



# La Gazette



# du Carabin Strasbourgeois

Edition Décembre 2019



## Dossier du mois: Rencontre en maison de retraite

Le mois dernier nos Resp' Sport t'ont expliqué en détails en quoi consistait le sommeil. Ce mois-ci, ils viennent te montrer que le sommeil est également très important pour la mémoire à la p.3



Point orientation : Après la médecine générale vue par ECSDM, viens découvrir tous les secrets de la gériatrie à la p.4



Ce mois-ci notre Resp SGS Gaëlle a décidé avec quelques étudiants de P2 d'aller rendre visite aux personnes âgées de l'EHPAD Emmaüs Diaconesses de Koenigshoffen à Strasbourg. Viens en apprendre davantage sur cette belle rencontre p.2



Tu as déjà entendu parler des Medis, ce festival fait pour les étudiants en santé et tu veux en savoir plus ? Nous t'attendons à la p.6

Et nous te réservons encore plein d'autres surprises : un article sur la précarité étudiante, l'agenda culturel du mois, l'horoscope du carabin, les perles de doctissimo...  
**Bonne lecture !**



# Rencontre en maison de retraite

Le mercredi 13 novembre dernier, 5 étudiants en médecine, dont 2 SGS, KUNTZ Gaëlle et DA SILVA Gwendoline et 3 étudiants en deuxième année, Yann BAUMANN, Julie ZIMMERMANN et Hélène EBEL, sont allés à la rencontre de personnes âgées à l'EHPAD Emmaüs Diaconesses de Koenigshoffen à Strasbourg.

C'est Matthias PULIDO, animateur de l'EHPAD, qui nous a accueillis chaleureusement. Après nous avoir guidés à la salle principale, nous nous sommes assis en cercle avec les résidents et avons commencé à nous présenter chacun notre tour. Puis ils nous ont parlé de leur vie au sein de l'EHPAD. Ils nous ont expliqué que l'équipe d'animation est très investie pour leur proposer tous les jours des activités et des événements qu'ils organisent pour leur faire passer un quotidien plus qu'agréable et stimulant. Ils ont cité, par exemple, l'intervention d'une photographe américaine qui expose ses photos à l'entrée de l'EHPAD ou encore une fête de Noël où ils réalisent un spectacle pour les enfants d'une école partenaire de l'EHPAD qui rend visite aux personnes âgées de temps en temps...

La discussion s'est poursuivie dans une ambiance très conviviale par des débats divers, principalement autour des nouvelles générations et du respect envers les aîeux qui se perd. Les avis divergeaient, ce qui a rendu le débat très

intéressant et nous a sensibilisés sur l'importance de ne pas négliger les personnes âgées.

Nous avons également appris beaucoup d'informations sur leurs vies passées et de détails sur leur vie personnelle, telles que l'éducation, avant très religieuse avec les soeurs qui donnaient cours et la vie sous l'occupation allemande (une personne n'a commencé à parler français qu'à l'âge de 10 ans avec des livres d'enfants de 5 ans). C'était très intéressant d'écouter leur passé et ce qu'ils ont vécu.

Enfin après 2h de discussions, une des résidentes nous a inventé un poème très beau pour clôturer cet après-midi riche en émotions. Le bilan est très positif car les personnes âgées n'ont qu'une hâte : nous revoir. L'animateur, satisfait de notre rencontre souhaite que nous revenions et les étudiants sont repartis la tête remplie de belles discussions et enrichis par l'expérience.

Pour finir nous vous conseillons de prendre soin de vos aîeux et de souvent prendre de leurs nouvelles car cela leur



De gauche à droite : Mme Michèle PERGAMNICK, Mme Marlyse BRAUN, Mme Jeanne OSTER, Mme Monique HOCHSTETTER, Mme Madeleine DUSS et debout Mme Simone SCHNEIDER

fait toujours grandement plaisir. Leur expérience et leur point de vue peuvent vous apporter beaucoup du fait de leur vécu.



