



# La gazette de Maître Hibou

Pour les étudiants de 60 ans et plus N°13 – 15 juillet 2021

Dans cette édition :

- Le mot de Frédérique
- Dr Alexandra Caytel, médecin coordonnateur
- Les conseils du Dr Caytel
- Le saviez-vous ?
- « Spécial transat »



## Le mot de Frédérique

*Chers amis,*

***Déjà la mi-juillet !!!***

***Je ne sais pas vous, mais moi, dans mes souvenirs d'enfance, le mois de juillet avait une odeur de vacances.***

***On n'est pas obligé de partir loin pour se sentir en vacances, c'est plutôt un état d'esprit : savoir s'arrêter et profiter des instants de répit. Et pourquoi pas s'installer sur un transat avec un livre et un verre d'eau ?***

***Attention quand même aux coups de soleil. Le soleil, c'est comme tout, c'est bon, mais il ne faut pas en abuser ! A la longue, cela peut être dangereux pour la peau, en favorisant l'apparition de grains de beauté.***

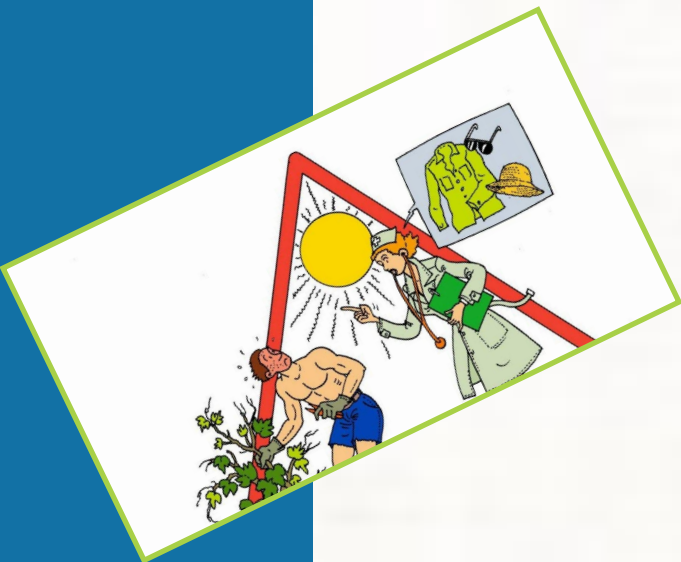
***Dans le film « RRRrrr » d'Alain Chabat, il est dit : « Un grain de beauté ? Ça prouve la beauuuuuuté ». Peut-être... Mais encore faut-il le surveiller....***

***Alors, pour vous aider, je vous propose d'aller à la rencontre du Dr Alexandra Caytel, qui vient d'intégrer l'équipe de RÉGÉMA et qui vous donnera quelques idées pour avoir les bons réflexes et***

***vous préserver ainsi des méfaits du soleil.***

***Je vous laisse, je vais profiter d'une pause....***

**Frédérique**



## Alexandra Caytel, médecin coordonnateur



Fin avril 2021, le Dr Alexandra Caytel, gériatre, est arrivée au RÉGÉMA pour y exercer les fonctions de médecin coordonnateur (ici, on dit « médecin co ») .

Vous pouvez raccrocher votre téléphone : elle ne proposera pas de consultation !

Son rôle , chez nous, consiste à nous faire bénéficier de son expertise gériatrique dans les prises en soin de nos usagers en difficulté. Pour ce faire, elle intervient essentiellement lors de nos réunions d'équipe.

En parallèle, elle participe au développement du réseau en tissant ou étoffant des relations partenariales avec les médecins, tous les acteurs de la filière gériatrique (médecins généralistes, gériatres, neurologues, psychiatres, libéraux ou en milieu hospitalier).

C'est vous dire si son rôle est important et s'il fallait être professionnelle, passionnée, motivée et dynamique pour occuper ces fonctions.

*« J'ai découvert la gériatrie lors de mon internat. J'ai eu la chance d'être formée par un chef de service exceptionnel qui exigeait une prise en charge globale et pluridisciplinaire, notamment en misant sur la qualité des relations avec les familles ».*

Cette orientation vers la gériatrie s'est imposée à elle par la suite, après une période de stage obligatoire en post urgence gériatrique. *« J'ai adoré »* et après 6 mois de stage en médecine générale, *« ça s'est confirmé »*.

Si bien qu'elle a choisi, pour sa thèse, un sujet concernant la gériatrie : *« Quelles sont les attentes des aidants de patients atteints de maladie d'Alzheimer ou apparentée »*.

Sa capacité gériatrique en poche, elle a exercé en court séjour gériatrique, en Unité Mobile Gériatrique puis en rééducation en SSR (Soins de Suite et de réadaptation) et en accueil de jour.

