

### Conseils & poivre

# Grand plongeon

Comment se remettre dans le bain après les vacances ? Quelques petits tips pour une rentrée sereine.

#### Fais du ménage !

Les cours du S1 ? Plus nécessaires ! Alors mets-moi tout ça hors de ta vue ! C'est parti pour le grand nettoyage d'hiver : tu vides tes classeurs, tes trieurs, tes pochettes, tu ranges tout dans un placard et tu ne gardes plus aucune pile de cours qui s'accumule dans ton champ de vision. On démarre son année sur des bases saines, ton bureau doit être aussi pratique et agréable à vivre que beau à regarder.

#### Le changement (c'est maintenant)

Comme dans la « courbe du deuil » ou « courbe de résistance au changement », le premier jour ne sera pas le pire, mais bien le deuxième ou le troisième. Après avoir raconté tes vacances et tes cadeaux de Noël à tes petits potes, il va bien falloir te faire une raison : il faut arrêter de glandouiller et se remettre au travail. C'est l'étape la plus critique qui te fera basculer vers la procrastination coupable ou bien une montée en puissance motivante.

#### Labor, Dolor

Pour s'adapter progressivement, on a tendance à faire les tâches les plus simples en début de journée. Que nenni ! Une des lois de l'efficacité du travail, c'est la loi du Laborit qui consiste à faire tout à fait l'inverse, en commençant par les tâches ingrates en



début de journée. Bien sûr, il faut se récompenser dès qu'un travail est accompli, principe de la carotte pour faire avancer l'âne (« attends, elle vient de me traiter d'âne là ? »).

#### Déjà en retard !

« Sacrebleu, je n'ai pas bossé pendant les vacances, je suis déjà en retard par rapport à mes concurrents ? » Mais non l'ami ! Ces vacances étaient là pour faire LE VIDE (après, si t'as bossé, on t'en veut pas non plus). Contrairement au S1, le S2 est suffisamment (trop) long pour s'en sortir en commençant à bosser dès la rentrée sans pression. Par contre, je ne peux que te conseiller de commencer à bosser les spécialités (coucou les futurs dentaires, bossez l'UE13, vous me remercirez) doucement dès maintenant.

#### La technique de la bougie

Comment retrouver le contrôle de son attention ? Prends une bonne vieille bougie, allume-la. Ton but est de fixer sa flamme pendant 1 minute sans te laisser distraire (je te vois rire, mais c'est beaucoup plus difficile que ça en a l'air !). Cet exercice pourrait facilement s'assimiler à de la méditation. En effet, les interruptions pendant ton travail épuise ton cerveau. Une simple bougie peut te permettre d'être plus résistant aux sollicitations extérieures.

# À la (block) chaîne

**Suite de l'article de La Passoire 106 - Les blockchains les plus connues aujourd'hui sont "Bitcoin" et "Ethereum" fonctionnant avec leur propre cryptomonnaie (resp. le Bitcoin et l'Ether).**

## C'est fiable ?

Pour te rassurer, sache que les mineurs n'ont aucun intérêt à laisser passer des transactions frauduleuses : cela ferait perdre confiance dans le système et perdre toute valeur à leur bitcoin (*c'est bête*). Une fois le bloc validé, chacun l'ajoute dans leur copie de la blockchain (qui ne pourra être effacée, assurant la validité et l'authenticité de la transaction). M.B possède alors +1 BTC.

On peut étendre la blockchain à d'autres actifs, par exemple...

## Titres de propriété

Au Gana, une majorité de territoires ruraux ne sont pas enregistrés dans un cadastre officiel. Bitland propose alors aux institutions et aux personnes d'enregistrer leur titre de propriété sur la blockchain qui fournit un enregistrement permanent et vérifiable permettant notamment au gouvernement de résoudre les conflits.

## Diplômes

Le MIT commence à utiliser la blockchain pour certifier les diplômes en les associant avec l'identifiant unique de chaque étudiant, qui peuvent ensuite transmettre leur diplôme au recruteur pouvant vérifier à son tour l'authenticité des informations inscrites.

## Traçabilité

Carrefour a créé la première blockchain alimentaire en Europe dont le but est de garantir au consommateur la traçabilité complète des produits commercialisés. Ainsi, tous les poulets d'Auvergne de Car-

refour intègre un QR Code avec lequel les clients peuvent accéder à l'historique des événements de la vie, de l'élevage, de la mort et du transport du poulet et peuvent ainsi s'assurer qu'il a bien été élevé dans les conditions exigées par Carrefour.

## Smart contracts

Un contrat légal traditionnel définit les règles d'un accord entre plusieurs personnes, un smart contract va figer ces règles dans une blockchain et peut déclencher des actions automatiques en fonction des conditions prévues (If... Then...). Par exemple, AXA s'est appuyée sur la blockchain Ethereum pour créer son 1<sup>er</sup> smart contract « Fizzy » qui est une assurance voyage pour les retards de vols d'avion entre Paris et les USA. Il déclenche ainsi automatiquement l'indemnisation de l'assuré en cas de retard de son avion et tout ça sans avoir besoin d'intervention humaine. Pas besoin de fournir 1000 justificatifs.



