



# 118

## La Passoire

22 septembre 2020

Journal hebdomadaire du  
**Tutorat Niçois**

### Edito de rentrée

# Elle est de retour!

## Petite présentation de la Passoire...

**S**alut à toi jeune P1 ! Que tu sois amateur de pizzas à l'ananas, fan des Télétubbies, ou même que tu portes un t-shirt orange, soit le bienvenu dans l'univers de la Passoire !

Tu te demandes peut-être qui ose parler de ton t-shirt orange, et bien ici Élise, Auxane et Alicia : les rédactrices en chef de la Passoire (mais si tu retiens que « chefs » ça nous va).

La Passoire est un

**Petit journal hebdomadaire**

**Aux rubriques variées :**

-Supers conseils et méthodes

-S'informer sur les métiers de la santé

-Orientation & témoignages

-Interviews & Anecdotes

-Rester motivé

**Et bien sûr jeux & blagues**

(P-A-S-S-O-I-R-E, ça y est tia compris)

La Passoire c'est aussi les horoscopes et les jeux que tu trouves dans ton pack Ronéos (et ouais ma gueule).

En bref, on est là pour te redonner le sourire et le moral.

Mise en situation : tu viens de finir de terribles QCMs, tu as mis AC alors que c'était BD, et pire : tu n'as même plus de pâtes... Bim,

bam, boum : La Passoire arrive au galop. Elle te rappelle alors pourquoi tu es là et que tout ça finalement, ça en vaut la peine.

Petite FAQ (= « foire aux questions » pour ceux qui vivent dans une grotte)

*Et les rédacteurs dans tout ça ?*

C'est une équipe de choc venant de tous horizons (Médecine, Pharma, Kiné, Sage-Femme) qui s'est formée. Tenez-vous prêt, c'est du lourd.

*Heu chefs, où est-ce qu'on trouve le nouveau numéro chaque mardi ?*

La Passoire sera publiée sur le forum et la page Fb du tutorat. Mais peut-être que tu auras la chance de la trouver à ta disposition au format papier. Suis nous sur Facebook et Instagram (@la\_passoire\_nicoise) pour ne rien louper mon p'tit!

*Et les P1 ils peuvent participer ?*

Même si le journal est rédigé par des étudiants d'années supérieures, tu pourras rajouter ton grain de sel (pas trop de sel quand même #hypernatrémie). Sur notre compte insta, tu trouveras des sondages farfelus, des exclus et tu auras même la possibilité d'envoyer les questions qui tracassent ta tête de P1 aux courriers du cœur, en restant anonyme.

*C'est quoi la Passoire Anonyme ?*

Une boutade qui te traverse l'esprit ? Un même de p1 ? Envie de partager une VDM (= « vie de merde » pour celui du fond qui suit pas) ? Tu pourras t'exprimer librement sur la page Facebook @lapassoireanonyme ! Et c'est... anonyme (merci Sherlock), donc tu n'as qu'à envoyer ton petit message à la page et on se charge du reste.

*Quelles sont vos pâtes préférées ?*

Tu fais bien de demander mon p'tit. Alicia est adepte des linguines, Auxane adore les gnocchis et Élise préfère les coquillettes car elle n'a pas grandi. Nous aussi on veut connaître ta réponse, alors envoie nous tes pâtes préférées sur Instagram, et tu auras peut-être la chance de gagner ta dédicace dans un des prochains numéros !

*Un conseil de la rédac ?*

Fais-toi confiance et bats-toi jusqu'au bout. N'oublie pas, la P1 n'est pas un sprint, c'est un marathon.

Excellente lecture à toi !

Bien à vous ; La Passoire épâtante.

*Elise Garbani*

# Choose your fighter

## Pour bien commencer l'année.

Coucou les petits P1, ravie de vous accueillir ou de vous revoir dans cette épreuve qu'est la première année des études de santé.

Vous pouvez le faire ! Le plus important dans ce début d'année est de trouver sa méthode; c'est elle qui va vous permettre d'aborder l'année plus sereinement. En effet, elle vous donnera un rythme de travail adapté à vos capacités d'appréhension et vous fera gagner du temps (pour faire plus de pause!) : vous n'en serez que plus efficaces.

