

LA GAZETTE



DE L'IFSI-IFAS DU
CH NORD-MAYENNE

N°7

LES INFOS DE L'INSTITUTION

LA VIE DES PROMOS

PARTAGEONS ENSEMBLE

ET SI ON PRENAIT SOIN DE NOUS ?

LES AVENTURES DE PAUL,
NOUVEL APPRENANT

INFOS BONS PLANS



15 AVRIL 2025

LES INFOS DE L'INSTITUTION

Chiffres clés sur la journée

PORTES OUVERTES du 18 Janvier 2025



Profil des visiteurs

117 Potentiels futurs apprenants

71% âgés de moins de 18 ans

84% habitant mayenne et ses alentours

75% lycéens

Retour des questionnaires de satisfaction

85% Pour 85% des visiteurs, venir aux portes ouvertes a permis de modifier de façon **positive** leur perception des instituts

100% Totale satisfaction des visiteurs concernant :

- l'accueil,
- l'accompagnement par un apprenant
- les ateliers proposés
- les échanges avec l'équipe des instituts
- les échanges avec les étudiants/élèves

95% Les informations reçues et la visite lors de cette journée ont répondu complètement aux attentes des visiteurs pour 95% d'entre eux

82% 82% des visiteurs envisagent de s'inscrire à l'IFSI-IFAS de Mayenne

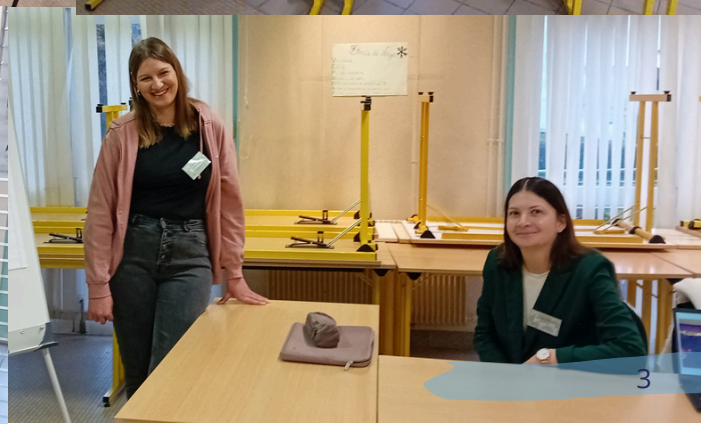
Bravo à tous pour votre participation

ET SURTOUT MERCI

LES INFOS DE L'INSTITUTION

UN RETOUR EN PHOTOS

Journée PORTES OUVERTES



LES INFOS DE L'INSTITUTION

UN RETOUR EN PHOTOS

Journée PORTES OUVERTES



TAPIS ROUGE

DIPLOMATION AS
PROMOTION JANVIER 2024

CÉRÉMONIE DE REMISE DES DIPLÔMES
LE 4 MARS 2025

TAUX DE REUSSITE : 100%



NOUVEAU DIPLOME EN POCHE, NOUVELLES RESPONSABILITES

NOUVELLE VIE

BONNE ROUTE A VOUS

Revivez la cérémonie comme si vous y étiez sur notre chaine
Youtube ou sur le site Internet du CHNM

Congratulation

TAPIS ROUGE

DIPLOMATION IDE
PROMOTION 2022-2025

CÉRÉMONIE DE REMISE DES DIPLÔMES
LE 18 MARS 2025

TAUX DE REUSSITE : 98%



NOUVEAU DIPLOME EN POCHE, NOUVELLES RESPONSABILITES
NOUVELLE VIE

BONNE ROUTE A VOUS

Revivez la cérémonie comme si vous y étiez sur notre chaine
Youtube ou sur le site Internet du CHNM

Congratulation

L'OBJET DU MOIS

*Un objet en dit parfois plus qu'un long discours
sur les métamorphoses de la société.*

Le jean

Vêtement de travail, il fut le symbole de la ruée vers l'or, de l'Amérique, puis de la contestation ... Aujourd'hui, le jean s'est imposé dans toutes les garde-robes, comme la toile de fond d'une modernité à géométrie variable. CECILE PELTIER

C'est un jean qui ne trompe pas : dans *Squabble up*, le dernier clip du rappeur américain Kendrick Lamar, sorti fin 2024, presque tous les hommes arborent du denim. Chose impensable voici peu dans ce royaume du *streetwear*. Le jean, dont on a plusieurs fois annoncé la mort, semble plus vivant que jamais ! C'est aujourd'hui, malgré sa dimension particulièrement polluante, un des vêtements les plus vendus au monde. S'il se révèle aussi iconique, c'est sans doute qu'il a réussi à surmonter le dilemme au cœur de la mode souligné dès 1904 par Georg Simmel : limiter les autres tout en se distinguant. S'il se décline à présent dans une large palette de coupes (*flare, regular, baggy ...*), de teintes, et de styles (délavé, effiloché, brodé ...), la majorité des jeans vendus sont bleu indigo, du nom de la teinture utilisée pour colorer cette toile de coton robuste inventée au 18^e siècle. Le jean ou denim tire son nom des toiles de Gênes et de Nîmes utilisées, alors, par les

Le jean ou denim tire son nom des toiles de Gênes ou de Nîmes utilisées, alors, par les filatures anglaises aux 18^e et 19^e siècles.



filatures anglaises. Exportée aux Etats-Unis, cette toile s'impose au 19^e siècle dans la fabrication des vêtements de travail. Longtemps associé au cow-boy et à la ruée vers l'or, le jean s'invite dès les années 1920 dans la garde-robe des Américains. Il retransverse l'Atlantique avec la Seconde Guerre mondiale et devient dans les années 1950, avec James Dean ou Marlon Brando, puis du mouvement hippie, l'emblème de la contestation, et, plus largement, celui de la jeunesse occidentale. Adopté par les femmes puis par la haute couture, le jean, sans cesse revisité, s'est pour beaucoup affranchi de cette imagerie.

C'est aujourd'hui, malgré sa dimension particulièrement polluante, un des vêtements les plus vendus au monde.

Un constat qui pousse les anthropologues Daniel Miller et Sophie Woodward à parler, dans leur enquête ethnologique à Londres, du jean comme d'un vêtement "*postsémiotique*". Aujourd'hui, tout le monde en porte, quels que soient son âge, son milieu ou sa culture. Intime, ce vêtement est synonyme de confort physique, mais aussi moral. Difficile à trouver, le bon jean est celui qui nous met en valeur, et nous permet de nous sentir bien, bref qui nous rassure. A l'heure de la *fast-fashion*, il reste assez intemporel, et se bonifie même

3,1 milliards

C'est environ le nombre de jeans vendus dans le monde en 2022, selon le cabinet Statista. Croissante, la demande pourrait atteindre 3,46 milliards en 2026

avec le temps au point de devenir une seconde peau. Si les jeunes filles en particulier l'utilisent pour se distinguer en optant pour des coupes très spécifiques ou des jeans siglés, c'est avant tout "un vêtement par défaut", celui qu'on enfile pour éviter de se demander comment on va s'habiller. Il s'adapte à tout. Plus largement, il coïncide avec une aspiration à être quelqu'un "d'ordinaire". Rien de négatif là-dedans, au contraire.

C'est ce vêtement magique qui nous permet de nous fondre dans la masse tout en étant soi-même. Bref, d'affirmer sa personnalité, sans déranger ni provoquer les autres, typique d'une métropole "monde" comme Londres, souvent pionnière. Cette dimension ressort particulièrement dans les témoignages d'immigrés, pour qui il apparaît comme un moyen de dépasser l'assignation à sa culture d'origine ou au pays d'accueil, dans un rapport d'égalité à autrui.

SOURCES

- Daniel Miller et Sophie Woodward, *Blue Jeans. The art of the ordinary*, University of California Press, 2012.
- Daniel Miller, "Le Blue-jean. Pourquoi la "technologie" vient en dernier", *Techniques & Cultures*, n°52-53, 2009.
- "D'où viennent les jeans", avec Pascale Gorguet-Ballesteros, *Sans oser le demander*, France Culture, 16 juin 2022.

Quelques autres sujets à découvrir dans ce magazine :

"Compter sur ses doigts une stratégie gagnante"

"Qui a inventé ... ? le sandwich"

"TDA/H une épidémie d'autodiagnostic aux Etats-Unis"

et bien plus encore, alors n'hésitez plus et prenez le temps de venir feuilleter ce numéro et les précédents au CDI.

A parcourir sans modération.

Anne LEVILLY, responsable du CDI

LES INFOS DE L'INSTITUTION

CONCOURS DE BOULETTES CHEZ LES RÉFÉRENTES DE LA FILIERE AS



La boulette politique de Laëtitia ...

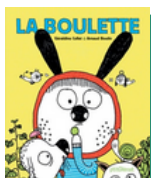
Les Référentes AS

Bonjour, Laëtitia, formatrice à l'IFSI de Mayenne. Je souhaiterais parler à M. Bercault Florian, référent du SSIAD ?

Mais pourquoi voulez-vous parler au Maire de Laval ?

OUPS !

Et oui, voulant organiser ma visite de stage, j'ai appelé le Maire de Laval. Serait-ce les référentes stage qui m'auraient fait une farce ?
Enquête en cours ...



La boulette printanière de Roxane

Le 20 Mars 2025 ...

Laëtitia et Sandra : Bonjour Roxane, comment ça va ?

Roxane (de fort bonne humeur par un beau matin ensoleillé) : ça va comme une journée de printemps !

Laëtitia : ben oui c'est vrai aujourd'hui c'est le printemps !