Gaëlle, votre Resp SGS, pleine d'étoiles dans les yeux de voir ce nouveau projet voir le jour

## Témoignage de Yann qui a participé à cette belle rencontre

*« A cause d'un contretemps je n'ai pu passer que 45 minutes accompagné de « nos mamies ». Néanmoins ce furent 45 minutes enrichissantes, car en effet, ces personnes étant d'un âge avancé de la vie et résidant dans un établissement où l'on se retrouve toujours entouré mais où l'on peut se sentir seul malgré tout, possèdent un vécu assez conséquent et donc de nombreuses expériences à partager.*

*Personnellement je pense que cette rencontre est enrichissante d'un point de vue humain, cela nous rappelle que nous devons prendre soin de nos proches dans toutes les situations et nous permet de comprendre que la médecine n'est pas seulement une science théorique ou pratique, dont son unique fonction est le « cure » qui signifie « traiter une maladie ». Non, la médecine possède aussi une facette qui correspond au « care » qui signifie « prendre soin ». C'est donc cet aspect qui a pu être mis en évidence durant cet après-midi.*

*Je pense également que ces échanges ont été bénéfiques pour les résidentes, car elles ont obtenu de l'attention et de l'écoute, ce qui semble minime mais est en réalité essentiel !*

*Les prochaines rencontres permettront sûrement aux caractères discrets de se révéler car les rencontres se feront de façon plus intime, dans les chambres.*

*Pour finir je conseille à quiconque étant un minimum humain et à l'écoute de prendre le temps, un après-midi, pour aller rencontrer des personnes âgées, car il y a toujours quelque chose à prendre lors de ces échanges entre générations différentes. Quelque chose qui va d'un simple sourire à une belle morale.»*



## Le sommeil, un stimulant de la mémoire ?

*Le mois dernier, nous avons vu les phases du sommeil. Mais pourquoi dormir ? Toi, jeune étudiant(e) en médecine, penses-tu qu'il faut bien dormir, délaissé ses cours et les reprendre le lendemain matin fraîchement reposé ou au contraire, s'acharner afin d'apprendre, d'apprendre, d'apprendre encore et encore afin de mieux retenir ?*

Lorsqu'on dort, on a parfois l'impression de perdre son temps, d'être vulnérable ... Pourtant, dormir est **INDISPENSABLE** pour le cerveau et l'organisme. En effet, profitant de l'absence de stimuli extérieurs, c'est-à-dire d'une pause comme celle que tu prends à la cafétéria à 16h, le corps et le cerveau ont le champ libre pour effectuer des tâches d'optimisation : accumulation d'énergie, reconstruction cellulaire et consolidation de la mémoire...

Par exemple : durant les phases de sommeil profond, les ondes lentes qui parcourent notre cerveau vont progressivement

synchroniser les neurones afin de sélectionner les traces de mémoire pertinentes à conserver. En diminuant la force de toutes les synapses, les ondes lentes permettent d'éliminer les moins nécessaires. Avec ce mécanisme, vous vous souviendrez des principaux événements de la journée passée. Vous aurez cependant oublié les petits détails plus superflus.

**Le sommeil n'est donc pas le prix à payer pour notre capacité d'apprentissage, mais plutôt un investissement pour la restaurer et la consolider !**



Une hypothèse a été établie disant que c'est probablement le sommeil qui permet un nettoyage du cerveau en éliminant des déchets métaboliques. C'est une piste très intéressante pour toutes les maladies neurodégénératives, comme celles liées à l'accumulation de certaines protéines dans le cerveau. Peut-être qu'un sommeil de mauvaise qualité augmente la production de ces protéines ou empêche le nettoyage et du coup accroît le risque de développer la maladie d'Alzheimer par exemple.

De plus, la pratique de l'activité physique joue également un

rôle au niveau du cerveau en prévenant la maladie d'Alzheimer. Lors de l'activité le cerveau s'oxygène et cette oxygénation est bénéfique pour la mémoire et la cognition. La pratique régulière d'une activité physique améliore la réactivité, la concentration et la mémorisation.

Dernièrement bien s'alimenter : c'est stimuler sa mémoire! C'est pourquoi, il ne faut pas sauter de repas comme le petit déjeuner, chose que beaucoup de gens font, et il faut manger équilibré. Mais attention, manger chinois à volonté à midi est contre-productif pour la mémoire : un apport

important de lipides et de glucides va juste te distendre l'estomac et te faire réaliser une grosse sieste à la BU ! En conclusion, pour travailler efficacement et stimuler ses méninges, il faut un sommeil "réparateur", une bonne alimentation et de l'exercice physique régulier !!



Romain

## Power bowl au quinoa

### Ingrédients:

- 80g de quinoa cru
- 1 oeuf frais
- ½ avocat un peu ferme
- 1 petite poignée d'amandes entières non mondées
- graines de pavot
- jus de citron

### Etapes :

1. Rincez le quinoa cru à l'eau froide à l'aide d'une fine passoire
2. Versez le quinoa dans un casserole en ajoutant 1,5 à 2 fois son volume d'eau.
3. Portez à ébullition et laissez cuire le quinoa pendant 10 min
4. Faites cuire l'oeuf façon oeuf dur (10 min)
5. Quand le quinoa est cuit, ôtez-le du feu et laissez-le gonfler pendant 5 min
6. Écaillez l'oeuf dur puis tranchez-le en rondelles.
7. Dénoyautez le demi-avocat puis prélevez sa chair à l'aide d'une cuillère. Citronnez-la afin d'éviter qu'elle ne noircisse puis tranchez-la délicatement en lamelles.
8. Placez le quinoa dans un bol puis disposez joliment les rondelles d'oeuf dur, les lamelles d'avocat, les amandes entières et le cresson. Parsemez ensuite de graines de pavot.



