

### Culture confiture

# L'art de jeûner

**P.S. : on dit « se faire un petit jeûne » et non « se faire un petit jeune », sinon c'est chelou.**



### En quoi consiste le jeûne ?

Le jeûne thérapeutique consiste à s'abstenir de tout aliment à l'exception de l'eau pendant une période plus ou moins longue afin d'améliorer sa santé, soit pour diminuer les symptômes de maladies, soit pour les prévenir. Certains types de jeûnes, dits partiels, proposent d'intégrer un apport calorique très faible (< 300 kcal/j) par la consommation de bouillons, jus de fruits ou de légumes, mais sans apport alimentaire solide.

### Anxiolytique et antidépresseur

Mis en lumière par les travaux du Professeur Nikolaev, psychiatre russe à Moscou ayant supervisé plus de 7000 cures en milieu hospitalier, la première semaine de jeûne a un effet psychotrope et antidépresseur grâce, entre autre, à l'augmentation de la concentration en sérotonine (hormone de la bonne humeur), à l'instar des aliments riches en graisses et sucres (chocolat) qui, eux, génèrent un relargage de cette sérotonine mais uniquement de façon provisoire (+ dépendances etc...).

### Effets sur les hormones

Le Pr allemand Michalsen montre des changements hormonaux importants : hausse de dopamine et de la sérotonine, l'hormone du bonheur, ce qui génère naturellement un état de calme intérieur et

de sérénité. Corps cétoniques, dopamine, sérotonine, rupture avec son quotidien, grande disponibilité de temps (*donc pas en P1 mdr lol on s'éclate*), tous les ingrédients sont réunis, lors d'une cure de jeûne, pour pouvoir prendre conscience de son niveau de stress et de ses dépendances et surtout apprendre à s'en libérer en limitant l'inconfort du sevrage.

### Et moi, je peux le faire ?

Les structures offrant un véritable encadrement médical du jeûne n'existent pas en France.

Tout jeûne pratiqué en dehors d'établissements médicalisés et sans encadrement permanent présente des risques sanitaires importants et graves. En revanche, et à condition de prendre certaines précautions (= contact avec le médecin traitant), il est toujours possible d'améliorer son état psychique et physique grâce à cette pratique ancestrale. Généralement, il se pratique entre 3 jours et 1 semaine. Donc en P1, tu manges bien, mais te jeter sur le chocolat, le café... ça va empirer les choses. DITES NON NON A LA DROGUE !

**T**oi aussi ça t'arrive d'avoir de terribles fringales de sucre, de chocolat, ou de café ? Surtout sous l'effet du stress ? Pour pallier à ce mal du siècle de la P1, le jeûne permet de repartir en quelques jours de bon pied.. Quels sont donc ses effets sur notre cerveau et notre organisme ?

### Le stress

Il rend les animaux et l'homme plus vulnérables aux phénomènes de dépendance. Ainsi, beaucoup ont recours à des stimulants (caféine, nicotine, aliments sucrés, voire alcool). Ces molécules, à l'instar des drogues, activent la neurocircuiterie de la récompense et de la motivation via la dopamine, neuromédiateur du plaisir.

Lisa Nicolle

# Allez, on contracte !

## Le secret d'une bonne contraction de texte...

**V**ous l'attendiez, votre « *one-way ticket* » pour rendre la plus bonne des copies, la plus belle qu'il leur (Professeur Staccini et Orban) sera donné de lire !

Comme pour la contraction (*et une des com que j'ai faite sur FB, si c'est pas lu, allez la lire grrrr*), je vais tenter de vous résumer cela en un nombre de mots assez limité. Allez c'est parti ! Je m'autorise 150 mots ! Considérons que Pr. Orban, Pr. Staccini comptent pour une case !