Roxane : ben non

Laëtitia : ben oui

Roxane : ben non

Laëtitia : ben oui

Roxane : ben non, le printemps ce n'est pas le 20 mars

Sandra : peut-être pas au Québec, mais ici oui le printemps est le 20 mars

Roxane qui demande à son ami Google : (silence) euh oui c'est bien aujourd'hui le printemps et c'est pareil au Québec ! lol en fait, j'étais persuadée que le printemps était le 20 avril !

LES INFOS DE L'INSTITUTION

CONCOURS DE BOULETTES CHEZ LES RÉFÉRENTES DE LA FILIERE AS



La boulette calendrier de
Géraldine ...

Les Référentes AS



Géraldine DENIAU
Intervenant

Bonjour, nous faisons la remise de diplôme le 4 février 2025 pour la promotion AS 2024. Pourriez-vous intervenir le 6 février pour la gestion logistique ?



Intervenant
Géraldine DENIAU

Bonjour, êtes-vous sûr que l'intervention est pour le 6 février vu que la cérémonie est le 4 ?



Géraldine DENIAU
Intervenant

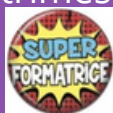
Veuillez m'excuser c'est pour le **4 février 2026**



Géraldine DENIAU
Intervenant

Ah non, pardon le **4 février 2025**

Heureusement que Sandra est là sur la filière AS car pas de boulettes pour ce trimestre. Elle peut recevoir le titre de super formatrice !!



... enfin peut-être qu'elle a gardé ses boulettes secrètes



LES INFOS DE L'INSTITUTION

LA NOTION DE RESPECT

Les Référents IDE 1ère Année

La notion de respect est indispensable dans le métier de soignant. Le respect est un sentiment de considération. Cette notion se travaille dans sa vie personnelle, dans sa vie professionnelle à l'IFSI-IFAS, dans sa vie professionnelle en stage.

Chacun se dit respectueux. Qu'en est-il vraiment ?

Est-ce que je me respecte ? Est-ce que je respecte les autres ? Est-ce que les autres me respectent ?

Est-ce que je respecte les idées des autres ?

Est-ce que je respecte le comportement des autres ?

LE RESPECT UN MODE DE VIE



Le respect, c'est :

- S'accepter soi-même
- Accepter autrui
- Accepter la différence
- Accepter l'avis de l'autre, même si l'on n'est pas d'accord
- Écouter l'autre, même si l'on est en désaccord avec lui
- Se comporter envers les autres comme on voudrait qu'ils se comportent envers nous

Le respect passe par

l'acceptation des choses comme elles sont et non comme on voudrait qu'elles soient.



RESPONSABILITÉ

J'assume la responsabilité de comportements, d'attitudes et de valeurs.



CONFIANCE

J'accepte les paroles des autres.



SÉCURITÉ

Je refuse l'intimidation et la manipulation.



HONNÊTÉTÉ

Je communique ouvertement, avec franchise.



SOUTIEN

Je soutiens les choix des autres.



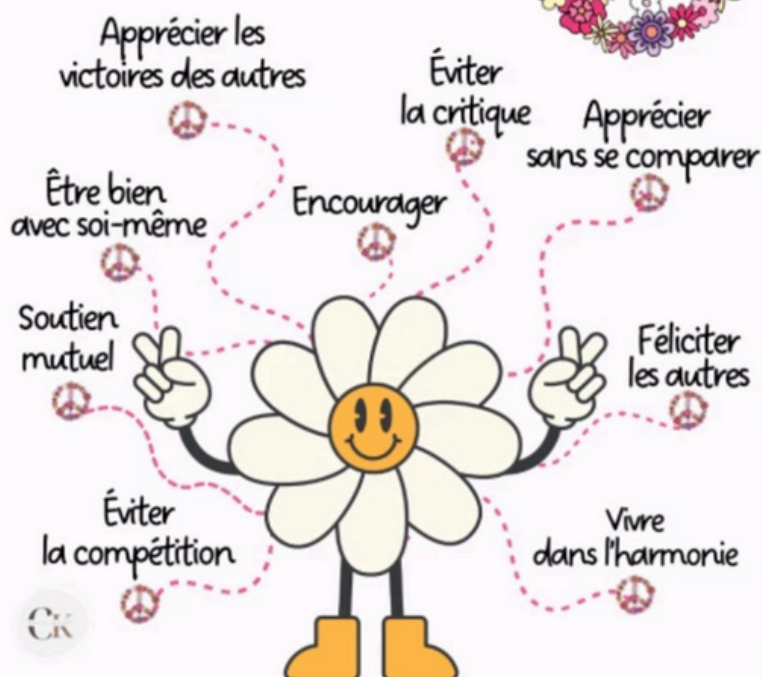
COLLABORATION

J'accepte les changements.

upbility

Éditeur De Ressources Pédagogiques

Le respect du succès des autres



LES INFOS DE L'INSTITUTION

IA et étudiants infirmiers et aide-soignants : alliée ou piège à plagiat ?

Les Référents IDE 2ème Année

L'intelligence artificielle s'invite dans la formation des étudiants infirmiers et aide-soignants, promettant révisions express, fiches de cours magiques et même aide aux travaux demandés. Mais attention, si elle peut être une précieuse alliée, elle peut aussi devenir un piège redoutable surtout quand il s'agit de plagiat !



1. L'IA, cette meilleure amie des étudiants

Soyons honnêtes, qui n'a jamais rêvé d'un assistant personnel capable de :

- résumer un pavé de 519 pages en 100 lignes claires et précises ?
- éclairer un cours de pharmacologie en langage compréhensible (et sans provoquer une migraine) ?
- proposer un plan béton pour éviter la page blanche à quelques heures du dépôt de devoir ?

L'IA fait tout ça et bien plus encore ! Avec ses nombreux outils, elle devient une ressource précieuse pour apprendre plus vite et mieux.

2. Mais l'IA est aussi une fausse bonne idée pour les tricheurs !

Si certains voient en l'IA un pote de promo ultra-performant, d'autres y voient un raccourci tentant vers la facilité. Mais attention, la triche 2.0 a ses dangers !

Plagiat détecté, étudiant recalé

Les logiciels anti-plagiat traquent désormais les textes générés par l'IA. Rien de pire qu'un formateur qui vous demande de préciser votre idée et que vous soyez incapable de répondre !

Perte d'esprit critique : copier-coller un texte généré par l'IA, c'est bien. Comprendre ce qu'il dit, c'est mieux ! L'infirmier ou l'aide-soignant doit réfléchir par lui-même, pas développer un script !

Risque de fausses informations : l'IA est parfois aussi faible qu'un patient sous haute dose de morphine qui divague. Elle peut inventer des sources, confondre des protocoles et vous faire dire des énormités.

3. Un bon usage de l'IA, c'est possible !

L'IA n'est pas un ennemi, à condition de l'utiliser intelligemment :

- Vérifier les informations qu'elle donne (un bon vieil ouvrage de référence, un site professionnel, ça ne fait pas de mal !).
- Reformuler et comprendre ce qu'on écrit pour éviter les pièges et erreurs.
- S'en servir comme un outil d'aide, pas comme une machine à tricher.

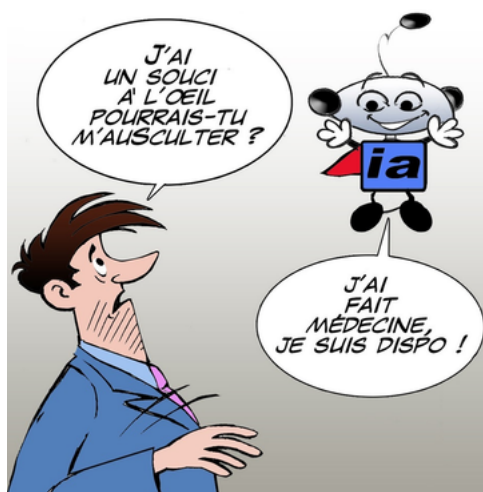


CONCLUSION

L'IA, oui mais avec modération et une intelligence humaine avérée !

L'intelligence artificielle peut être une alliée précieuse pour les étudiants, mais elle ne remplace ni la réflexion, ni l'apprentissage réel. Entre bosser intelligemment et tricher bêtement, le choix est vite fait.

Après tout, mieux vaut passer du temps à apprendre maintenant qu'à paniquer plus tard devant un patient qui attend une vraie réponse !



LES INFOS DE L'INSTITUTION

Les délégués de promotion

Les Référents IDE 3ème Année



Tous les ans, chaque promotion IDE et AS vit un petit rituel : l'élection des délégués de promotion.

Dans les promotions infirmières, il arrive que certains étudiants se présentent et soient élus chaque année. Ils ont ainsi la confiance de leurs collègues pendant 3 ans. Mais il arrive également que les étudiants choisissent de passer le relai.

Cette année, pour la promotion 2023-2026, il y avait très peu de candidats : 3 étudiantes ont décidé de se lancer dans cet engagement : Illona, Juliette et Chloé. Lisa, déjà déléguée l'année précédente a accepté de reconduire cet engagement.

Avant les votes, nous invitons toujours les candidats à venir se présenter, ou plutôt à présenter leur motivation, leur point de vue de ce rôle de représentant de la promotion.

Ainsi Illona avait préparé un poster numérique, Juliette un discours oral et Chloé et Lisa ont choisi d'utiliser l'improvisation pour assurer leurs collègues de l'engagement qu'elles promettent d'avoir dans ce rôle au service de la promotion.

