

**Pastage box**

# Malaises aux urgences

Une policière s'est fait renverser par un scooter volé en tentant de l'arrêter. Le scooter ne s'est pas arrêté là car il a également renversé deux autres femmes. Je vous laisse imaginer l'ambiance aux urgences avec le voleur, les deux femmes et la policière à proximité.

Une patiente retrouvée nue dans la rue arrive au SAU en prétendant s'appeler Stylo. L'histoire ne s'arrête pas là, elle se met tout à coup à simuler un orgasme dans le box, les médecins et internes autour d'elle et les autres patients à proximité, bien évidemment, plutôt surpris du spectacle.

Hajer

## Passe-temps

Les mots mêlés d'Ariane

It's November : le mois où on laisse pousser sa moustache pour parler des cancers masculins ! Prostate ou testicules : vos petites noisettes ne sont pas protégées de vilaines petites tumeurs... Alors tâchez-vous de temps à autres à la recherche d'anomalies (ou pour le plaisir aussi ;P). Allez commencer par me trouver ces mots dans la grille.

Balliche	Couille	Olive	Scrotum
Bijoux	Glande	Palpation	Sperme
Boule	Joyeuse	Parties	Testicule
Burne	Kiwi	Plaisir	Toucher
Cacahuète	Larve	Prostate	Valseuse
Cancer	Moustache	Roubignole	
Caresse	November	Roustons	
Castagnette	Noix	Sac	

Ç P A R T I E S P E R M E G S L N Ç Q B  
V P A L P A T I O N F O L I V E C V N R  
M T L U Ç B J O Y E U S E M O B T N A E  
M V R A Ç B Z N L Y H N I D G L A N D E  
F L W I I H I U A I N M O V E M B E R Q  
B K W U F S C O U I L L E U L G V L V G  
W I C M W I I A J F P R O S T A T E H E  
K M S W T R M R W M Ç E G O C N C L T F  
W C A S T A G N E T T E S T K Q B E C T  
U P E S P K A N E G L M Ç U C P U S E Y  
G T X S R S R L M O U S T A C H E O Q N  
F U B B F U U B N T Y O A K A R Y K Y T  
H Z X X B O M G O N T O U C H E R P F X  
X H I O B U I R T E F Z A W G T D U X H  
G O F Z Q B C R V V H C A R E S S E E Q  
N K D T U S T B G K L P T N A Ç I L G U  
C Q A O C A N C E R B A G U I I F Y H Ç  
A Y R P R O U S T O N S R J L O R E Ç K  
B I J O U X F S Y Ç S O Y V P E S F X O  
C X H O I B M B A L L O C H E N U Z Y I

**Betteraves rouges**

Si vous les achetez déjà cuites sous vide, vous pouvez en faire une salade, avec tout ce que vous trouvez : un reste de riz, de pâtes, de la salade, des bouts d'endives, du maïs, des herbes (basilic, ciboulette), du fromage, des tomates, des pommes, des fruits secs (amandes, noix etc.). C'est simple à préparer et trop bon.

**Après vaisselle**

**Touche ta nouille**

**Meme pas froid**

Première étape :

Chauffer le four !



**Tu tubes**

Chaîne : Verino – Il est très drôle même si un jour il m'a gavée à cracher sur la grève SCNF.  
Vidéo : "Tourists, go home!" d'Usul sur la chaîne de Mediapart. Parce que vraiment, le tourisme, c'est une plaie.  
Vidéos : Les Petits Tips de Charlie - MadmoiZelle. Globalement cette fille est très marrante.

**La Passoire 82**



Rédac' cheffes : Hajer & Léonie  
Conception maquette : Tony  
Ont collaboré à ce numéro : Pierre, Paul, Jacques, Jean-Pierre, Jean-Paul, Jean-Jacques.

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

# 82 La Passoire

27 novembre 2018

Journal hebdomadaire du Tutorat Niçois

**Conseils/méthode**

# Révissez haut

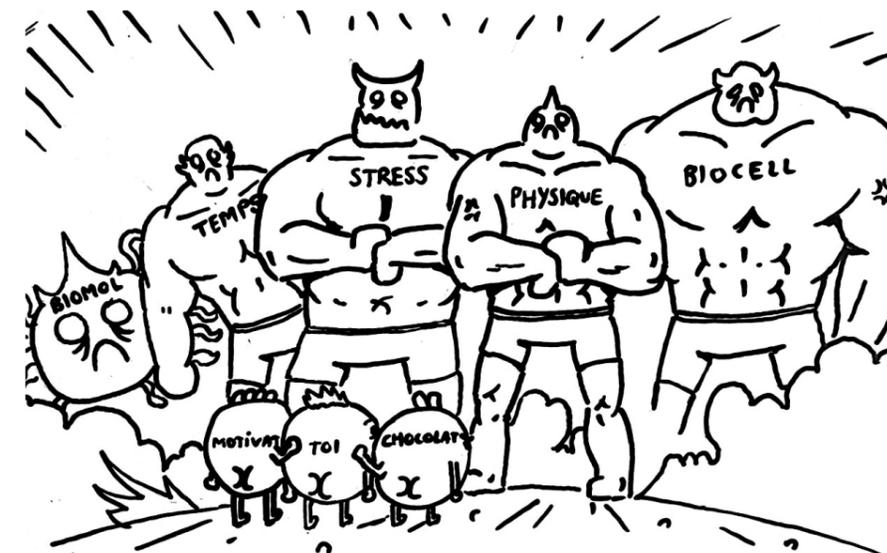
Le concours approche à grands pas, il vous reste quelques petites semaines pour revoir le S1. Pas de panique, soyez zen, on vous explique comment.