**Bon appétit !**

# Le point orientation du mois : la gériatrie

Et voilà l'interview du mois est de retour ! Nous t'avions promis les confidences d'un ophtalmologue, cependant nous avons été un peu pris de court. Donc pour cette édition ta Resp'Cursus Orlane KRUCH ayant eu la chance d'être accompagnée par Justine SEHMANN (membre de son comité FMS) a pu rencontrer une gériatre passionnée.

Nous te souhaitons une bonne lecture !

## Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Isabelle KEHREN, j'ai 50 ans. Actuellement je suis PH (praticien hospitalier) en gériatrie et chef de service d'une unité SMTI (soins médicaux techniques importants, anciennement appelé USLD) depuis 2012 à l'hôpital de Sélestat. Il s'agit d'un service accueillant des personnes âgées bénéficiant de soins complexes au long cours. De formation initiale, je suis médecin généraliste, mais ayant passé ma capacité de médecine d'urgence, j'ai exercé cette spécialité pendant 10 ans dans un établissement de santé à but non lucratif. En 2005-2006, j'ai passé ma capacité de gériatrie et de passer le concours de PH en gériatrie. Par la suite, je me suis perfectionnée dans le domaine des soins palliatifs. J'ai aussi une mission secondaire de médecin coordonnateur au sein de 2 EHPADs.

## Quelles ont été vos motivations à choisir cette spécialité ?

Lors de mes stages d'interne, j'ai côtoyé de nombreux patients âgés et des gériatres et cela m'a beaucoup intéressée. Cette discipline m'a toujours attirée, d'ailleurs le thème de ma thèse de médecine générale concernait les personnes âgées. Ce qui me plaît dans cette spécialité est le travail au sein d'une équipe pluridisciplinaire, incluant des médecins, une psychologue, une cadre, une ergothérapeute, une diététicienne, des kinés, du personnel soignant formé en gériatrie...

## En quoi consiste votre spécialité ?

La gériatrie est une spécialité qui prend en compte le malade dans son ensemble (donc pas focalisée sur un organe) et la prise en charge est globale, c'est-à-dire à la fois médicale, psychologique et sociale. Les pathologies rencontrées sont variées et souvent multiples :

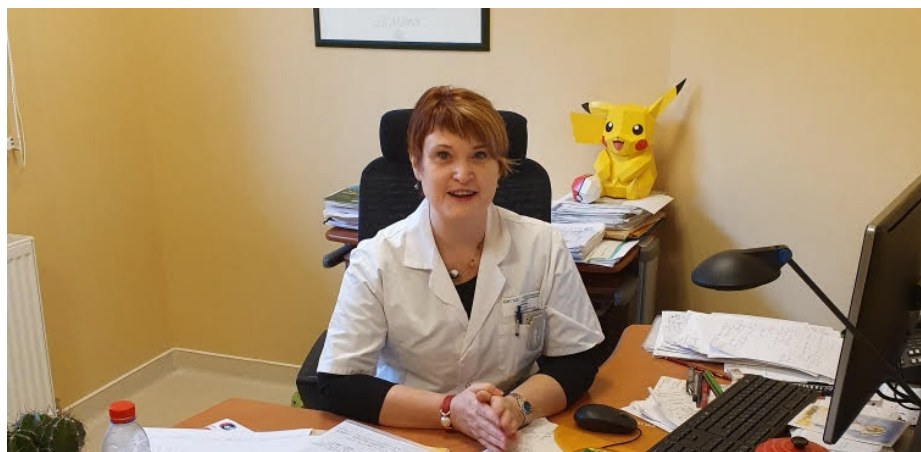
maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson), pathologies rénales, cardiovasculaires, pulmonaires... Ma journée type commence par le passage à chaque étage pour voir les transmissions. Puis je fais la tournée dans le service pour examiner les résidents qui ont un problème médical particulier. Je consulte les dossiers, les mails, et je revois les prescriptions de médicaments. Une fois par semaine, je participe à la réunion de synthèse pluridisciplinaire où nous débattons de différentes problématiques concernant les résidents et où nous revoyons leur projet de vie et de soin personnalisé. C'est aussi le moment d'aborder des questions éthiques. Je suis aussi amenée à consulter les dossiers d'inscription en vue des futures admissions dans le service. Certaines après-midis sont consacrées aux réunions de famille, en présence de la psychologue, d'une infirmière et d'une aide-soignante. Cela permet de mieux connaître le résident et sa famille afin que son séjour se déroule le mieux possible.

