

Pulsations

LE MAGAZINE DES HUG
PREMIER HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE SUISSE

mai-juin 2012

Actualité 4,5

La mémoire
dans les gènes

Décodage 8,9

PET-IRM: deux
scanners en un

Junior 22,23

Pourquoi ça fait
mal, docteur?

Dossier 11,17

A bas la douleur!



Une oasis de bien-être aux portes de Genève

Jacuzzi | Hammam | Odorium | Aquagym
Gym | Fitness | Massages | Esthétique

Imaginez une eau à 34°, un décor tropical
et une multitude d'activités placées sous
le signe de la détente.

**Ouvrez les yeux...
vous êtes aux Bains de Cressy !**

Cressy Santé
Route de Loëx 99
CH - 1232 Confignon
T + 41 (0)22 727 15 15
www.bainsdecressy.ch

HUGU
Hôpitaux Universitaires de Genève

Publicité



A la recherche d'un poste ? A la recherche de personnel ?

Contactez votre équipe spécialisée dans le MÉDICAL :

- **Béatrice Meynet** – Infirmière chargée de recrutement
- **Sandrine Fleuret** – Conseillère en personnel
- **Catherine Moroni** – Conseillère en personnel

☎ 058 307 21 50 – geneve.medical@manpower.ch

Et vous, que faites-vous?

www.manpower.ch



Manpower®

Des solutions gagnantes pour préparer
votre avenir.

CA Prévoyance

2 bd des Philosophes - 1205 Genève - +41 (0)22 737 62 00 - www.ca-financements.ch

CA CRÉDIT AGRICOLE
FINANCEMENTS (SUISSE) SA

Mai & juin



7

Actualité

- 4>5 La mémoire dans les gènes
- 6 Comment diminuer les infections?
- 7 Profession : nounoursologue

Décodage

- 8>9 PET-IRM : deux scanners en un

Invité

- 10 «Donner du pouvoir au patient»

11



Dossier Douleur

Soulager la douleur fait partie des soins

- 12>13 Quand un patient dit qu'il a mal, c'est qu'il a mal
- 14 S.O.S douleur complexe
- 15 L'effet placebo, un allié
- 16>17 Comment mieux gérer la douleur chronique au quotidien

Reportage

- 18>19 Maintenance rime avec polyvalence



20>21 Texto

Junior

- 22>23 Pourquoi ça fait mal, docteur?



24>25 Rendez-vous

Vécu

- 26 «Il faut y croire. Toujours.»

Inné et acquis

Dre Ariane Giacobino
Médecin adjointe agrégée,
service de médecine
génétique



La réalité se révèle toujours plus complexe qu'on le pense. Jusqu'à très récemment, il y avait d'un côté les maladies acquises et, de l'autre, les maladies innées ou génétiques. Or, une étonnante découverte a bouleversé ce schéma : l'environnement influence le fonctionnement de nos gènes, en bien ou en mal.

Les marques imprimées par l'environnement sur les gènes sont mesurables et analysables. Elles peuvent signaler une exposition à des polluants chimiques ou indiquer des vécus traumatisants subis dans l'enfance, comme des violences physiques ou des abus sexuels. C'est ainsi qu'est née une nouvelle discipline : l'épigénétique. On rêve de décrypter l'épigénome aussi facilement que le génome, de mesurer comment tous ces éléments laissent des traces sur notre ADN. Les HUG y travaillent. Ils ont lancé des projets pour étudier les relations entre l'exposition aux pesticides et l'infertilité ou l'influence de l'environnement sur la vie prénatale. Reste une certitude : l'épigénétique, bientôt, sera centrale pour la compréhension et le diagnostic de certaines d'affections.

Editeur responsable
Bernard Gruson

Responsable des publications
Séverine Hutin

Rédactrice en chef
Suzy Soumaille
pulsations-hug@hcuge.ch

Abonnements et rédaction
Direction de la communication
et du marketing
Avenue de Champel 25
CH-1211 Genève 14
Tél. +41 (0)22 372 25 25
Fax +41 (0)22 372 60 76
La reproduction totale ou partielle
des articles contenus dans *Pulsations*
est autorisée, libre de droits,
avec mention obligatoire de la source.

Régie publicitaire
Imédia SA (Hervé Doussin)
Tél. +41 (0)22 307 88 95
Fax +41 (0)22 307 88 90
hdoussin@imedia-sa.ch

Conception/réalisation
csm sa

Impression
ATAR Roto Presse SA

Tirage
33000 exemplaires

La mémoire dans les gènes

Des abus subis durant l'enfance sont, pour une grande part, à l'origine du trouble de la personnalité de type borderline.

Menée par le Dr Nader Perroud, chef de clinique scientifique à l'unité de génétique, cette étude fera date. Elle démontre l'existence d'un lien physiologique entre les abus sexuels, physiques ou psychologiques subis durant l'enfance et une pathologie mentale observée à l'âge adulte : le trouble de la personnalité de type borderline (instabilité émotionnelle prononcée).

Le constat est décoiffant : les gènes gardent la mémoire des abus sexuels, des mauvais traitements ou des humiliations infligées aux enfants. « En effet, nous avons établi une corrélation étonnamment précise entre le taux de méthylation du gène NR3C1 et la sévérité d'un abus sexuel ou d'un mauvais traitement. C'est fou ! Par le simple examen des échantillons récol-



JULIEN GREGORIO / PHOTEA

► Dr N. Perroud : « Les gènes gardent la mémoire des abus subis dans l'enfance. »

tés à partir du sang, je pouvais déterminer le degré de sévérité des agressions subies par le patient dans son enfance », s'enthousiasme le Dr Perroud. Méthylation ? Gène NR3C1 ? Voilà qui mérite explications. Le gène d'abord. Comme la plupart, il code une protéine. Autrement dit, il contient la recette pour la fabrication d'une molécule utile au bon fonctionnement du corps.

En l'occurrence, cette molécule joue un rôle important dans la régulation du stress. En présence d'un danger – au hasard, un cambrioleur qui cherche à s'introduire dans votre appartement – le cerveau stimule la

production de glucocorticoïdes. Cette substance aiguise la réactivité du corps en lui conférant l'énergie nécessaire pour faire face à un danger.

Production de glucocorticoïdes inhibée

Une fois le danger écarté, le corps doit retrouver un rythme normal. C'est là que la protéine du gène NR3C1 (le récepteur aux glucocorticoïdes) entre en action. Elle inhibe la production de glucocorticoïdes. Cela a pour effet de ramener l'activité métabolique à un niveau ordinaire, et on peut par exemple dormir tranquille après avoir mis en fuite un cambrioleur.

De génération en génération

Une des particularités des modifications épigénétiques est qu'elles sont potentiellement transmissibles au travers des générations. « Nous avons constaté dans d'autres études sur la méthylation de l'ADN que le phénomène est encore mesurable après trois générations, avec toutefois une atténuation à chaque génération. Au-delà, les compteurs semblent remis à zéro et la trace disparaît », indique la Dre Ariane Giacobino, médecin adjointe agrégée au service de médecine génétique, auteur de plusieurs articles sur l'épigénétique.

A.K.

Publicité

accès
personnel

Nous recrutons des secrétaires médicales!

Envoyez votre candidature à Bianca Mottironi :

teamadministration@acces-personnel.ch

Retrouvez nos offres sur www.acces-personnel.ch

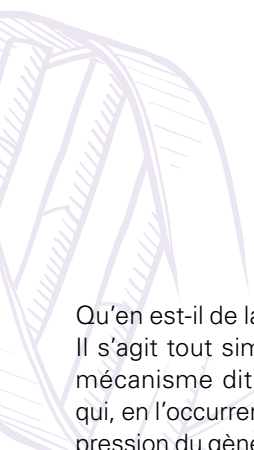


Placement de personnel fixe et temporaire



membre du réseau Integraal

022 310 50 40



Qu'en est-il de la méthylation ? Il s'agit tout simplement d'un mécanisme dit épigénétique qui, en l'occurrence, réduit l'expression du gène NR3C1 et, du même coup, la production de la protéine.

Que se passe-t-il si le gène NR3C1 est méthylé ? Le patient n'a plus assez de cette protéine pour inhiber efficacement la production de glucocorticoïdes. Conséquence : le corps réagit de façon excessive au moindre stress. Cette hyper réactivité pourrait expliquer certains comportements d'automutilation ou d'autres manifestations d'agressivité caractéristiques des personnalités borderline.

« Avec cette étude, nous avons donc montré qu'une des causes de cette pathologie est les abus subis dans l'enfance », souligne le Dr Perroud. Reste une question centrale : la méthylation est-elle réversible par un traitement médicamenteux ou une psychothérapie ?

« Des études animales ont établi que des antidépresseurs peuvent éliminer partiellement la méthylation. Mais nous ne savons pas ce qu'il en est pour l'homme. Nous finalisons en ce moment une recherche en ce sens. Les résultats nous diront si la méthylation du gène NR3C1 est amoindrie par une psychothérapie et si cet effet peut être corrélé avec une amélioration clinique des patients », conclut le Dr Nader Perroud.

Conduite sous l'égide du Pr Alain Malafosse, en collaboration avec la Dre Ariane Giacobino, cette recherche a été réalisée entre 2009 et 2011 sur 101 patients souffrant d'un trouble borderline.