La réussite / d'une contraction / selon / le Pr. Staccini / nécessiterait / « d'avoir / 2 neurones / en état / de marche ». / (9 mots) Cette maxime, / violente, / ne peut / tenir / de référence / dans / un contexte / où / une précision / méthodologique / est requise. / (11 mots)

Une méthodologie / existe / cependant / sur / le Centre / de Téléchargement / mais / le sujet / d'aujourd'hui / est / davantage / informel ! / (12 mots)

Le secret / réside / dans / la compréhension / du titre. / (5 mots)

Un titre / doit / mettre / en / exergue / les éléments / importants / d'un texte. / Étant / insécable / d'un texte, / sa compréhension / est / indispensable / mais / pour / les informations / pertinentes / des sous-parties, / ce titre / est / d'autant / plus / utile ! / (s'il / existe). / (26 mots)

Car / oui, / pour / vous / déstabiliser, / le professeur / peut / décider / de leur suppression / (les points / risquant / de disparaître / à / la Thanos), / cette décision / fut entreprise / l'année / dernière, / mais / rassurez-vous / selon / les professeurs, / les notes / furent / des plus / élevées, / quelle / explication / derrière / cela ? / (30 mots)

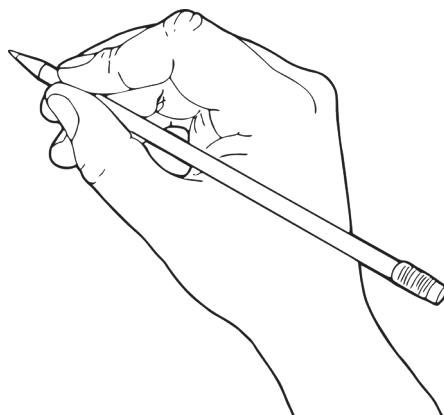
Comprenez / l'idée / de chaque / paragraphe / et / de l'ensemble / du texte / dans / leur globalité, / la visibilité / des notions / et / mots-clés / n'en sera / que / plus / flagrante ! / (17 mots)

Évitez / les ratures, / veillez / à / avoir / une syntaxe / et / orthographe / dignes / d'un étudiant / universitaire / (la plume / de Molière / n'est pas requise / mais / pensez / aux Bescherelle). / (17 mots)

Glisser / un billet / dans / la copie / n'est pas recommandé / le jour / du concours / (donnez-le / moi / plutôt) / quoique / sur / un malentendu, / cela / peut / marcher ! / (16 mots)

Bon / courage ! / (2 mots)

145 mots, je me gave mdr



Cet article n'a pas pour but de vous donner un témoignage ou une méthode mais pour compléter ce qui est déjà disponible sur notre beau CT !

La répétition est à la base de l'apprentissage, donc je répète à nouveau pour le comptage des mots : la négation est en 1 case, les abréviations en 1 case, il faut mettre un article devant chaque mot, sinon cela ne veut plus rien dire ! Le participe passé se compte en 1 case, tout comme le plus-que-parfait, le passé antérieur, ...

Erwinner

## Le saviez-vous ?

### Musique & mémoire

De nombreux scientifiques mélomanes l'ont démontré : à tout âge, la pratique musicale éveille la créativité, libère les émotions, stimule l'intelligence...

**La musique contribue au développement du cerveau, puisqu'elle intervient dans l'interaction entre les deux hémisphères pour permettre une bonne coordination. Par conséquent, les voies de communication entre ceux-ci sont renforcées.**

**De plus, l'autodiscipline acquise au cours de l'apprentissage d'un instrument agit sur le taux de réussite d'un élève : la pratique musicale régulière améliore la mémoire et la concentration.**

**Enfin, jouer de la musique libère dans le cerveau de la dopamine, hormone du plaisir... Et simplement s'allonger sur un divan et écouter de la musique agréable améliore la circulation, en réduisant la pression artérielle. Incroyable, non ?**