## Quelle est la formation nécessaire pour votre profession ?

Actuellement, pour exercer en gériatrie, il est nécessaire de disposer du DESC de gériatrie (internat durant six semestres) ou de la Capacité de gériatrie (enseignée notamment à Strasbourg et dont la durée est de 2 ans après soutenance de thèse en médecine).

## Quels sont les avantages et inconvénients de votre métier d'après vous ?

Selon moi, un des avantages est que cette discipline est plutôt complète, vu la diversité des pathologies, il est nécessaire d'avoir de solides connaissances dans presque tous les domaines. Le fait de travailler en équipe permet de réaliser de nombreux projets, le dernier en date étant un projet visant à améliorer le bien être des résidents durant les soins.



Les inconvénients sont surtout d'ordre psychologique. Il faut faire face à la souffrance des aidants et des proches lorsqu'apparaissent des symptômes de démence par exemple. Il s'agit aussi d'accompagner le patient dans l'évolution de sa maladie puis dans sa fin de vie et d'avoir les mots justes quand le décès survient.

## Quels sont vos horaires de travail ?

En semaine, mes horaires sont : 9h à 18h avec une pause vers midi. Ceux-ci sont assez souples car ils peuvent être facilement modifiés. La bonne entente entre collègues permet une certaine flexibilité en fonction des imprévus de chacun. Je n'effectue pas de garde sur place, en cas de problème médical survenant la nuit ou le week-end, l'infirmière peut joindre un médecin gériatre par téléphone et si besoin l'interne de garde des urgences peut intervenir sur place. Un week-end sur trois environ je suis donc d'astreinte téléphonique.

## Pourquoi avoir choisi de travailler dans un hôpital public ?

J'ai eu l'opportunité de rejoindre un service de gériatrie dans un hôpital public et depuis je ne l'ai plus quitté ! Lorsque j'ai commencé dans ce service, je savais qu'il y avait des possibilités d'évolution professionnelle et je me suis toujours sentie à ma place à l'hôpital public. De plus, ma spécialité est peu représentée dans le public.

## Comment avez vous vécu votre internat ?

Pas trop mal je dois dire ! J'avais de bons rapports avec les chefs en général et cela se passait plutôt

bien. J'ai appris énormément de choses et je suis passée dans de super services. Ça me plaisait d'avoir des responsabilités, même s'il y avait beaucoup de pression. Je garde cependant un souvenir amer des gardes interminables infligées aux internes, parfois présence du vendredi matin jusqu'au lundi soir dans le service. A l'époque la récupération de garde n'existait malheureusement pas... Je me gardais de rares moments de temps libre pour voir mes amis mais je consacrais l'essentiel de mon temps à l'écriture de ma thèse.

## Comment avez vous vécu votre passage interne - médecin thésé ?

J'ai eu la chance d'avoir un poste à la sortie de mon internat dans le service où j'avais été interne. Par conséquent la transition s'est faite plutôt facilement. J'avais un chef de service et des collègues très à l'écoute et qui m'ont épaulée à mes débuts.

## Avez vous des conseils à donner à nos futurs internes ?

Si je n'avais qu'un seul conseil à leur donner, c'est de communiquer ! À mon sens, c'est primordial dans la relation médecin-patient ou médecin-famille, c'est la base d'une relation de confiance et on l'oublie trop souvent !

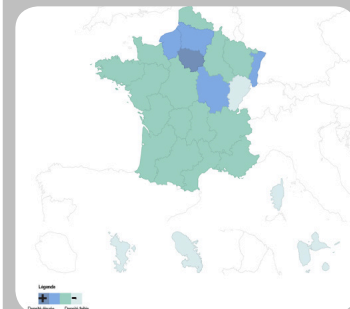
## Un petit mot de pub pour la gériatrie ?

Les futurs médecins ont tout intérêt à s'intéresser à la gériatrie, c'est une spécialité d'avenir ! C'est une discipline passionnante et très enrichissante sur le plan humain.

