

29 octobre 2019

Journal hebdomadaire du
Tutorat Niçois

Culture

All Hallows Eve

Allez, monte avec nous dans La Passoire DeLorean direction le passé et découvre l'Histoire d'Halloween, fête de tous les frissons.

À

l'origine, Halloween est une sombre histoire...

Une fête celtique

La fête celtique de Samain, dont les origines remontent à plus de 2 500 ans, est considérée comme l'ancêtre d'Halloween. Cette fête célébrait la fin de l'année et l'entrée dans la nouvelle année. Les Celtes pensaient que, durant la nuit de Samain, les frontières entre le monde des morts et celui des vivants étaient ouvertes et que les esprits venaient rendre visite aux vivants. Alors on s'organise : les druides allument des feux pour les faire fuir, les gens se déguisent et mettent des masques pour ne pas être reconnus et ils tentent de se protéger avec des torches (bon en fait, des bougies qu'ils ont fourrées dans des légumes). Célébrée en Irlande et en Écosse, cette fête a progressivement été supplantée par la Toussaint introduite le 1^{er} novembre par l'Église catholique aux environs du 8^e siècle.



Exportée aux US

Ce n'est qu'au milieu du 19^e siècle que la fête d'Halloween devint la fête que l'on connaît aujourd'hui. À cette époque, les migrants irlandais et écossais s'installent sur le nouveau continent pour fuir la Grande famine en Irlande, et apportent avec eux leurs contes et leurs légendes. Depuis lors, Halloween est célébrée aux États-Unis, au Canada, en Australie, en Irlande, et en Grande-Bretagne. Traditionnellement, le soir d'Halloween, les enfants portent des déguisements qui font peur et sonnent aux portes de leur quartier en demandant des bonbons avec la formule : *Trick or Treat!* (en français : farce ou friandise). Les enfants ainsi déguisés symbolisent les âmes des morts qui venaient rendre visite aux vivants durant la nuit du Samain celtique. Le nom « Halloween » est une altération de All Hallows Eve qui signifie « le soir de tous les saints ».

Quel navet !

Aujourd'hui, le symbole d'Halloween est la citrouille, mais ça n'a pas toujours été le cas. Ce légume est une référence à la légende irlandaise de Jack à la lanterne (Jack-O'-Lantern). Selon la légende, Jack, personnage ivrogne et paresseux, défie le diable. À sa mort, ni le paradis ni l'enfer ne veulent l'accueillir. Il est condamné à errer éternellement dans l'obscurité en s'éclairant d'une bougie plantée dans un navet évidé. Jack réapparaît chaque année, le jour

Mamaaaaaan !

**On décore le
navet ???**



de sa mort, à Halloween. Avec les années, le navet a progressivement été remplacé par une citrouille plus large et plus facile à sculpter. En France, la fête d'Halloween n'apparaît qu'à la fin des années 1990, mais elle ne parvient pas à s'implanter comme outre-Atlantique, notamment parce qu'elle est jugée trop commerciale par ses détracteurs.

Lisa Nicollet

La vie en rose ?

Témoignage de Laurie, étudiante sage-femme.

Salut ! Présente toi en quelques mots pour nos amis lecteurs !

Salut, je suis Laurie, étudiante en Ma4 (3^e année après la P1) à l'école de sage-femme de Nice.

Comment se sont passées tes années de P1 ?

J'ai eu le bonheur de convoiter la P1 deux années de suite, et pour tout avouer je n'en garde absolument pas des bons souvenirs. Les traumatismes post-PACES se font ressentir en évoluant dans nos formations. Du moins pour ma part.

Qu'est-ce qui t'as donné envie de faire SF ? Était-ce ton 1^{er} choix ou un choix par défaut ?

Sage-femme était un second choix pour moi, voire même un troisième. Je suis rentrée en P1 en ayant pour objectif principal d'aller en médecine, mais je me suis vite rendu compte que ce n'était pas spécialement pour moi, kiné m'a beaucoup intéressée mais finalement à partir du début de mon redoublement, je me suis renseignée et je me suis donné les moyens pour avoir SF, comme on dit « le plus beau métier du monde ».