Le plus dur est de la trouver et je suis justement là pour ça ! Je vais vous expliquer deux méthodes d'apprentissage, mais il en existe bien d'autres.

Vous pouvez aussi les personnaliser et les modifier pour qu'elles vous correspondent mieux.

### Méthode des J

Cette méthode consiste en l'organisation de ses cours en des jours très particuliers.

Je m'explique :

Jo, déroulement du cours à la fac et première vue du cours ;  
 J1, commencement de l'apprentissage du cours chez soi ou à la BU ; J7, on revoie le cours ;  
 J14, J21, J35...

Les *avantages* de cette méthode sont :

Elle vous permet d'avoir un planning prédéfini pour tout le semestre.

Vous aurez vu les cours de nombreuses fois, ainsi vous les connaîtrez sur le bout des doigts.

Le principal *inconvenient* est qu'au début du semestre, vous n'aurez pas beaucoup de travail ; sauf qu'au fur et à mesure, de plus en plus de cours vont arriver et votre planning va très vite devenir important. Ainsi, vers la fin, vous tournerez vers environ 15 cours par jour.

### Les tours de programme

La méthode consiste en la séparation de tous les cours en un certain nombre de jour, ayant de ce fait un nombre constant de cours chaque jour.

Certains font toutes les UE les unes à la suite des autres mais d'autres répartissent les cours tel qu'ils voient au moins un cours de chaque UE par jour.

Les *avantages* sont :

L'adaptation à votre propre rythme  
 On revoie souvent les cours  
 Le rythme est constant (même nombre de cours par jour durant tout le semestre)

Les *inconvenients* sont :

Il faut une très bonne organisation et celle-ci peut être longue  
 Il faut bien se connaître pour ne pas se sous ou sur-estimer

*Conseils* : évaluer votre vitesse d'apprentissage : si vous êtes plutôt lent, je ne vous conseille pas la méthode des J, mais si au contraire vous êtes rapide, elle pourrait totalement vous convenir. Pour le tour de programme, cela vous permettra de voir votre capacité, c'est-à-dire le nombre de cours que vous verrez par jour. Essayez aussi de vous avancer un maximum au début du semestre pour ne pas vous sentir déborder à la fin.

Annah Guichon

## Must have P1

- Tes plus beaux surligneurs pour rajouter des couleurs dans ta vie.

- Ton indispensable feutre noir pour faire tes QCMs (ce n'est pas du liner les filles).

- Tes post-its afin de décorer ton studio

- Tes boules quies pour pas entendre les rageux à la BU.

- Ton anticernes... hormis si tu veux faire peur à tes concurrents le Mardi soir.

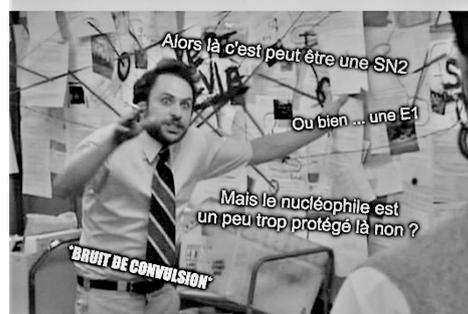
- Ton masque pour souligner ton regard de tueur.

- Ton ordi afin d'admirer l'organisation de la fac .

- Ta bonne humeur, espèce en voie de disparition cette année.

- Ton compte Insta pour suivre l'actu de la Passoire !

### "La chimie organique" Encre sur toile -2019



**Boulette chaude**

## Bol de serial

**Biohackers** (Netflix):

Mia, brillante étudiante en 1ère année de médecine cache un secret familial et souhaite se rapprocher d'une éminente professeure de l'Université. La voilà embarquée dans un monde de biotechnologie et d'illégalité.

Une série scientifique et médicale pleine de rebondissements.

Bonjour à tous et bienvenue dans le monde de la première année des études de santé, autrement appelée P1. Que vous soyez en PASS, LAS ou PACES, cet article est fait pour vous !

#### *Qu'est-ce que la P1 ?*

C'est une année A l'issue de laquelle vous aurez la possibilité d'accéder aux filières : médecine, maïeutique, pharmacie, kinésithérapie, ou odontologie.

