens, on vous pardonne ce sera juste 50 coups de fouet)

Vierge : Du 24 août au 22 septembre Nettoie la coque de ton téléphone, sérieux elle est crade (tu as bien une coque hein ? tu n'es pas inconscient ?)



Balance : Du 23 septembre au 22 octobre Fais toi une petite boisson chaude et mets un pull (tu l'as mérité : tu ne sais pas pourquoi, mais tu l'as mérité)

Scorpion : Du 23 octobre au 21 novembre Lis un livre, n'importe quel livre (je recommande pas l'annuaire mais si tu es déterminé, ça compte...)

si tu manques d'idée : nous on en a, va voir page....)



Sagittaire : Du 22 novembre au 21 décembre Toi c'est bon, rien à redire (<3)

Capricorne : Du 22 décembre au 19 janvier Passe ta blouse à la javel, elle n'était pas jaune quand tu l'as achetée (si, ça c'est du jaune)



Verseau : Du 20 janvier au 19 février Réduis ta consommation de bouteilles en plastiques (en plus en général la bière se vend en bouteille de verre)

Poissons : Du 20 février au 20 mars Partage ce journal avec tes proches (c'est les constellations qui recommandent, je ne les mettrai pas en colère si j'étais toi)



# ACEML

## C'est quoi la FAEL ?

La FAEL (Fédération des Associations Étudiantes de Lille), c'est une Fédération qui a été créée il y a 10 ans pour rassembler et faire la cohésion entre les différents étudiants de la Métropole. Il y a 4 ans, l'ACEML l'a rejointe.

La FAEL a 4 missions principales: la **formation** par le biais de nos congrès de formation ou de nos formations à domicile, l'**animation** (événements inter-filières comme les soirées, les afters work ou la FAEL's cup), **rendre service** (aider nos associations dans le montage de projet, prêt de matériel...) et la **représentation** (élections, liens avec les institutions comme l'Université, la mairie, la Métropole, etc... pour défendre les intérêts des étudiants).



## C'est quoi EPISCEA ?

C'est l'Épicerie Solidaire, Culturelle, Étudiante et Associative.

Elle est née grâce à la FAEL, qui travaille sur ce projet depuis deux ans. Elle va permettre à des étudiants avec des difficultés financières (alimentaires, d'hygiène et scolaire) d'**obtenir des denrées du quotidien à des prix réduits** (de -70 % à -90%). Elle s'adresse également à des étudiants ayant un projet coûteux (*ex : financer son permis de conduire*) afin de réaliser des économies. Les étudiants devront déposer un dossier qui sera examiné à la fois par les étudiants du bureau de l'association et les assistants sociaux de l'Université. Mais c'est aussi avant tout un lieu de vie où différents projets vont être mis en place comme des **ateliers do it yourself**, des **permanences juridiques**... Son inauguration a eu lieu vendredi 19 octobre.



L'EPISCEA sera ouverte **du lundi au jeudi entre 11h et 14h**, ainsi que **le lundi et le mercredi de 16h à 19h**

## C'est quoi le CROUS ?

Les CROUS (Centres Régionaux des Œuvres Universitaires et Scolaires) ont pour ambitions de donner aux étudiants des chances de réussites équitables dans l'enseignement supérieur et d'améliorer leurs conditions de vie. Les actions du CROUS passent par 6 points : **Aides financières, Logement, Restauration, Emploi, Vie culturelle** avec divers concours nationaux et lieux culturels et **Accompagnement** avec des subventions allouées aux initiatives étudiantes.

Le CNOUS, Centre National des Œuvres Universitaires et Scolaires, donne les orientations globales pour les différents CROUS tout en leur laissant une autonomie assez importante. Il répartit les subventions entre les différents centres régionaux. Il s'occupe aussi de l'accueil des étudiants étrangers boursiers en France .

Les élections du CA ont bientôt lieu, elles sont très importantes car elles permettent aux élus étudiants de voter pour des propositions et de proposer les leurs. Il est donc important de se mobiliser afin de montrer notre intérêt pour les problèmes qui nous concernent.

Crédits : Luc P. Nicolas F. Coraline L. Elodie J.

# Un mois, une specialite : Oto-neurologie a Salengro

En voilà un nom mystérieux ! Mais qu'est-ce qui peut bien se cacher derrière ce mot barbare ?

