

EDITO

Aujourd'hui, la promotion de la santé et du bien-être constitue un enjeu important de santé publique. Elle est inscrite comme un axe fort dans la stratégie nationale du ministère de la santé au regard du développement croissant des pathologies chroniques. A l'IFITS, tout le monde se sent concerné, en voici quelques témoignages dans l'attente de la mise en œuvre du service sanitaire dans les formations de santé.

Bonne lecture.



Christine MARCHAL
Directrice du GIP-IFITS

ACTUS DE L'IFITS



L'ifits est sur
Facebook !



Actions dans les écoles

Chaque année, les étudiants en soins infirmiers de deuxième année mènent une action d'éducation pour la santé auprès d'un public scolaire.

Ce travail, réalisé dans le cadre de l'acquisition et de la mobilisation des savoirs relatifs la compétence 5 (initier et mettre en œuvre des soins éducatifs et préventifs), a pour objectif de les préparer à leur futur rôle d'éducateur en santé.

En concertation avec les professeurs des écoles partenaires et accompagnés par des formateurs tout au long de la préparation de leur action, ils définissent le thème sur lequel ils interviendront. Ils montent ensuite leur projet en s'appuyant sur une méthodologie précise mais également en développant leur esprit créatif. Ils proposent des supports pédagogiques innovants qui attirent l'attention des enfants afin qu'ils soient sensibles au message délivré et qu'ils adoptent des comportements plus favorables à leur bonne santé.

Les thèmes d'action sont variés mais choisis en fonction des besoins de la population cible. Ainsi le **sommeil**, l'**alimentation**, l'**hygiène bucco-dentaire**, la prévention du **tabagisme** ou encore l'**usage des écrans** sont des sujets récurrents.

Véronique PICHARD
Cadre formateur

Ateliers bien-être

Aujourd'hui, l'hôpital est confronté à un contexte de plus en plus imprévisible, chaotique. Il faut satisfaire aux exigences de résultats, et en même temps, innover, créer, inventer de nouvelles façons de penser, d'écouter, d'échanger... C'est pourquoi, dans le cadre du projet qualité de l'IFITS, le bien-être des étudiants est une orientation essentielle, une intention bienveillante au sein de l'institut.

Ce projet vise à proposer aux étudiants infirmiers de 1^{re} et 2^e année une formation innovante, diversifiée afin d'améliorer leur posture et de les accompagner dans leur processus de professionnalisation. C'est pourquoi, plusieurs ateliers de bien-être sont animés sur l'IFITS par des professionnels experts en :

sophrologie, relaxation, toucher / massage, méthode Feldenkrais¹,
expression théâtrale

La finalité de ces ateliers est de permettre le **développement personnel** de l'étudiant et de l'amener à développer les compétences relationnelles transférables dans le champ des soins.

Ces différentes approches initiatives non invasives permettent aux étudiants d'apprendre des **techniques simples** pour le mieux-être du soignant et de la personne soignée. De plus, ces approches « humanistes » incitent les étudiants à **prendre du recul**, à **acquérir une attitude positive** face aux problèmes liés aux situations de stress, d'émotion, d'anxiété et à **développer une certaine confiance en eux**.

Pour conclure, cette initiation a toute sa place au cœur de la formation infirmière.

¹Méthode Feldenkrais : Cette méthode repose sur des principes d'arts martiaux. Elle permet, notamment, de trouver le geste juste (sans tension ni douleur), de coordonner mental et physique, d'adopter la bonne posture (ergonomie) et d'apprendre à se maîtriser. (Ifits.fr)

Evelyne TARDY et Brigitte DESEQUELLE
Cadres formateurs


Les derniers événements en dates...

L'IFITS a participé au tournoi de pétanque organisé par le Conseil Local en Santé Mentale (CLSM).

« J'ai toujours pas perdu la boule »

Les étudiants infirmiers ont mené une action de prévention à la mairie de Chelles, à l'occasion de la Journée Mondiale sans tabac.

Photos de promotions
- élèves AS-AP
- élèves auxiliaires AMBU
- étudiants IDE de 3^e année

Pour plus d'infos : ifits.fr et  Ifits

Regards croisés : Soigner autrement

« Préviens ta santé » par Isabelle Relier

Aujourd'hui, force est de constater que la médecine allopathique ne suffit pas à prévenir ou guérir et que les maladies de type obésité, cardio-vasculaire, auto-immune, cancer... sont de plus en plus fréquentes. Les traitements sont souvent lourds d'effets secondaires perturbant le confort de la personne au quotidien. Prévenir est certainement la solution. Mais par quels moyens ?