Extrait du discours de Juliette : « *Le rôle de délégué, selon moi, repose sur plusieurs aspects essentiels : le bien-être de la promotion favorisant un esprit d'équipe et une cohésion [...] être à l'écoute, sans jugement [...] Défendre nos intérêts et nos besoins [...] Assurer une communication fluide [...] Garantir un dialogue constructif avec l'équipe pédagogique [...] Faciliter la transition vers notre futur métier, en favorisant l'entraide. [...] Je m'engage à vous représenter et à exprimer aussi bien les aspects positifs que négatifs lorsque cela est nécessaire. [...] Mon objectif, il est simple : que cette année se déroule au mieux pour chacun d'entre nous.*

C'est avant tout représenter la promotion et porter des valeurs communes et essentielles, tant pour cette année que pour notre futur métier [...]. »



LES INFOS DE L'INSTITUTION

Les délégués de promotion

Les Référents IDE 3ème Année

Ce temps de présentation n'est pas toujours aisé pour les candidats : il faut parler devant la promotion entière et même si les étudiants se connaissent depuis 2 ans déjà, c'est toujours impressionnant de prendre la parole devant une assemblée de cette taille.

Après les prises de parole des candidats, chaque étudiant vote en choisissant 2 candidats, via la plateforme UMTICE.

Les résultats sont rapides puisqu'une fois les votes effectués, UMTICE nous donne immédiatement le compte des voix pour chaque candidat : ainsi ont été choisies comme **déléguées titulaires Illona et Juliette** et comme **déléguées suppléantes Chloé et Lisa**.



Il est difficile de savoir ce que les étudiants de la promotion perçoivent de l'enjeu de ces élections, ce qu'ils imaginent de leur rôle, ce qu'ils en attendent.

Ce qui est certain et facile à mesurer c'est l'engagement que les étudiants qui se présentent ont. La première rencontre avec les 3 formatrices référentes d'année s'est déroulée avant le départ en stage. Elle a permis à Illona, Juliette, Chloé et Lisa de s'exprimer sur l'ambiance générale de leur promotion, l'ambiance de travail, les inquiétudes des étudiants, la charge de travail ...

Cette première rencontre est aussi l'occasion pour nous formateurs de rappeler quelques règles précieuses : la confidentialité des échanges, la confiance mutuelle, certaines limites de leur rôle ...

Ce fut un moment de partage intéressant et nous avons pu percevoir la maturité des 4 déléguées dans leur discours, leur positionnement, leur analyse réflexive ...

Nous sommes persuadées qu'elles représenteront dignement leur promotion et seront des actrices pertinentes de la vie de cette 3ème année.



LA VIE DES PROMOS

To do list:

Les délégués des L1 sont :

- BOUTELOUP Sonia (Titulaire)
- NAIZIN Manuela (Titulaire)
- BERNABE Andréas (Suppléant)
- BARGUES Lucas (Suppléant)
- , Référente Com.

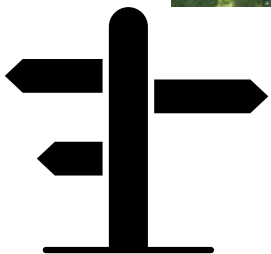
PROMOTION 2025-2028 --> Semestre 1

Nouvelle promotion IDE

La nouvelle promotion infirmiers 2025-2028 a débuté sa formation ce lundi 3 février 2025

93 étudiants venant de partout en métropole, mais aussi en DOM-TOM !

En effet, Léa nous vient de Perpignan et Haoudhoi de Mayotte. A côté, nous avons des parisiens, rennais, nantais ... mais surtout des purs mayennais !



Certains sont en reconversion professionnelle, beaucoup sortent du baccalauréat, d'autres sont en année de redoublement et quelques-uns en formation professionnelle.

LA VIE DES PROMOS

To do list:

Les délégués des L1 sont :

- BOUTELOUP Sonia (Titulaire)
- NAIZIN Manuela (Titulaire)
- BERNABE Andréas (Suppléant)
- BARGUES Lucas (Suppléant)
- , Référente Com.

PROMOTION 2025-2028 --> Semestre 1

De 17 à 46 ans, de différentes cultures et de diverses opinions, leur but étant à tous de valider leurs trois années afin de faire un métier qui s'acclimate au respect, au partage, à l'éthique et la bienveillance.



L'aventure humaine qui les attend risque d'être au-delà de leurs a-priori.

Ce **vendredi 14 mars** a eu lieu l'élection des délégués. Ce sont Manu et Sonia qui ont été retenues par la majorité ; et ce sera Lucas et Andréas en suppléants.



Andréas, Sonia, Manu et Lucas

LA VIE DES PROMOS

To do list:

Les délégués des L1 sont :

- BOUTELOUP Sonia (Titulaire)
- NAIZIN Manuela (Titulaire)
- BERNABE Andréas (Suppléant)
- BARGUES Lucas (Suppléant)
- , Référente Com.

PROMOTION 2025-2028 --> Semestre 1

Constat après 10 semaines d'école :



Premières blessures :

- Léa suivie de très près par Manon



Premiers partiels en attente de résultats



Premier malaise 1 - 0 Sonia



Premières prises de tête



Premiers rapprochements



Premières cuites



Premiers TPG en terrasse



Premiers rappels à l'ordre (retards, bavardages)



Léa 0 - 1 Genou
En PLS



Manon 0 - 1 Cheville



Article écrit par :
Marie ROMAGNE et Lucas BARGUES,
Etudiants IDE de la promo 25-28

LA VIE DES PROMOS

To do list:

Les délégués des L2 sont :

- COLIN Daphnée (Titulaire)
- BURGEOT Nathan (Titulaire)
- ESNAULT Pauline (Suppléante)
- LERAY Armand (Suppléant)
- , Référente Com.

PROMOTION 2024-2027 --> Semestre 3

Pré-rentrée de la promotion 2025-2028

On vous explique notre expérience ...

Depuis le 6 janvier 2025, nous préparons l'arrivée de la future promotion des premières années.

Tout d'abord, nous avons eu un temps avec nos formateurs référents d'année afin de faire une évaluation de notre pré-rentrée de l'année dernière, pour pouvoir en tirer les idées qui nous avaient plu et d'éliminer ce qui nous mettait mal à l'aise. Chaque tiers de promotion avait un formateur référent afin de confirmer les informations que l'on voulait diffuser et les travaux que nous voulions réaliser.

Par la suite, dans notre tiers, nous avons décidé de nous répartir en petits groupes pour travailler sur les différents thèmes attribués :

➤ journée type

➤ outils

➤ formation théorique

➤ alternance cours/stage

➤ création de liens entre L1 et L2

Enfin une fois le travail terminé, nous nous sommes regroupés pour faire une mise en commun et organiser le déroulé de la pré-rentrée.

Ci-dessous, un résumé du contenu présenté aux futurs L1

Journée
type

Nous avons choisi un support vidéo afin que les nouveaux apprenants visualisent concrètement une journée type (de l'arrivée au cours en passant par le self et jusqu'à la fin de la journée)

LA VIE DES PROMOS

To do list:

Les délégués des L2 sont :

- COLIN Daphnée (Titulaire)
- BURGEOT Nathan (Titulaire)
- ESNAULT Pauline (Suppléante)
- LERAY Armand (Suppléant)
- , Référente Com.

PROMOTION 2024-2027 --> Semestre 3

Pré-rentrée de la promotion 2025-2028 (suite)

Création de liens
entre L1 et L2

Pour finir cette pré-rentrée, nous avons eu l'idée de créer un "arbre des valeurs" où chaque étudiant devait écrire une valeur qui lui semblait importante pour entamer cette année. Toutes ces valeurs ont été ensuite écrites sur des feuilles vertes puis collées sur un grand poster avec un dessin d'arbre qui nous a permis de l'habiller avec ces jolis mots.

Pour finir de façon agréable, nous avons réalisé des flyers avec une invitation au bar le jeudi 6 février 2025 à 18h00, afin de commencer à créer un climat de confiance.

De notre point de vue, les futurs L1 avaient l'air intéressé et impatient de commencer ces trois belles années à l'IFSI de Mayenne.



Article écrit par :
Le groupe 2/3 de la promotion,
Etudiants IDE de la promo 24-27

LA VIE DES PROMOS

To do list:

Les délégués des L2 sont :

- COLIN Daphnée (Titulaire)
- BURGEOT Nathan (Titulaire)
- ESNAULT Pauline (Suppléante)
- LERAY Armand (Suppléant)
- , Référente Com.

PROMOTION 2024-2027 --> Semestre 3

Pré-rentrée de la promotion 2025-2028 (suite)

C'est avec enthousiasme que nous avons organisé la visite des locaux pour l'arrivée des futurs L1. Nous avons mis en place des référents de communication, pour s'organiser dans les différents groupes.

Pour faire les groupes, nous avons procédé à un tirage au sort, afin de renforcer les liens entre nous. Ensuite, nous avons mis en place des référents d'orientation et maître du temps dans chaque groupe de visite.

Notre organisation s'est avérée fluide, efficace et surtout dans la bonne humeur ! Nous avons réajusté selon notre ressenti lors de la pré-rentrée et nous avons pu aménager certaines modifications qui nous semblaient essentielles. Par exemple :

- élaboration d'un nouveau plan plus accessible de l'institut de formation
- donner les avantages à faire du covoiturage surtout avec la rentrée (3 promo IDE et 1 promo AS) : parking restreint, aspect financier ...

Nous avons pu accompagner au mieux les futurs L1 pour les rassurer, répondre à leurs différentes questions, leur montrer les locaux pour mieux appréhender la rentrée prochaine.

Nous avons été ravis de les accompagner lors de cet après-midi, cela a permis de faire connaissance et de leur souhaiter la bienvenue **dans le meilleur institut de France et de la voie lactée.**



Article écrit par :
Le groupe 1/3 de la promotion,
Etudiants IDE de la promo 24-27

LA VIE DES PROMOS

To do list:

Les délégués des L2 sont :

- COLIN Daphnée (Titulaire)
- BURGEOT Nathan (Titulaire)
- ESNAULT Pauline (Suppléante)
- LERAY Armand (Suppléant)
- , Référente Com.