Regrettes-tu ce choix finalement ? Où est-ce que ça a été une « révélation » ?

Ce qui est sûr c'est que je ne m'étais en rien imaginé ce rythme d'études et ce que l'on nous demanderait de faire

Quelles sont les difficultés rencontrées pendant tes études ?

Je vous explique en quelques mots comment fonctionnent les études de SF : en bref il faut t'imaginer dans un BTS en alternance.

Les professionnels/enseignants ont énormément d'attente envers toi. Il y a une charge de travail obligatoire et personnelle très conséquente. Tu ne peux pas venir en te disant « trop cool ma L2 je vais me tourner les pouces » !

En L3, tu alterneras 8 stages de 3 semaines (avec des gardes de 12h dont certaines de nuit) avec des cours.

En M1, c'est 7 stages de 4 semaines.

En M2, année de fin d'étude tu as 6 mois de stage professionnalisant.

Tu l'auras bien compris qu'allier stage + cours + travail obligatoire (dossiers à rendre) + travail perso + mémoire en 2^e cycle + partiels, le tout avec 2 semaines de vacances à Noël et 1 en avril (qui servent généralement aux révisions de partiels), ta vie personnelle est un peu en stand-by.

Sache que ça reste quand même un super métier, tu apprendras énormément de choses en stage, tu n'es pas là qu'à observer (#externat), tu as un vrai rôle à part entière, dès le début, dans le vif du sujet, d'où la pression que l'on nous met pour avoir des compétences relatives à notre niveau d'étude. Notre futur métier est assez varié !

Des conseils pour nos futurs étudiants SF à propos de la P1 ou des années à l'école de SF ?

Si sage-femme est une vocation, alors fonce, tu y arriveras, tu aimeras ce que tu fais et tu t'en sortiras très bien, malgré les concessions que tu devras faire. Si c'est juste histoire de dire « j'ai réussi la P1, j'ai un truc de validé, je vais en SF » libre à toi, mais réfléchis bien. Si c'est pour arrêter un an après et « prendre la place de quelqu'un » mieux vaut que tu fonces vers quelque chose que tu aimes. Il faut savoir que par promo l'effectif diminue considérablement. De 30 admis, certaines promos ont diminué entre 24 et 18 étudiants.

Tennis dernier cri

Les cris de certaines joueuses à chaque frappe exaspèrent leurs adversaires qui se plaignent que cela affecte leur stratégie. D'innombrables études se sont penchées sur le sujet et la polémique n'est pas près de retomber... Certaines joueuses de tennis estiment que crier trop fort, c'est tricher. Selon différentes études, ces cris augmentent la puissance de frappe et le temps de réaction de l'adversaire (dû au fait de ne pas entendre la balle frapper sur la raquette, ou à la distraction provoquée par le cri ?). Un fait intégré par les joueuses qui anticipent une balle plus longue lorsqu'on crie. Les entraîneurs apprennent aujourd'hui aux jeunes joueuses des techniques de respiration silencieuse. De plus, le cri pourrait également jouer sur la confiance. Un véritable « réflexe naturel » permettant de donner plus d'énergie et de relâcher la tension psychologique. Malgré les plaintes de joueuses et de spectateurs, aucune sanction ne fut prise. Aujourd'hui, le phénomène semble diminuer. Un retour au silence ?



Lisa Nicollet



Boulette chaude

Bol de serial



La Mort de Staline. En film ou en BD, c'est à se délecter. Basée sur des faits historiques, cette narration n'en reste pas moins fictive, jouant sur les légendes et anecdotes de l'URSS. Sur un ton parfois léger, parfois grave mais toujours dans le second degré, La Mort de Staline ne vous laissera pas indifférent.e.s !

Vous l'avez déjà sûrement entendu et vous l'entendrez encore : « en *PACES* il faut trouver SA méthode de travail » ... Oui mais comment ? Il faut être stratégique et surtout, il ne faut pas paniquer : chacun son rythme, on va tous au même endroit, peu importe le chemin que l'on emprunte, l'important c'est d'être prêt le jour J... On peut être un cheval de course ou un petit escargot : toutes les techniques sont bonnes !

