



121

La Passoire

20 octobre 2020

Journal hebdomadaire du
Tutorat Niçois

Ce mois-ci

Octobre Rose

Qu'est ce que c'est ? Une BDE sage-femme va vous l'expliquer

Comme chaque année, le mois d'Octobre est consacré à la lutte contre le cancer du sein et permet de sensibiliser le grand public au dépistage de ce cancer.

En effet, on recense 54 000 cas de cancers du sein par an en moyenne en France, il s'agit de la première cause de décès par cancer chez les femmes. Selon les dernières estimations, 1 femme sur 8 risque de développer un cancer du sein au cours de sa vie.

Pourtant, chaque femme peut agir pour réduire son risque de cancer en modifiant son hygiène de vie, par exemple en diminuant sa consommation d'alcool et de tabac.

Le dépistage précoce est donc une étape indispensable et permet de sauver des milliers de vies.

A partir de 50 ans, et tous les 2 ans, il est essentiel de prendre part au dépistage national qui consiste en un examen clinique sénologique ainsi qu'une mammographie. N'oublions pas que cet examen est totalement gratuit. Il est aussi important de pratiquer

régulièrement une autopalpation.

Afin de soutenir cette campagne de mobilisation, chaque année, l'Association des Étudiants Sage-Femme de Nice organise des événements dans le but de récolter des fonds. Ceux-ci sont intégralement reversés à l'association:

« **A Chacun Son Everest** » qui accompagne les enfants atteints de cancer ou de leucémie, et des femmes en rémission d'un cancer du sein, pour les aider à affronter la phase délicate de l'après-cancer et qu'ils puissent retrouver confiance, joie de vivre et un nouvel élan de vie.

Différentes initiatives sont organisées chaque année pour récolter de l'argent. Cette année, le bureau BD'Evolution des Sage-Femme de Nice en association avec Humanice a réalisé des calendriers, des rubans roses, des pin's ainsi que des attrapes-rêves.

Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter à cette adresse mail : solidarite.sagefemme@gmail.com.

Tous unis contre le cancer du sein !

Margaux CAZAC



Tips pour des révisions efficaces

De vraies pauses

Les pauses sont indispensables pour se sentir bien : votre cerveau ne peut pas être sollicité 24h/24. Il y a plein de façons d'organiser ses pauses en fonction de son planning ou de sa méthode de travail. Le plus important c'est de faire une vraie pause. Une pause, peu importe sa durée, c'est un moment de déconnexion totale. Il faut oublier la p1 sinon votre pause ne sert à rien. Evitez les pauses avec vos amis si c'est pour parler encore et toujours des tuts et des cours (on l'a tous fait). De même, si vous n'arrivez plus à avancer sur un cours, prenez une pause, même si elle n'est pas dans le planning. Ce sera toujours plus efficace que de rester 20 min sur la même phrase en stressant de voir le temps s'écouler.

Des carnets toujours des carnets

Le carnet qcm : un must have. Quand vous corrigez vos qcm, écrivez vos erreurs, vos remarques, les astuces des tuteurs, ce que vous voulez... Dans l'idéal, vous relisez tout ça avant un tut ou avant le concours. Dans les faits, ça vous permet d'avoir une trace écrite de votre correction et ça vous force à faire sérieusement votre correction, ce qui est très important.

Le carnet de formules : pour regrouper toutes les formules du S1 puis du S2, matière par matière, chapitre par chapitre. Très utile la veille d'un tut voire même pendant vos entraînements, ça vous évite d'aller ressortir votre ronéo.

Des codes couleurs

Adeptes des surligneurs pastels, c'est votre moment. Choisissez une couleur pour les informations très importantes et d'autres couleurs selon le type d'informations. Par exemple, une couleur pour les valeurs chiffrées / les dates, une autre pour le nom des protéines, ou celui des personnages historiques etc. Le but étant de repérer les informations d'un même type dès la première lecture du cours et ensuite de retrouver le type d'information juste en l'ouvrant.

Des énièmes relectures de ronéo

On a tendance à juste lire en se disant qu'on sait déjà tout. Si c'est votre cas, découpez le cours en plusieurs parties et, avant de commencer chaque partie, écrivez sur un brouillon tout ce qui vous revient sur cette partie. Soit, vous savez effectivement tout, soit, il faut insister sur les éléments oubliés. Vous pouvez les entourer, les écrire sur la page de garde ou sur des post it.

Autre façon de tester ses connaissances : faire des qcm sur un cours avant de le travailler. Ça vous permet de voir où vous vous situez et de cibler les parties à retravailler en priorité.

Natachats



Actualité

Destination: nulle part

La pandémie clouant les avions sur les sols nationaux, des compagnies aériennes proposent des vols insolites allant « nulle part » !

Achats compulsifs ou amoureux des merveilles locales, le Vol Sydney Sydney de 7h de la compagnie Quantas s'est vendu en 10 minutes !