PROMOTION 2024-2027 --> Semestre 3

Pré-rentrée de la promotion 2025-2028 (suite)

Ce mardi 21 janvier a eu lieu la pré-rentrée pour les futurs étudiants infirmiers qui rentrent le 3 février 2025.

Notre tiers de promo a été divisé en deux : un sur la vie étudiante de Mayenne et un autre sur l'organisation de la journée.

Pour la vie étudiante, 4 thématiques ont été abordées :

- le logement
- l'alimentation
- les loisirs
- et les aspects pratiques de la vie à Mayenne



Tout d'abord nous avons contacté l'ADLJ (Association Départementale pour le Logement des Jeunes) : l'objectif est de permettre aux jeunes de trouver un logement et apprendre à gérer son budget. L'intérêt principal est d'apporter une aide ponctuelle pour les étudiants éloignés des lieux de stage qui peuvent ainsi être hébergés chez l'habitant.

Une attention particulière était portée sur les bons plans qui concernent l'alimentation, les divertissements et les infos pratiques à connaître sur la vie de Mayenne. On remercie d'ailleurs chaleureusement la ville de Mayenne : grâce à eux, les futurs étudiants ont pu repartir avec un sac dans lequel il y avait des prospectus sur la ville de Mayenne (horaires de bus, listing des associations sportives, guide des déchets, plans ...) un tour de cou, un disque de zone bleue, un crayon.

Outre la mairie et l'ADLJ, nous avons contacté aussi l'association "Les Possibles" qui n'a pas pu se déplacer. Ce centre social de la ville de Mayenne propose des activités adaptées à chaque catégorie d'âge. Pour les étudiants, ils peuvent offrir une fonction d'accueil et d'écoute et leur proposer un accompagnement personnalisé : gestion du stress et des émotions, fabrication de CV, utilisation d'outils bureautiques, accès à la culture ...

LA VIE DES PROMOS

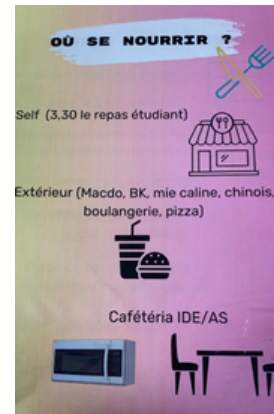
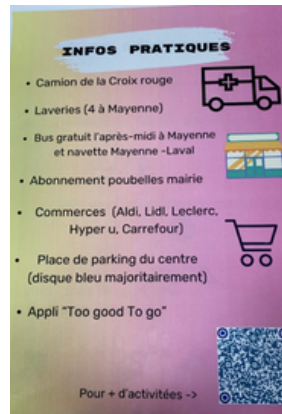
To do list:

Les délégués des L2 sont :

- COLIN Daphnée (Titulaire)
- BURGEOT Nathan (Titulaire)
- ESNAULT Pauline (Suppléante)
- LERAY Armand (Suppléant)
- , Référente Com.

PROMOTION 2024-2027 --> Semestre 3

Pré-rentrée de la promotion 2025-2028 (suite)



Le second groupe a été missionné pour l'organisation de la journée ainsi que la préparation du goûter.

Nous avons accueilli les futurs étudiants sous le chapiteau puis les étudiants ont choisi un ruban de couleur afin qu'ils soient divisés en trois groupes pour la rotation des différents ateliers : visite des locaux/journée type/vie étudiante à Mayenne.

Pour clôturer la journée, l'ensemble des étudiants L1 a participé à la préparation du goûter dans une ambiance conviviale, ce qui a permis de créer des liens avec les futurs apprenants.

Chacun a mis sa pierre à l'édifice en apportant du sucré, du salé et des boissons.

Enfin nous remercions les cuisines d'avoir fourni les boissons et les formateurs pour leur présence.



Article écrit par :
Le groupe 3/3 de la promotion,
Etudiants IDE de la promo 24-27

Les délégués des L3 sont :

- LEGRAS Illona (Titulaire)
- ROCA Juliette (Titulaire)
- LE NEVE Chloé (Suppléante)
- BONNABESSE Lisa (Suppléante)

- SORIN Pauline, Référente Com.

PROMOTION 2023-2026 --> Semestre 5

La prévention des cancers

Une petite vidéo pour résumer les items de la prévention et du dépistage des cancers, notamment sur celle du cancer du sein

En effet, dans la vie de chacun d'entre nous, le dépistage de certaines maladies (entre autre le cancer) est nécessaire afin de prendre en soin le plus rapidement possible la maladie.

99% des cancers du sein ayant eu un dépistage précoce guérissent. Nous avons la chance en France d'avoir accès à la prévention et au dépistage gratuit, il faut donc en profiter !

Mesdemoiselles et messieurs (messieurs, car oui le cancer du sein existe aussi chez les hommes), n'hésitez pas à pratiquer chez vous l'autopalpation, ne soyez pas excessifs, vous risqueriez de vous faire peur, **3 à 4 fois par an** est suffisant. Si un doute vient, n'hésitez pas à aller consulter un praticien.

Petite parenthèse : nous sommes au mois de Mars, mois du dépistage du cancer colorectal. Pour celui-ci le dépistage commence à 50 ans, vous avez le temps, pas de panique ! N'hésitez pas tout de même à faire de la prévention auprès de vos proches, hommes et femmes.

*Le cancer n'a aucune chance si
tu te fais dépister,*

**ALORS SOIS PLUS RAPIDE
QUE LUI**



Merci à Yaëlle POMMIER, Noélie PUYOU-BRACQ, Bryan JOUET, Théo RETAILLEAU, Klervi GILLES, Bénédicte HELBERT, Jonas LEDAUPHIN, Tsara ISSA, Nolwenn MARTIN pour avoir réalisé cette vidéo

Les délégués des L3 sont :

- SUHARD Arnaud (Titulaire)
- TROUILLARD Mélanie (Titulaire)
- ROUSSEAU Anaëlle (Suppléante)
- DAVASE Axel (Suppléant)
- *Mélanie TROUILLARD, Référente Com.*

PROMOTION 2022-2025 --> Diplomation



D'étudiante à guide numérique : accompagner la nouvelle génération

Durant nos trois années d'études, mes camarades et moi avons rapidement compris que l'outil informatique était un compagnon indispensable, un allié silencieux qui nous accompagne tout au long de notre formation. Que ce soit pour rédiger des dossiers d'études, structurer des présentations ou préparer notre mémoire final, la maîtrise des logiciels et des outils numériques s'est avérée primordiale.

Cependant, nous n'avons pas eu la chance d'être accompagnés sur cet aspect pourtant essentiel. Comme beaucoup de nos camarades, nous avons dû apprendre par nous-mêmes, souvent en tâtonnant, parfois en luttant contre les aspects techniques. La mise en page des documents, la gestion des sources, la structuration des dossiers... Autant de défis que nous avons dû surmonter seuls.

C'est pourquoi, lorsqu'on nous a proposé de revenir pour guider la nouvelle promotion dans cette dimension numérique de leur apprentissage, nous avons immédiatement accepté. Car oui, je ne suis pas seule dans cette aventure : nous sommes cinq, anciens étudiants et un spécialiste sur l'outil informatique à avoir conçu et organisé cet atelier.

Ce projet n'a pas été préparé en solitaire. Nous étions cinq, issus de différentes promotions et d'études, chacun apportant sa propre expertise et sa sensibilité. Cette collaboration nous a permis de croiser nos expériences et de nous compléter sur nos savoirs. Certains étaient plus à l'aise avec la mise en page, d'autres avec la gestion des sources ou la présentation des dossiers. En mettant nos compétences en commun, nous avons pu enrichir le contenu de l'atelier et proposer un accompagnement plus complet et structuré.

Le plaisir d'être plusieurs à l'organiser et à le présenter a été une véritable force. Cet échange entre nous, nous a non seulement permis de solidifier nos connaissances, mais aussi de vivre une expérience humaine forte, basée sur l'entraide et la transmission.

Grâce à cette dynamique de groupe, nous avons pu proposer un accompagnement parfois plus singulier aux étudiants infirmiers. Être plusieurs nous a permis d'être plus disponibles pour répondre aux questions, d'adapter notre approche selon les besoins de chacun et de rendre cet atelier encore plus interactif. Certains étudiants ont pu bénéficier d'un suivi plus individualisé, en fonction de leurs difficultés spécifiques.

LA VIE DES PROMOS

To do list:

Les délégués des L3 sont :

- SUHARD Arnaud (Titulaire)
- TROUILLARD Mélanie (Titulaire)
- ROUSSEAU Anaëlle (Suppléante)
- DAVASE Axel (Suppléant)

- *Mélanie TROUILLARD, Référente Com.*

PROMOTION 2022-2025 --> Diplomation



Nous avons découvert qu'enseigner à plusieurs était une richesse : nos différentes manières d'expliquer, nos approches complémentaires et notre diversité de parcours ont permis aux étudiants d'appréhender l'informatique sous divers angles, facilitant ainsi leur apprentissage.

Pour beaucoup, l'informatique n'est qu'un simple outil technique, une contrainte supplémentaire à maîtriser. Mais nous avons compris qu'il s'agissait bien plus que cela : c'est une véritable passerelle vers l'expression d'idées complexes et la mise en valeur des connaissances acquises.