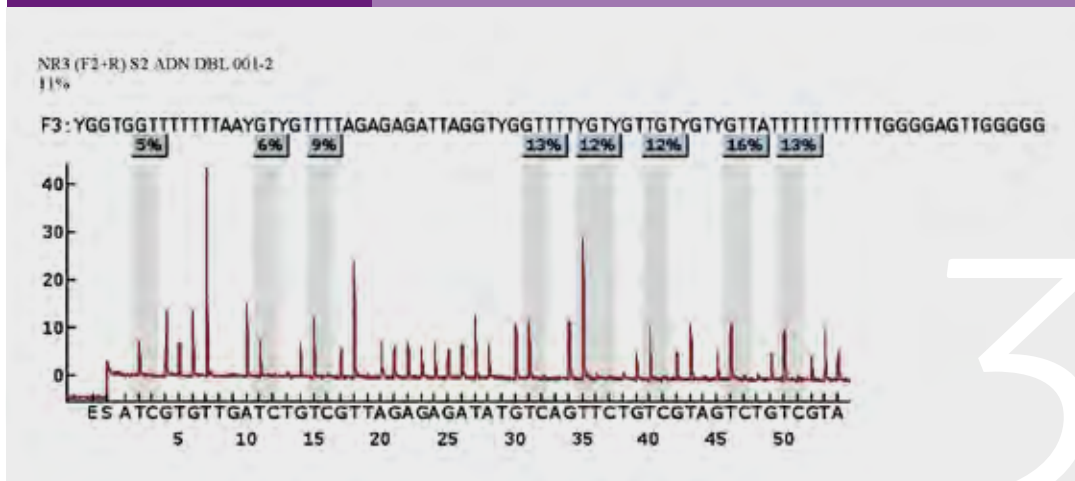
André Koller



1



2



3

De haut en bas :

1. Les abus subis dans l'enfance modifient le génome (méthylation).
2. Ces marques restent détectables toute la vie par une simple prise de sang.
3. Résultats de l'analyse d'un échantillon de sang : les pics rouges montrent l'intensité de la méthylation du gène NR3C1 (traduite en pourcentage – chiffres bleus).

Comment diminuer les infections ?

Les HUG, leaders mondiaux en prévention des infections, ont développé pour l'OMS un test simple pour évaluer les pratiques d'hygiène au niveau des établissements de soins.

Le chiffre est implacable : 1,4 million de patients hospitalisés contractent chaque jour une infection dans le monde. Préoccupée par ce problème, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a lancé en 2005 le programme *Un soin propre est un soin plus sûr*, premier défi mondial pour la sécurité des patients.

Placé sous la direction des HUG, pionniers dans ce domaine, et du Pr Didier Pittet, responsable du service prévention et contrôle de l'infection, son objectif est de sensibiliser les hôpitaux en développant des campagnes de promotion et des outils. Dernier en date : une grille d'auto-évaluation de la promotion et des pratiques d'hygiène des mains au niveau de l'établissement de soins.

Ce modèle a été conçu par les HUG en 2009, puis testé par des hôpitaux partenaires et enfin validé à plus large échelle dans 26 hôpitaux de 19 pays du monde entier. Depuis 2011, tous les établissements de santé peuvent le télécharger et s'en servir pour progresser. « C'est un test facile à utiliser qui permet d'analyser la situation, de mesurer les progrès et de planifier des activités pour pérenniser le programme d'hygiène des mains », explique le Pr Pittet.

Plan d'action personnalisé

Concrètement, il s'agit de répondre à des questions comme « Un produit hydro-alcoolique est-il facilement accessible ? », « A quelle fréquence les profes-



JULIEN GREGORIO / PHOVEA

► Un geste-clé pour prévenir les infections liées aux soins : la friction au moyen d'une solution hydro-alcoolique.

sionnels soignants sont-ils formés en hygiène des mains ? », « Quel est le niveau de participation des instances dirigeantes ? ». Le nombre total de points qualifie le niveau de promotion et de pratique de l'hygiène des mains d'inadéquat, de basique, d'intermédiaire ou d'avancé. « L'idée est que le plan d'action soit déterminé en fonction de ses propres résultats et des outils de promotion à disposition », insiste le Pr Pittet. Pour l'OMS, c'est aussi un moyen de suivre les progrès des différentes institutions, tout en

créant une certaine émulation entre hôpitaux. En effet, les meilleurs d'entre eux deviennent des références pour leur région et participent à un concours où, chaque année, deux se voient décerner la reconnaissance de « centre d'excellence pour l'hygiène des mains ».

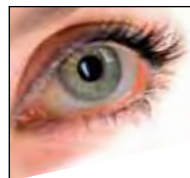
A l'occasion de la 4^e Journée mondiale de sensibilisation à l'hygiène des mains, le 5 mai, l'OMS restituera les résultats des hôpitaux ayant participé à l'auto-évaluation en 2011.

Giuseppe Costa

Savoir +

 www.who.int/patient-safety/fr

Publicité



LINDEGGER
maîtres opticiens

examens de la vue, lentilles de contact,
lunettes, instruments...

Cours de Rive 15, Genève 022 735 29 11
lindegger-optic.ch

www.burtoncreation.ch
photo: Shutterstock

Profession : nounoursologue

L'hôpital des nounours dresse ses tentes du 14 au 17 mai sur la rotonde du Mont-Blanc. Quelque 2000 enfants y sont attendus.

Un hôpital pour les nounours, ça sert à quoi : soigner les peluches ? Informer les enfants ? Former des étudiants en médecine ? « L'objectif premier est de dédramatiser l'hôpital, de montrer aux enfants de 4 à 7 ans qu'il ne faut pas avoir peur des blouses blanches et des instruments médicaux », répond Aurélie Wanders, étudiante en 3^e année de médecine et présidente du comité d'organisation.

Elle admet cependant que l'opération « nounours » délivre un précieux lot d'enseignements aux quelque soixante étudiants en médecine, tous volontaires, qui y participent. « Le contact avec les enfants constitue une expérience enrichissante. C'est un excellent exercice de vulgarisation du savoir médical ». D'ailleurs, les étudiants-nounoursologues reçoivent une formation spéciale de deux à trois heures. Le Pr Dominique Belli, chef du département de l'enfant et de l'adolescent, leur dispense quelques conseils sur les attitudes à avoir avec les enfants. Il les rend attentifs aussi aux éventuels signaux que les petits patients pourraient envoyer en parlant de leur peluche.

La rotonde du Mont-Blanc accueille treize tentes-hôpital. Chacune représente un service médical. On y trouve notamment deux salles d'attente, une tente de chirurgie, une de médecine générale, une pour les plâtres, une autre pour la pharmacie ou encore une tente entièrement dédiée à l'imagerie médicale.

Poupées acceptées

« Dans ce dernier espace, nous avons installé un ordinateur muni d'une webcam qui réalise des fausses IRM. A la sortie, les petits reçoivent un scanner de leur peluche préférée. Notez que si l'hôpital des nounours est d'abord destiné aux peluches, on y accepte aussi les poupées », s'amuse Aurélie.

Après le diagnostic, les nounoursologues dirigent leurs petits patients en salle de soins ou au bloc opératoire, selon le problème. En fin de parcours, chaque enfant passe à la pharmacie afin d'y recevoir le traitement de sa peluche (bonbons, sirop) et éventuellement poser ses dernières questions.

André Koller



► Les enfants de 4 à 7 ans apprennent à ne pas avoir peur de l'hôpital.

Savoir +

Rotonde du Mont-Blanc
quai du Mont-Blanc 13
16 et 17 mai, de 9h à 17h
entrée libre
www.hopitaldesnounours.ch

Publicité

MPM Notre sérieux fait la différence !
facility services S.A.

Rue Wagnin 10 - 1227 Carouge/GE
T: +4122 343 65 55 - F: +4122 343 65 56
www.mpm.ch - mpm@mpmnet.ch

MPM facility services S.A.
est présente dans tous les secteurs de l'économie:

- Aviation
- Commerces, banques
- Milieu hospitalier
- Hôtellerie, catering



PET-IRM : deux scanner

A l'avant-garde de la technologie, cet appareil hybride, révolutionnaire, réunit les deux fonctions les plus pointues de l'imagerie médicale : le PET et l'IRM. A la clé, un diagnostic plus précis par superposition des images, plus de confort pour le patient (un seul examen au lieu de deux) et une irradiation moindre qu'avec les techniques classiques. Les HUG ont été le premier hôpital européen à se doter de cet appareil.

Caméra vidéo

Il y en a quatre dans la salle. Elles permettent au technicien en radiologie médicale, qui est hors de la salle durant l'examen, de voir le patient. Pour communiquer avec lui, il dispose d'un interphone.

PET

La tomographie par émission de positrons (PET) est une technique de médecine nucléaire qui permet de visualiser l'activité métabolique des organes et de détecter des lésions suspectes. Pour ce faire, une substance radioactive, liée à un traceur (généralement du glucose), est injectée au patient.

s en un

TRM

Le TRM (technicien en radiologie médicale) réalise l'examen. Il effectue l'acquisition et le traitement des images selon des protocoles déterminés par le médecin. Il assure également le confort du patient et injecte le produit de contraste.

IRM

L'imagerie par résonance magnétique (IRM) utilise un champ magnétique pour générer une image. On obtient des données anatomiques avec une meilleure différenciation des tissus (par exemple entre le muscle et la graisse ou entre le sang et les vaisseaux).

Antenne de surface

Plus proche du corps, elle amplifie le signal de l'IRM afin d'avoir une meilleure qualité de l'image de la région qu'on souhaite étudier en détails. Il en existe de toutes les formes, pour la tête, le cou, l'épaule, le genou, etc.