L'oto-neurologie est une branche de l'ORL qui traite essentiellement de l'audition, de l'équilibre, et de la base du crâne.



*Dr Risoud*

C'est une spécialité médico-chirurgicale, qui traite des pathologies allant du cholestéatome au schwannome vestibulaire... ce qui implique de la micro-chirurgie, un exercice de précision sous microscope !



*Dr Maltezeanu (interne)*

En tant qu'externe, ce service, dirigé par le **Pr Vincent**, nous permet de nous familiariser avec l'ORL, son anatomie et sa physiologie, puisque nous avons également accès aux consultations où se déroulent les audiométries.

Le tout dans une ambiance très agréable, avec une équipe formidable qui ne demande qu'à nous apprendre !

Nous avons également l'occasion de découvrir l'ORL pédiatrique, grâce aux Dr Gauvrit et Dr Broucqsault qui permettent aux enfants sourds et malentendants de retrouver une audition grâce à la pose d'implants cochléaires (entre autres) !



*Dr Wanna*



*Dr Broucqsault*

C'est l'occasion ou jamais d'apprendre à instrumenter au bloc opératoire, les IBODE étant d'une gentillesse et d'une patience à toute épreuve.

Et lorsque l'externe n'a pas besoin d'instrumenter, une télévision 3D permet de suivre l'opération en temps réel !

C'est donc un véritable coup de cœur pour ce service et cette spécialité, qui nous permet de vivre une expérience riche en enseignements.

Pour résumer l'oto-neurologie en un mot, je citerai les Dr Risoud et Dr Beck :

**INCISION !**



*Dr Beck (interne)*

*Rédactrice : Clara D.*

# VIE D'UN ETUDIANT

## ÉPISODE 2 : LE STAGE

**6h 48.** Chevauchant la brume qui enserre mon esprit... Non pas deux fois. Je me lève frais comme un gardon. Celui qui est sauvage, pas celui que l'on trouve chez le poissonnier. Avec l'œil vide. Et la bouche entrouverte. Et la branchie droite qui pend. Qu'on a envie de toucher. De caresser. De taquiner. Voire de mordiller. OK.

**7h02.** Je me lave rapidement et fais chauffer ma bouilloire. Je dispose habilement au fond d'un verre en plastique récupéré lors d'une soirée, une nappe de grains de café soluble de bas prix. Il faudra que je pense à la détartre. Est-ce que ça peut avoir un impact sur l'ionogramme ? La Métaphysique est au rendez-vous ce matin. J'ingurgite cul-sec l'intégralité de la mixture qui a un goût de café trop dosé avec des effluves de plastique fondu et qui me brûle la gorge. Je pense aux facteurs de risque du carcinome épidermoïde de l'œsophage.

**7h24.** J'attache mon vélo à un lampadaire dont l'ampoule a grillé depuis des années. Je serre fort l'antivol en griffant l'air froid d'automne avec mes mains et en remontant les commissures dans une attitude féline. « Coquin petit vélo, je te détache ce soir » dis-je. Un petit grognement dans mon dos me fait reprendre mes esprits. Je me retourne et aperçois un vieux monsieur à l'air offusqué. « I-il... il a été vilain » je bégaye en essayant de me justifier, totalement pris de panique. Puis je réajuste mon col et me dirige vers la gare.

**7h26.** Le train a 45 minutes de retard pour cause « d'absence inopinée d'un agent ». Je décide d'y aller en vélo. Je me retourne. Il ne subsiste que la roue avant et l'antivol qui pendouillent fièrement au lampadaire. Entre nous je ne connais que deux choses qui savent pendouiller fièrement. Les branchies et... Le vieux monsieur me regarde, hausse les épaules et dit : « Il est très vilain en effet ». OK. Je le regarde furieusement, en fronçant les sourcils. Mon regard noir, atroce, vengeur. Il retourne à la lecture de son journal. Eh ouais, faut pas me chercher des vers. D'ailleurs je suis vermifugé. Je retourne attendre le train.

**8h23.** Le train a 60 minutes de retard. Mes mains ont bleui. Je me demande à quelle température gèle la salive. Et la diarrhée d'une maladie de Crohn ? Et un mélange des deux ? Et... le train arrive. J'ai rendez-vous à 9h en chirurgie digestive. Je leur poserai mes questions.

