

## Pastage box

# Prendre sur moi

Remy, le boulet du bloc : Pendant un stage en hospitalisation de néphrologie, j'entends parler avec mon co-stagiaire d'une possible transplantation rénale dans la journée.

Ni une ni deux, on se précipite pour y assister. Mais pendant l'opération, je tombe dans le bloc (devant l'hilarité du personnel) et éteins la musique sans le vouloir. Bon, à cause de cet incident, on a dû gérer nous-même la musique avec nos téléphones, et on s'est ambiancé sur Take On Me en pleine opération (oui appelez-nous DJ Bloc Opérateur).

Robin, business en chirurgie vasculaire : Un monsieur très âgé était vraiment généreux et donnait des « pourboires » aux gens sympas qui s'occupaient de lui (10 à 20 euros...). Mais c'est illégal de les accepter!

Le personnel lui avait dit de ne pas le faire et chacun sait que dans la fonction publique on ne peut pas les prendre. Cependant notre monsieur est arrivé avec 900 euros sur lui et est reparti avec 300...

Starman

## Coup de pâte

La BD de Camille Labis et Sana Souaidia

## Lentilles au tofu

Rincez des lentilles vertes, mettez-les dans une casserole d'eau froide que vous portez à ébullition. À partir de l'ébullition, comptez une trentaine de minutes. Faites revenir des oignons avec des dés de tofu fumé, dans une bonne dose d'huile d'olive. Mélangez-les aux lentilles lorsqu'elles sont cuites, salez, poivrez, c'est prêt!

## Touche ta nouille

### Son de blé

Si j'étais un homme - Chilla Stash Stash - Bratisla Boys (il n'est jamais trop tard pour ressortir ce TUBE)

Jump - Van Halen (pour se mettre en forme avant d'aller à la BU)

Kid - Barbara Pravi (réécriture, version « féminin » de Kid d'Eddy de Pretto)

Ferme ta gueule -

Mahdi Ba ft. Miro Belzil

Weightless - Marconi Union (Il paraît que c'est une musique anti-stress (vraiment))

Black Magic - Yung Mavu (Black Harry Potter)

Lisa Nicollet

Abonnez-vous à la page Facebook de La Passoire : @LaPassoireNicoise



## La Passoire 75

Rédac' cheffes : Hajer & Léonie  
Conception maquette : Tony  
Ont collaboré à ce numéro : Christine Boutin, Francis Lalanne, Ben 10, Baqué et le président des riches.

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

# 75 La Passoire

16 octobre 2018

Journal hebdomadaire du Tutorat Niçois

## Penne d'orientation

# Le mémoire dans la peau

Brève présentation de la filière kiné par une étudiante en troisième année.

D'après le Conseil National de l'Ordre des Masso-Kinésithérapeutes, c'est une discipline de santé, une science clinique de l'humain et un art. Elle est centrée sur le mouvement et l'activité de la personne, et favorise le maintien ou l'amélioration de la santé physique, psychique et sociale, la gestion du handicap et le mieux-être.

### Les études

C'est une formation sur 5 ans comprenant la Paces puis 2 cycles de 2 ans. L'un est centré sur la physiologie et l'autre sur la pathologie et l'élaboration du mémoire. Les cours se déroulent à l'hôpital de l'Archet 2 à Nice et à l'université de Pasteur lors du cycle 1. Ils se répartissent en cours magistraux et en TD avec les professeurs de l'école et des intervenants. On y étudie l'hygiène, la méthodologie de recherche, la biomécanique du corps ou encore la médecine pour le cycle 1 ; nous suivons en partie le programme des P2 et des D1 (2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années de médecine) pour aborder la pneumologie/cardio, le digestif, la neurologie... La majorité de votre apprentissage restera de la pratique en groupe de TD autour des trois champs de la kiné : neurologie, cardio-respi et locomoteur.

Il y aura sept stages allant de deux à six semaines à l'hôpital ou dans des cabinets



libéraux. Vous pourrez choisir vos six derniers stages à la suite du classement établi à la fin de chaque semestre.

### La vie étudiante

Le BDE kiné veille à ce que vous ayez régulièrement des soirées tout au long de l'année, un super WEI (week-end d'intégration) et pleins d'activités telles que des bowlings, des tournois de foot ou de volley, afin de sympathiser avec la promo et faire régner l'amour dans les couloirs de l'IFMK niçois. De plus, des événements massages

sont organisés toute l'année pour vous faire la main et financer toutes vos activités BDE. Pour finir, il vous est aussi désigné un parrain ou une marraine en début de première année (K1, après la Paces) pour vous accompagner et vous aiguiller dans vos premiers pas vers votre métier. Alors n'hésitez plus, suivez votre cœur et rejoignez-nous l'année prochaine. Courage, force et amour pour cette année! Pour toute question, je vous laisse contacter le BDE sur leur page Facebook : BDE CheroKill.