Lit d'examen

Il s'agit d'une table amovible pour passer d'un scanner à l'autre sans bouger le patient.

Console de traitement

Elle traite informatiquement les images. Celles-ci peuvent être visualisées, reconstruites en 3D, fusionnées ou encore mesurées (taille, angle, densité).

Console d'acquisition

Elle est reliée aux deux scanners et permet au TRM d'effectuer l'enregistrement des images.

Médecin radiologue

Il interprète les images et dicte le compte-rendu.

« Donner du pouvoir au patient »

Bertrand Kiefer, directeur des éditions Médecine et Hygiène, évoque planetesante.ch, un site à vocation romande auquel les HUG collaborent.

Médecin, théologien, éthicien, journaliste. Et ce n'est pas tout. Également chef d'entreprise. Bertrand Kiefer, directeur des éditions Médecine et Hygiène, emploie 35 personnes. Il gère une maison d'édition et une imprimerie, supervise une équipe de journalistes et multiplie les projets. Dernier-né après deux ans de gestation : planetesante.ch. Un nouveau site d'information médicale à destination du grand public.

Comment définissez-vous ce site Internet ?

C'est une plateforme assez unique dans sa conception parce

► **Le souci de Bertrand Kiefer :** dans la jungle d'Internet, offrir un contenu de qualité.

qu'elle est communautaire. Notre but est de mettre ensemble toutes les forces de Suisse romande qui travaillent dans le domaine de la médecine ou de la santé : grands hôpitaux (HUG, CHUV), ligues de santé ou encore sociétés cantonales de médecins. Si chacune reste dans son coin, elle demeure trop petite pour être visible sur des moteurs de recherche comme Google.

Une façon de contrer les mastodontes franco-phones de l'information santé ?

Si on ne met pas ensemble tous les acteurs romands, on n'arrivera pas à exister avec un vrai site Internet pour le grand public et donc on laisse la place à des sites commerciaux, type doctissimo. La Suisse ro-

mande a une taille idéale pour expérimenter un site avec une connotation loco-régionale : elle est riche d'institutions, de ligues, d'associations qui toutes possèdent leur site et produisent du contenu. Ces informations restent identifiées à leur organisation de base, mais sont disponibles de manière liée. C'est un peu une tentative utopique de réussir quelque chose en commun.

Pour quel public ?

Les gens vont sur Internet et trouvent tout. Notre souhait est donc d'offrir une information de qualité. Le souci est de donner une validité scientifique à ce qu'ils trouvent pour qu'ils soient plus responsables et plus libres. Transmettre du pouvoir à la population pour qu'elle prenne son destin en main.

Autres particularités ?

Nous sommes indépendants. Nous avons une charte éthique et un comité scientifique. Tous nos partenaires, ainsi que plus de cent médecins bénévoles, fournissent du contenu et collaborent à sa valeur. Il y a aussi une activité journalistique sur des sujets d'actualité. De plus, on y trouve une encyclopédie des maladies et des vidéos d'information fournies par les HUG.

Et aussi un onglet « Que faire si... ? ». De quoi s'agit-il ?

C'est un module d'aide à la décision par rapport à l'urgence pour aider les gens à savoir s'ils doivent ap-

peler une ambulance, un médecin de garde, attendre le lendemain ou gérer eux-mêmes le problème. Ce système vise à décharger les urgences, mais son but n'est pas de se substituer au médecin. Nous ne posons pas de diagnostic.

Dans un autre registre, une découverte qui a changé le monde ?

La pilule contraceptive.

Celle que vous attendez ?

La compréhension de nos comportements collectifs pathologiques.

Faut-il avoir peur de la science ?

Non. C'est une des plus belles démarches de notre civilisation.

Trois mots pour définir les HUG ?

C'est un lieu paradoxal, de contraste, mélange d'humanité et de technologie de pointe.

Giuseppe Costa

Bio +

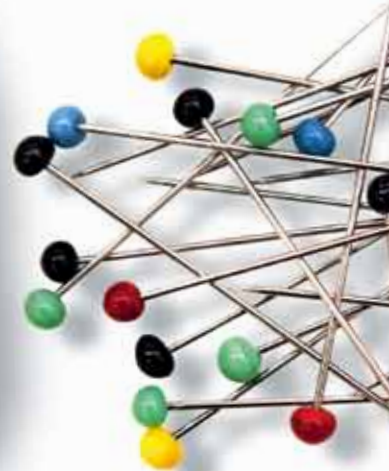
1955 : naissance à Genève.
1981 : docteur en médecine.
1986 : licence en théologie.
1993 : rédacteur en chef de la revue Médecine et Hygiène (devient Revue médicale suisse en 2005 en fusionnant avec la Revue Médicale de la Suisse Romande).
2000 : directeur des éditions Médecine et Hygiène.
2004 : membre de la Commission nationale d'éthique.
2012 : création de www.plantesante.ch



DOSSIER DOULEUR

Soulager la **douleur** fait partie des soins

Passée son rôle de signal d'alarme, la douleur est inutile. Non traitée, elle devient nuisible et affecte tous les aspects de la vie. Face à la douleur, **soignants et patients agissent ensemble** (pages 12-13). Une équipe mobile vient en renfort dans les **situations complexes** (page 14). Que faire lorsqu'on a mal tout le temps ? Lisez les **témoignages** de quatre patients (pages 16-17).



Quand un patient dit qu'il a mal, c'est qu'il

La notion de douleur intègre aujourd'hui des dimensions psychologiques et sociales. Les traitements, plus complexes, mobilisent de nombreux spécialistes.

Certaines douleurs résistent aux traitements habituels. Elles persistent des mois ou des années, parfois sans raison, sans cause visible, même sur un scanner. Pourtant, elles détruisent des vies, usent des familles ou signent la fin brutale d'une carrière.

La compréhension actuelle de la douleur en dit long sur l'évolution des mentalités au sein du corps médical. Le scientisme pur et dur – un effet est produit par une cause objective et quantifiable – a perdu du terrain. « *Même si on ne trouve pas la cause physiologique d'une douleur, quand un patient nous dit qu'il a mal, c'est qu'il a mal* », affirme la Dre Valérie Piguët, médecin adjointe, responsable du centre multidisciplinaire de la douleur.



► Grâce à la réglette douleur, les patients peuvent objectiver leur souffrance.

Engagement du patient

Le programme contre la douleur, en vigueur aux HUG depuis plusieurs années, repose sur trois piliers : l'évaluation, le traitement, le suivi. « *Pour décider quelle approche thérapeutique proposer, nous devons savoir si la souffrance est liée à un dommage organique, à une*

lésion du système nerveux, si elle est aiguë ou chronique. Il s'agit également de mettre à jour ses composantes émotionnelles, mentales et sociales », détaille la Dre Piguët.

Une fois le diagnostic posé, le soignant examine les différentes approches thérapeutiques possibles (lire en pages

Tous concernés

Près de 80% des patients des hôpitaux sont confrontés à la douleur. Créé en 2003, le Réseau douleur a pour mission de sensibiliser les professionnels de la santé, mais aussi les patients, à cette problématique. « *Il est impossible d'avoir un spécialiste derrière chaque patient. Donc tous les acteurs de la chaîne de soins, de l'aide soignant au médecin, en passant par l'infirmier, l'ergothérapeute,*

le logopédiste ou le physiothérapeute, doivent se mobiliser », explique le Dr Christophe Luthy, médecin adjoint au service de médecine interne de réhabilitation et président de ce Réseau.

Après bientôt dix ans d'activité, les résultats sont tangibles. « *S'enquérir de la douleur devient un réflexe presque naturel, comme de prendre la température. Les services médicaux utilisent davantage les outils standardisés élaborés par le Réseau comme les réglettes douleur ou les guides. Et les*

prescriptions d'antalgiques ont également augmenté », énumère le Dr Luthy.

A terme, tous les services des HUG disposeront d'un « référent douleur » pour informer les soignants des approches possibles et de la documentation disponible. « *Les progrès sont réels à tous les niveaux. Mais il reste du chemin à parcourir. Nous pouvons notamment améliorer les transmissions de données lors d'un transfert de patient ou à sa sortie de l'hôpital* », estime le président du Réseau douleur. **A.K.**

Lire +

Deux brochures
éditées par les HUG

« Vous avez mal ?
Aïssons ensemble. »

« Morphine : des réponses
à vos questions. »

Téléchargeables sur
www.hug-ge.ch

Il a mal !

16 et 17). « *Le succès dépend pour une part importante de l'engagement du patient. Il faut qu'il soit partie prenante, que le traitement ait un sens pour lui (lire en page 15)* », relève Valérie Piguet. La dernière phase concerne le suivi. L'efficacité de la thérapie est évaluée avec précision. A défaut de résultats, elle est adaptée ou modifiée.

La douleur chronique : une maladie

Lorsqu'une demande provient d'un service médical de l'hôpital, la personne hospitalisée est vue par un membre de l'équipe intra-hospitalière (lire en page 14).

Tandis que les patients adressés aux HUG par leur médecin traitant sont pris en charge par le centre multidisciplinaire de la douleur.

Après un premier entretien avec un médecin, la situation est discutée en présence du patient par une équipe de spécialistes. Celle-ci est généralement composée d'un pharmacologue clinique, un interniste, un rhumatologue, un médecin spécialisé en réhabilitation, un anesthésiste, un neurologue et un psychiatre.