## Le saviez vous ?

**Nombres de gériatres en France en 2018 : 1 997**

**Densité par région des médecins gériatres**



**Densité moyenne nationale :**

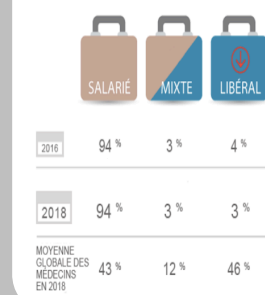
**3 médecins gériatres pour 100 000 habitants adultes de plus de 75 ans**

**Féménisation 58%**

**Age moyen 50 ans**



**ÉVOLUTION DES MODES D'EXERCICES des Gériatres**



Orlane

## Le carabin, un étudiant précaire ?

« *La précarité tue* » ce slogan scandé dans toute la France, dénonce les difficultés des étudiants de plus en plus précaires. La tentative de suicide d'un jeune devant le CROUS lyonnais a alerté l'opinion publique et relancé le débat sur la précarité étudiante. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 20% des étudiants vivent sous le seuil de pauvreté selon l'IGAS et le coût de la vie augmente de presque 3% chaque année. Si on ajoute une baisse d'attribution des bourses le résultat ne peut être qu'une augmentation des difficultés de cette population fragile.

Les réponses ont été très rapides et plusieurs manifestations en signe de soutien ont été organisées. Les milieux militants ont provoqué le blocage de plusieurs facultés. Malgré cette médiatisation, les mouvements restent centrés sur eux-mêmes et des militants strasbourgeois disent « avoir du mal à fédérer des personnes et rester seulement entre eux ». Les revendications portées concernent les bourses pour lesquelles les critères de sélection sont de plus en plus durs, un gel du coût des logements et un meilleur accès au soin.

L'opinion publique ne s'est intéressée à ce sujet que par une tentative désespérée. Des signaux sont pourtant envoyés depuis longtemps déjà. Concernant les étudiants en médecine le rapport du 31 octobre 2019 de l'ANEMF faisait déjà état de la situation inquiétante et les chiffres sont sans équivoque.

En effet, l'anxiété financière concerne 1/3 des étudiants en DFGSM2 tel **Camomille**, élève de 2ème année dont le seul revenu est la bourse et pour qui « *les problèmes d'argent peuvent être fatigants, provoquer un manque d'énergie et donc affecter mon travail.* » Ce sentiment avance au même rythme que les études et les étudiants en médecine sont de plus en plus nombreux à se sentir concernés comme **Jonquille**, étudiante en DFASM3 qui évoque un bruit de fond, ténu mais toujours présent.

Les répercussions sont alors directes, notamment sur les repas, 30% des étudiants sautent au moins un repas par mois pour des raisons financières. **Camomille** explique que « *les repas peuvent être source*



Sources : digischool.fr

*de stress, je ne peux pas beaucoup manger dehors, je dois toujours faire attention lorsque je fais les courses.* » Les deux étudiantes évoquent aussi des sorties limitées : « *j'estime devoir faire beaucoup attention à mes dépenses ; je pars peu en vacances ou en weekend, je fais peu de shopping, peu de sorties resto et compagnie.* » **J.** La précarité peut même interférer d'une façon plus grave en limitant par exemple la prise en charge dentaire, mal remboursée par la SECU ce qui compromet la santé des étudiants !

L'accès au logement est parfois difficile notamment pour les

étudiants bénéficiant du CROUS. Normalement destinées aux personnes les plus précaires, les chambres sont rénovées mais voient leur coût doubler et devenir un budget trop élevé. Dans le cas de Strasbourg la faculté de médecine est éloignée du reste du campus, peu de chambres sont à côté de celle-ci ce qui oblige à un trajet d'une demi-heure en transports pour se rendre en cours.

L'été est lui aussi au cœur des préoccupations, les bourses n'étant pas attribuées à cette période les étudiants se retrouvent sans revenus. Les locations CROUS se terminant en juin ils n'ont plus de logement pendant cette période ! Les emplois d'été sont donc indispensables pour 20% des étudiants en DFASM, « *c'est clairement grâce à mes jobs d'été que j'arrive à tenir le coup durant le reste de l'année.* » **J.** Cependant les emplois étudiants entrent en compétition avec les stages et la préparation aux ECN, accentuant s'ils sont impossibles, la précarité des étudiants.

La situation empire d'année en année, alors que les étudiants sont supposés être de plus en plus indépendants. En effet la rémunération des externes est dérisoire, étant donné qu'ils sont payés 3X moins que les étudiants stagiaires d'autres filières. Les gardes sont aussi problématiques ; alors que leur rémunération est indispensable pour 70% des étudiants, elles ne sont pas toutes payées : « *Le samedi après-midi, bien que compté comme une garde, n'est pas rémunéré. Pourquoi ?* » **J.**

Une solution facile serait l'insurrection mais au-delà de moyens si radicaux, une prise de conscience générale et des discussions avec les instances éducatives seraient la voie à prendre pour un meilleur avenir de la vie étudiante.