**S'organiser**

Classe tes matières de la plus simple à la plus dure (exemple : BDR en premier, biomol, et physique en dernier lol) pour que les cours les plus durs soient frais. Le mieux serait de voir chaque matière d'un coup, toute la biocell d'un coup par exemple (ça aide à comprendre les mécanismes et à relier les cours entre eux). Cependant, si tu fais une overdose de biocell, tu peux te garder l'UE4, qui est facile à bosser, en guise de remède anti-pétage de câble. Tu peux aussi alterner les cours pour diversifier ta journée. Cela permet de ne pas se lasser de ce qu'on lit, mais le lien entre les cours se fera moins facilement. L'idéal est de se faire un PLANNING. Si tu es stressé, rassure-toi en en faisant un détaillé avec le nom des cours à faire à des heures précises par jour. Si tu n'aimes pas te figer dans un planning trop précis, fais-en un avec la ou les matières que tu vas faire chaque jour en ayant défini le temps que te prendrait chaque matière. Par exemple, biophys : 1 jour, histo : 2 jours etc. Garde environ 2h de libre par jour pour les QCM des cours frais. Je notais dans un cahier mes erreurs aux QCM et j'ai tout relu la veille du concours.

**Trouver et garder son rythme**

D'abord, il faut dormir le nombre d'heures dont tu as besoin pour être efficace, et toujours dormir et se réveiller aux mêmes heures. Très important !



Ensuite, il faut continuer à s'accorder des pauses de temps en temps. Ne pas faire de pauses ne te rendra pas plus efficace, au contraire. Garde 45 min à 1h pour manger le midi et le soir sans lire tes cours. Si tu as un coup de barre dans la journée, fais tes QCM à ce moment-là. Enfin, dis-toi qu'à la fin des révisions tu auras sûrement encore envie de revoir tel ou tel cours ou de t'entraîner sur des calculs ; donc laisse-toi un voire deux jours avant le concours pour le faire.

**Rester motivé**

Il faut avoir le concours en ligne de mire : vous êtes des centaines mais il n'y a que ceux qui auront gardé la motivation qui

parviendront à cette P2 tant convoitée. Plus tu auras l'envie de réussir, plus tu seras motivé pour travailler ! Pense à la pp1 et à tes vacances, elles sont juste là, à quelques semaines, mais il faut les mériter et être fier de ce que l'on a fait pour bien en profiter. Il ne faut pas déprimer. Pour ça, j'avais opté pour deux solutions : le chocolat <3, et ne pas rester seul ; rentrer chez soi, en famille ou aller à la BU pour voir du monde.

**IMPORTANT :** Ne surcharge pas ton emploi du temps car si tu n'arrives pas à finir ta journée, tu vas stresser et te démoraliser. Si tu te fais un planning pas trop ambitieux, tu peux toujours t'avancer sur le lendemain !

Héloïse Panaras



# Dodo paralysé

**En Paces, l'hygiène de sommeil est primordiale. Je viens donc à votre rescousse pour vous expliquer et dédramatiser la paralysie du sommeil.**

## Késako ?

La paralysie du sommeil est un trouble qui advient à l'endormissement ou au réveil. Caractérisée par l'impossibilité de bouger/parler, elle est souvent associée à une sensation de présence inquiétante et à des hallucinations. Elle dure de quelques secondes à plusieurs minutes et est relativement fréquente : 20%-30% de la population en aurait fait l'expérience (en particulier lors de l'adolescence).

## Ma paralysie à moi

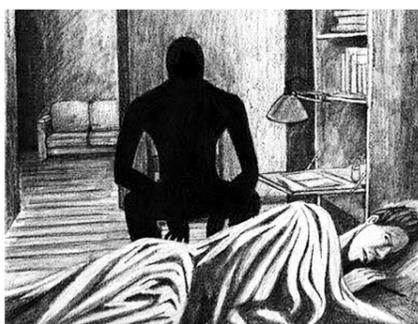
Juste un peu avant mon stage infirmier théorique, n'ayant pas encore d'appartement, j'avais pris une location saisonnière et une des pièces était fermée à clé. Psychoyant un peu, je me disais que quelque chose allait en sortir la nuit. Pardis! À 3h00, je me suis réveillée, incapable de bouger. Je sentais quelque chose m'observer. À la porte, une silhouette grande et masculine se penchait pour m'observer (provenant de la pièce en question). Je ne saurais pas vous expliquer mais je savais que sa présence était maléfique. J'ai crié mais aucun son ne sortait de ma bouche. Une fois ma mobilité retrouvée, je n'ai plus pu me rendormir jusqu'au matin.