**8h67.** Tant qu'il n'est pas 9h je ne suis pas en retard. Il y aurait un obstacle sur la voie. Peut-être que ça explique l'absence inopinée.

**8h124.** J'arrive à l'accueil du service. Une secrétaire fossilisée trône fièrement devant une photocopieuse en panne. Je franchis la ligne de confidentialité. Elle me sourit. Je n'ai jamais vu autant de dents. J'essaie de compter mais arrivé à 35 elle referme ses lèvres. « Bonjour, je suis étudiant en troisième année de médecine, je suis en stage ici. Sauriez-vous m'indiquer où je dois me rendre ? ». « C'est-à-dire ? ». Ok.

**11h54.** Le stage se finit. J'ai commencé à apprendre mon métier ! Je sais désormais utiliser un téléphone, prêter mon stylo et ne pas le récupérer, faire semblant de comprendre les bruits cardio-pulmonaire, réajuster le col d'une blouse froissée en prétextant l'avoir repassée le matin même, coller des étiquettes et même des électrodes. En fait je suis... **externe.**

Rédacteur : Théo C.



## COIN LECTURE

### A lire ABSOLUMENT « VIS, SEXE ... AND MEURS ! »

Dieu me déteste, de Hollis Seamon (2013)

Richard Casey, 17 ans, est aux soins palliatifs. Richard (ou Richie pour les intimes) est atteint d'un cancer en phase terminale et il lui reste moins d'un mois à vivre. Manque de chance pour un gamin de 17 ans me dirais-tu ? Eh bien non, c'est parce que Dieu le déteste car « *Dieu ne commet pas d'erreurs* ».

Alors comment prendre sa revanche sur la vie (et sur Dieu) alors qu'à 17 ans, cette vie qui commençait à peine se termine déjà, qui plus est dans un service qui sent la mort ? Mieux vaut rivaliser d'imagination !

Entouré de sa mère, de son oncle Phil à peine plus mûre qu'un gosse pré pubère de 11 ans, de sa mamie complice de ses 400 coups, ou encore de Sylvie la jolie fille de la 302, dont le père empêche tout rapprochement entre les 2 tourtereaux, Richard nous embarque dans une aventure motivée par un furieux désir de profiter de son reste d'énergie en compagnie de Popaul (preuve que les meilleurs amis sont là jusqu'au bout) pour s'amuser tant qu'il en est encore tant.

Tout comme les ados de son âge, il sort, fait des blagues de mauvais goût mettant en rage le personnel médical, expérimente les plaisirs de la vie (je te laisse deviner lesquels ...), fume, mais cherche également un peu de pudeur dans un environnement médicalisé et étouffant.

Sans faire de la maladie le sujet principal, Hollis Seamon nous offre ici un roman qui aborde avec un humour terriblement déjanté l'envie de vivre, envie commune aux mourants comme aux vivants. Dieu me déteste est une chronique remplie de tendresse et d'optimisme dans laquelle est entrevue la délicate question de la souffrance physique et psychologique du malade mourant, mais également de ses proches : à quoi sommes-nous prêts pour gratter quelques jours de vie pour nous-mêmes ou nos proches ?

Un roman à dévorer comme Richard a dévoré sa vie (et comme toi tu dévores tes cours) !

Rédactrice : Lauralie R.



# MÉDITER POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Tout d'abord, il faut savoir que c'est une pratique ancienne, née il y a **plus de 3000 ans** !

*« Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais au contraire se rapprocher de lui pour le comprendre, l'aimer et le changer. C'est un moyen, accessible à tous, de cultiver la sérénité et le goût du bonheur. »*

*Christophe André, psychiatre*

Il s'agit d'une pratique qui vise à se concentrer sur **l'instant présent**, à être témoin de ce qu'il se passe en nous et autour de nous, **sans jugement**, afin de se libérer des pensées négatives et/ou néfastes.

Cela encourage le **lâcher-prise** : on accepte les pensées qui défilent, sans s'arrêter sur chacune d'elle.