## Édito de rentrée

### De retour...

Bonjour à tous! Un nouveau semestre, une nouvelle Passoire et de nouveaux rédacteurs! Et c'est re-parti pour un tour! On espère que vous avez passé de bonnes vacances revigorantes auprès de vos familles, que vous ne vous êtes pas trop bourré la gueule et que vous avez pu roupiller bien au chaud sous des tonnes de couvertures et de plaids...

Maintenant, les choses sérieuses recommencent! Attention de ne pas redémarrer à fond la caisse, rappelez vous que le S2 est trèèèèè long, il ne faut donc pas s'épuiser dès le début! Nous vous souhaitons tout le bonheur du monde et nous allons faire de notre mieux pour égayer vos mardis soirs avec nos jeux de mots toujours plus passoirement drôles! N'oubliez pas : la Passoire est aussi disponible sur le forum, elle a un compte Instagram et Facebook et sa sœur jumelle (maléfique) la Passoire Anonyme reprend du service pour que vous puissiez exprimer vos talents d'humoristes ;) N'hésitez pas à nous contacter sur messenger, même pour nous dire des mots doux, ça fait toujours plaisir!

**Que le sort puisse vous être favorable Passoirement vôtre,**

*Camille, Lisa & Emma*



**Boulette  
chaude**

## Bol de serial

Atypical - Suivez les aventures de Sam Gardner, jeune lycéen autiste. Entouré de son père, sa mère (un peu envahissante), sa sœur, ses amis et de sa psychologue, il commence à découvrir la vie d'adulte et tente peu à peu de s'émanciper... Et pour y parvenir, pourquoi ne pas commencer par trouver l'amour? Série vraiment touchante qui jongle entre humour et émotions.

## Pharmacologie

Vous en apprendrez plus sur les processus de fabrication, les bonnes utilisations et les dangers des médicaments. De prime abord c'est une matière assez compliquée, mais ne vous inquiétez pas, beaucoup de notions reviennent d'une année à l'autre, voire même des cours entiers (ce qui peut parfois être à l'origine de contradictions...). /80 points.

## SSH

Ahlalala la SSH. C'est la matière où il y a le plus de cours, où les qcms peuvent être très aléatoires (si ça n'a pas changé, chaque prof fait 2 qcms par cours et 23 environ sont piochés au hasard et certains profs posent des questions assez perchées). Donc ce n'est pas au dernier moment qu'il faut la bosser, et ce n'est pas sur la SSH qu'il faut tout miser... /60 points.

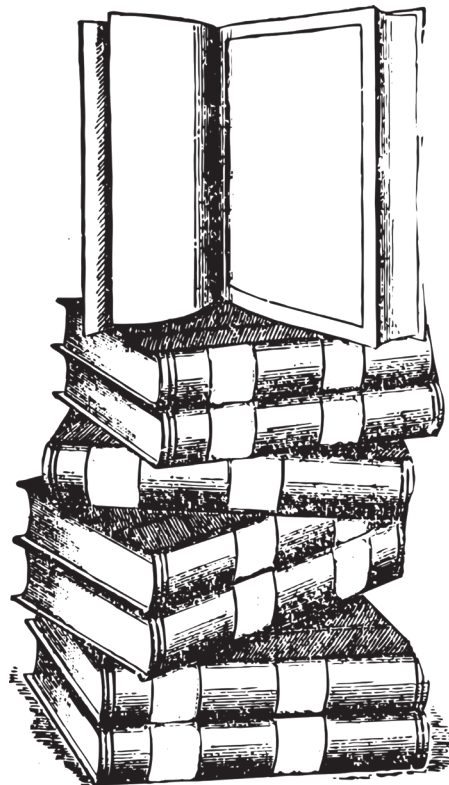
Il y a également une partie contraction de texte, où le but est de caser le plus de mots et idées importantes possibles en le minimum d'espace. Entraînez vous à en faire plusieurs avant le concours (j'en avais juste fait une ou deux supplémentaires, en plus de celles proposées par le tutorat et le prof). /100 points.

## Anatomie

VIVE DE PERETTI, NOTRE MAÎTRE À TOUS! Petite anecdote : quand je suis allée donner mon sang une fois, j'ai parlé de mes études au médecin et elle m'a demandé "De Peretti est toujours là ?!? Mais il était déjà super vieux quand j'étais à la Fac."

# Matières à réfléchir

**Les matières du S2 ? Un mystère que j'ai résolu pour vous !**



Enfin bref, vous l'aurez compris, c'est un monument ! Allez à ses cours si vous n'avez jamais fait d'anatomie, il explique très bien, et on a déjà compris et appris une majorité du cours quand on en sort ! Vous verrez avec lui un peu tous les appareils du corps de façon générale. C'est une matière très longue à travailler (c'est normal de passer une journée entière sur un cours quand c'est la première fois que vous le lisez, pas de panique) mais passionnante ! /80 points.