Dans nos cours, il ne s'agit pas seulement d'apprendre à utiliser un logiciel de traitement de texte ou un outil de présentation. L'objectif est bien plus large :

- *Apprendre à structurer un dossier de manière logique* : savoir organiser ses idées pour qu'un travail soit clair et fluide.
- *Savoir articuler ses réflexions* : mettre en avant ses arguments avec clarté et précision.
- *Gérer son temps et ses ressources* : éviter de se laisser submerger par la technique et apprendre à utiliser l'informatique comme un levier d'efficacité.

Notre ambition est simple : faire en sorte que les étudiants gagnent en confiance et en autonomie face aux défis rédactionnels et numériques qui les attendent.

Revenir dans cette école qui nous a tant appris est une expérience à la fois surprenante et émouvante. C'est ici que nous avons grandi, non seulement en tant qu'étudiants, mais aussi en tant que futurs professionnels. Entre ces murs, nous avons connu des moments de doute, des instants de fatigue, mais aussi d'innombrables réussites et de belles rencontres.

Aujourd'hui, le fait de pouvoir transmettre à notre tour ce que nous avons appris est un véritable privilège. C'est une manière de redonner, de perpétuer ce lien si précieux entre les générations d'étudiants.

Lorsque nous regardons les étudiants qui débutent leur parcours, nous nous reconnaissons en eux. Nous connaissons leurs doutes, leurs espoirs et leurs défis. Nous savons ce que représente cette formation, avec son intensité et ses exigences.



LA VIE DES PROMOS

To do list:

Les délégués des L3 sont :

- SUHARD Arnaud (Titulaire)
- TROUILLARD Mélanie (Titulaire)
- ROUSSEAU Anaëlle (Suppléante)
- DAVASE Axel (Suppléant)

- *Mélanie TROUILLARD, Référente Com.*

PROMOTION 2022-2025 --> Diplomation



C'est pourquoi nous avons à cœur de rendre ces ateliers aussi interactifs et bienveillants que possible. Notre objectif est qu'ils se sentent soutenus et encouragés, qu'ils puissent aborder cette partie de leur apprentissage avec plus de sérénité et d'efficacité.

Plus qu'un simple cours, c'est une rencontre. Une occasion d'échanger, de partager des astuces, des méthodes, mais aussi une certaine vision du métier.

Ce retour aux sources est avant tout animé par **une passion : celle de partager**. Partager non seulement des compétences techniques, mais aussi une envie d'apprendre et de progresser. Chaque explication, chaque conseil donné est une façon d'accompagner ces futurs infirmiers vers leur propre réussite.

Finalement, en revenant ici, nous avons l'impression de ne jamais avoir vraiment quitté cet endroit. Mais aujourd'hui, les rôles ont changé : c'est à nous de donner ce que nous avons reçu, de transmettre ce que nous avons appris, et d'aider cette nouvelle génération à avancer avec confiance.

Et qui sait ? Peut-être que, dans quelques années, certains de ces étudiants reviendront à leur tour pour transmettre leur savoir, perpétuant ainsi cette belle chaîne de partage et de transmission.



Article écrit par :
*Mélanie POIRIER (TROUILLARD),
Jeune diplômée IDE*



To do list:

Les délégués des AS sont :

- Agathe PLANTELIN (Titulaire)
- Julien DA SILVA (Titulaire)
- Chantal BAZIN (Suppléante)
- Noa MARCHAND (Suppléant)
- , Référente Com.

PROMOTION AS Janvier 2025

Atelier SNOEZELLEN



Le 20 février dernier, la promotion AS 2025 a pu être sensibilisée à l'approche appelée Snoezelen. Cette sensibilisation nous a été donnée par Madame PAUTREL, accompagnante Snoezelen en cabinet libéral à Laval.

Lors de cet atelier, Madame PAUTREL a pu nous expliquer l'approche Snoezelen. Il s'agit d'une pratique multisensorielle accompagnée et contrôlée, visant à éveiller, canaliser ou entretenir la sensorialité de la personne accompagnée dans une ambiance sécurisée. Elle organise ses séances en deux temps : un temps de simulation avec les éléments sensoriels mis à disposition et un second temps de relaxation.



Les séances se font dans un endroit spécialement aménagé, avec une lumière tamisée, musique douce, matelas à eau, etc Le but est de solliciter les sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût). Selon l'objectif de la séance, tous les sens peuvent être sollicités.

LA VIE DES PROMOS



To do list:

Les délégués des AS sont :

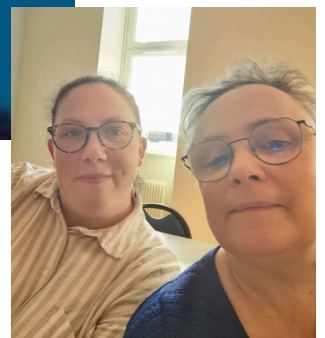
- Agathe PLANTELIN (Titulaire)
- Julien DA SILVA (Titulaire)
- Chantal BAZIN (Suppléante)
- Noa MARCHAND (Suppléant)
- , *Référente Com.*

PROMOTION AS Janvier 2025

Nous retrouvons ces salles Snoezelen souvent dans les centres médico-sociaux (EHPAD, Foyer de vie pour personnes porteuses d'handicap) mais la pratique se développe dans les services hospitaliers spécifiques tels que les centres d'oncologie, les services de soins palliatifs.

Des chariots Snoezelen permettent de faire profiter les personnes de cette expérience dans leur chambre d'hôpital. Mais même sans matériel, avec un peu de créativité, tout est possible.

Cet atelier a été très apprécié par la promotion AS. Nous avons pu expérimenter les différents éléments mis à disposition pour mettre en éveil nos sens et surtout mettre entre parenthèses le stress de la formation.



Article écrit par :
BOURILLON Valérie et VASSORT Sophie
Elèves AS



To do list:

Les délégués des AS sont :

- Agathe PLANTELIN (Titulaire)
- Julien DA SILVA (Titulaire)
- Chantal BAZIN (Suppléante)
- Noa MARCHAND (Suppléant)
- , Référente Com.

PROMOTION AS Janvier 2025

Vécus de stage

Dans le cadre de ma formation aide-soignante, j'ai effectué mon stage dans une Unité de Séjour de Psychiatrie. Cette U.S.P. a la capacité d'accueillir 28 patients. Elle accueille des patients présentant des troubles du comportement. Les patients bénéficient de soin à visée de re-socialisation comme l'éducation thérapeutique, psychoéducation, observance thérapeutique et une surveillance des risques liés aux traitements.

Durant mon stage, j'ai pu apprendre que jouer à un jeu de société, dessiner, se promener avec un résident : c'était soigner. Pendant cet instant privilégié avec le patient, on apprend à le connaître, on peut découvrir son histoire de vie car il peut se confier ; cela permet de développer sa concentration. On apprend à observer le patient et à adapter sa posture en fonction de son comportement.

J'ai particulièrement aimé les ateliers médiations et notamment l'atelier de sous-traitance. L'atelier sous-traitance du pôle santé mentale propose des activités thérapeutiques de manutention des entreprises extérieures. Cet atelier est composé de 4 groupes de personnes dans une journée et propose un travail en fonction des capacités des personnes et de leur humeur du jour. On respecte le rythme de travail, il n'y a pas de notion de rendement.

Ces différents ateliers permettent aux personnes présentant un handicap de :

- se réinsérer vers un milieu ordinaire
- se réinsérer vers un milieu protégé « ESAT »

L'atelier de sous-traitance travaille avec différentes entreprises :

- **Entreprise DENIAU** à Javron Les Chapelles : les personnes assemblent différentes pièces comme les tirefonds pour fixer les tôles sur les toits des bâtiments agricoles
- **Le CHNM** : les personnes préparent l'encartage du livret d'accueil, tamponnage d'enveloppes, pliage de flyers, agrafage de dossiers, fabrication de fiche en T
- **Le Festival Au Foin de la rue** : ils fabriquent des cendriers de poche à partir de briques de lait, etc...

LA VIE DES PROMOS



To do list:

Les délégués des AS sont :

- Agathe PLANTELIN (Titulaire)
- Julien DA SILVA (Titulaire)
- Chantal BAZIN (Suppléante)
- Noa MARCHAND (Suppléant)
- , *Référente Com.*

PROMOTION AS Janvier 2025

J'ai pu observer que les patients étaient concentrés sur leur travail et surtout, c'est très valorisant pour eux et cela leur permet de sortir de leur unité de soins.

Merci à toute l'équipe du Service d'Unité de Séjour en Psychiatrie pour votre bienveillance et de m'avoir permis d'assister aux différentes médiations.



Article écrit par :
DESMONTS (LEQUEST) Christelle
Elève AS



Stage en psychiatrie au Pavillon 1 L'Horizon, unité de moyen séjour :

Mon stage est un lieu de rêve pour diverses raisons : c'est un lieu avec des patients et leur pathologie et avec leur histoire de vie. On apprend beaucoup sur les maladies avec une équipe soignante/infirmière qui encadre très bien les stagiaires tout le long de leur stage.

Ils travaillent avec divers professionnels de santé tels que les psychiatres, somaticiens, l'équipe d'Emos pour le devenir des patients.

Sinon sur une journée, les patients sont assez bien occupés, entre les activités extérieures proposées par l'équipe : bowling, karting et des sorties au parc pour prendre le goûter, les accompagner pour leurs achats.

Il y a des patients qui ont leur médiation des jours de la semaine, tels que la MANUTENTION, l'ERGOTHERAPIE, le PLEIN AIR. Tous les mercredis matins, un groupe est accompagné à la piscine de Mayenne et le jeudi après-midi un groupe est accompagné à l'équithérapie.

Dans les pavillons, on propose un large choix de jeux de société, du ping-pong mais aussi du jardinage et des ateliers cuisine, des moments de partage entre soignant et patient.