La présence d'un psychiatre ne signifie en aucun cas que la souffrance n'est pas prise au sérieux, comme le craignent

encore beaucoup de patients. Elle découle au contraire d'une meilleure compréhension de ses mécanismes. La mémoire, les émotions, la situation personnelle, affective et sociale sont autant de facteurs dont il faut tenir compte. « *Aujourd'hui, la douleur chronique n'est plus traitée comme un symptôme, mais comme une maladie complexe à part entière* », résume Valérie Piguet.

André Koller

Douleur aiguë

- Utile. Elle signale un danger
- De courte durée. Symptôme d'une lésion ou d'une maladie
- Répercussions socio-professionnelles temporaires

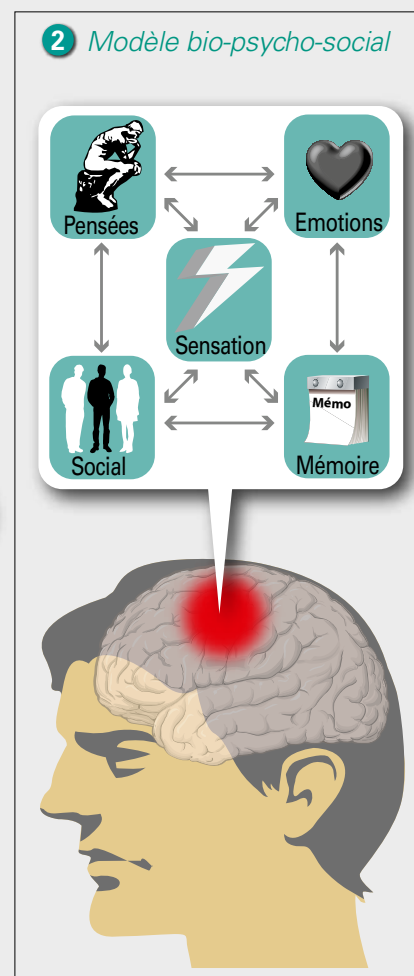
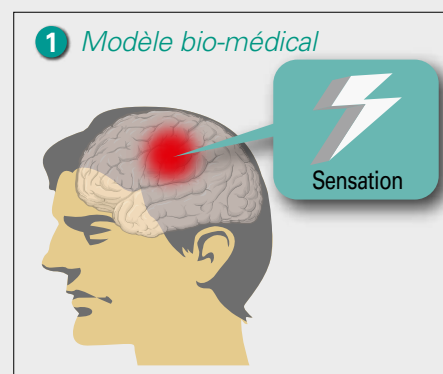
Douleur chronique

- Inutile. Elle ne signale plus un danger
- Elle persiste au-delà de 3 à 6 mois, malgré un traitement antalgique
- Lésion réelle ou décrite en ces termes
- Handicap physique
- Répercussions psychologiques, socio-professionnelles majeures et persistantes

Nous sommes inégaux face à la douleur

La douleur est un phénomène complexe, dont le modèle bio-médical ① traditionnel – une cause entraîne un effet – ne rend pas toujours compte. Ce dernier est remplacé aujourd'hui par le modèle bio-psycho-social ②. Dans cette nouvelle conception, la sensation de douleur est modulée par le vécu de l'individu : ses souvenirs, ses croyances, ses émotions et son environnement social. Cette approche appelle une prise en charge multidisciplinaire de patients souffrant de douleurs chroniques.

Le signal de la douleur est transmis au cerveau par les nerfs.



S.O.S douleur complexe

L'équipe mobile douleur et soins palliatifs se déplace dans les unités de soins comme ressource pour les soignants.

Confort post-opératoire

Certaines interventions chirurgicales, comme la mise en place d'une prothèse du genou ou l'ablation d'une partie du poumon, sont douloureuses d'où l'installation d'une technique d'antalgie spécifique pour offrir un confort aux personnes. Dès leur réveil, elles sont porteuses d'une pompe délivrant en continu des anesthésiques locaux au moyen d'un cathéter nerveux périphérique ou péridural. La surveillance et le suivi débutent en salle de réveil et se poursuivent, en moyenne durant quatre jours, dans les unités d'hospitalisation. « Les patients bénéficient d'un suivi individualisé. Nous nous assurons de l'efficacité du traitement, que nous pouvons ajuster, en partenariat avec le médecin anesthésiste responsable de l'antalgie et les équipes soignantes », relève Annick Vinsonneau, infirmière antalgie postopératoire adulte au service d'anesthésiologie. **G.C.**

Les maladies cancéreuses, les polyneuropathies, la fibromyalgie, le zona, les fractures multiples, etc. Toutes ces situations, et bien d'autres encore, provoquent des douleurs, parfois difficiles à soulager pour les équipes soignantes. Que peuvent-elles faire si la douleur est réfractaire au traitement instauré ? S'adresser à l'équipe mobile douleur et soins palliatifs (EMSP). « Nous nous rendons sur place en duo médecin-infirmier, rencontrons l'équipe soignante afin de comprendre la situation, étudions le dossier et s'ensuit une consultation auprès du patient qui dure généralement une heure. Enfin, avec l'un de nos médecins-cadres, nous proposons un traitement »,

expliquent Anne-Sophie Marque et Catherine Lefranc, infirmières de l'EMSP.

Le suivi se fait toujours en partenariat avec le service dans lequel la personne est hospitalisée. Une infirmière de l'équipe mobile y retourne régulièrement. « Nous nous assurons que le traitement initié est efficace et bien compris, que ses effets secondaires sont limités. Un autre objectif est de garder une vision globale de ce que vit la personne soignée et de la soutenir. »

Ces interventions servent également à former les équipes soignantes souvent confrontées à des situations difficiles et complexes, dans le cadre de douleurs intervenant dans des histoires de vie bouleversées. L'EMSP a d'autres missions comme participer à la formation des nouveaux collaborateurs, aider à l'élaboration des directives anticipées, offrir

une écoute aux proches dans un contexte de prise en charge globale du patient et proposer des approches complémentaires (massages, sophrologie).

Quatre équipes

Nées en 1999, les équipes mobiles, composées de médecins et infirmières, sont au nombre de quatre aux HUG. L'EMSP intervient sur le site Cluse-Roseraie (Hôpital, Hôpital de Beau-Séjour, Hôpital des enfants et Maternité), l'équipe mobile antalgie et soins palliatifs à l'Hôpital des Trois-Chêne et de Bellerive, les infirmières ressources soins palliatifs à l'Hôpital de Loëx. La quatrième est l'unité de soins palliatifs communautaire, rattachée au service de médecine de premier recours. Elle se rend au domicile, dans les établissements médico-sociaux et cliniques ou encore en institution.

Giuseppe Costa



► Un médecin interne et une infirmière (Catherine Lefranc, au centre) de l'EMSP en discussion avec un infirmier d'une unité ORL.

L'effet placebo, un allié

En tenant compte des attentes du patient ou de ses craintes, on améliore l'efficacité d'un traitement.

Il a la forme d'un médicament, mais pas les principes actifs. Et pourtant il agit. Composé de sérum physiologique ou de lactose, le placebo a un effet démontré chez nombre de patients souffrant de maux divers. Son action a été notamment bien observée dans le domaine de la douleur.

Comment une substance sans principe actif peut-elle faire du bien ? Une partie du mystère s'explique par le contexte de la prescription. L'organisme ne réagit pas seulement à la substance administrée, mais à l'acte médical au sens large qui s'inscrit lui-même dans une relation soignant-soigné.

« Pour comprendre ce qui se joue, il faut s'intéresser à ce qu'une intervention entraîne chez un patient plutôt que de s'attacher uniquement au produit lui-même », explique Christine Cedraschi, psychologue. « L'effet placebo est la réponse psychologique, physiologique ou

biologique à n'importe quel acte thérapeutique, et qui est attribuable aux caractéristiques du patient, à celles du thérapeute et à celles de leur interaction ». En clair, c'est la relation qui va déterminer l'effet placebo. Celui-ci dépend de la manière qu'a le médecin d'expliquer l'utilité d'un traitement ou de tenir compte des espoirs de son patient. Par exemple, la conviction que le choix thérapeutique est le bon va sans aucun doute influencer positivement la réponse de l'organisme. « L'effet placebo vient s'inscrire en parallèle et améliore l'efficacité de la thérapie elle-même. »

Etudes sur la douleur

Ces dernières années, de nombreuses recherches corroborent ce constat. A l'instar de cette étude italienne menée sur deux groupes de patients présentant des douleurs postopératoires et ayant reçu la même injection. Le premier n'a disposé que d'informations minimales sur le produit, alors que le second a eu toutes les explications, a pu poser des questions, exprimer ses attentes ou ses craintes. Résultat : dans le deuxième

groupe, les effets du médicament ont été plus rapides et plus intenses, ce qui souligne l'importance du contexte psychologique et relationnel. Une autre étude, chez des patients souffrant de lombalgies chroniques, a mis en évidence une amélioration plus importante chez ceux qui ont bénéficié du traitement qui avait leur préférence. Et la douleur n'est pas le seul domaine où cela marche : dans le cadre de la maladie de Parkinson ou de la dépression, les avantages ont aussi été clairement démontrés. « Les objectifs doivent être réalistes et faire du sens pour le patient. Si on prescrit des exercices ou un régime, il faut bien expliquer pourquoi on le fait et s'assurer que cela convient au patient sinon on se prive des bénéfices de l'effet placebo », relève Christine Cedraschi. Et la psychologue de tordre le cou à une idée préconçue : « L'effet placebo n'est pas l'effet du vide, mais du plein, c'est-à-dire du contexte dans lequel on donne un traitement. »

Giuseppe Costa



Vrai ou faux ?