En **PACES**, rien ne change : vous avez accès sur Moodle au cours magistraux de l'année dernière, qui ont été filmés.

La date du concours a déjà été annoncée pour le S1 : **MARDI 15 DECEMBRE**.

En **PASS** et en **LAS**, vous devrez travailler sur deux domaines :

1. Celui de la santé : avec un certain nombre d'UE (3 pour les LAS, et 5 pour les PASS) ; les différents enseignements étant répartis sur les deux semestres.

2. Celui de la filière que vous avez choisie sur Parcoursup. Le nombre d'UE est l'inverse de celui pour la santé : 5 en LAS, et 3 en PASS.

A ceci, s'ajoutent 2 UE d'enseignements transversaux, dont le contenu vous sera précisé ultérieurement.

Concernant les modalités de sélection : vous aurez à passer deux partiels (un à chaque semestre). Vos notes vous permettront alors de suivre trois parcours différents :

- Vous avez une note globale au-dessus d'un seuil : vous êtes ce que l'on appelle des

## infos

# Et 1, 2, 3 P1!

## Un de vos chefs tut' vous explique la P1

« Grands admis ». Dans ce cas de figure, vous intégrez d'office la deuxième année de la filière de santé de votre choix.

- Votre note globale se trouve au-dessous du seuil, mais vous êtes tout de même au-dessus d'un seuil minimal défini par le jury. Vous êtes alors « Admissibles ». Vous pouvez présenter votre dossier, et devrez passer une étape de sélection sous forme d'oral face à un jury.

Si vous n'êtes pas acceptés, mais que votre note globale se trouve au-dessus du seuil minimal : vous êtes autorisés à passer en L2 de votre filière (mineure santé pour les PASS, et majeure pour les LAS).

- Troisième cas de figure : vous avez une note globale en dessous du seuil minimal. Vous serez alors invités à vous réorienter dans une nouvelle L1.

Les Modalités de Contrôle de Connaissance seront fixées prochainement par la Faculté de Médecine.

#### *Et le Tutorat ?*

Nous continuons à vous accompagner tout au long de l'année :

Pour les **PACES**, avec des séances hebdomadaires en amphithéâtre le mardi après-midi

Pour les **PASS** et les **LAS**, avec des séances d'entraînement sur SIDES NG le samedi matin

Les Examens Blancs se feront, quant à eux, sur SIDES NG toutes filières confondues. Pour plus d'informations, je vous invite à consulter notre forum !

Bon courage à tous pour cette année difficile.

*Sachacetabulum*

## Santé mentale

# Lutte anti-déprime

Voilà pour toi quelques conseils qui, je l'espère, te permettront de trouver un petit havre de paix avant de repartir braver les dangers de cette première année...

Tu l'auras compris, tu t'es embarqué(e) dans une année très difficile tant sur plan émotionnel que sur la quantité de cours à apprendre et, pour en arriver à bout, il faut tenir...

Et pour y arriver il faut savoir gérer tes temps de travail intenses et bien évidemment les pauses qui empêcheront à toute cette matière grise de surchauffer et d'exploser en vol!!!!

Je ne dis pas de faire des pauses toutes les 5 min avec le tel hein mais déconnecte toi de temps en temps, histoire de repartir plus motivé(e) que jamais.

Pour commencer, tu peux te réserver un créneau une fois par semaine durant lequel tu te défoules vraiment, tu laisses retomber la pression tu vides ton sac... Pour ça tu peux t'inscrire sur UCA SPORT via ton ENT dans la rubrique « Vie Universitaire ». Ces services gratuits te sont proposés par la Fac et tu y trouves de tout... Je te conseille fortement le Crossfit ou le Cardio Boxe qui te permettent de vraiment penser à autre chose et de te dépenser comme jamais!!!!

Aussi tu peux aller courir 30-45 min sur la Prom ou dans ton quartier te vider la tête une à deux fois par semaine...entre deux cours ça peut aider!!!

Tu peux aussi t'enfermer dans ta salle de bain, mettre la musique à fond et danser, chanter en liberté tout l'été #Dalida :)

Pense à bien manger... Si tu es en manque d'inspiration La Passoire te propose des petites recettes simples rapides efficaces de quoi te régaler lors des pauses déj ou soirées de taff acharné alors jettes-y un coup d'oeil ;)

Instaure toi un petit rituel aussi.