Clémence

# Medis : le festival dédié aux carabins

## MEDIS Strasbourg c'est quoi ?

Nous sommes une association d'événementiel basée à Strasbourg formée à l'initiative d'étudiants de la 2<sup>e</sup> à la 4<sup>e</sup> année de Médecine. Notre mission : contribuer à une vie culturelle riche, alternative et variée pour les étudiants Strasbourgeois dans un esprit d'ouverture et de partage au-delà des frontières. (Rien que ça) En gros, on organise des soirées et des événements sur Strasbourg et en Europe de manière générale pour tous les étudiants en santé. On participe notamment aux Medimeisterschaften.

## C'est quoi vos Medimeistmachin là ?

Les Medimeisterschaften (ou Medis) est un festival en Allemagne réunissant une cinquantaine de facultés de santé et leurs 25.000 étudiants de toute l'Europe. Éclectique et bon enfant, #quedelamour est la fameuse devise de cette rencontre. Les artistes sont, pour la plupart, des étudiants ou jeunes docteurs mélomanes, bien que quelques DJs de renommée internationale s'y produisent également. Les Medis c'est aussi, et avant tout, du sport et de la compétition. Chaque faculté va devoir prouver qu'elle est la meilleure dans tous les domaines (sports, musique, vidéos-clips, parade de chars et amour du prochain).



## C'est quand ?

L'événement aura lieu du 11 au 14 juin sur le terrain d'un immense aérodrome à Obermehler, en Allemagne

## Comment y aller ?

Nous organiserons la vente des tickets dès janvier, dépêche-toi de motiver tes derniers potes pas encore convaincus car les tickets partent vite !!

## Le grand + de ce festival ?

- Championnats sportifs (football, cheerleading, basketball, bubble ball, beach volley...)
- Grandes scènes de festival, jusqu'au bout de la nuit
- Parade des facultés
- Espaces détente, beach volley et piscine, parfait pour le bronzage
- Conférences sur des thèmes variés (exercice médical, développement personnel, etc)
- Cours et apprentissage (massages, yoga-beer, radiologie, etc)



crédits photos : D. Bemm

## ////////////////////BREAKING NEWS////////////////////

Tu fais du sport (ou pas) et tu aimerais participer aux tournois ? MEDIS Strasbourg recrute des équipes de football, de basket-ball, de beach volley, de bubble ball et de beerpong pour représenter notre ville.

De même, tu souhaites participer aux clips ou à la musique de cette année ? Dans les deux cas contacte-nous sur la page facebook ou à cette adresse : [strasbourg@medimeisterschaften.com](mailto:strasbourg@medimeisterschaften.com)

**Laisse-toi tenter par ces douces mélodies au delà des frontières et rejoins-nous, c'est du miel pour les oreilles !**

Pour plus d'informations rdv sur le site officiel : <https://medimeisterschaften.com>

## La chronique écolo de Gwendo



### Comment la monnaie locale s'est-elle imposée comme un nouvel outil pour une économie plus verte



Le mois de décembre signe le début de la période de Noël et donc du vin chaud mais aussi des cadeaux qu'on s'offre aux uns et aux autres après un bon repas. A Strasbourg, le Marché de Noël OFF propose des alternatives en opposition à la grande distribution de biens mondialisés pour festoyer de manière raisonnée. D'autres initiatives permettent d'en faire autant tout au long de l'année. Parmi elles on trouve l'utilisation de monnaies locales et complémentaires.

En effet, un acte d'achat n'est pas anodin, il est comme un vote qui permet de soutenir un commerce plutôt qu'un autre. Ainsi, un ensemble d'actes d'achat permet le développement d'un certain type de commerce plutôt qu'un autre. C'est sur ce dernier point que s'appuie la monnaie locale et complémentaire. Le consommateur étant acteur de l'économie de demain, le but est de lui donner l'opportunité de choisir de soutenir une économie raisonnée.

La monnaie locale et complémentaire est une monnaie parallèle à la monnaie nationale (l'euro) et destinée à être échangée exclusivement dans une zone géographique limitée auprès d'acteurs choisis. Un commerçant qui accepte la monnaie locale est une certaine garantie de son respect de valeurs sociales et environnementales. L'argent en circulation se passe d'acteur local en acteur local ce qui permet in fine de redynamiser l'économie de la région tout en faisant le choix de consommer local et donc de réduire son empreinte carbone.