Si j'ai mal, on trouvera forcément quelque chose d'anormal dans les examens.

Faux. Les examens peuvent ne révéler que des anomalies minimes ou sans lien avec le symptôme ou ses répercussions.

Il ne faut pas attendre avant de prendre un médicament contre la douleur.

Vrai. Les traitements sont plus efficaces si on les prend avant que s'installent les symptômes douloureux.

La morphine est un médicament utilisé à un stade très avancé de la maladie.

Faux. La morphine est un médicament très utile pour de nombreuses douleurs, comme après une intervention chirurgicale.

Il n'est pas normal d'avoir mal lorsqu'on est à l'hôpital.

Vrai. Les soignants disposent de moyens appropriés pour évaluer et soulager la douleur.

Si on me propose une aide psychologique ou des antidépresseurs, c'est que l'on croit que ma douleur se passe uniquement dans ma tête.

Faux. La douleur affecte la personne tant physiquement que psychiquement. L'inquiétude ou la tristesse peuvent augmenter la douleur.

Comment mieux gérer la douleur chronique au quotidien

La douleur chronique empoisonne tous les aspects de la vie des personnes qui en sont victimes. De par sa persistance dans le temps, elle devient une maladie à part entière qu'il faut traiter. Une stratégie souvent payante est de combiner plusieurs approches. Emilie, Philippe, Anita, et Pierre-André ont eu recours à quatre d'entre elles et connaissent depuis un mieux-être.

Injections ciblées

L'antalgie interventionnelle est une des approches possibles pour traiter les douleurs chroniques rebelles. Elle comporte un éventail de techniques minimalement invasives pour les soulager. *«Elles consistent à injecter des anti-inflammatoires ou des anesthésiants à des endroits précis et peuvent être utilisées par exemple pour des cervicalgies, lombalgies ou sciatalgies. Dans tous les cas, il s'agit de traiter les symptômes pour passer un cap et sortir d'une spirale négative»*, résume le Dr Davide Zoccatelli, chef de clinique au service d'anesthésiologie.

Stimulation électrique

Le TENS, autrement dit en français stimulateur électrique transcutané, est un petit appareil portable qui envoie des impulsions de faible intensité sur la zone douloureuse à l'aide d'électrodes qui sont appliquées sur la peau.

Le principe est simple : le cerveau reçoit en premier des sensations de fourmillement qui masquent le message de la douleur. Cette méthode est efficace, souvent en complément à d'autres traitements, pour des douleurs neurogènes principalement.

Emilie, 72 ans, souffre depuis de nombreuses années de maux dans le bas du dos ainsi que, depuis plusieurs mois, d'une inflammation du nerf sciatique, particulièrement gênante.

«J'avais tellement mal qu'il fallait que j'arrête de marcher tous les cinquante mètres. Comme les anti-inflammatoires oraux ne faisaient plus d'effet, j'ai effectué deux infiltrations périurales, en l'espace de deux mois, qui ont soulagé une bonne partie de mes douleurs. Cela m'a permis de pouvoir faire mes courses sans gêne et de recommencer mes exercices de physiothérapie», explique-t-elle. G.C.

Philippe, 54 ans, le confirme : *«Il y a six ans, consécutivement à un cancer de la gorge et à des métastases, j'ai subi une chirurgie de l'épaule avec des muscles retirés et des nerfs coupés.*

Grâce à la physiothérapie, j'ai retrouvé de la mobilité, mais depuis lors j'ai des douleurs invalidantes constantes à cet endroit. J'ai essayé toute la gamme des antalgiques. Seule la morphine me soulageait, mais les effets secondaires étaient lourds. Depuis huit mois, j'utilise selon la nécessité, entre deux et cinq heures par jour, un stimulateur. Il soulage instantanément ma douleur. Le confort est immédiat et sans effets secondaires. C'est un appareil, léger, pratique et simple d'utilisation. Je le prends également en voyage.» G.C.



a douleur

Formation à l'autohypnose

Par des consignes de détente et des suggestions, l'hypnose médicale apprend au patient à se focaliser sur d'autres sensations que la douleur. «Après cinq séances, il est généralement capable d'utiliser la technique de manière autonome, par autohypnose», indique le Dr Denis Rentsch, chef de clinique au service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise.

Anita, 62 ans, souffre depuis des années d'une malformation vasculaire au visage. Seul remède efficace jusqu'ici: la morphine. Depuis peu, elle a commencé l'hypnose.

«C'est comme une séance de relaxation. Je ferme les yeux, j'écoute le médecin et doucement je rentre dans un cocon douillet.

Le bruit s'atténue... je bascule dans un monde qui me fait rêver, dans mon paradis personnel. Et là, la douleur disparaît, pendant quelques heures. Quand elle revient, je prends de la morphine. En même temps, je me forme à l'autohypnose. Mais ça, c'est plus difficile, il faut rester concentrée. Dès que je relâche mon attention, la douleur revient.» A.K.



Thérapie de groupe

La thérapie cognitive-comportementale (TCC) vise moins à supprimer la douleur qu'à diminuer ses conséquences négatives sur les activités du quotidien. Cette approche englobe les dimensions psychologiques et relationnelles du problème. «En séance de groupe, le patient cherche et essaie des stratégies afin de poursuivre ses activités sans trop souffrir», indique le Dr Charles Remund, médecin consultant au centre multidisciplinaire de la douleur.

Depuis une opération du dos en 2001, Pierre-André, 49 ans, souffre de douleurs chroniques. Rester assis plus d'une heure ou deux est pour lui un calvaire. «J'ai consulté 37 médecins, à Genève et d'autres à Paris et Nantes. Pour finir toujours sur un même constat d'échec... J'en avais ras le bol. Avec la TCC, il s'est passé quelque chose. J'ai rencontré des gens qui ont le même problème que

moi. J'ai compris que je n'étais pas un oiseau rare! Du coup, je ne culpabilise plus. J'ose exprimer mon ressenti. Quand je suis avec des gens et que j'ai mal, je dis: «Stop les amis. Je ne peux plus rester assis. Je dois rentrer et m'allonger. J'appelle cela la gestion de la douleur. Je ne me force plus et m'évite ainsi le contrecoup des crises. Je pense que cela va améliorer ma vie.» A.K.

16%

des Suisses souffrent de douleurs chroniques

Maintenance rime

Ils sont menuisiers, plombiers ou encore électriciens et interviennent pour des urgences techniques sur les sites de Belle-Idée, des Trois-Chêne et de Bellerive.

Ils sont dix-sept. Répartis dans trois secteurs : bâtiment, chauffage et électricité. Tous titulaires d'un CFC : électriciens, menuisiers, plombiers, serruriers ou encore chauffagistes. Leur particularité ? Pour 50% de leur temps de travail, ils effectuent leur métier de base avec principalement des réparations à l'atelier et des maintenances régulières dans les bâtiments, pour l'autre 50%, à tour de rôle, ils sont de piquet pour les urgences techniques et assument des compétences multiples. Deux par site (Belle-Idée, Bellerive, Trois-Chêne), de 7h à 18h, et un pour tous les sites, la nuit et le week-end. « Les collaborateurs ont été formés pour gérer les pannes lors des interventions en urgence. Ils connaissent les procédures et sont polyvalents », relève Jacques Genet, responsable bâtiment au service bâtiments et technique.

7h00. Ce vendredi, sur le domaine de Belle-Idée, Cédric Pires, menuisier, va faire équipe avec Jean-François Camarero, électricien. Il reçoit donc tous les appels de l'assistance technique d'urgence (133) direc-

tement sur son portable. Autre moyen de l'informer : le pager.

7h30. « B27 : bon en attente sur imprimante. » Ce message indique qu'une demande d'intervention a été faite par une unité de soins ou un service.

8h15. Cédric récupère les bons. Il prépare son matériel : caisse

à outils, pompe à déboucher, serrures, interrupteurs, lunettes de toilettes et autres siphons de rechange. Au volant de sa fourgonnette, il part pour une tournée de dépannages.

8h30. Il se dirige d'abord vers le bâtiment le Salève pour deux problèmes dans la chambre



avec polyvalence



15h50

avec un lavabo bouché, il y a toujours un risque d'inondation et une porte cassée peut devenir un objet tranchant dangereux. Dans les deux cas, la sécurité du patient est en jeu », explique Cédric.

d'un patient : un lavabo bouché et une porte d'armoire cassée. Après avoir vidé le siphon, il démonte le panneau qu'il apportera à l'atelier pour réparation. En moins de dix minutes, le tour est joué. « Cela ne prend pas forcément beaucoup de temps, mais il faut agir vite, car

9h25. Cédric est appelé au bâtiment les Champs pour un cache d'interrupteur défectueux et des toilettes bouchées. Arrivé sur place, il constate que cela nécessite de démonter la prise.

En Suisse, les normes NIBT imposent qu'un électricien le fasse. Son collègue Jean-François passera un peu plus tard. Au moyen d'une pompe à déboucher, il traite le deuxième problème.

15h10. Vanne thermostatique défectieuse au bâtiment Les Voirons. Jean-François va à l'atelier chercher le modèle adéquat et revient pour le poser.