Elisa Bighetti, 2<sup>e</sup> année de kiné



Courage ! Il n'y a pas de réussite facile, ni d'échec définitifs !



# Au temps pour moi

**Pourquoi ai-je l'impression de passer autant de temps en vacances qu'à lire un cours ?**

**Explication de la perception subjective du temps.**

Jusqu'à aujourd'hui aucun mécanisme cérébral n'était associé à notre représentation subjective du temps, qui nous donne l'impression citée ci-dessus. Cependant, des chercheurs norvégiens de l'institut Kavli ont démontré dans la revue Nature qu'une structure située à la base du cerveau pourrait expliquer ce phénomène. On l'appelle le cortex entorhinal latéral (CEL). On aurait donc découvert une façon inédite du cerveau de coder le temps.

## Rapports du corps au temps

Il faut d'abord bien comprendre que notre corps tient compte du temps de plusieurs manières : il le sépare en un temps physiologique (« rythme circadien » : cycle jour/nuit #bioch), calé sur la lumière et auquel obéissent toutes les cellules du corps, et un temps linéaire des secondes, relevé par des neurones de l'hippocampe, structure cruciale pour la formation des souvenirs et de l'orientation.

## Rôle du cortex entorhinal latéral

Cette structure nommée CEL ayant longtemps laissé les chercheurs perplexes apparaît donc comme un nouvel acteur. En effet, ces neurones semblaient s'activer de façon aléatoire chez le rat et ne pas avoir de fonction précise. C'est en enregistrant l'activité de ces cellules nerveuses sur des rats qui exploraient librement leur environnement que l'équipe norvégienne a résolu l'énigme. Les scientifiques ont remarqué qu'en changeant le décor (la couleur ou la position des parois de la boîte dans laquelle les animaux étaient placés), ils induisaient l'activation d'un réseau de neurones dans le CEL. Mais le moment de cette activation était difficile à prédire car elle n'intervenait pas à des intervalles de temps précis.

En revanche, ce moment était lié au nombre d'éléments que le rat avait à découvrir. Ainsi, quand les rongeurs étaient placés dans un circuit très simple où ils n'avaient qu'à faire un choix entre deux directions, l'activation des cellules du CEL devenait plus stéréotypée et prévisible. Ce qui pourrait expliquer pourquoi chez nous, les humains, le temps paraît passer plus vite à mesure que nous vieillissons, quand nous sommes habitués à notre cadre de vie. Ce marquage particulier du temps en fonction de nos activités nous permettrait de classer nos actions dans la durée et de pouvoir ensuite nous les représenter.

## Dysfonctionnement

Que se passe-t-il si le fonctionnement du CEL est altéré ? Les chercheurs ont peut-être déjà la réponse : c'est en effet l'une des premières régions du cerveau, avec l'hippocampe voisin, qui se trouve affectée dans la maladie d'Alzheimer, au moment où apparaissent, justement, les troubles de la mémoire et de l'orientation.

Amandine Audurieu



## Travail au lit

# Plus près du patient

La profession d'infirmier-ère allie des actes médicaux et un aspect relationnel avec les patients. C'est un métier complet et très enrichissant, qui demande de la rigueur, un sens de l'adaptation et du travail en équipe. Vous aurez l'occasion de travailler dans divers univers (aller au bloc, travailler avec des personnes de diverses professions). L'infirmier-ère joue un rôle clé au sein des hôpitaux car il ou elle constitue un pivot entre les patients, les médecins et les autres professions hospitalières. C'est LA personne à qui le patient se confiera la plupart du temps et qui sera capable de réagir ! La formation dure 3 ans, et depuis cette année l'inscription se fait par Parcoursup. Pendant 3 ans vous allez avoir autant de stages que de cours. Il y a des cours magistraux (qui peuvent parfois ressembler à ceux de la Paces), des TD et des TP. Cela demande moins de sacrifices qu'en Paces, mais du travail à ne pas négliger. Il y a une dynamique d'entraide entre et au sein des promos et avec les cadres formateur-ice-s, mais aussi des soirées infirmières, autres WEI et galas de fin d'année. Une fois diplômé-e vous pouvez changer de service, ou vous spécialiser en anesthésie, bloc opératoire, puériculture ou cadre de santé.