Autorisée par la loi Hamon sur l'économie sociale et solidaire (2014), elle est émise et gérée par des citoyens parfois regroupés en collectifs ou en associations. Elle peut être distribuée sous forme de billets, de manière électronique, ou les deux. Elle ne peut cependant pas être épargnée ou faire l'objet de spéculations puisque son cours est fixe. Certaines d'entre elles perdent même de la valeur lorsqu'elles ne sont pas utilisées pendant un certain temps, de sorte que la monnaie soit toujours en circulation.

Il en existe aujourd'hui aux quatre coins de la France notamment dans le Bas-Rhin, pour le moment en version papier et bientôt également en version dématérialisée : c'est le Stück. Il y a aujourd'hui 70 000 Stück en circulation et il est possible de les utiliser auprès de 220 professionnels de tout type tant que leurs pratiques sont respectueuses de l'Homme et de l'environnement.

**Si tu veux en savoir plus n'hésite plus à suivre la page SGS-AAEMS.**

## L'agenda culturel

### Warum meine liebe Prix : 23€

Le 17/01, retrouvez des artistes comme Vandal, Billx, maissouille et Elisa do brasil à la laiterie dans le cadre du festival de l'ososphère. Histoire de taper du pied le temps d'une soirée.

### 3 ème véloparade nocturne

Tarif : gratuit (« quand c'est gratuit c'est meilleur » Picsou)

Que vous soyez un cycliste du tour de France ou un cabreur de Vélhop, rendez-vous le 18 décembre à 17h30 (départ à 18h) pour réaliser un parcours nocturne de 5km dans la bonne humeur. Les challengers sont invités à customiser leur bécane.

### Marathon Friends

Tarif : 15 euros

A l'occasion des 25 ans de la série, une projection des 12 épisodes les plus populaires est proposée au cinéma « Pathé Gaumont » de Brumath le 6 décembre à partir de 19h 30 jusqu'à minuit 50. Alors si tu veux faire ressortir tes souvenirs de jeunesse et ta nostalgie ne rate pas cet évènement !

### Brasserie Meteor

Juste incommensurable avec ses 850 mètres carrés de surface (antithèse : dédicace à ceux qui savent encore faire des analyses de texte). Cette brasserie s'étendra à terme sur 3 étages avec une capacité d'accueil de 1400 personnes environ, de quoi abreuver tout le village (pour les campagnards) et décompresser tous les carabins en quête de réflexion interpersonnelle (qui dépriment en gros) Retrouvez ce monument qui fera bientôt concurrence dans le domaine du tourisme à la fameuse cathédrale dans la rue du 22 Novembre.

### Anticafé

Envie de travailler dans un endroit « chill » et dans un bon « mood » ? Si oui rends-toi au 1 rue de la division Leclerc pour découvrir le concept de « l'Anticafé ». Kesako ? Le concept est plutôt simple, il te suffit de payer le temps que tu souhaiterais passer dans ce café, temps pendant lequel tu pourras consommer à volonté les produits qui te seront mis à disposition. Plutôt sympa pour réviser, ou simplement pour retrouver un ami de longue date !



Elyann

## Les événements à venir de l'asso

### Soirée de Noël :

Le 4 Décembre a lieu la soirée de Noël au R-club . Embarque dans la magie de Noël grâce au spectacle de la promo Apocalypse déchaînée !



### Distribution de Mannala/Mannele (comme ça tout le monde est content) :

Le 4 décembre prochain, rendez-vous au Carabin Affamé ou à l'amicale de 9h à 12h où te seront distribués, contre un don libre en faveur du téléthon, du chocolat chaud et des mannala !

### Noël à l'hôpital :

Il te reste le Week-end du 14 au 15 décembre pour offrir des jouets neufs pour les enfants à l'hôpital pour Noël au King Jouet du centre ville. N'hésite pas à contacter la Resp SGS KUNTZ Gaëlle si tu ne peux pas t'y rendre mais que tu souhaites en donner. On compte sur toi pour faire passer le meilleur des Noël à ces enfants hospitalisés!



## La lecture du mois

Très chères lectrices, très chers lecteurs, dans cette édition de décembre qui se place sous l'étoile de Noël, nous allons vous proposer un livre. Vous allez vous dire «oh non, comme si en médecine on n'avait pas déjà assez de choses à lire». Et bien sachez que cela ne change rien au fait que l'on va quand même vous parler d'un livre. Pas n'importe lequel, il a été écrit par un homme, aux cheveux bruns, quinquagénaire, un physique tout ce qu'il y a de plus normal; mais ce n'est pas n'importe qui. Il est médecin urgentiste à Paris, travaille pour le SAMU et en plus il dessine pour Charlie Hebdo, ce qui lui a valu son titre de Chevalier de la Légion d'Honneur en 2015.