Camille Labis



**Boulette chaude**

## Bol de serial

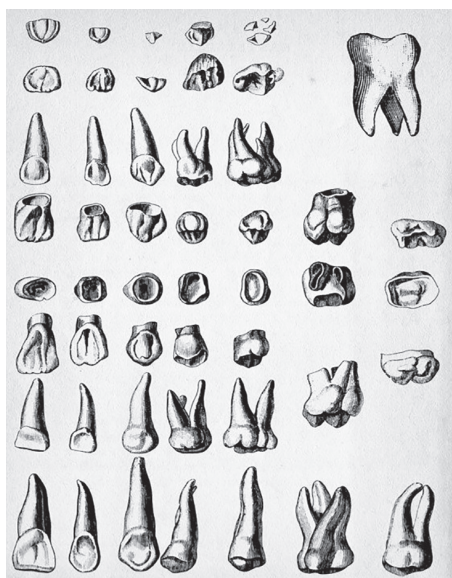
Osmosis – Dans un futur proche, il est désormais possible de déchiffrer le code du véritable amour. Grâce aux données de ses utilisateurs obtenues via des micro-robots implantés dans leurs cerveaux, la nouvelle application « OSMOSIS » garantit avec certitude de trouver la véritable l'âme sœur. Mais y a-t-il un prix à payer lorsqu'on laisse un algorithme choisir l'homme ou la femme de notre vie ?

Lisa Nicolle

**I**maginons un peu : tu viens d'être admis en odontologie après ton périple en P1, tu fêtes ça et tu profites de tes vacances bien méritées. Qu'est-ce qui t'attends en septembre ?

### L'organisation générale des cours

En début d'année, on te donne un emploi du temps hebdomadaire : comme au lycée, tu retrouves chaque semaine les mêmes cours/TP. Tu as des cours facultatifs, des ED obligatoires et des TP obligatoires. Les cours sont retranscrits en ronéos comme en P1, par les personnes de la promo.



# Dentxième année

## Comment se passe la P2 dentaire ?

### Le programme en bref

Au S1, les TP se résument à de la gestuelle : on t'apprend à manipuler les différents instruments du dentiste et les matériaux que tu utiliseras au quotidien dans ton métier. Durant l'année, les cours sont très théoriques et reposent les bases de la médecine et de la dentisterie : physiologie, anatomie, hématologie, immunologie, histologie... avec des introductions à la cariologie, l'anatomie dentaire, la microbiologie orale et la prothèse.

Au S2, les TP de prothèse commencent pour apprendre les bases de la réalisation d'une couronne.

### Comment est-on évalué ?

Chaque semestre est sanctionné par une semaine de partiels. Plus de QCM, ce sont des épreuves rédactionnelles de 30 min ou d'une heure.

Certaines matières ont un contrôle continu en plus du partiel.

Les TP sont en contrôle continu avec un TP examen à la fin du semestre.

### Quelle est la charge de travail ?

La P2 est l'année la plus calme en dentaire, vraiment peu de travail, les cours sont très simples et pour les matières générales on retrouve beaucoup de rappels de P1.

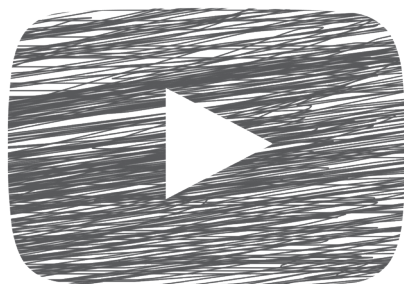
L'emploi du temps est vraiment peu chargé, surtout si on ne compte pas les cours facultatifs. En gros vous avez beaucoup de temps pour profiter de la vie étudiante, de la période d'intégration et de tout ce qui va avec !

Ce n'est pas l'année la plus intéressante, elle peut être assez laborieuse pour les gens peu manuels mais être dentiste c'est utiliser ses mains toute la journée, toute sa vie. Courage et à très vite pour tous les futurs BB dentistes !