Voici une mini liste des choses auxquelles vous pouvez penser et que vous pouvez améliorer tout au long du semestre pour devenir encore plus productif.

Travaillez efficacement

Il faut penser à travailler, mais il faut aussi s'accorder du temps pour soi, manger, dormir, faire des pauses café/télé/promenade/restau (dans la limite du raisonnable évidemment, mais il faut y penser).

Surlignez efficacement

Et oui... on dirait que c'est bête mais c'est important. J'ai utilisé une méthode qui a très bien fonctionné pour moi et que j'utilise encore ! Pour chaque nouvelle ronéo, j'utilisais le diaporama du prof : tout ce qui était dans la diapo et dans la ronéo était surligné (je ne surlignais pas le reste pour essayer de faire un tri et de cibler les points importants, la diapo c'est le support du cours du prof et c'est souvent la seule trace écrite qu'il a de son cours, c'est pourquoi

Méthodo, boulot, dodo

Quelques conseils méthodo pas piqués des hannetons pour augmenter son efficacité.

je pense que se tenir aux diapos est très important !

l'intégrer : c'est une des clés pour réussir ! Instaurez un petit programme chaque soir ou chaque matin pour bien s'entraîner.

Organisez-vous

Il faut être rigoureux pour ne pas se perdre dans les 56145324 mille ronéos que vous verrez dans le semestre (j'exagère mais bon). Ouvrez un document Excel, un agenda ou bien un classeur pour tout noter et garder une trace écrite de votre travail. Il faut revoir ses cours souvent pour bien les assimiler, mais il ne faut pas toujours revoir les mêmes non plus... en notant, vous équilibrerez le travail et vous serez mieux organisés !

Faites des QCMS

Ça paraît bête dit comme ça mais j'avais négligé cette partie en primante et ça m'a coûté très cher au concours ! Alors faites des QCMS pour vous entraîner, c'est vraiment une méthodologie à part et il faut bien



Bon courage,

Carlaxatif

Illustration : Lisa Nicolle

Courrier du cœur

Bosser ou dormir ?

Ah... la grande question. Dois-je travailler 14 heures par jour et moins dormir ? Tout dépend si tu es dans la Team marmotte ou Team petits dormeurs ! Dans tous les cas, ne néglige JAMAIS ton sommeil pour travailler plus longtemps si tu ressens le besoin de dormir. En effet, la fatigue risque de s'accumuler et tu vas la trainer comme un prisonnier et son boulet. Dormir comme un bébé fera de toi un(e) P1 de qualité ! Et oui, le sommeil sert non seulement à une restauration physique mais aussi cognitive et donc de cette fonction capricieuse mais essentielle qu'est la mémoire.

Bien dormir t'évitera nombreux problèmes de concentration, vigilance, humeur et prise de poids (oui car pour tenir tu risques de devenir un vrai glouton). Voici quelques conseils :

Arrêter le café/thé après 17 heures ; ritualiser son sommeil (boire une tisane comme Mamie Claudette, douche, Netflix...); se coucher et se lever à des heures régulières et si l'insomnie pointe le bout de son nez, évite la prise de somnifère et de décaler tes horaires !

Mélanie Pawlaczyk



Contre-pet et riz

Question existentielle

Dans la salle d'attente du médecin, une poule et un oeuf sont assis sur deux chaises. Le médecin ouvre la porte pour accueillir le patient suivant et demande : "Qui est arrivé en premier ?".

Pas le moral

Deux gomme se rencontrent en ville, l'une d'elle lui dit : "Ça va ?". L'autre lui répond : "Gomme si gomme ça..."



**Graisserie-moi
la pâte**

Pastage box

Situations gynéco'casses

En consultations obstétricales :

Une patiente arrive, paniquée, en nous répétant « Madame, madame j'ai pas pu me retenir, c'était plus fort que moi, je tenais plus ! ». Déconcertée, la sage-femme lui demande ce qu'il s'est passé. La patiente nous répond très sérieusement « C'était incontrôlable, j'ai mangé une savonnette ». Imaginez notre stupéfaction !