Valentin Piolot, 2<sup>e</sup> année en IFSI



## Bol de serial

No game no life (*anime japonais*) : Sora et Shiro, deux frères et sœurs inséparables, forment un duo de joueurs invaincus. Un jour, un garçon se qualifiant de "dieu" les appelle dans un monde fantastique, où il a interdit toute forme de violence. Toute décision ou conflit est réglé par le jeu (12 épisodes de 24 min).

# To BU or not to BU?

**Vaut-il mieux travailler chez soi ou à la BU ? Petite comparaison pour t'aider à te décider.**

## À la maison

Solution classique et la plus instinctive au début de la P1, c'est aussi celle qui te demandera le plus d'organisation et de rigueur. Si tu es primant, tu sors peut-être du lycée où tu avais des devoirs à faire après une journée de cours bien remplie et des contrôles qui t'obligeaient à réviser fréquemment. En Paces, une seule échéance : le concours en fin de semestre ! Il est donc facile, quand tu restes chez toi, de prendre quelques minutes de pause en plus, d'être distrait par les parents ou frères et sœurs ou de succomber aux tentations (Netflix, frigo et autres). D'un autre côté, certains ont besoin de travailler seul pour réciter les cours à voix haute, marcher, s'allonger et autres méthodes qui requièrent l'absence d'environnement extérieur.

## À la BU

À la BU, tu es dans le silence total (en général), entouré de gens qui travaillent, et là pas de frigo ni de télé. Tu peux aussi réviser en groupe, ça te permet de mieux comprendre certaines notions, de poser des questions, de te motiver (attention à ne pas non plus passer ton temps à la machine

à café ou à discuter le surligneur à la main !). Un autre avantage, c'est que ta chambre/studio reste un endroit pour dormir/vivre et ne sera pas pollué par le stress d'une journée de travail.

## Au final, je fais quoi ?

Si tu es un pro de l'organisation, que tu respectes globalement tes plannings et que tu as une discipline de fer, ou bien si tu as absolument besoin de réciter tes cours en marchant, je te conseille de travailler chez toi. Rien ne t'empêche d'aller lire tes ronéos ou faire des QCM à la BU de temps en temps, ça te permet de prendre l'air, de voir du monde et éventuellement d'essayer d'autres méthodes d'apprentissage. Si rester concentré et limiter tes pauses à 5 minutes c'est pas ton truc, alors privilégie la BU où tu n'auras rien d'autre à faire que lire tes cours et où des horaires fixes t'aideront à adapter ton planning (à condition de ne pas arriver à 10h non plus). Tu pourras toujours décider de rester travailler chez toi certains jours, peut-être réciter tes cours etc.

Finalement, il n'y a pas UNE bonne méthode car le lieu de travail est un choix propre à chacun. Personnellement, j'ai travaillé chez moi pendant toute une P1 et à la BU pendant la deuxième : finie la perte de temps ! Mais certains sont tout à fait capables de travailler chez eux sérieusement et sans se laisser distraire. Le mieux, c'est d'alterner entre les deux pour ne pas laisser la routine s'installer ; en plus le changement d'environnement favorise l'apprentissage. Un dernier conseil : garde une bonne hygiène de vie et ne t'isole pas ! Bon courage à toi pour cette année et ne lâche rien !

Sybil Karakoyun

## L'assos 4 fromages

# Soupe Pop d'Humanice

Il est 19 heures : Vincent, Salomé et Andréa, nos trois bénévoles de ce soir, descendent du tram. Ils vont au local où est servi le premier repas. Une quinzaine de personnes attendent déjà devant la grille. Soudain, on voit les gyrophares orange se refléter sur les murs. Quatre camionnettes arrivent très vite. Des bénévoles en gilets orange en sortent. Un jeune homme, Aubin, arrive vers les trois bénévoles, leur donne à chacun un gilet et leur attribue leurs rôles. Toute l'équipe s'affaire à sortir la nourriture des camionnettes. La chaîne organisée débute :

Vincent demande « sandwich au fromage ou à la viande ? » Puis Andréa donne « un délicieux verre de yaourt à la banane ». Une autre bénévole donne deux bananes. La suivante une orange et enfin Salomé « un verre de soupe faite avec amour ». Ce soir-là 154 personnes ont mangé. Ensuite rangement ! Puis les bénévoles partent pour le deuxième point de distribution, Libération. Pour participer à la soupe populaire avec Humanice, contacte un membre du bureau ou Brice Humanice. Ça te changera les idées !



## Rapport chiffré

Quelle est la différence entre un 69 et un 51 ?  
Le 51, ça sent l'anis.

## Blonde belge

Une blonde se promène dans la rue et aperçoit une peau de banane :  
"Oh, zut ! Je vais encore tomber !"