Ayant comme point de départ Sydney et terminant leur voyage...à l'aéroport initial, 100 voyageurs vont survoler les superbes paysages de la Grande Barrière de Corail, l'Opera de Sydney ou le rocher sacré d'Uluru....

L'expérience avait été initiée par Thai Airways, proposant de survoler les sites touristiques thaïwainais accompagnés d'un repas, de chansons typiques, et même pour cloturer le tout d'une tombola offrant un billet pour un « véritable vol ».

D'autres compagnies aériennes ont suivi, organisant même un voyage sur le thème Hello Kitty ou un vol privatisé pour la fête des pères pour dessiner un cœur dans le ciel, au grand désarroi des représentants écologistes...

Alicia Barale



Boulette chaude

Bol de serial

J'ai perdu mon corps

Jérémy Clapin

L'histoire d'une main coupée partant à la découverte de Paris offre un voyage peu commun pour retrouver son corps, celui du jeune Naoufel. Poésie, beauté, émotions sont au rendez-vous de son histoire perturbante alternant entre flashbacks et temps présent...

Fun Fact: film primé aux Césars pour le meilleur film d'animation et meilleure musique originale :)

Enjoy!

Jazz

Pose-toi beaucoup de questions

Au lieu de lire ou survoler ton cours, utilise des questions toutes faites ou créées par toi-même. Retravailler l'information produit un meilleur apprentissage et une meilleure mémoire, parce que tu te souviendras de ton raisonnement et tu retrouveras plus facilement l'info! Surtout en cas de panne du cerveau en plein tutorat #vécu. Le must, c'est de se faire des QCM, du style : «ah tiens, si on inverse ça avec ça, ou si on remplace ce mot par ça, ça pourrait faire un bon item» (en mode t'es déjà tuteur/trice, bg). Bah oui parce que les tuteurs font la même chose quand ils cherchent à faire des items vicieux #jevoushais.

Fais les fiches des fiches

Et même parfois les fiches des fiches des fiches («kesskeldi, elle ?»).

1re fiche : votre cours, avec des tirets, sans phrase, EN ENTIER (et oui parce qu'on se dit «oh ça je vais le retenir» bah non d'ici 2 semaines tu l'auras oublié coco).

2e fiche : un résumé du cours, avec les «grosses infos», les plus importantes qui tombent toujours, des schémas. Pas trop de détails quoi, elle sert à la compréhension globale du déroulé du cours.

3e fiche : les trucs que t'arrives pas à retenir, idéalement sur des post-it. 2-3 infos dans chaque cours, des formules, des détails à la con. Tu les colles devant toi et tu les relis chaque jour, tu verras que si ça tombe tu t'en rappelleras alors que ton voisin non.

Fiche, Ô ma fiche

Beaucoup de conseils cette semaine, c'est pour ton bien!



Après 3 cours de Biocell

Espace ton apprentissage

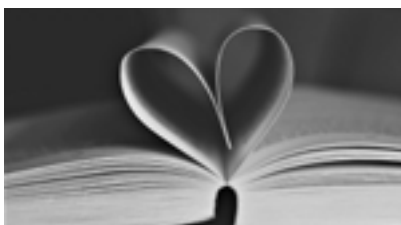
ARRÊTE de t'obstiner à vouloir finir un cours en entier du 1er coup! Certains cours sont easy, ils se lisent tranquille, même 20 pages posey bro (ex : les 1ers cours d'embryo). Mais certains, quand t'arrives à la dixième page tu sens que ton cerveau il est en PLS ! Beaucoup d'infos rentrent d'un coup, et tu veux te forcer à tout apprendre alors que le lendemain t'en auras oublié la moitié. PARTAGE DES COURS EN PLUSIEURS MORCEAUX. C'est ok de prendre 3 jours à apprendre un cours de biocell, mais autant le faire petit à petit pour bien comprendre. Et ça te retarde pas dans ton travail puisque tu avances quand même si tu fais ça avec plusieurs matières.

Article & illustration : Lisa Nicollet

Sos Problèmes

Courriers du coeur

"Si après les partiels on se rend compte qu'on est pas fait pour la médecine, est ce possible de pouvoir intégrer un établissement en milieu d'année"



C'est évidemment possible et ça dépend de la filière dans laquelle tu comptes te réorienter, certains cursus sont compatibles et d'autres non. Si jamais tu ressens le besoin de changer de filière au cours de l'année, tu peux contacter la conseillère d'orientation de l'université, c'est la personne la plus calée sur le sujet et c'est elle qui te donnera les meilleurs conseils !