Enfin, elle a participé à la création d'un service de médecine gériatrique aigue. Il s'agissait de prendre en charge des patients directement depuis leur domicile, depuis les EHPAD. S'ajoutaient les patients âgés provenant des urgences.



## Les conseils du Dr Caytel

En plus des risques traditionnels tels que coups de soleil ou coups de chaleur, le soleil peut également provoquer des lésions de la peau.

Connaissez-vous la règle « A-B-C-D - E » ?

**A**, pour Asymétrie

**B**, pour Bord irrégulier

**C**, pour Couleur

**D**, pour Diamètre

**E**, pour Evolution



Il est bien de surveiller la taille, la forme, la couleur des grains de beauté qui dégénèrent. Pour cela, un outil extraordinaire : l'appareil photo. N'hésitez pas à prendre une photo de votre grain de beauté si vous constatez des changements. Montrez-la à votre médecin, qui pourra éventuellement vous orienter vers un dermatologue, si besoin.

**Petit rappel : En cas de fortes chaleurs, ne sortez pas entre 11h et 16h, pensez à mettre de la crème solaire, à porter un couvre-chef et à vous hydrater.**

La sécheresse de la peau étant liée au vieillissement physiologique, pensez à l'hydrater avec une crème (demandez conseil à votre pharmacien) car l'hydratation redonne de l'élasticité à la peau, ce qui aide à la prévention des plaies.

## Le saviez-vous ?

Plus qu'une simple enveloppe, la peau est un organe à part entière. C'est même celui dont la masse et la surface sont les plus importantes du corps. Véritable interface avec le monde extérieur, elle protège les autres organes des infections, des blessures et des rayons solaires nocifs. Douée d'une extrême sensibilité, elle permet le sens du toucher.

La peau joue plusieurs rôles fondamentaux dont :

- Une fonction barrière cutanée : elle protège de l'extérieur (chocs, pollution, microbes, ultraviolets...)
- Une fonction de régulation thermique : elle permet au corps de réguler sa température ;
- Une fonction de synthèse hormonale : elle favorise notamment la synthèse de vitamine D et différentes hormones ;
- Une fonction immunitaire : certaines cellules de la peau sont capables de capturer les corps étrangers qui pénètrent dans l'épiderme (virus, bactéries, allergènes...) pour pouvoir stimuler le système de défense immunologique de l'organisme.



## « Spécial transat »



MOTIFS	SERVICES RAPIDES	TELLE UNE CLAUSE JURIDIQUE	CIRCUIT POUR TONY PARKER	VIOLON PLUTÔT GRAVE
SIL-HOUETTE	CÉRÉALE	TRIPLE POUR RIRE		EN BOUCLES
▶	▼	▼	▼	▼
			FÊTE DANSANTE	
			MOTO LÉGÈRE	
EXTÉ-NUANT				
DÉFAUTS D'UN LOGICIEL			ALLER-RETOUR EN DEUX LETTRES	DRAME À TOKYO
			POTEAUX	DESCENDRE EN LUGE
TERRE DES RETAIS		LES ROBES Y SONT LÉGÈRES		
CÉSIMUM ABRÉGÉ		MATELOT QUI VEILLE		ACCROCHE UN ATTELAGE
		QUI A FAIT SON TEMPS		
		PETITS GRIS		
TELLE UNE ROBE DU SOIR	CRI DE SOUF-FRANCE		NE SERRE PAS S'IL EST LÂCHE	
	POIDS D'OR			
				ANCIENNE MONNAIE FRANÇAISE
				TEST POUR UN PSY-CHIATRE
FRUIT À COQUE			UNE LANGUE	
MALADIE DE PEAU			LAC VERS LUCHON	
			GRANDE ÉTENDUE D'EAU MARINE	
ENTRE LA LICENCE ET LES SCIENCES		QUALIFIE LA MINUPE		

C9—Alto—Enrene

C5—Pénale—Oo—C6—Trail—Ecu / C7—NBA—Glisser / C8—Annele—TAT /

C1—Fleurs—Once / C2—Orge—Anone / C3—Aces—Vigie / C4—Hi—Pieux

Verticalement :

L10—Es—Courte

Vieille / L6 Aie—Lien / L7—Longues / L8 - Noix—Este / L9—Acné—Océan / L1—Cloche—Bal / L2—Ereintant / L3—Bugs—Ar—No / L4—Ré Plage / L5—CS

Horizontalement :

**Solutions : ( L = ligne C = Colonne)**

### Pour nous joindre :



**Université des Sâges**  
**1 av. Pierre Brossolette — 10000 Troyes — Tel : 03 25 40 80 83**  
**mail : universitedessages@regema.fr**  
**Site internet : <https://www.universite-des-sages.fr/>**

Facebook



Instagram



**A très bientôt !  
Frédérique et  
Maître Hibou**