Article écrit par :
VASSORT Sophie
Elève AS

PARTAGEONS ENSEMBLE

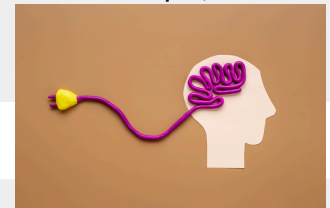
Une pression face à la charge mentale ... des solutions

Chers étudiants et élèves,

Un sentiment d'être débordé ? De ne pas savoir par où commencer ? De ne pas voir le bout du tunnel ? Eh bien, sachez que ce que vous vivez en ce moment (ou ce que vous allez vivre dans les mois à venir) est une étape normale mais exigeante dans votre parcours de formation. Il est tout à fait compréhensible de ressentir une pression face à la charge mentale liée aux cours, aux stages et aux évaluations. Mais rassurez-vous, vous n'êtes pas seuls dans cette aventure, et des solutions existent pour traverser cette période en préservant votre bien-être.

ACCEPTEZ QUE LA PRESSION FAIT PARTIE DU PARCOURS

Les formations IDE et AS sont exigeantes, c'est un fait. Vous allez devoir jongler avec un programme riche, entre théorie, pratique et examens. Mais cette charge mentale n'est pas une fatalité. Ce que vous ressentez n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt une réaction naturelle face à un défi de taille. Il est important d'accepter cette pression sans vous juger. Ce n'est pas facile, mais elle fait partie de votre apprentissage et, avec le temps, vous apprendrez à mieux la gérer.



ORGANISEZ-VOUS POUR MIEUX GERER VOTRE TEMPS

L'organisation est votre meilleur allié. Planifiez votre emploi du temps en fonction de vos priorités et de vos objectifs. Créez un emploi du temps hebdomadaire où vous répartissez vos moments de révisions et vos temps de détente pour maintenir un bon niveau de concentration et éviter l'épuisement.



PARTAGEONS ENSEMBLE

ACCORDEZ-VOUS DES MOMENTS DE DECONNEXION

La formation peut être intense, mais cela ne signifie pas que vous devez être constamment “en mode travail”. Prenez le temps de vous déconnecter, de pratiquer une activité qui vous fait du bien, que ce soit du sport, lire un livre, regarder une série ou simplement sortir avec des amis. Ces moments de détente sont essentiels pour régénérer votre énergie et faire une pause dans le flot constant d'informations et d'exigences.



DEMANDEZ DE L'AIDE ET SOUTENEZ-VOUS ENTRE PAIRS

Vous n'êtes pas seul dans cette expérience. Discutez de vos difficultés avec vos camarades de promotion, car ils traversent souvent les mêmes épreuves. Partager ses ressentis et ses astuces de gestion du stress avec d'autres étudiants peut alléger la pression. En outre, n'hésitez pas à vous rapprocher des formateurs si vous sentez que la charge mentale devient trop lourde à porter. Il existe des ressources pour vous accompagner et vous aider à traverser ces moments difficiles.

ACCEPTEZ QUE TOUT NE SOIT PAS PARFAIT



Il est normal de se sentir submergé, et il est important de se rappeler que la perfection n'est pas nécessaire. Les erreurs font partie de l'apprentissage et vous permettent de progresser. Si vous échouez à un examen ou que vous vous sentez moins performant lors d'un stage, ce n'est pas la fin du monde. Ce sont des occasions de vous améliorer, de comprendre vos points faibles et de grandir. Vous êtes en formation pour apprendre, pas pour être parfait dès le début.

PARTAGEONS ENSEMBLE

SOYEZ PATIENT AVEC VOUS-MEME

Enfin, rappelez-vous que le cheminement est progressif. Vous allez grandir, non seulement en tant qu'étudiant/élève, mais aussi en tant qu'individu. Les difficultés que vous rencontrerez, bien que parfois difficiles à gérer sur le moment, vous rendront plus forts et mieux préparés pour les défis à venir dans votre carrière d'infirmier ou d'aide-soignant. Prenez du recul et soyez bienveillant envers vous-même. Vous êtes en train de construire une carrière noble, et chaque étape vous rapproche de votre objectif.

Cette formation peut donc vous sembler être une montagne à gravir, mais rappelez-vous que chaque pas compte, même si certains semblent difficiles. Vous avez choisi un métier passionnant et porteur de sens, mais cela nécessite de l'engagement et de la résilience. En vous organisant bien, en prenant soin de vous et en cherchant du soutien lorsque nécessaire, vous réussirez à gérer la charge mentale et à sortir de cette formation plus fort, plus apte et plus épanoui. Vous êtes capable d'y arriver, un jour à la fois.

Bon courage et prenez soin de vous.



*Article écrit par :
Delphine LANDAIS
Formatrice*

PARTAGEONS ENSEMBLE



Les motards ont du coeur

Participez à l'édition du 22 juin 2025

Amis motards de l'IFSI-IFAS, une belle occasion de rouler pour la bonne cause se présente à nous !

Le dimanche 22 juin 2025, l'événement "Les Motards ont du Cœur" revient pour une journée placée sous le signe du partage et de la solidarité.

Il s'agit d'une balade moto conviviale, avec plusieurs circuits au choix, une pause déjeuner et une belle ambiance assurée. Une partie des bénéfices sera reversée à France ADOT, une association engagée dans le don d'organes et de tissus.

Je fais partie du groupe de sécurité du Circuit Bleu, mais chacun est libre de choisir son parcours. Ce serait vraiment sympa de former un groupe d'apprenants des instituts pour rouler ensemble et représenter notre institut lors de cet événement solidaire !

 **Les inscriptions ouvrent le 30 mars 2025** et se font en ligne.

Alors, si l'aventure vous tente, préparez vos motos et rejoignez-nous pour une belle journée de rire et de générosité ! 🏍️🚀

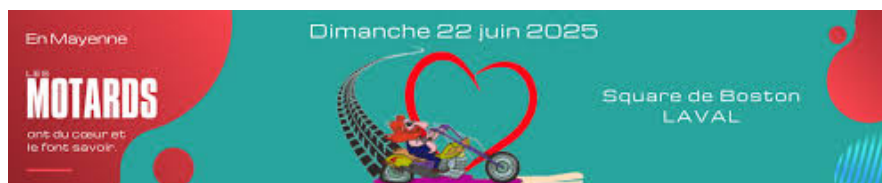
Qui est partant ?

--



Fanny PETITPREZ,
étudiante de la promotion 2023-2026
et Laurence THOMAS, secrétaire

Les motards ont du cœur
Edition 2024



PARTAGEONS ENSEMBLE

Voilà 20 ans que ça dure ce cinéma-là !!!

Avant 2005, des formateurs de l'IFSI organisaient une séance de cinéma en lien avec le thème santé en partenariat avec Atmosphères 53. Cette séance était à destination des étudiants et avait pour objectifs de :

- Développer des capacités de questionnement
- Enrichir les connaissances et la recherche de sens
- Développer les valeurs humanistes nécessaires au soin (respect, bienveillance, écoute, non jugement ...)



En 2005, l'idée était d'augmenter le nombre de films et de les proposer au grand public. Le cinéma-débat est un vecteur populaire pour échanger avec les publics.

Depuis sont nées les rencontres "Cinéma & Santé" avec une implication et un engagement des étudiants dans le comité de pilotage.

Aujourd'hui le comité de pilotage est porté par le directeur artistique d'Atmosphères 53 en collaboration avec l'IFSI, des directeurs de cinéma et différentes associations en santé...

Comment se réalise la programmation ?

- Visionnage d'une sélection de films pendant l'été avec argumentation sur leur intérêt.
- Partage lors de 2 à 3 réunions permettant la sélection des films et la recherche de partenaires pour animer les débats : producteur, réalisateur, professionnel de santé, association d'usagers ...

En 2025, les 20 bougies de Cinéma & Santé

- 12 séances dans 10 cinémas de la Mayenne
- Différents thèmes attachés aux problématiques contemporaines de santé
- Des invités issus du cinéma et de la santé pour échanger et débattre sur les problématiques sélectionnées
- Des thèmes marquant l'actualité : formation des médecins, transplantation des enfants, maladie d'Alzheimer, dépendance à l'alcool, cancer du sein, fin de vie, vasectomie, handicap mental



NE VOUS EN FAITES PAS TOUT UN CINÉMA !!!

Nous comptons sur vous pour la prochaine édition

Envoyez vos candidatures en juin, par mail, à Christelle et Karine

Acteurs, à vous de jouer !!!



Article écrit par :
Christelle DENIS et Karine LAUNAY
Formatrices

PARTAGEONS ENSEMBLE



3ème édition

GRATIFERIA DES INSTITUTS

“Vous n'utilisez plus ces produits mais ils restent utilisables”

“Vous ne portez plus ces vêtements mais ils sont propres”

“Vos enfants ont grandi trop vite”

“Vous avez arrêté le sport”

**Vous souhaitez vider vos placards et en faire profiter
GRATUITEMENT les apprenants et l'équipe des instituts de
formation, alors participez le :**

**VENDREDI 27 JUIN 2025 de 12h00 à 17h00
à la GRATIFERIA - SALLE DE MANUTENTION**



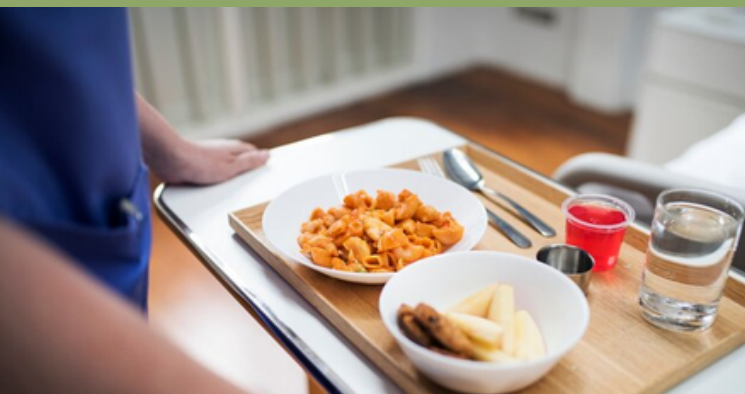
**Pour ceux qui souhaitent déposer des articles,
merci de vous inscrire par mail à :
kferandin@ch-mayenne.fr**

Quelques règles :

1. votre article est utilisable et fonctionnel
2. votre article est propre
3. aucun produit alimentaire ou périssable

**Les articles seront déposés le
matin, les articles restant
devront être récupérés le
même jour pour 17h00**

ET SI ON PRENAIT SOIN DE NOUS ?