## EN PRATIQUE

L'important, ce n'est pas comment vous méditez, mais plutôt votre **régularité**. La méditation peut se pratiquer assis, debout, allongé dans votre lit, en marchant, les yeux ouverts ou fermés... A vous de voir ce qui vous convient le mieux !

Quelques exemples pour vous aider :

- La méditation sur la respiration
- Le balayage corporel
- La méditation à l'aide d'une image mentale
- L'utilisation d'un mantra
- La méditation à l'aide d'un objet



## QUELS SONT LES BÉNÉFICES ?

- Favorise le bien-être mental
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Améliore l'attention et la concentration
- Diminution des symptômes dépressifs
- Stimule le cerveau
- Diminue la douleur
- Diminution des risques d'accidents cardiovasculaires
- Améliore l'immunité
- Effet neuroprotecteur

## ... ET BIEN D'AUTRES !



## RESSOURCES :

- [Méditations pleine conscience, EPSM de Bailleul](#)
- [Méditer jour après jour, Christophe André](#)
- [L'Art de la méditation, Matthieu Ricard](#)
- Podcast : [Méditation et Neurosciences, Matthieu Ricard](#)
- Application smartphone gratuite Petit Bambou ([Iphone](#) ou [Android](#))
- [Envoyé Spécial sur France 2](#) : reportage
- [Méditations guidées](#) sur Youtube

Rédactrice : Clara. D



Rédactrice : Salomé B.

## **CPAA : CENTRE PSYCHIATRIQUE D'ACCUEIL ET D'ADMISSION**

- A 5 minutes du métro Porte de Valenciennes
- [Lien Google Maps](#)
- Consultations avec ou sans RdV
- Unité d'hospitalisation en urgence (pour les habitants de Lille et son agglomération) (NB: de 21h à 7h l'entrée se fait aux urgences de Saint Vincent)
- 03 59 35 28 61 / 03 59 35 28 69 disponibilité 24h/24 7j/7
- Prise en charge gratuite (carte vitale)

## **SERVICE DES URGENCES DE L'HOPITAL VICTOR PROVO (ROUBAIX)**



- Arrêt de Tram "Hôpital Victor Provo"
- [Lien Google Maps](#)
- 03 20 99 30 68 / 03 20 99 31 31

## **CAC : CENTRE D'ACCUEIL ET DE CRISE**



- Hôpital Fontan, CHRU de Lille
- [Lien Google Maps](#)
- 03 20 44 44 60
- Consultations avec ou sans RdV
- Unité d'hospitalisation en urgence (NB: après 18h, passer par les urgences de Salengro)

## **BAREME : BUREAU D'ACCOMPAGNEMENT A LA REUSSITE DES ETUDIANTS EN MEDECINE**

- <http://medecine.univ-lille2.fr/bareme>

**R  
E  
P  
E  
R  
T  
O  
I  
R  
E**



## **CMP : CENTRES MEDICO-PSYCHOLOGIQUES**



- Selon votre secteur
- <http://www.epsm-al.fr/recherche-soins> , permet de trouver le CMP dont on dépend selon lieu de vie
- RdV avec infirmier / psychiatre / psychologue / psychomotricien... permet d'organiser un suivi psychologique sur un moyen/long terme (VS services d'urgence)
- Prise en charge gratuite (carte vitale)

## **BAPU : BUREAU D'AIDE PSYCHOLOGIQUE UNIVERSITAIRE**



- 03 20 54 85 26 ( <https://bapulille.com/> )
- Métro Lille République
- [Lien Google Maps](#)
- RDV en premier avec assistant sociale, infirmier ou secrétaire pour entretien d'accueil, puis psychologue/ psychiatre , permet d'organiser un suivi psychologique sur un moyen/long/terme (VS services d'urgence)
- Prise en charge gratuite (carte vitale)

## **SIUMPPS : CENTRE DE SANTE DES ETUDIANTS**

- 03 20 90 74 05
- Métro Porte de Douai / Pôle Formation de la Faculté de Médecine
- Consultations de Médecine Générale, Assistant Sociale, Infirmier, Psychologues, Gynécologues
- Prise en charge gratuite (carte vitale)