Plusieurs médecines complémentaires existent telles que la naturopathie, la sophrologie, l'ostéopathie, le reikiologie (méditation par le toucher visant à mettre en accord son esprit et son corps et en ressentir un bien être), l'hypnothérapie, l'acupuncture, la phytothérapie, les conseils en nutrition et en massage bien-être... Celles-ci seront adaptées à la situation rencontrée et à la personne.

Je vous propose de voir quels comportements sont proposés dans le cadre de ces médecines complémentaires :

L'alimentation :

La manière de nous alimenter impacte notre santé et notre bien-être. Tout d'abord, il faut prendre son temps, mastiquer, manger varié et avec plaisir...

Le choix des aliments est indispensable : **privilégier les produits frais et bruts, bio ou les circuits courts** ou faire une partie de son potager est une alternative pour la qualité de ceux-ci (moins de pesticides, d'additifs...). Connaissez-vous la « Ruche qui dit oui », les « AMAP » (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne), « la Ferme du coin » ?

Manger moins mais de meilleure qualité, s'apprend en s'interrogeant, en lisant les étiquettes, en bouquinant, en s'ouvrant aux autres.

Il y a tellement de sites et de livres qui permettent de créer des menus simples et variés à l'avance en fonction de son régime, de ses tolérances et de ses pathologies.

De plus en plus d'allergies et d'intolérances alimentaires sont constatées et doivent être prises au sérieux.

Chacun doit se connaître et répondre aux besoins de son corps en l'écoutant...et pas à ceux des industriels qui doivent vendre absolument en vous promettant des choses bénéfiques pour votre santé.

N'est-il pas plus agréable de manger un repas que l'on vient de préparer et que notre intestin digère mieux que ces plats industriels préparés, sans saveur et bourrés de cochonneries ?

Cuisiner sainement est à la portée de tous et avec un budget raisonnable. Pour cela, Il faut privilégier :

- ▶ **Les fruits, les légumes de saison et les huiles** : l'huile de colza, d'olive, d'avocat, de cameline, de noisettes, d'argan, de sésame, de lin, de coco extra vierge extraite à froid contrairement aux huiles raffinées et aux margarines.
- ▶ **Les viandes ou les poissons** les plus recommandés (dinde, poulet, veau, bœuf à 5% de mg élevés à l'herbe), les poissons frais, de petites tailles et de saison, les œufs élevés en plein air
- ▶ **Les épices** qui donnent du goût à notre palais au lieu de rajouter du sel avant même de goûter les aliments
- ▶ **Les oléagineux** sont des sources bénéfiques et peuvent être grignotés raisonnablement entre les repas. On peut même se faire des barres ou des « Energy Balls » très gouteuses.

Eviter les produits raffinés (le sucre blanc, le pain blanc, les farines blanches, le sel, les céréales...)

Boire de l'eau, des jus de fruits et des smoothies faits maison. Evitez l'alcool.

Modifier les modes de cuissons (cuisson douce...) en utilisant du matériel adapté (casserolles et poêles en inox). Pour ma part, j'utilise des casserolles en inox, un tajine en terre cuite, je réfléchis prochainement à un cuit-vapeur.

Mais je vous rassure, pour se faire plaisir de temps en temps, il existe aujourd'hui différents restaurants où l'on mange plus sainement avec des produits de saison et non raffinés.

L'automédication et l'activité physique

Le stress :

Il existe différentes manières de le gérer... Lire des choses qui vous passionnent, pratiquer du yoga ou prendre rendez-vous pour une séance chez une praticienne de bien-être. Partager des bons moments avec des personnes qui nous apprécient.

Pour ma part, je lis beaucoup de sujet sur le bien-être, la santé et la cuisine, je fais de la marche, de la réflexologie plantaire et je profite du soleil dès que celui-ci fait surface ça me rend de meilleure humeur.

Vous pouvez également vous faire un auto massage des mains, des pieds, du ventre.

Le sommeil :

Très important, il a été prouvé que le fait de ne pas dormir suffisamment entraînait des risques dont l'obésité, le diabète et la dépression.

Couchez-vous quand vous avez sommeil dans une chambre pas trop chauffée, sur un bon matelas en évitant les écrans.

Certaines plantes favorisent le sommeil comme la plante serpent, le lierre et la lavande.

Tous les soirs, je dors avec une bouillotte sèche en graines de lin sur le ventre ou dans le dos. Elle a des bienfaits sur la digestion, la circulation sanguine, les tensions musculaires et le psychisme. Elle se chauffe pendant 3-4 minutes au micro-onde.