Tristampax

Playlist

If The Stars Were Mine - Melody Gardot- pour les rêveurs

Drive it like you stole it -BO de Sing Street- Motivation avant chaque tutorat

Another Day of Sun -BO de La La Land- pour le Smile au réveil avant une bonne journée de travail

Le vrai Bonheur -EpithéliumMusic- Histoire de vous rappeler que ça existe encore lol

Sainte-Victoire -Clara Luciani- Pour l'Octobre Rose:)

Jazz

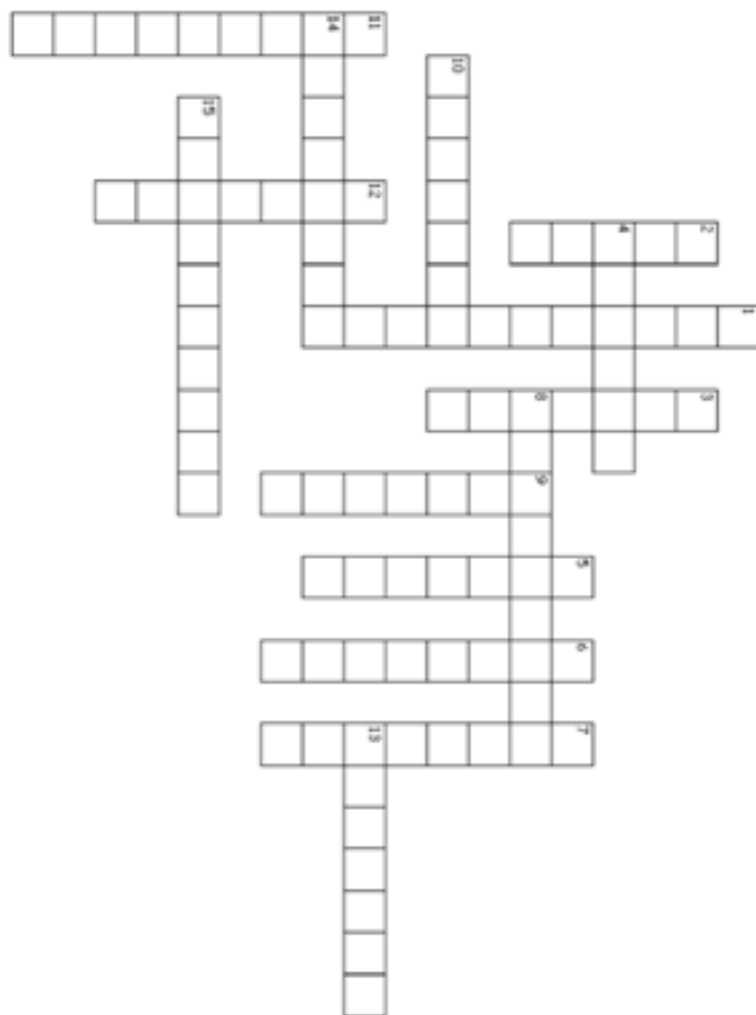
Mots Croisés, édition pâtes

1. les Chinois me mettent dans la soupe les Italiens dans l'assiette et les fashionistas autour du cou
2. plat préféré d'un énorme matou orange
3. les rédac chefs le sont parfois
4. je rends les aliments verts de jalousie car on me met à toutes les sauces
5. milhas, cruchade, sosso mais ou māmāligā
6. poêlé ou non je reste petit et gros, mais je suis délicieux !
7. disponible aux RU, je me fais souvent insulter par ceux qui ont du sang italien
8. déconseillé pour un premier date (sauf si vous voulez vous la jouer « la Belle et

- le Clochard »)
9. en Italie mon nom signifie « papillons » (bg)
10. je suis trop mims et je te rappellerai toujours ton enfance
11. Fumé ou pas selon les goûts
12. Une odeur de montagne ?
13. Non non ce ne sont pas des lasagnes mais à quelques ingrédients près ça pourrait l'être...
14. Une grande crème fraîche aimée de tous avec ses lardons
15. Sans moi tu n'aurais ni pâtes ni journal ! (trop triste)

Coup de pâte

Rédacheffs!



Attention! Pensez à tourner la feuille

Mille et une pâtes

- Lardons
 - Sauce à l'arrabbiata
 - Pâtes
- Ca change des pâtes au gruyère!
Faites cuire les lardons dans une poêle.
Quand les lardons sont cuits, ajoutez un bocal de sauce à l'arrabbiata.
Mélangez les pâtes cuites (au préalable) à la sauce et dégustez !*

Julie Godet

Salade Improvable

- Pamplemousse
 - Crevettes
 - Avocat
- Coupez les avocats pour n'avoir que la chair ainsi que le pamplemousse.
Rajoutez les crevettes fraîches (décorticées)
Mélangez
Très simple mais ma prèf!

Aux'



Dédis tut

**Ne baissez jamais les bras,
et ne laissez jamais
personne vous décourager.
Foncez, devenez
toujours plus forts et
coryez en vous jusqu'a la
toute fin.**

Oumaïma

f La Passoire Niçoise
la_passoire_nicoise



La Passoire 121

L'équipe : Alicia, Elise, Auxane

Conception maquette : Tony

Impression: William

Retrouvez La Passoire sur
www.carabinsnicois.fr/phpbb