## **MAISON DE LA MEDIATION**

- [maison-mediation@univ-lille.fr](mailto:maison-mediation@univ-lille.fr)
- En liaison avec une cellule de veille sur le harcèlement sexuel, sur le harcèlement moral ainsi qu'un médiateur pour les problèmes de racisme, d'antisémitisme et de discrimination. [contact-harcelement-moral@univ-lille.fr](mailto:contact-harcelement-moral@univ-lille.fr) ou [contact-harcelement-sexuel@univ-lille.fr](mailto:contact-harcelement-sexuel@univ-lille.fr) ou [amadou.bal@univ-lille.fr](mailto:amadou.bal@univ-lille.fr) (médiateur)

**R  
E  
P  
E  
R  
T  
O  
I  
R  
E**

## • VOUS AVEZ LA PAROLE !

Une idée, une envie, une question ?  
<https://www.aceml.com/journal/boite-a-reves/>  
L'équipe du journal y répond en toute franchise.

Les chirurgiens orthopédistes sont ils vraiment des obsédés ? (Anke)

*Obsédés de l'anatomie ? Peut être. Obsédés par la brutalités et la destruction ? À coup sûr. Obsédés par le sexe ? Moins qu'un gynécologue.*

Est ce qu'on verra une photo de Romain tout nu ? (Anke)

*Il n'a malheureusement pas pu participer au calendrier...*

*Mais si c'est ton rêve ne désespère pas ! Vu son âge tu risques de le voir sur les tables de dissection avant que tu ne sois diplômé.*

Comment on fait les bébés ? (Anke)

*Comme dirait mon intervenante du Service Sanitaire, il faut de l'amour, du consentement, des relations humaines mais SURTOUT un spermatozoïde, un ovule et un utérus.*



J'ai une inquiétude: est ce que la sodomie favoriserait l'incontinence anale ? Dois je déjà économiser pour les couches ? (Biloute)

*Selon un expert reconnu (Dr ectal), la sodomie et l'incontinence anale serait liée.*

*Après je te conseille d'avoir confiance en la médecine qui je suis sûr pourra un jour réparer ton sphincter interne. Mais tu peux toujours acheter des couches. (Pampers fait des réductions sur les + de 6 ans en ce moment)*

Bonjour, je suis externe, et j'attend encore d'être payé de mes gardes faites Ya quasi 6 mois. Tu as des solution ? Des recettes vaudou ? Des marabouts compétent ? (Hélicoptère petit Lloris)