Prendre un repas varié et équilibré

PAUSE REPAS ECOURTÉE : COMMENT BIEN MANGER ?

Lorsque les journées sont chargées, les repas ne sont pas toujours la priorité.

Pourtant, l'alimentation est un élément important à ne pas négliger pour pouvoir garder la forme (poids, santé et énergie !).

Les conseils pour concilier travail, manque de temps et bonne alimentation.

1. Plateau cantine

- Entrée : préférer les crudités.
- Plat principal : opter pour une petite portion de protéines (poissons, viandes blanches, œufs, légumes secs ...), des légumes, des féculents pour compléter l'assiette (riz, pâtes, blé ...).
- Dessert : choisir un fruit ou un produit laitier (fromage, yaourt, fromage blanc), éviter les pâtisseries riches.
- Penser à varier chaque jour le menu.

2. Salade préparée

- Les accompagnements et assaisonnements inclus sont souvent riches en matière grasse : choisir la table avec peu ou pas de fromage, de charcuterie ou de croûtons ; limiter autant que faire se peut l'ajout de sauce.
- Privilégier une salade composée de légumes (salade, carottes, haricots ...), viande froide (thon, poulet, bacon ...), féculents (riz, lentilles ...), avec un assaisonnement à base d'huile d'olive ou de colza.
- Terminer par un yaourt et un fruit ou une compote (plutôt qu'une pâtisserie ou une viennoiserie). Au besoin, les apporter de chez soi.



DRINK

3. Sandwich

- Favoriser le pain complet ou aux céréales, plutôt que les pains blancs ou viennois.
- Préférer le poulet, le thon, le saumon, les œufs, le jambon cuit (le jambon cuit ou le bacon sont bien moins gras que le saucisson ou le pâté ; éviter d'associer charcuterie et beurre).
- Accompagner de crudités (salade verte, tomates, concombre ...).
- Ajouter un peu de cornichons ou de la moutarde (plutôt que la mayonnaise, le beurre ou les sauces grasses) pour donner du goût.
- Terminer par un yaourt et un fruit ou une compote.



ET SI ON PRENAIT SOIN DE NOUS ?

4. Lunch box

- Associer une portion de protéine (blanc de poulet, thon, œuf ...), des légumes, des féculents ou légumineuses (riz, lentilles ...).
- Accompagner le tout d'un peu d'huile d'olive ou d'épices pour réhausser le goût.
- A noter : pour ceux qui n'ont ni le temps ni l'envie de se préparer un repas spécifique à l'avance, penser à voir plus gros lors de la préparation du dîner (équilibré lui aussi !) pour apporter les restes de la veille.

5. Boisson

- A privilégier : l'eau (plate ou pétillante).
- A éviter les sodas frais, très sucrés, les boissons alcoolisées.

Accompagner les repas de toutes formes de légumes crus ou cuits qui contribueront à atteindre l'objectif d'au moins 5 fruits et légumes par jour.

Manger doucement et consciemment

- 20 minutes : c'est le temps qu'il faut au cerveau pour recevoir des signaux l'informant que l'on a suffisamment mangé.
- Eviter le déjeuner devant un écran : il est important d'être concentré sur ce que l'on avale.
- La pause repas est aussi l'occasion de partager un moment de convivialité avec ses collègues.

En complément ... Les indispensables règles hygiénodététiques à suivre

- **Boire régulièrement** : 1 l à 1,5 l/jour.
- **Favoriser les activités qui permettent de se détendre et de gérer le stress** : exercice physique, yoga, exercices de relaxation et de respiration, méditation (méditation pleine conscience), sophrologie ...
- **Adopter des comportements et un environnement qui favorisent le sommeil**, assurent un repos suffisant : courte sieste en début d'après-midi (si cela est possible) ; consommation limitée de cafés, sodas, boissons énergisantes ; activités relaxantes avant de se coucher ...

PAUSE REPAS ECOURTÉE : COMMENT BIEN MANGER ?

LE GOUTER

Une petite faim dans l'après-midi ?

- Prendre un fruit ou une petite poignée de fruits à coque non salés (noix, amandes, noisettes, pistaches) pour compenser l'envie de biscuits, viennoiseries ou barres de chocolat.
- Ou encore : consommer une tranche de pain complet ou un yaourt en veillant à respecter les recommandations journalières.

LE PETIT DEJEUNER

Important pour entamer une longue journée

- 1 produit céréalier tel que du pain complet ou aux céréales, des céréales pas trop sucrées.
- 1 produit laitier tel qu'un verre de lait, un yaourt ou du fromage blanc.
- 1 fruit entier ou pressé en jus.
- 1 boisson pas trop sucrée (café, thé, eau).

LE DINER

Essentiel pour rééquilibrer les apports nutritionnels de la journée

- Légumes et fruits sous toutes leurs formes.
- Un produit laitier si pas consommé au déjeuner.
- Poisson, à consommer deux fois par semaine.

LES AVENTURES DE ... PAUL, NOUVEL APPRENANT

Un début d'année 2025 avec pour objectif : le passage en 2ème année

Allez il est l'heure de terminer les Unités d'Enseignement du semestre 2 avant de passer aux évaluations. Un apport de connaissances encore très riche et de très belles découvertes dans le cadre des apprentissages :

- nous avons pu découvrir notamment le clown thérapeutique et la médiation animale dans le cadre de l'UE 4.02 S2 Soins relationnels

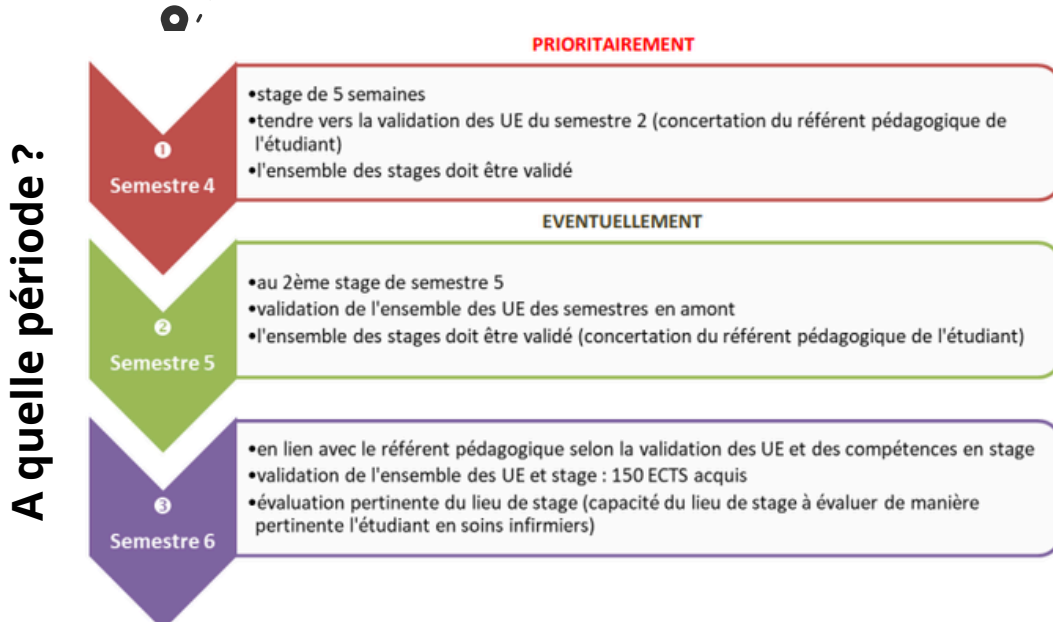


- les différents TD sur les transmissions ciblées ou la pose de voie veineuse périphérique ont été également très concrets grâce notamment aux vidéos réalisées par nos formateurs et disponibles sur la chaine Youtube des instituts, de véritables acteurs ces formateurs !!



IFSI-IFAS du CH Nord Mayenne CHNM

Roxane AUBE, formatrice et référente des stages à l'étranger est intervenue auprès de la promotion afin d'expliquer la procédure à suivre pour les apprenants désireux de partir hors métropole. Attention quelques conditions sont à respecter afin que la formation ne soit pas mise en péril :



Ne pas hésiter
à se
rapprocher de
Roxane pour
plus
d'informations

LES AVENTURES DE ... PAUL, NOUVEL APPRENANT

Rencontres individuelles dans le cadre du suivi pédagogique



Comme vous l'avez remarqué, les référents pédagogiques ne nous laissent pas seuls ! Suivre la formation sans se préoccuper de nous, ce n'est pas dans les habitudes des instituts de Mayenne. Donc, une rencontre avec nos référents est également planifiée afin de faire le bilan du semestre et par la même occasion le bilan de l'année : réassurance, bienveillance et conseils sages sont les mots d'ordre de cette rencontre privilégiée ... voire parfois un p'ti coup de boost pour éviter de passer à côté de certaines révisions pour les futures évaluations.