Petite aparté : on appelle ça le syndrome de Pica. C'est un trouble du comportement alimentaire caractérisé par l'ingestion durable (plus d'un mois) de substances

non nutritives et non comestibles : terre, craie, sable, papier, plastique, céruse, haie végétale, couches, cendre de cigarette, etc. qui peut survenir durant la grossesse.

Aux urgences gynécologiques :

2 heures du matin, accueil d'une jeune patiente avec son compagnon pour le motif suivant : perte du préservatif après un rapport. Après avoir demandé à son externe d'aller retirer le préservatif du vagin de la patiente, l'interne revient dans le bureau et nous dit : « Le pauvre jeune, j'ai pas osé lui dire qu'il en avait mis un trop grand ».

Jeannine



**Cuisto
chrono**

Croquettes de PdT

2 patates, fromage de votre choix (mozza, gruyère, etc), 1 œuf, chapelure, sel, poivre.

Cuire les pommes de terre et les écraser. Les modeler en gros bou-dins, y insérer des morceaux de fromages. Passer la croquette dans l'œuf battu et assaisonné, puis dans la chapelure. Faire frire.

Alison Cattani



**Après
vaisselle**

Touche ta nouille

Son de blé

Mamere – Eddy de Pretto

L'antidote – Ehla

Smalltown Boy – Bronski Beat

Playground love – Air

I found – Amber Run

Sleep sound – Jamie xx

Même pas peur

Me: *steals the heart of a cute girl*

Everyone else in the surgery room:



f La Passoire Niçoise

@ la_passoire_nicoise



La Passoire 103

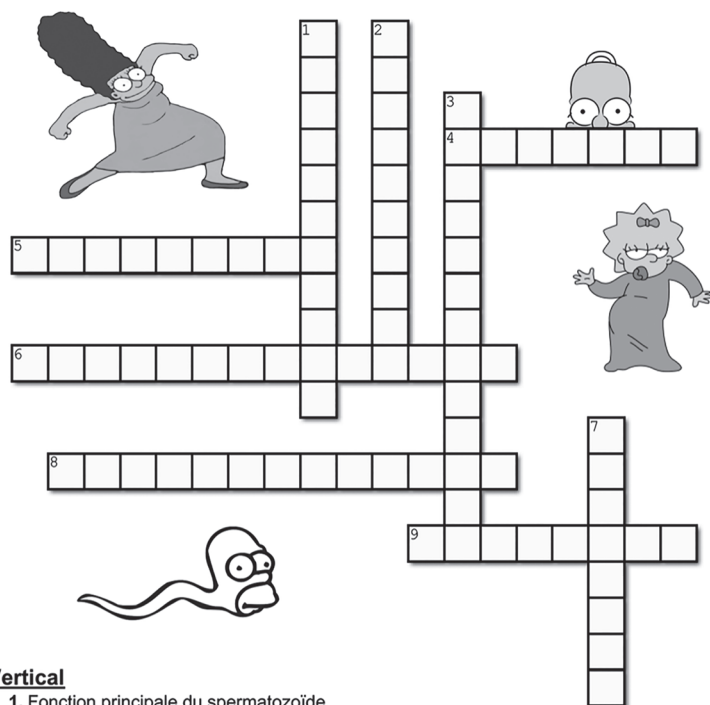
L'équipe : Camille, Lisa & Emma
Conception maquette : Tony

Retrouvez La Passoire sur
www.carabinsnicois.fr/phpbb

À vos stylos !

Les mots croisés par Lisa Nicollet

BDR croisée



Vertical

1. Fonction principale du spermatozoïde
2. Evolution d'un individu de sa conception jusqu'à sa mort
3. Métaphase II : alignement des chromosomes à la plaque équatoriale
7. Apparaissent lors de la diplotène

Horizontal

4. Synonyme de reproduction 'vraie'
5. 4e étape de la prophase
6. En terme d'ADN, la 2e division méiotique est...
8. Mécanisme à l'échelle moléculaire d'échange aléatoires de matériel génétique entre 2 portions homologues de 2
9. Fonction principale de l'ovocyte