Les produits pour le visage et le corps :

A-t-on besoin de se mettre autant de produits sur la peau ?

Attention aux perturbateurs, pour vous aider il y a le site slowcosmetique.com qui vous guidera selon votre type de peau et vos envies.

Mon rituel Bio du matin : une eau florale, une crème ou une huile pour le visage et pour le corps une huile. Un maquillage léger et frais est suffisant. J'utilise un déodorant bio sans aluminium et un dentifrice bio sans fluor.

Puis le soir... : il est primordial de se démaquiller tous les soirs. J'utilise une huile puis du savon au lait d'ânesse, une eau florale pour le visage et une huile pour le corps.

Recette du bain de pieds à réaliser une fois par semaine

La minute bien-être

Faire tremper vos pieds dans une bassine remplie d'eau tiède avec une cuillère à soupe de bicarbonate et une cuillère à soupe de sel pendant 15 minutes.

Passez une râpe sur vos talons pour enlever les peaux mortes puis exfoliez vos pieds en partant des orteils jusqu'à la cheville pendant 5 minutes chacun avec cette préparation :

- 1 cuillère à soupe de sucre de canne et
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Rincez vos pieds dans une eau propre, séchez-les avant de les hydrater (karité ou autre) ou de l'huile (d'amande, de jojoba, etc.) pendant 10 minutes.

Vos pieds seront tout doux et vous serez détendu.

Isabelle RELIER
Formatrice

Les thérapies alternatives

Les thérapies alternatives sont des méthodes non médicamenteuses qui permettent la prise en charge d'un patient. Cet article a pour objectif de présenter différentes thérapies alternatives encore peu connues au sein de notre profession et de comprendre l'intérêt de ces nouvelles méthodes.

La gym après cancer

Le sport est connu aujourd'hui comme une activité que toute personne doit effectuer. Pour une personne atteinte d'une maladie chronique mais plus particulièrement d'un cancer, faire du sport peut paraître insurmontable. Les différentes associations (de patients) permettent alors aux patients de faire des séances de sport quelque soit leur cancer et leur stade d'évolution. Cela permet au patient de retrouver une confiance en soi et une nouvelle hygiène de vie. Le sport est donc une activité primordiale et prend une place importante dans la réhabilitation d'une maladie chronique ainsi que dans la gestion des symptômes et de la douleur.

L'hypnose est une thérapie alternative existant depuis le 18^e siècle. L'hypnose ne peut pas réellement se définir, mais elle est considérée comme un état de confiance modifié. Cette méthode est basée sur une confiance et une communication entre le soignant et le soigné. Un hypnothérapeute est donc à même de réaliser des séances d'hypnose pour soulager des douleurs, les crises d'angoisse, les états dépressifs, réduire les addictions, ainsi qu'accompagner la sédation. L'hypnose étant considérée comme un soin de confort, il n'est pas nécessaire d'avoir une prescription médicale. Il n'est pas reconnu comme un soin médical à proprement parler dans notre système de soins. Cette méthode alternative se réalise sur un large public. Tout le monde est hypnotisable. Elle permet au personnel formé à l'hypnose d'améliorer la prise en charge des patients ainsi que leur qualité de soin.

Les thérapies alternatives sont des méthodes de soins complémentaires pouvant être mises en place auprès d'un large public et au profit de différents problèmes de santé. Elles se développent de plus en plus dans notre système de santé ainsi que dans les services hospitaliers ou extérieurs. En tant qu'infirmières professionnelles de demain, nous aimerions introduire ces pratiques dans l'exercice de notre future profession.

Manon HOARAU et Marie-Ophélie BILLARD
Étudiantes en soins infirmiers
2015-2018

La place du robot dans le soin Témoignages de soignants

Dans le cadre de l'unité d'enseignement optionnelle 5.7 gériatrie, les étudiants en soins infirmiers de 3^e année ont pu découvrir l'utilisation de l'outil PARO, au sein de l'équipe pluridisciplinaire d'une clinique du 93.



Affiche réalisée par un groupe d'étudiants infirmiers

PARO est un robot interactif, émotionnel ayant l'apparence d'un bébé phoque. Il a été créé par un Japonais en 2003, Takanori Shibata. PARO est le diminutif de « *personal robot* »¹. Introduit en France depuis 2014, une centaine d'établissements en a fait l'acquisition. PARO est un outil de communication utilisé auprès des personnes en situation de vulnérabilité.