Une journée rythmée par des interventions diverses et complétée par des tournées de contrôle sur les compresseurs, l'eau ou encore les remontées d'égouts.

11h10. Départ pour le centre de direction : il y a une panne de chauffage dans une salle de cours au 2^e étage. Constat : les radiateurs sont froids. Il se rend alors au centre de contrôle à distance du chauffage. Les ordinateurs indiquent qu'il n'y a pas de problème et que la température à l'intérieur du local est de 21,7° C.

13h45. « Service technique bonjour ». D'une voix courtoise, Cédric répond au téléphone. Une infirmière lui annonce qu'une porte menace de tomber à l'unité Tilleuls. Cette fois, ils interviennent à deux pour la stabiliser. Pendant que Jean-François tient, Cédric perce les gonds, renforce et visse le tout. « C'est du provisoire pour que la porte s'ouvre et se ferme correctement sans danger pour les utilisateurs », souligne le menuisier.



9h25



11h10



14h45

Hotline hospitalisation

Comment un Genevois peut-il être hospitalisé en privé sans assurance complémentaire ? A quelles conditions un Neuchâtelois peut-il se faire opérer aux HUG ? Pour toute question relative aux possibilités d'hospitalisation aux HUG, suite à l'entrée en vigueur de la nouvelle loi fédérale sur l'assurance maladie (LAMal), vous pouvez appeler une hotline, le ☎ 022 372 20 20, du lundi au vendredi, de 8h à 16h.

Prix Leenaards 2012

La Fondation Leenaards a attribué en 2012 un montant total de 2,25 millions de francs à trois projets de recherche médicale menés conjointement par des scientifiques genevois et vaudois, soit 750 000 francs pour chaque projet sur une durée de trois ans. Un de ces projets, intitulé *Diriger les gènes pour explorer et réparer les circuits du cerveau*, vise à identifier les mécanismes qui permettent à des neurones greffés (chez la souris) de s'intégrer dans les circuits préexistants du cerveau. Le Pr Nicolas Toni (UNIL) et le Pr Denis Jabaudon (UNIGE et HUG) associeront leurs expertises scientifiques, mais également leurs compétences et ressources techniques en vue de l'application de thérapies cellulaires aux lésions cérébrales et aux pathologies neurologiques.



E-toile s'étend

Le réseau communautaire genevois d'informatique médicale e-toile permet aux professionnels de santé d'échanger des informations importantes pour les décisions relatives à la santé d'un patient. Les patients peuvent, quant à eux, accéder à des documents de leur dossier médical. La phase pilote de ce projet, lancé en 2011 dans quatre communes (Lancy, Onex, Bernex et Confignon), touche à son terme. Son déploiement sur l'ensemble du canton va prendre forme ces prochains mois. Les infirmières de liaison en poste aux HUG vont y contribuer en proposant cette offre aux patients. De plus, une nouvelle fonctionnalité, le plan de traitement partagé, développé par l'équipe du Pr Antoine Geissbuhler, médecin-chef du service de cybersanté et télémédecine des HUG, sera également disponible. Rappelons que le dossier électronique partagé s'inscrit dans la stratégie nationale pour la cybersanté, menée conjointement par les cantons et la Confédération.

🌐 www.e-toile-ge.ch

Dépister le cancer du col de l'utérus

Chaque année en Suisse, le cancer du col de l'utérus tue une centaine de patientes. Or, environ 30 à 40% des femmes ne participent pas au dépistage et risquent de développer un cancer du col. Les HUG ont lancé en septembre une étude pour mieux comprendre les résistances à ce dépistage : pudeur, manque d'argent, de temps ou d'information ? Peuvent participer à cette recherche, les femmes âgées de 25 à 69 ans qui n'ont pas effectué de dépistage depuis trois ans et plus. Elles bénéficieront d'un dépistage gratuit à la Maternité ou par autoprélèvement vaginal à domicile. Contact : Isabelle Royannez-Drevard au ☎ 022 382 42 70.

Info sur 🌐 <http://gyneco-obstetrique.hug-ge.ch> (cliquez sur le ruban vert).

Recherche de volontaires

Si vous avez un parent direct (frère ou sœur, parent ou enfant) souffrant de polyarthrite rhumatoïde et que vous êtes âgé(e) entre 18 et 75 ans, vous pouvez participer à une étude clinique conduite aux HUG, au CHUV et à l'Hôpital de Fribourg. Son objectif ? Evaluer si un dépistage permet de détecter des formes précoces de cette affection dans laquelle l'hérédité joue un rôle prépondérant. Toutes les informations personnelles sont traitées confidentiellement. Pour info : ☎ 022 382 36 81 ou ☎ 022 382 36 97. Contact : arthritis-checkup@hcuge.ch. 🌐 www.arthritis-checkup.ch

Publicité

Ristorante Vivendo

Face au HUG, venez et découvrez notre cuisine italienne authentique réalisée avec des produits frais de saison !

Carte à partir de 18.00 CHF. Nous serons ouverts pour le déjeuner de fêtes des mères

Face au HUG / www.vivendo.ch / info@vivendo.ch / tél. 022.347.84.80 / P lombard



Art et épilepsie



L'épilepsie engendre depuis fort longtemps toute sorte de mythes. Pour que cette maladie neurologique ne soit plus synonyme de peur ou de méfiance et cesse d'être la cible de préjugés, un DVD, *Art et épilepsie : conférence, spectacle et reportage*, conceptualisé et produit par la Dre Fabienne Picard, médecin adjointe agrégée au service de neurologie des HUG, aborde la question en trois parties. D'abord, une conférence ; ensuite, un spectacle, interprété par Alain Carré, comédien et François-René Duchâble, pianiste, composé de lecture de textes de personnages illustres, notamment Dostoïevski, Flaubert et Van Gogh, atteints d'épilepsie, et ponctué de morceaux de piano sélectionnés pour leur caractère rappelant la vivacité des crises ; enfin, un reportage incluant un descriptif de l'histoire de l'épilepsie et des interviews autour de ces auteurs illustres. Commande : www.editions-astronome.com



Vaccin contre le gliome

Le gliome malin est la forme la plus courante et la plus dévastatrice des cancers du cerveau et l'impact des traitements actuels est malheureusement modeste. Explorant de nouvelles voies pour traiter cette maladie, un groupe de chercheurs de l'UNIGE et des HUG, sous la direction du Pr Pierre-Yves Dietrich, chef du centre d'oncologie des HUG, en collaboration avec une société allemande, ont identifié des cibles sur les cellules cancéreuses contre lesquelles peut être dirigé le système immunitaire des patients, ouvrant la voie au développement de vaccins thérapeutiques contre le gliome. Ces résultats, publiés en ligne, en mars dernier, dans la revue médicale *Brain*, annoncent le lancement de plusieurs études cliniques visant à tester l'efficacité vaccinale chez les patients.

D'une jungle à l'autre

Six personnes souffrant de problèmes psychiques et accompagnées notamment de quatre soignants des HUG sont parties l'an dernier pour une aventure thérapeutique d'un mois dans la forêt amazonienne de Guyane. Elles ont été suivies par une équipe de télévision. Résultat : *D'une jungle à l'autre*. Ce documentaire en six épisodes est diffusé, depuis le 27 avril dernier, tous les vendredis soir, à 20h10, sur RTS UN. Compléments d'info sur www.rts.ch/dossiers/2012/jungle-a-autre. Une exposition de photos, *Voyages intérieurs*, retrace également cette aventure. Elle a lieu jusqu'au 30 juin : à l'entrée et à l'espace Opéra de l'Hôpital (rue Gabrielle-Perret-Gentil 4), tous les jours, de 8h à 20h ; au centre de formation de Belle-Idée (ch. du Petit-Bel-Air 2), du lundi au vendredi, de 8h à 17h30.



Publicité

Parce que c'est nous...

- un recrutement personnalisé de qualité pour postes fixes ou temporaires, à temps complet ou à temps partiel
- un réseau d'interlocuteurs dans des hôpitaux, institutions, laboratoires, cabinets médicaux et même auprès de particuliers
- des consultants chevronnés ayant une double expertise dans le domaine des RH et des métiers de la santé
- une grande fiabilité, avec l'appui d'Interiman Group

Parce que c'est vous...

- Infirmier, infirmière spécialisés/SG
- Aide-soignante
- Physiothérapeute/ergothérapeute
- Assistante médicale
- Secrétaire médicale
- Assistante sociale

Medicalis SA • Rue Jacques-Dalphin 11 • 1227 Carouge
tél +41 (0)22 827 23 23 • www.medicalis.ch



Pourquoi ça fait mal



La vie serait plus facile si on n'avait jamais mal ? Non, répond la **dre Chantal Mamie**, médecin adjointe au service d'anesthésiologie. La douleur * joue un rôle important. Elle oblige le corps à se protéger contre toute sorte de dangers.

0,1

seconde est le temps que met le signal de la douleur pour arriver au cerveau



Alors docteur, pourquoi j'ai mal ?

La douleur agit comme un **signal d'alarme**. Elle attire l'attention sur une situation qui pourrait mettre ta vie en danger. Par exemple, si tu approches ton corps des flammes ou qu'un objet coupant entaille ta peau. Il existe aussi des douleurs qui nous disent que nous sommes malades et que nous devons nous soigner. Enfin, il y a la douleur provoquée par un soin ou une opération.



comment ça marche la douleur ?