*Léa, 4<sup>e</sup> année dentaire*

## Infocaccia

# Bien s'informer avec HugoDécrypte



Comme tout PACES digne de ce nom, écouter les infos ça prend trop de temps et tu préfères mater un petit épisode de ta série préférée plutôt que de savoir ce qu'il se passe dans le monde ? J'ai trouvé la solution pour que tu puisses faire les 2 ! Ce sont les chaînes *Youtube* et le compte *Instagram* d'*HugoDécrypte*. Hebdomadairement, il poste une vidéo qui résume les 5 acts majeures de la semaine de façon claire et documentée. Tous les soirs, sur *Insta*, il poste des photos qui se lisent en 2 minutes pour rester informé. Il a également fait des reportages plus

longs, mais néanmoins super intéressants et originaux, comme par exemple sur les francs-maçons, les royalistes, les bidonvilles de rio, des témoignages de gagnants du loto... Enfin bref, des sujets pour satisfaire tout le monde !

Actuellement, il poste tous les soirs une vidéo sur le coronavirus et son évolution, fait le point sur le confinement et sur les nouveaux événements de la journée (nouveaux traitements potentiels, bilan humain...) en 5 minutes. Donc plus d'excuse, tu vas devenir un vrai pro de l'info !

*Camille Labis*





**Graisserie-moi  
la pâte**

## Aneth-doctes

# Disparition en forêt

Laissez-moi vous remettre dans le contexte. Nous sommes en février, dans un endroit du monde où il fait particulièrement froid. Le mercure a pour habitude d'avoisiner les -20°C à cette époque de l'année. Ma maison a été construite à la lisière d'un bois, histoire de mieux ressentir l'émotion des saisons. Mais ce soir, nous célébrons ! C'est la semaine de relâche et on a besoin d'un break. Justement, je suis bien entourée. Tim. Il pratique aisément la procrastination, il fait de l'humour son crédo et des chansons Disney une religion. Mais Tim, à part ça, du haut de ses 2 mètres d'existence, a développé une tolérance

incroyable quant au volume de boisson absorbée. Il compense avec des défis. Il nous annonce, après le défi de trop, vouloir partir marcher ! Mais c'est non vu le contexte. Puis nos consommations nous rattrapent et j'entends une voix quelque peu inquiète : *Il est où Tim ? Silence.* Après l'avoir cherché sous la neige, Tim le Bienheureux débarque au bout d'une heure. Il se serait faufilé par le balcon pour sauter sur un banc de neige en aval et partir en forêt.

*Surveillez bien vos amis, ils sont plus rapides qu'on ne le pense !*

## Coup de pâte

PACES HEBDO n°4



**Cuisto  
chrono**

## Bouchées coco

1 boîte de lait concentré non-sucré  
200g de flocons de noix de coco  
sucrée.

Réservez un ramequin de coco. Mélangez le lait et le reste de la noix de coco jusqu'à obtenir une pâte suffisamment consistante pour être travaillée. Formez de petites boules avant de les rouler dans votre ramequin de coco - pour la déco. Disposez les bouchées sur du papier sulfurisé au congélateur pendant au moins 3 heures. — Alison Cattani



**Après  
vaisselle**

## Touche ta nouille

### Son de blé

Lights – Archive  
Forever – Chvrches  
The Winner Takes It All – ABBA  
Body Language – Queen  
In Too Deep – Sum 41

### Tu tubes

Vidéo : French Fuse - DISNEY 2  
Mashup / Remix – French Fuse  
Vidéo : Bloqués - Bêtisier : Serge le  
Mytho – Bloqués

### Même pas peur

JANUARY 1: This is gonna be my year.  
APRIL:



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



**La Passoire 113**

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

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

Souvenirs souvenirs...

# PACES HEBDO

## Les QCMs à savoir seront :

Institutions en santé n°1, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 23, 24,  
25, 26, 27, 28, 29, 31, 34, 36, 38, 39. Santé Publique Européenne n° 41, 42, 46, 47, 48, 49, 50,  
59, 60, 63, 64, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 92, 93, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101.

Notions d'économie n° 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 260, 261, 263, 264, 265, etc...



**SECRET RÉVÉLÉ : COMMENT  
BOOSTER LES VENTES DE SON LIVRE**