Préparation de l'accueil de la future promotion

Comme la promotion 2023–2026 l'avait fait pour nous, c'est à notre tour de préparer la pré-rentree pour les futurs apprenants de la promotion 2025–2028.

Un moment de partage, de convivialité mais je vous laisse lire l'article rédigé par mes camarades dans les pages précédentes.

Un chouette moment en tout cas, avec beaucoup de bienveillance et de franches rigolades !!! et nous avons découvert des talents culinaires chez certains d'entre nous. Mmmmmhhh



Poursuite d'intégration de connaissances

Dans le cadre des UE 1.02 et 2.03, nous avons le privilège également de pouvoir partager des moments avec différentes associations telles que Association les 2 Rives, Association APF. De nombreux dispositifs innovants en lien avec le vieillissement de la population en Mayenne nous sont également présentés : Parcours et vous, Plateforme de répit et Sout'Aidant, Gym à Dom, Baluchonnage, Centre de Ressources Territorial ...

Ces instants de témoignages, de partages sont des moments exceptionnels dans notre formation : les situations évoquées sont réelles, ces personnes sont du terrain, au plus près des difficultés rencontrées par la population. Des expériences parfois bouleversantes, attendrissantes, touchantes, tragiques ...

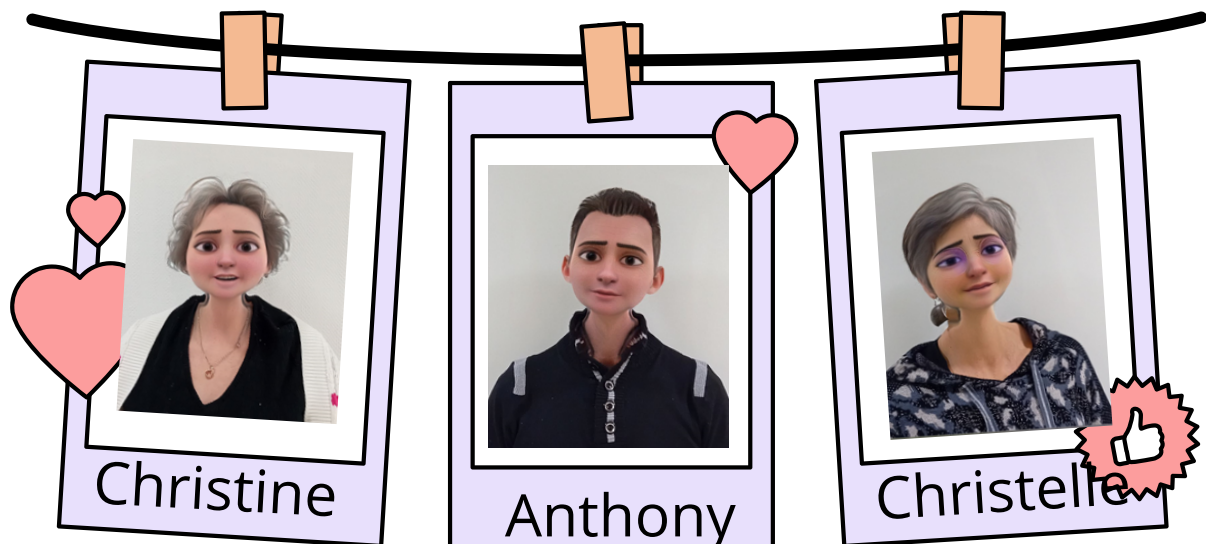
LES AVENTURES DE ... PAUL, NOUVEL APPRENANT

Une petite semaine de vacances et c'est le passage en semestre 3 !!

Eh oui le passage en deuxième année de formation, soit le semestre 3 ...

Déjà une première année de formation qui vient de passer, le temps file à une vitesse INCROYABLE !!

Qui dit nouvelle année de formation dit nouveaux référents d'année : Christine, Anthony et Christelle nous accueillent dans cette nouvelle étape. La planification de ce nouveau semestre est présentée avec ses temps forts : l'alternance, les UE, les 2 stages de 5 semaines ... Programme chargé mais diversifié. Une surprise est annoncée en fin de semestre : un truc du genre "ECROS", "ECNOS" ... on ne sait pas trop mais en tout cas cela a attisé notre curiosité !! et les formateurs ont pris du plaisir à ne pas trop nous en dévoiler.



Les objectifs de ce semestre 3 :

- renforcer les acquisitions de savoirs initiés en première année
- poursuivre la mobilisation et l'acquisition de nouvelles compétences
- développer une posture réflexive
- construire son identité professionnelle



Et enfin la **réécriture du projet professionnel de formation** : en effet le projet de formation évolue pendant les 3 ans. Rédigé une première fois en semestre 1, il demande à être réajusté en semestre 3 en réalisant un bilan qui tient compte des apprentissages, des acquisitions des compétences et des nouvelles représentations du métier infirmier. → un p'ti bilan sur nous-mêmes quoi !!!

Allez on garde la motivation, on reste solidaire avec les camarades de promotion et on fonce !!!

Un travail régulier, de la bienveillance, de belles découvertes en stage et une motivation intacte ... on poursuit notre petit bonhomme de chemin.

La suite de mes aventures dans la prochaine Gazette ...

INFOS BONS PLANS ...

Idées de sortie à petits prix



En mai



LES 3 ÉLÉPHANTS

Créé en 1998 à Lassay-les-Châteaux, le **festival Les 3 Éléphants** investit les rues de **Laval** depuis 2010. Devenu un incontournable en **Mayenne**, les **3 éléphants** réunissent chaque année les mélomanes mais également les amoureux d'arts du spectacle sous toutes leurs formes !

Savant mélange d'**artistes confirmés** et de talents en devenir, le **festival** propose chaque année une **programmation riche et éclectique** prenant possession d'une vingtaine de lieux du **centre-ville de Laval**.

Ajoutez à cela que la plupart des représentations (65 %) sont **gratuites** et vous obtiendrez la recette idéale pour combler les quelques **38 000 festivaliers** qui viennent profiter des belles soirées de printemps qu'offre la **Mayenne**.

En juin

Voici le mois de juin : l'été est tout proche, les soirées sont longues, le temps est souvent clément et les **festivals** fleurissent aux quatre coins de la **Mayenne** ! Bien souvent portés par des bénévoles amoureux de leur territoire, les festivals rythment le mois de juin et apportent leur lot de découvertes musicales et artistiques.

Citons pêle-mêle, sans toutefois être exhaustifs, le festival **Les Mouillotins** à Saint-Poix qui fêtera sa 23ème édition les **6 et 7 juin**, puis cap sur **La Baconnière** pour le 7ème **Back Home Festival** les **13 et 14 juin**.

Le week-end suivant, en particulier le **samedi 21 juin**, c'est tout le département qui s'animera pour la **fête de la Musique**.

Les 27 et 28 juin, rendez-vous au nord du département à **Mayenne** où le festival « espiègle et fantasque » **Un Singe en Été** investira le **parc du Château de Mayenne**. Enfin les 28 et 29 juin, rendez-vous à **Château-Gontier-sur-Mayenne** où les rues de la ville se transforment en salle de spectacle à ciel ouvert pour **La Chalibaude**, le festival des arts de rue.



En juillet



LE TOUR DE FRANCE

Le **samedi 12 juillet** marquera l'évènement sportif le plus marquant de l'année en **Mayenne** : le passage du **Tour de France** !

Pour cette **8ème étape de la Grande Boucle**, le peloton parcourra près de 70 kilomètres sur les routes mayennaises et traversera 13 communes : Cuillé, Gastines, Laubrières, Ballots, Craon, Prée-d'Anjou, Marigné-Peuton, Peuton, Quelaines-Saint-Gault, Nuillé-sur-Vicoin, l'Huisserie, Laval et Changé.

L'arrivée se décidera quant à elle devant l'**Espace Mayenne**. Un grand moment de sport, une **grande fête populaire** à ne pas manquer ! A noter que pour l'occasion, la ville de Laval a décidé d'avancer le tir du **feu d'artifice du 14 juillet** pour finir la journée en apothéose !

VOUS SOUHAITEZ ABORDER UNE THEMATIQUE, UN SUJET



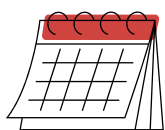
...

*Merci pour votre
contribution*



Vous souhaitez aborder une thématique, un sujet particulier, raconter votre parcours de formation ou tout simplement partager une information/un événement avec les apprenants et l'équipe professionnelle des instituts ... c'est très simple, 2 solutions :

- soit vous en discutez avec votre référent "Communication" de la promotion
- soit vous adressez un mail à Karine FERANDIN : Kferandin@ch-mayenne.fr



Prochaine édition : le 15 juillet 2025

Date butoir de réception des articles : le 1er juillet 2025



Et n'oubliez pas de vous abonner aux différents comptes de réseaux sociaux de l'IFSI-IFAS :



ifsiifasduchnordmayenne



IFSI-IFAS du CH Nord Mayenne CHNM



Ifsi-ifas Chnm



ifsiifaschnm

On se dit à la prochaine édition

CREDITS

LA GAZETTE N°5 - Magazine interne de l'IFSI-IFAS du CH Mayenne - 229 Boulevard Paul Lintier - 53100 MAYENNE - Email : direction-ifsifas@ch-mayenne.fr - Directeur de la publication : Jean-François HUMBLLOT - Comité de rédaction : Karine FERANDIN, Jean-François HUMBLLOT, Fabienne VEILLARD - Conception : Karine FERANDIN - Photos : IFSI-IFAS, Canva, Freepik - Conception et maquette : Canva - Impression : Reprographie