Bon à présent vous devez vous dire « mais dis donc c'est quand qu'ils en viennent aux faits intéressants ? » Eh bien, c'est maintenant. Le livre s'appelle « On ne vit qu'une fois » et il a été écrit par Patrick Pelloux. Dans ce livre, l'auteur raconte un petit peu sa vie, avec son regard de médecin, il décrit la société avec un œil extérieur, il y développe l'impact que les réformes politiques ont sur la santé des Français, ainsi que sur la société. Il a écrit ce livre sous forme de chroniques quotidiennes et à chaque fin de chronique, il raconte comment on aurait pu ne pas arriver à l'accident sur lequel il a dû intervenir dans la journée. Il évoque ses péripéties d'urgentiste, parfois dramatiques, avec humour, sincérité et humanisme. Ce livre écrit entre 2012 et 2014 est pourtant de plus en plus d'actualité.



Margot



Happy Hours de 17h prolongés jusqu'à 22h sur présentation de la carte amicaliste



Happy Hours prolongés de 16h30 à 23h sur présentation de ta carte amicaliste (sauf les jeudis et vendredis)

# Horoscope du carabin



**Bélier**  
Machine de guerre servant à enfoncer les murailles des villes assiégées.



**Balance**  
A l'approche de Noël votre envie de danser vous brûle les veines !



**Taureau**  
Gardez le sourire plus rien n'est grave tant qu'il nous reste une seconde de souvenir dans le crâne.



**Scorpion**  
Faites honneur à votre signe astrologique et laissez parler le diabolin à la queue fourchue qui est en vous.



**Gémeaux**  
Certains problèmes complexes nécessitent des réponses simples. Dans le doute cochez C.



**Sagittaire**  
Votre humour piquant a tendance à faire des ravages sur votre cible. Profitez-en pour la harponner.



**Cancer**  
Après avoir examiné votre Moi intérieur à la loupe vous découvrez un nénuphar en vous.



**Capricorne**  
"C'est pas parce qu'on connaît le menu qu'on peut pas regarder la carte" Vélasquez



**Lion**  
Pour rugir de plaisir !



**Verseau**  
Pour seulement 0,04€ vous pourrez avoir une impression A4 recto et verso à la salle des ventes !



**Vierge**  
Vous savez d'avance que les cadeaux de votre grand-mère ne vont pas être fufous.



**Poisson**  
Le marteau réflexe à la main vous vous sentez prêt à sauter dans le grand bain tel un combattant dans l'arène.

## Doctissimo: les perles

1. " Bonjour à tous, J'ai besoin de votre aide!!!!!! Voila, j'ai des fantômes scatophiles : je rêve qu'on me chie dessus et encore plus de chier sur d'autres personnes. Je vous demande pas de juger mais de m'aider à résoudre mon problème. J'explique. Je suis très souvent constipé :( :( :( :( Du coup mon caca ne peut pas sortir, surtout quand je suis très excité! J'ose pas utiliser de laxatif pour pouvoir chier sur mon partenaire, j'ai peur de dérégler mon anus. Sans compter qu'il faut pouvoir contrôler la coulée et le timing! Connaissez-vous des méthodes moins radicales (voir naturelles) pour détendre mes sphincters ????? Merci ! Si vous aussi vous avez ce problème, hésitez pas à me dire vos solutions. "

2. " Bonjour à tous , je suis un jeune homme belge mignon de 29 ans 185m 65kg. Je souhaite réaliser le fantasme d'être dominé par une fille qui m'obligerait à manger de la nourriture qu'elle écraserait sous ses hauts talons rien de plus. Je participe financièrement pour le repas bien entendu ^^ Dans la vie j'adore rire. J'aime la culture, je respecte toujours les gens et j'accorde beaucoup d'importance à l'honnêteté. Ça tente quelqu'un ? :) "



Le Ricard à 2€, la pinte de bière du moment à 3,90€, le verre de vin blanc à 2,50€, le verre de punch à 3,50€, le mètre de shooters à 25€

(offre non valable le vendredi et le samedi)

YUME SUSHI  
sushis & japanese food

OLA!

- 20% de réduction sur l'addition, hors menus/ boissons/plats du jour (l'offre ne s'appliquera pas pendant la période du marché de Noël à Strasbourg, du 22/11 au 30/12)