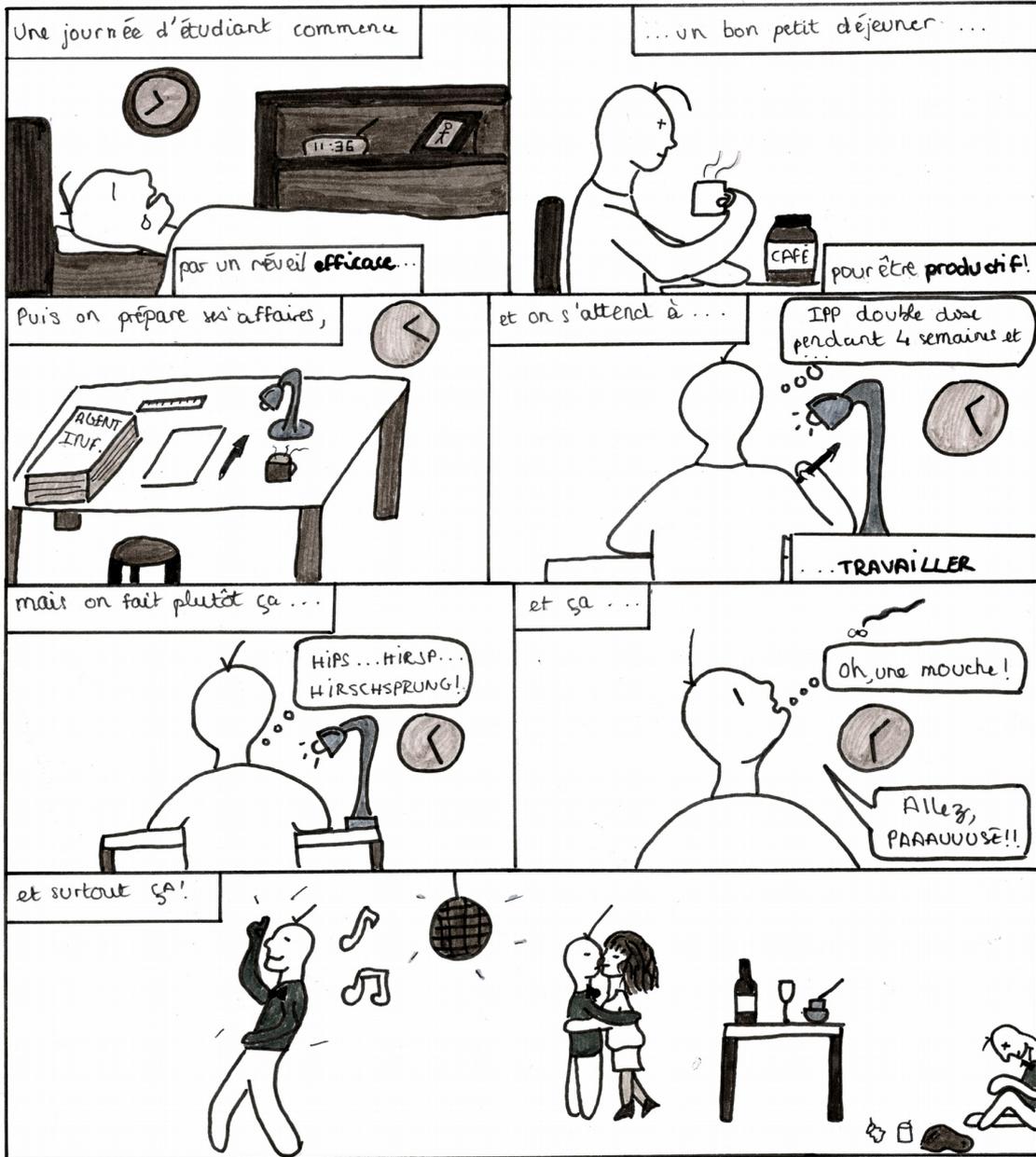
*Je connais une bonne maraboute du nom de "Chatta Dechamp" on dit d'elle qu'elle est capable d'inverser le cours d'une action, t'orienter vers la voie de la facilité et de t'accorder une peno à la 90eme. Sinon plus sérieusement : Mme Perche, [christine.perche@chru-lille.fr](mailto:christine.perche@chru-lille.fr), 03/20/44/41/38*

Peut-être que vous devriez vous procurer l'aide d'un lecteur, cela fait déjà plusieurs fautes que j'observe dans vos posts sur votre site... Quel dommage (Jecherchelespetitesbetes)

*Rejoignez donc notre équipe ! Et quitte à respecter la langue Française autant limiter l'emploi d'anglicisme (qui devrait pourtant être plus l'apanage du webmaster que du lecteur correcteur).*

*Crédits : Les lecteurs et l'équipe du journal !*

# BD' étudiant



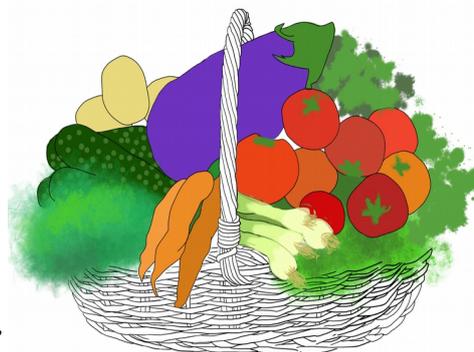
L.R.

## Recette de saison : Tarte aux poireaux

Ah la vie est belle, il fait gris et froid. Moi ça me donne faim... Donc je vous propose un petit rendez vous mensuel pour manger du fait maison sans s'arracher les cheveux ou ouvrir un prêt étudiant !

*(de saison, et ça réchauffe vraiment de l'intérieur; même quand on la mange froide)*

- 1 pâte brisée (soit toute faite, soit \*)
- 3 poireaux
- 50g de beurre
- 4 cuillères à soupe de farine
- 20cl de lait
- Sel/poivre/muscade (au goût)
- Fromage râpé (au goût) *parmesan, comté, chèvre, emmental...*



\* Pour la pâte : malaxer 125g de beurre dans 250g de farine, saler (1 pincée). Ajouter un peu d'eau froide cuillerée par cuillerée jusqu'à pouvoir former une boule ferme avec toute la pâte. Emballer dans un film plastique ou du papier aluminium et laisser reposer une heure dans le frigo. Si vous n'avez pas une heure, mettez la 15 minutes au moins afin qu'elle durcisse un peu pour pouvoir l'étaler plus facilement. Étaler sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau ou d'une bouteille vide (si besoin, vider la bouteille avant) ; jusqu'à une taille suffisante pour votre plat.