Les organes et la peau sont reliés au cerveau par des **sortes de fils électriques** que l'on appelle des nerfs. Quand le corps subit une agression, ces fils envoient un message douloureux. Le cerveau donne alors l'ordre de réagir pour éviter le danger. Par exemple, de retirer ta main d'une plaque chaude.

Est-ce que les animaux souffrent ?

Oui. Tous les animaux ressentent de la douleur. Ils fuient ou se défendent contre les choses ou les gens qui leur font du mal.



Tous ressentent la douleur de la même manière ?

Non. C'est **différent pour chaque personne**. Le corps peut diminuer la souffrance en produisant une substance contre la douleur (les endorphines). A l'inverse, il peut amplifier le signal de la douleur, un peu comme lorsque tu augmentes le volume de ton lecteur MP3. La douleur ressentie est une moyenne entre ces deux mécanismes, propre à chaque personne et chaque situation.

Est-ce que je dois dire quand j'ai mal ?

Oui. C'est très important. Tu dois dire si ça pique, brûle, pince, déchire ou tape. Tu dois dire aussi si la douleur est forte ou pas. A l'hôpital, le médecin ou l'infirmière te donne une **réglette** avec plusieurs visages dessinés. En montrant celui qui exprime le mieux ce que tu ressens, tu donnes des informations utiles aux soignants.

André Koller

Définition

La **douleur** n'est pas qu'une sensation plus ou moins désagréable. C'est aussi une émotion. Pour diminuer ou supprimer la sensation douloureuse, on utilise des médicaments (sirop, comprimé, crème anesthésiante, gaz hilarant). Pour atténuer l'émotion, comme la peur d'avoir mal pendant un soin, on utilise d'autres moyens : la distraction (tu pourras par exemple faire des jeux sur un iPad), la relaxation et, bien entendu, la présence des parents.



I, docteur ?

Internet +

Site Internet à la fois pédagogique et ludique: **www.enfant-do.net** est entièrement dédié à la douleur de l'enfant. Le site apporte des informations aux professionnels, aux parents et aux enfants. Une rubrique leur est consacrée. Ils pourront ainsi naviguer en compagnie de Monsieur Do, qui les accompagne au *Bobo labo du No Mal Land!* Des échelles d'évaluation de la douleur sont accessibles sur un simple clic. Voilà un moyen efficace pour rendre «acteurs» parents et enfants, mais aussi pour améliorer la prise en charge.

crème magique et gaz hilarant

Certains soins ou examens de brève durée peuvent être douloureux. Heureusement, il existe des moyens efficaces pour éviter d'avoir mal. Il y a par exemple la crème magique (ou anesthésiante). Elle «endort» la peau. Cette crème est très efficace pour une piqûre ou pour enlever une verrue, par exemple. Il faut en mettre une couche épaisse sous un pansement spécial une heure et demie avant le soin.

Il y a aussi le fameux gaz hilarant. On l'appelle comme ça parce qu'il déclenche le rire quand on le respire. Il n'a aucune odeur. Tu le respirez par un masque. Il ne fait pas dormir, mais il empêche de ressentir la douleur que provoquent certains soins (soigner les dents, ablation des fils de suture). Il faut le respirer pendant quelques minutes avant qu'il agisse.

Dès qu'on enlève le masque, l'effet disparaît.

A.K.

Lire +

Aïe! J'ai mal...

Ce livret explique dans un langage simple et accessible le rôle de la douleur et sa complexité, les différents types de douleurs, pourquoi il faut en parler aux adultes, comment on peut l'évaluer et les différentes solutions pour avoir moins mal (médicaments ou autres méthodes) et leur complémentarité.

Avec des conseils amusants et faciles à suivre, il donne aussi aux enfants de tous âges des trucs efficaces pour être plus actifs et diminue ainsi le sentiment d'impuissance face à la douleur. Il aide à sensibiliser et à guider les parents pour bien accompagner l'enfant qui a mal ou risque d'avoir mal.

Le livre et le site sont conseillés par le Centre de documentation en santé qui met en prêt des ouvrages et se situe au CMU (av. de Champel 9): ☎ 022 379 50 90, 🌐 www.medecine.unige.ch/cds

QU'EST-CE QUE TU DIS ?

Pour découvrir la phrase, utilise le code ci-dessous.

A	D	N	S	O	T	U	L	R	M	P	E	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

3	5	7	4		3	12		9	12	4	4	12	3	6	5	3	4

11	1	4		6	5	7	4		8	1		2	5	7	8	12	7	9

2	12		8	1		10	12	10	12		10	1	3	13	12	9	12



🌐 <http://www.sparadrap.org/Catalogue/Tout-le-catalogue/Aie-I-J-ai-mal-Ref.L04>

Rubrique réalisée en partenariat avec la **Radio Télévision Suisse**. Découvrez les vidéos sur le site Internet:

RTSdecouverte.ch

Mai & juin

03/05

Philosophie

Alexandre Jollien
8h, auditoire Marcel
Jenny, rue Gabrielle-
Perret-Gentil 4,
entrée libre
🌐 <http://setmc.hug-ge.ch>



Dans le cadre des laboratoires philosophiques organisés par le service d'enseignement thérapeutique pour les maladies chroniques (SETMC), le philosophe humaniste Alexandre Jollien décortique le taoïsme dans une conférence intitulée *Zhuang-zi ou la puissance du non-agir*.

9 & 10/05

Psychiatrie

23^e Congrès du Graap
Casino de Montbenon,
Lausanne

Qu'est-ce que la crise psychique ? Y a-t-il des signes précurseurs à prendre en compte ? Que faire en tant que proche ? Comment appréhender une personne en crise ? Quels outils pour en sortir ? Comment faire de la crise un tremplin ? Autant de questions essentielles qui sont abordées lors de ces deux journées organisées par le Groupement romand d'accueil et d'action psychiatrique (Graap) sur le thème *La crise : ses dangers, ses opportunités*.

12/05 & 16/06

Conférence

Café des aidants
9h30 à 11h,
rue Amat 28,
entrée libre
☎ 022 418 53 56
📧 alain.schaub@ville-ge.ch

Cité senior organise chaque mois un café des aidants afin d'offrir un espace convivial où partager des expériences. Les prochaines rencontres ont lieu

le samedi 12 mai sur le thème *Mon conjoint est hospitalisé depuis plusieurs semaines. Comment l'entourer ?* et le samedi 16 juin sur la problématique : *J'ai de la peine à tenir compte de mes besoins sans culpabiliser*.



17/05

Cancer

Journée du mélanome
Rue Gabrielle-Perret-
Gentil 4
🌐 www.melanoma.ch

Comme chaque année à l'occasion de la journée du mélanome, les HUG organisent un dépistage gratuit du cancer de la peau. Cette action est ouverte aux collaborateurs de 12h à 13h et au public de 13h à 17h dans le service de dermatologie. En parallèle, une équipe sera localisée place de la Fusterie dans le Bus Santé des HUG, pour informer et recevoir le public de 9h à 17h.

16 & 17/05

Nounours

Hôpital des nounours
De 9h à 17h, entrée libre,
rotonde du Mont-Blanc,
🌐 www.hopitaldesnounours.ch



Dédramatiser le milieu hospitalier et rassurer les enfants, tel est le principal objectif de l'opération « Hôpital des nounours ». Dans un univers ludique, les enfants âgés de 4 à 7 ans font examiner leur peluche par des étudiants en médecine et des étudiants infirmiers, dits « nounoursologues ». Ils peuvent ainsi suivre une consultation dans sa totalité. Lire également l'article en page 7.

Publicité



Papa prévoit tout!

„ Si l'un de mes parents venait à disparaître ou devenait invalide, avec la rente FSMO je pourrais poursuivre mes projets d'avenir.

Vous aussi, cotisez auprès de la FondationFSMO.

www.orphelin.ch

022 530 00 50 FSMO

Rente jusqu'à 1000 frs par mois



FONDATION DE SECOURS MUTUELS AUX ORPHELINS SANS BUT LUCRATIF

21-25/05

Aumôneries

Semaine portes ouvertes**De 11h à 15h****21/05: Loëx****22/05: Cluse-Roseraie****23/05: Trois-Chêne****24/05: Bellerive****25/05: Beau-Séjour****☎ 022 372 85 90****sophie.scalici@hcuge.ch**

Quelques journées destinées à tous pour découvrir le travail des aumôneries sur tous les sites des HUG, toutes confessions confondues (catholique-romaine et protestante, orthodoxe, israélienne et musulmane).

22/05 & 12/06

Cancer

Look Good Feel Better**De 14h à 16h, rue Gabrielle-Perret-Gentil 4****☎ 022 372 61 25****florence.rochon@hcuge.ch**

La fondation *Look Good Feel Better* propose gratuitement, une fois par mois, un atelier de mise en beauté par le maquillage pour les patients atteints d'un cancer. Le 22 mai: salles 6-758 et 7-681. Le 12 juin: salles 6-758 et 6-743. Inscription par téléphone ou courriel.

23/05

Vente

Bourse aux vélos**De 11h 14h,****esplanade du site****Cluse-Roseraie****rue Gabrielle-Perret-****Gentil 4****🌐 <http://plan-mobilite.hug-ge.ch>**

Mobilhug et Pro vélo Genève organisent une vente de vélos d'occasion et un stand de réparation.