## Biophysique et physiologie

Un poil plus compliqué qu'au S1 (des ronéos plus longues aussi), c'est pourtant une matière qu'il ne faut pas négliger ! Si vous faites médecine, tout ce que vous voyez en P1 sera utile pour la suite et vous aidera à bien comprendre le fonctionnement de certaines maladies et médicaments. /80 points.

Camille Labis

## Création littéraire

# Cérémonie nocturne

Lentement, le Soleil se retirait pour laisser place à la nuit nous enrobant dans sa noirceur, embrassant chaque forme urbaine et pénétrant les âmes trop vives. Au fil des minutes, le voile nuageux forma un sombre plafond épais limitant l'immensité du ciel. Et, comme en fuite d'un danger, une nuée d'oiseaux courrait ce ciel privé de lumière. Nous pensions qu'ils évoluaient hasardeusement, suivant une trajectoire aléatoire tant la panique ou l'excitation était grande. Pourtant, l'orchestration de ce ballet aérien offrait une certaine poésie dans l'avancée chaotique des bêtes. Chacune suivait alors

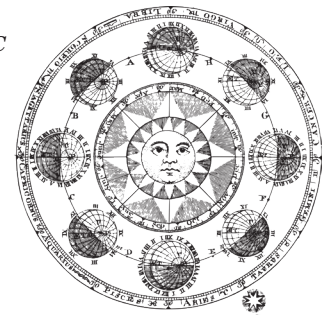
sa propre inspiration et poursuivait avec génie les courants, changeant de direction en un instant, alternant leur altitude et virvoltant aussi légèrement qu'une feuille sans vie.

Un tableau d'un désordre passionné se dessinait donc au gré des fluctuations de l'air. L'imprévisibilité de cette danse leur conférait un caractère unique et enivrant. Sur les toits, la fumée des cheminées s'activait avec fugue pour ensuite se confondre avec les flocons et les poussières d'étoiles dispersés par le vent.

Puis, alors que le Soleil s'éteint dans

l'horizon et épouse vraisemblablement ses formes, les multiples luminaires citadins prennent le relais afin de ranimer une ville déjà lassée des secrets de la nuit.

AC







## Graisserie-moi la pâte

### Pastage box

Pour le premier toucher rectal que j'ai fait, j'ai mis deux doigts au lieu d'un (aucune réflexion, c'était très spontané). Et là la patiente a lâché un petit "aïe" et je me suis félicitée qu'il n'y ait pas eu le chef avec moi dans le box.

Aux urgences, j'étais allée voir une patiente et à la fin de l'examen clinique, elle m'a dit qu'elle devait aller faire pipi. Comme elle était grabataire, elle ne pouvait pas aller aux toilettes seule, je me suis donc mise en quête (un peu dans le rush, car c'était une matinée chargée) d'un contenant adapté. Je n'avais à l'époque pas entendu parler des bassines, destinées aux femmes. J'ai donc tout naïvement tendu un pistolet (urinoir

allongé destiné aux hommes) à cette charmante dame. Elle a dû bien galérer...

Lors de mon premier bloc en chirurgie viscérale, on opérait une cryptorchidie (remontée testiculaire). Constatant que la gonade n'était plus viable, le chirurgien a décrété qu'il fallait la couper et m'a proposé de prendre les ciseaux.

Mon premier pas dans la chirurgie consista donc à couper un testicule chez un sujet vivant.

Encore au bloc, en gynéco cette fois, le chirurgien a partagé avec l'interne et moi la playlist shame sur son portable. Au programme : Lorie, Priscilla, et j'en passe...

## Coup de pâte

PACES HEBDO n°3

# PACES HEBDO N°3

Une fois j'ai eu un type qui s'était tiré une balle, comme ça...



Il avait un trou de balle, si j'ose dire..

**DOYEN FARCEUR**

**6 & 9 juin 2020 au Palais NIKAIÄ**



## Cuisto chrono

### Gnocchi au curry

Faites revenir dans une poêle un oignon avec de l'huile d'olive. Une fois bien cuits, ajoutez 1 cuillère à soupe de pâte de curry avec un peu de curry en poudre et 3 cuillères à soupe de crème fraîche. Salez et poivrez. Laissez mijoter quelques minutes puis mélangez la sauce avec les Gnocchi. Vous pouvez saupoudrer le tout avec du parmesan pour les plus gourmands ! Buon appetito !

Hajer



## Après vaisselle

### Touche ta nouille

#### Même pas peur

-Alors docteur?  
-À en croire votre pouls, vous êtes mort c'est incroyable



- Alors j'ai quoi docteur ?  
- Un pull moche



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



**La Passoire 109**

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

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