Déranger et étaler la pâte dans un plat à tarte (si elle est maison *(bravo)* n'oubliez pas de beurrer et fariner le plat). La percer avec une fourchette, recouvrir de papier cuisson, déposer des couverts en inox par-dessus afin d'exercer du poids sur toute la surface. Enfourner (à blanc) dans un four chaud à 180°. Cuire 10 minutes : la pâte doit avoir doré sans brûler, notamment sur les bords. Sortir du four.

Laver les poireaux et les découper en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Dans une sauteuse (*poêle aux bords hauts, sinon un wok ou votre plus grosse casserole*), faire fondre le beurre (50g) et y ajouter les poireaux coupés. Mélanger un peu, puis laisser cuire à feu moyen couvert en remuant de temps à autre. Laisser réduire jusqu'à ce que les poireaux soient très mous. Ajouter la farine et mélanger pour recouvrir les poireaux à peu près uniformément. Verser le lait, remuer ; ajouter le sel, le poivre et la noix de muscade. Ajouter du fromage râpé ou découpé en petits morceaux. Laisser cuire à feu moyen en remuant doucement pour ne pas laisser accrocher au fond de la casserole. Le but est d'obtenir un mélange assez uniforme et crémeux.



Verser ce mélange sur la pâte précuite (*APRES avoir retiré les couverts et le papier cuisson*). Enfourner à nouveau 10 à 180°. Le tout doit développer une petite croûte gratinée brun clair.

La tarte se mange chaude ou froide, peut être accompagnée d'une petite salade avec une vinaigrette.

*Rédactrice : Salomé B.*



## • PROJETS LOCAUX 2017-2018 •

### PÔLE DROIT DES FEMMES

#### Lutte contre le cancer du sein

En partenariat avec l'association « **La Rose** » pour soutenir l'aide et la recherche contre le cancer de sein, le pôle droit des femmes a organisé une vente de **rubans roses** dans le hall de la fac. L'argent récolté a permis la mise en place d'activités de cuisine, d'art pour les femmes de l'association.



#### Lutte contre la violence conjugale

À l'occasion du 8 mars, la Goutte d'Eau a soutenu l'association « **Louise Michel** » en organisant une vente de **rubans blancs**. Cette association s'adresse et aide les femmes isolées et particulièrement celles victimes de violences conjugales.

### PÔLE PRÉCARITÉ

→ Organisation de deux **maraudes**

*Le principe même de la maraude est d'intervenir auprès des personnes sans domiciles fixes afin de leurs donner des produits de première nécessité. Lors de celle-ci ils ont donc parcouru les rues de Lille pour offrir viennoiseries, chocolats, café, jus, bouteilles d'eau et gâteaux.*



En mars, près d'une quarantaine de **sachets "goûter"** ont pu être distribués grâce notamment aux dons d'Auchan Leers. L'équipe, durant la distribution, a pu échanger un peu plus avec les sans-abris afin d'identifier au mieux leurs besoins.

### PÔLE ENFANCE

#### • **Boot Camp solidaire de la CYD au profit de l'association « La Capucine »**

Le dimanche 25 mars, La Goutte d'Eau a participé à l'organisation du Boot Camp de la CYD (*Conquer your day*), une communauté qui ambitionne d'aider ses membres à rendre significatives leurs journées en faisant du sport. Ce 25 mars, les bénéfices du Boot Camp ont été reversés à « La Capucine », une association qui lutte **contre la leucémie**. Le pôle enfance a pu s'entretenir avec les membres de cette association, ce qui a abouti à de nombreuses idées de projets futurs !

#### • **Brocante de Capinghem**

En avril, la Goutte d'Eau a participé à la brocante de Capinghem après avoir organisé une récolte de dons à la fac. Par la suite, tous les fonds ont été reversés à l'association **Pédiatre du Monde**.