31/05

Tabac

Journée sans tabac**Stands de 11h30 à 13h30,****rue Gabrielle-Perret-****Gentil 4****☎ 022 372 61 23****patricia.borrero@hcuge.ch**

Cette année la journée est axée autour des dangers du tabac pour la santé et l'action de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Le tabagisme tue un adulte sur dix dans le monde. C'est la deuxième cause de décès au niveau mondial. Des stands d'information seront installés sur la plupart des sites des HUG.

09/06

Sport

MaraDon**Parc des Chaumettes,****dès 9h30, rue Gabrielle-****Perret-Gentil 4****OMS, dès 10h30,****avenue Appia 20**

Première manifestation sportive destinée aux personnes qui ont eu la chance de bénéficier d'une transplantation d'organe ou de moelle osseuse. Le MaraDon, organisé par les HUG et l'Association Protransplant, est une course cycliste et pédestre dont la vocation est de promouvoir le don d'organes. A l'issue des épreuves sportives, un discours et une après-midi de partage sont prévus au Parc des Chaumettes (en face de l'Hôpital).



PulsationsTV Mai

Découverte il y a un peu plus d'un siècle, l'imagerie médicale a longtemps servi au diagnostic seul. Depuis les années 70, elle guide aussi le geste médical. Aujourd'hui, la radiologie interventionnelle est devenue irremplaçable. En quoi consiste-t-elle? A découvrir dans l'émission de mai.

Juin

Tout comme la médecine, la psychiatrie évolue et privilégie les prises en charge dans la cité, par exemple à l'unité mobile. Face à une hausse de la demande en soins, les HUG innove dans le domaine de la santé mentale avec des expériences inédites, sous la forme de journées entre parenthèses ou de voyage thérapeutique.

Pulsations TV est diffusé sur Léman Bleu, TV8 Mont-Blanc, YouTube et Daily Motion.

Publicité

proximos
L'ACCOMPAGNEMENT PHARMACEUTIQUE

Proximos, le service pharmaceutique d'hospitalisation à domicile 7j/7 de Genève collabore **avec toutes les infirmières**, indépendantes ou en institution (FSASD, CSI, Presti-services, etc.). Notre laboratoire, répondant aux dernières normes, nous permet de préparer des **médicaments aseptiques et cytostatiques**.

>> Découvrez-le à la rubrique Présentation > Locaux > visite virtuelle 360° de notre site internet.

Nos nouveaux locaux se trouvent au cœur des soins à domicile genevois, dans le même immeuble que la FSASD, la CSI et Genève Médecins.

Inscrivez-vous sur notre site pour recevoir la newsletter!

Av. Cardinal-Mermillod 36
CH-1227 Carouge

T +41 (0)22 420 64 80
F +41 (0)22 420 64 81

contact@proximos.ch
www.proximos.ch

« Il faut y croire. Toujours. »

Amputée d'une jambe, Magali Comte est une championne du tir à l'arc. Elle participera en septembre aux Jeux paralympiques de Londres.

Sous la pluie, dans le vent, le froid hivernal ou sous un soleil de plomb, les flèches de Magali Comte atteignent le cœur de la cible. « La neige ou la grêle sont des accidents. Il faut faire avec. Adapter l'angle de visée, la prise de la corde ou la tension de l'arc », philosophe la numéro un au classement mondial du tir à l'arc féminin, catégorie handicap.

« C'est ton destin. Il faut faire avec. »

Et les accidents de parcours, Magali Comte connaît. A 18 ans, lors d'une randonnée à moto, un chauffard lui arrache le genou gauche. Hospitalisée en soins intensifs, elle garde l'espoir de sauver sa jambe. Puis la gangrène s'en mêle. Il faut amputer. Au terme de ce combat, il lui restera juste assez de sa jambe pour y fixer une prothèse.

Destination Californie

« Cela a été dur au début. Puis je me suis dit : c'est ton destin. Il faut faire avec. J'ai un caractère assez fort », sourit-elle. Les choses se corsent pour la Neuchâteloise une dizaine d'années plus tard. Une longue période de chômage dans les années 90. En 1998, elle quitte tout. Destination : la Californie, avec en poche deux mots d'anglais : yes et no.

« Là-bas, j'ai appris l'indépendance, loin de ma famille et de mes amis. A mon retour en Suisse, je touchais à nouveau les allocations de chômage. Une année plus tard en 1999, j'ai décroché une place de dessinatrice en génie civil à Genève », se souvient Magali.

Une fois de plus, elle doit se réinventer. Elle était sportive, elle découvre le tir à l'arc. « Cette discipline requiert force physique et mentale. Pour les Jeux paralympiques, je me prépare avec un entraîneur mental. Nous travaillons la confiance, l'estime de soi », lâche-t-elle.



JULIEN GREGORIO / PHOTEA

► Le tir à l'arc requiert de la force physique et mentale.

La compétition de haut niveau, c'est dur. Même sans handicap. Avec, c'est pire. A 45 ans, Magali en est à sa deuxième opération de la hanche valide. « Forcément. Je suis amputée depuis 27 ans, je sollicite énormément mon seul membre valide. » La douleur, les béquilles, rien ne l'arrête : « Certains handicapés se renferment, ne sortent plus, ne bougent plus. Une fois, un ami m'a dit : Je suis assis sur cette chaise avec une jambe coupée. Je ne me relèverai jamais ».

Pour les autres

Ce n'est pas la philosophie de Magali. Elle s'entraîne entre 12 et

15 heures par semaine. Ne rentre jamais avant 20 ou 21 heures. Et les résultats suivent : championne d'Europe en 2006, 3^e en 2010 et médaillée de bronze aux championnats du monde en 2011. « Vous savez, confie Magali, me mettre en avant n'est pas dans ma nature. J'ai dû me faire violence pour témoigner dans votre journal. Mon entourage m'a encouragée. « Fais-le pour les autres handicapés », m'a-t-on dit. J'espère que cet article aidera des patients ou des handicapés à prendre le dessus. Il faut y croire. Toujours. »

André Koller

Publicité

Formations continues postgrades HES et universitaire 2012

- DAS en Action communautaire et promotion de la santé
- DAS en Santé des populations vieillissantes
- DHEPS Diplôme des Hautes Etudes des Pratiques Sociales
- CARA Certificat d'aptitude à la recherche-action
- CAS en Interventions spécifiques de l'infirmier-ère en santé au travail
- CAS en Liaison et orientation dans les réseaux de soins
- CAS en Intégration des savoirs scientifiques dans les pratiques professionnelles de la santé



Séances d'information



Hes-so
Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz

Les mardis 15 mai, 12 juin, 11 septembre et 30 octobre 2012 à 18h00.

Plus de renseignements sur www.ecolelasource.ch

Institut et Haute Ecole de la Santé
La Source
Lausanne



Av. Vinet 30 – 1004 Lausanne
Tél. 021 641 38 00
www.ecolelasource.ch

SERVICE DE TRANSPORTS

TRANSPORT DE PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

- Nos véhicules sont adaptés aux transports de personnes à mobilité réduite (fauteuil ou à pied) et nos chauffeurs sont spécialement formés pour ce type d'accompagnement.
- Nos prises en charge s'effectuent **7 jours sur 7, de 7 heures à minuit**, sur Genève, hors canton et en dehors de la Suisse.
- Nous sommes très réactifs en cas de transports urgents et de demandes spéciales.
- Nos tarifs sont extrêmement compétitifs.

TRANSPORTS DE MARCHANDISES

- Nous organisons vos livraisons sur tout le territoire genevois et achèminons aussi les denrées alimentaires qui nécessitent un **transport frigorifique**.
- Notre personnel est composé de personnes en situation de handicap ou en réintégration sociale.
- En faisant appel à nos services, vous donnez une image de développement et d'**intégration sociale** à votre entreprise.

MOBILITÉ POUR TOUS

- En partenariat avec les Transports Publics Genevois, notre service «Mobilité pour Tous» s'adresse aux personnes âgées, malvoyantes ou désorientées et organise leur accompagnement.
- Cette prestation est **gratuite**, hormis le coût du titre de transport.



CONTACTS

SERVICE DE TRANSPORTS

Chemin du Pont-du-Centenaire 116
1228 Plan-les-Ouates

SERVICE DE TRANSPORTS DE PERSONNES ET MARCHANDISES

tél. 022 794 52 52
transports@foyer-handicap.ch
marchandise@foyer-handicap.ch

MOBILITÉ POUR TOUS

tél. 022 328 11 11
mobilitepourtous@foyer-handicap.ch

Découvrez la liste complète de nos prestations
sur www.foyer-handicap.ch/transport



www.arteres.org

Artères soutient des projets
de recherche médicale
et d'amélioration du confort
des patients.

Faites comme les coureuses,
AIDEZ-NOUS!

fondation
artères

pour la recherche, pour la bien-être du patient
care more, help more



Bulletin d'abonnement

☐ Je désire m'abonner et recevoir gratuitement

Pulsations

☐ Madame

☐ Monsieur

Nom

Prénom

Rue/N°

NPA/Ville

E-mail

Date

Signature

Coupon à renvoyer par courrier à *Pulsations*, Hôpitaux Universitaires de Genève, direction de la communication et du marketing, avenue de Champel 25, 1211 Genève 14, Suisse ou par fax au +41 (0)22 372 60 76 ou par e-mail pulsations-hug@hcuge.ch

Laissez-nous prendre soin de vous !

Nous recrutons :

- Infirmier(e)s
- Aides soignant(e)s qualifié(e)s
- Sages femmes
- Puéricultrices
- ASSC Aide en soins et santé communautaire
- Secrétaires médicales
- Elèves infirmier(e)s



You're the **one**