Le groupe d'étudiants et de 3 formateurs ont rencontré un aide-soignant de nuit et une psychomotricienne. Ils ont relaté leur expérience avec PARO dans la structure de l'Unité cognitivo-comportementale (UCC). Ces deux professionnels ont été formés à son utilisation auprès des résidents. Intégré dans le projet d'établissement et dans le projet de vie des patients, **PARO a pris sa place dans la relation de soin.**

Dans cette clinique, Louise et Karim² nous relatent la situation d'une résidente démente en situation de déambulation. Un soir, alors que cette personne déambulait dans le service et était au bord de l'épuisement, Karim a pris PARO dans les bras et a fait quelques pas avec lui, à côté de Mme X. Préalablement, il avait installé quelques chaises le long du couloir. A son approche, la résidente a été attirée par le phoque. Elle l'a regardé et, après hésitation, l'a pris dans ses bras puis, d'elle-même, s'est assise sur l'une des chaises après avoir fait quelques pas avec lui. Celui-ci a cligné des yeux et a émis des vibrations et des ronronnements.

Karim nous dit : « *à ce moment-là, mon objectif était atteint* », le but étant de rompre en douceur cette déambulation et de permettre à la patiente de se poser, de se reposer en suscitant l'apaisement, sans brusquer... Cet outil lui permet de **soigner autrement**, en créant des liens, d'apaiser sans brusquer.

Certains de ses collègues l'utilisent de façon collective lorsque les patients sont dans la salle commune. PARO leur est présenté et les échanges commencent : « *tu as de beaux yeux tu sais !* », « *il me fait penser à mon chat* », « *on a envie de lui faire un câlin* ». Les soignants décident alors de le proposer. L'observation clinique est ensuite discutée en réunion pluridisciplinaire. Pour certains patients, PARO prend sa place dans le projet de vie.

Pour ces professionnels, PARO est un **médiateur de la relation soignant-soigné**. Il permet une approche thérapeutique auprès de patients qui présentent des troubles du comportement. « *Il n'y a pas d'infantilisation, il n'est pas là pour occuper les résidents mais pour permettre au soignant d'entrer en communication avec lui, de favoriser l'apaisement, de recréer du lien et de se reconnecter avec la réalité.* »

Le témoignage de Karim nous a permis de voir de plus près cette approche humaine du soin au travers une intelligence artificielle. Mais quelle place prend l'intelligence artificielle dans la prise en charge du résident ? Cette introduction dans le milieu de soins va-t-elle transformer les pratiques de soins au moment où l'on parle le plus de déshumanisation des soins ? Ce robot peut-il remplacer le personnel soignant ?

Solenn BRUNO et Lucienne ROUSSEAU
Cadres formateurs

¹ http://www.lemonde.fr/japon/article/2012/07/11/paro-le-nouvel-animal-de-compagnie-japonais-robotise_1732171_1492975.html [consulté le 22 mai 2018]

² Louise, psychomotricienne et Karim, aide-soignant de nuit, à l'UCC de la clinique du Bois d'Amour à Drancy

Zoom sur : les joies du printemps...



Prendre soin des plantes, c'est aussi prendre soin de sa santé

Que ce soit sur un coin de terrasse ou un jardin, le jardinage est un concentré de bienfaits sur la santé. Sur le plan moral, il enterre nos soucis et nous aère la tête. Il donne de l'énergie et de la vitalité qui contribue au bonheur. De nombreuses études ont démontré que jardiner améliore l'estime de soi, calme l'anxiété, rend moins irritable et diminue le risque de dépression.

D'un point de vue physique, la pratique du jardinage fait travailler l'ensemble des muscles du corps (*bras, jambes, épaules, abdomen, cou et dos*) et fait brûler des calories : selon le degré d'activité, une séance de **45 minutes dans le jardin peut brûler autant de calories que 30 minutes de course à pied**.

Ses vertus thérapeutiques sont reconnues sous le nom médical d'hortithérapie, une science de plus en plus appliquée dans le milieu hospitalier et les maisons de retraite. Le dernier plan Alzheimer oblige d'ailleurs les unités à se doter d'un jardin de préférence « thérapeutique » où les patients, leur famille et le personnel hospitalier se réunissent pour jardiner.

Faire entrer la nature au bureau est une pratique venue des Etats-Unis qui séduit de plus en plus d'entreprises. Arroser, désherber ou biner à la pause déjeuner permettrait de combattre le stress, de niveler la hiérarchie d'entreprise, de se réjouir de rentrer à la maison avec des produits cultivés de ses propres mains.

Vous l'aurez compris la pratique du jardinage a plus d'un atout dans son arrosoir.

Hélène TECHER, jardinière en herbe
Secrétaire de direction

Littérature : quand la phytothérapie plante le décor...