Par exemple avant de dormir tu peux te faire une petite infusion tilleul, thin, verveine, au calme, tout en lisant le dernier même de la Passoire;)...c'est toujours mieux que d'aller se coucher juste après avoir vu un cours, ça te change les idées...ah oui et évite le téléphone please ça retarde l'endormissement et c'est pas super pour te yeux dont tu as grandement besoin (mais je pense que je ne t'apprends rien)

Voilà pour toi jeune guerrière, guerrier j'espère que ça t'aidera, juste une dernière chose: « ils ne savaient pas que c'était impossible alors ils l'ont fait »...M. Twayn

Allez la bise

*Jazz Hemadou*



## actualités

### Banksy en péril?

Le britannique Maître du Street Art risque de perdre les droits sur ses œuvres pour cause d'anonymat !

Rappelons que cet artiste au pochoir mêlant humour, politique et poésie est réputé pour ses tags controversés : « Girl with Balloon » (Londres) en soutien au peuple Syrien, « The Mild Mild West » (Bristol) contre la répression policière, « Fire Door » pour les attentats du Bataclan, ou encore Dismaland, parc d'attraction satirique éphémère londonien sous fond de pollution et pauvreté...

Full Colour Black, fabricant de cartes postales, voulant utiliser l'oeuvre « Le Lanceur de fleurs » sur sa production et se heurtant au dépôt de marque de Banksy, porte plainte affirmant que Banksy tague sur la propriété d'autrui, en tant qu'anonyme et sans but commercial !

L'artiste vient de perdre le procès !

Seule solution : il devra révéler son identité mais le mythe Banksy sera alors brisé et il s'exposera à d'autres problèmes judiciaires...

A suivre !

Alicia Barale

## Coup de pâte

### Quelques petites charades:

Verbe « traire », trois. pers. sing., au présent.  
Pronom personnel de la même famille que : tu, toi.  
C'est le contraire de : il dit la « vérité ».  
Mon tout est une manière de soigner une maladie.

Traitement

Tu en rajoutes un à ton âge, à chaque anniversaire.  
C'est la première syllabe du mot : zizanie.  
Pronom personnel de la même famille que : moi.  
Mon tout : molécule telle que les protéines ou l'ARN.

Enzyme

Tu en mets sous tes skis pour les faire glisser.  
Elle occupe la dix-septième place dans l'alphabet.  
Elle occupe la sixième place dans la gamme.  
Verbe « scier », prem. pers. plur., au présent.  
Mon tout est le fait de se déplacer, pour un liquide.

Circulation

C'est un métal précieux de couleur jaune.  
Verbe « donner », prem. pers. sing., au présent.  
Un morceau de la tasse à café, pour y mettre le doigt.  
Mon tout est un synonyme de : prescription.

Ordonnance

C'est un rongeur un peu plus gros qu'une souris.  
C'est la deuxième syllabe du mot : ridicule.  
C'est le liquide qui s'écoule de nos robinets.  
C'est ce que tu remets au gagnant d'une loterie.  
Elle occupe la dixième place dans l'alphabet.  
Mon tout est l'endroit où ils font des rayons X.

Radiologie

## croasts tom-mozz

- Pain
- Tomates
- Mozzarella
- Basilic

Préchauffez le four à 180°.

Répartissez les tomates et la mozzarella, en rondelles, avec des feuilles de basilic en les intercalant sur les tranches de pain.

Salez, poivrez...

15min au four et dégustez avec un filet d'huile d'olive et une salade!

Bon appétit !

## Instant dédis!

**Accrochez-vous jour après jour, apprenez pas à pas, réalisez vos rêves, ne redoutez pas l'échéance !**

Gio 2 r



**f La Passoire Niçoise**  
**@ la\_passoire\_nicoise**



**La Passoire 118**

L'équipe : Elise, Alicia, Auxane  
Conception maquette : William

Retrouvez La Passoire sur  
[www.carabinsnicois.fr/phpbb](http://www.carabinsnicois.fr/phpbb)