Les articles vantant les bienfaits de la phytothérapie sont nombreux et on ne peut que leur donner raison. Cependant, cette méthode « naturelle » ne doit pas nous faire perdre de vue que naturel n'est pas forcément synonyme d'inoffensif. Preuve en est les propriétés toxiques de certains champignons ou encore de certaines tisanes amaigrissantes qui dans les années 1990, suite à une erreur de traduction, avaient inclus une plante très dangereuse dans leur composition et entraîné des insuffisances rénales. Cependant, tout comme l'avait fait remarquer à son époque le médecin Paracelse qui jeta les fondements de la toxicologie : « Tout est poison, rien n'est poison: c'est la dose qui fait le poison. »

C'est aussi le message que l'écrivain **Agatha Christie** véhicule dans ses romans.

Résurgence de son passé d'infirmière pendant la première guerre mondiale devenue par la suite préparatrice en pharmacie ? Nul ne saurait le dire mais force est de constater que dans ses romans, plus de la moitié des victimes périssent par empoisonnement, la plupart avec des toxines extraites de plantes.

« **Le poison est mon arme préférée** » avait-elle l'habitude de dire.



Jardin des « plantes vénéneuses d'Agatha Christie »,
Abbaye de Torre à Torquay, Angleterre

Ainsi, de la digitale à la belladone, nombreuses sont les références effectuées par la reine du crime à ces plantes utilisées pour certaines comme remède ou à leur antidote quand ils existent.

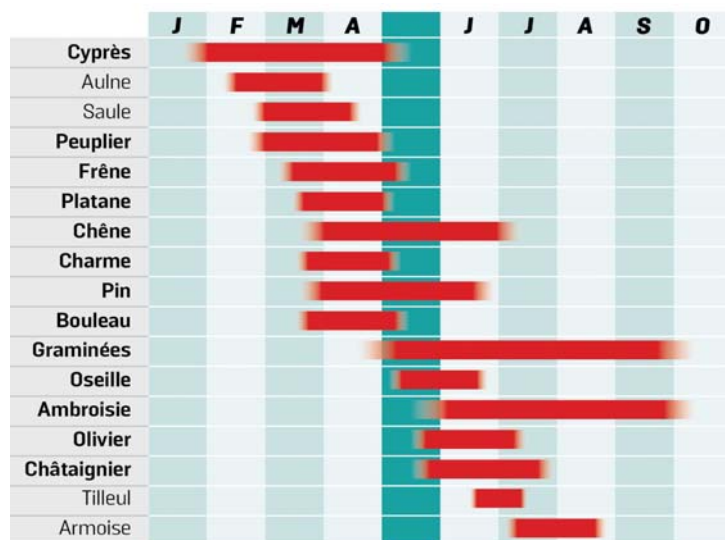
Pour rendre hommage à Agatha Christie, une partie des jardins de l'ancienne Abbaye de Torquay, sa ville natale, est dédiée à la culture de ces plantes utilisées par les personnages de la romancière et classées par têtes de mort selon leur degré de dangerosité.

Le palmarès revient ainsi au ricin avec cinq têtes de mort. Dans la nouvelle « La maison de la mort qui rôde » parue dans le recueil *Le crime est notre affaire*, la ricine dissimulée dans des sandwiches aux figues, fera trois victimes.

Ainsi entre bienfaits et dangerosité de certaines plantes, il n'y a qu'un pas ou plutôt devrai-je dire qu'une feuille...

Sylvie NAVARRE
Cadre formateur

CALENDRIER DES ALLERGIES AUX POLLENS



SOURCE : RNSA. LP/INFOGRAPHIE - ANAIS RENAUD.

LE SOLEIL ET SES CONSEQUENCES SUR LA PEAU

Chaleur : comment se protéger du soleil

Les crèmes solaires protègent contre les rayons UVA et les UVB très nocifs :
mettre de la crème (sur peau sèche) toutes les heures et après chaque baignade.

Éviter l'exposition directe entre 11h et 16h, même avec de la crème solaire.

Les enfants sont plus fragiles : lunettes de soleil, chapeau, voire un T-shirt pour les plus jeunes, sont recommandés.

Se protéger la tête et s'hydrater régulièrement (toutes les demi-heures par exemple) pour éviter les insulations.

Choisir un indice de protection solaire en fonction de sa carnation :
● SFP 15 : peaux mates
● SFP 30 : peaux claires
● SFP 50 : peaux très claires

Ne pas utiliser les graisses à traire ou les huiles au monoï.
Elles stimulent le bronzage et augmentent les méfaits des rayons du soleil.

Source : <http://gaellema.blogspot.com>