## Son mécanisme

Durant la phase de sommeil paradoxal (~rêves), le corps est paralysé grâce à l'inhibition des motoneurons spinaux par la glycine (neurotransmetteur). Normalement, elle se dissipe avant le réveil mais dans de rares cas... bah non. La personne s'éveille mais ne peut pas bouger! Sous l'emprise de la peur, le cerveau – un peu dans les vapes – essaye de trouver une explication et produit l'entité ou la présence effrayante. Les causes associées sont généralement la fatigue, le stress, l'anxiété, un changement soudain dans les habitudes...

Les choses sont tout de suite moins effrayantes quand on les explique et les nomme. Si ça vous arrive, vous saurez. Prenez soin de vous.

Lisa Nicollet



## Liberté d'ébullition

### Plastique

Vous les avez vues, à la TV, sur Facebook, ces tonnes de plastique sur les plages, dans les océans, où elles ont formé un continent. Le plastique est l'ennemi n°1 de ce siècle. Bien évidemment, celui-ci détruit la faune et la flore, nuit à notre santé,

est fabriqué à partir d'énergies fossiles, et en plus, n'est pas (ou très peu) recyclable et son incinération est TRÈS polluante. Il est évident que l'on doit apprendre à se passer du plastique. Ce n'est pas si compliqué et ça réduit considérablement votre impact environnemental. Au quotidien, vous pouvez agir en : faisant vos courses en vrac (ou sinon, n'achetez que des embal-

## Courrier du cœur

### Remonter la pente

**"Comment aborder un classement pas satisfaisant, et quand même en tirer des leçons positives pour rester motivé(e)?"**

Tu as tout donné pour le dernier tutorat, les résultats sortent, tu te presses de chercher ton numéro étudiant. Et là, déception! Ton classement n'est pas du tout celui que tu attendais. Déjà, dis-toi que tant que ce n'est pas LE vrai concours, ça n'est pas totalement représentatif. C'est horrible surtout si près du concours. Mais surtout ne lâche rien! La période de révisions est la plus importante, celle où tu peux remonter le plus de places (160 perso entre le CCB et le concours). Reste motivé(e), n'y fais pas attention. Mets-toi encore plus à fond dans les cours pour ne rien regretter. En ayant eu un classement pas terrible, tu ne pourras que progresser. Tu seras d'avantage fier(e) de toi en ayant gagné des places la prochaine fois. Prends ce classement comme un boost d'énergie pour tout donner ces dernières semaines. Courage!

Constance Prudhomme



**Boulette chaude**

## Bol de serial

Call the Midwife : Suivez les aventures de Jenny Lee, de ses collègues et des religieuses du couvent où elles exercent en tant que sages-femmes. L'action débute en 1937 dans le quartier défavorisé londonien de l'East End. Série sur fond historique, basée sur les mémoires de Jennifer Worth, retraçant l'évolution de la femme dans la société ainsi que celle du métier de sage-femme.

Emma Soriano

lages en carton ou verre recyclables), dire adieu aux bouteilles en plastique (optez pour la gourde), films alimentaires et autres Tupperware plastique. Les contenants en verre, céramique ou autre font très bien l'affaire. Au-revoir sandwich triangle, faites votre lunchbox avec des restes. Si vous achetez neuf, évitez à tout prix le plastique, sinon l'occasion est l'idéal.

# Concours, Forest!

**Ce qu'il se passe le jour du concours déterminera tes résultats, alors mets toutes les chances de ton côté.**

## La veille

C'est pas 24h avant que vous pouvez commencer à voir un nouveau cours ou réviser toute la bioch' donc il faut faire des choix! Essayez de cibler les quelques notions à revoir : en priorité les QCM de chimie G, annales de BDR et de biocell, formules de physique, un cycle de métabo qui pose problème mais sachez que la veille vous risquez de ne pas être à 100% de vos capacités. Ensuite ne travaillez pas jusqu'à minuit please! Ça sert à rien d'arriver épuisé et de tout oublier devant sa copie. Donc petite pause, prenez votre soirée et DÉTENEZ-VOUS! Enfin, on ne se couche pas trop tard en pensant bien à avoir préparé son sac (feutres noirs, carte d'identité et convocation).



## Le jour J

On y est, aujourd'hui on donne tout! Mais comment gérer en toute sérénité?

Le réveil : pas trop tôt, histoire de ne pas angoisser pendant des heures, mais pas trop tard non plus (sinon on part sur un infarctus).

En attendant de rentrer dans la salle : Écouter de la musique? Parler aux autres? Réviser? Tuer quelques concurrents? Pour ça c'est au feeling mais sachez quand même que vous risquez de vous embrouiller facilement donc essayez plutôt de penser à autre chose!

J'y suis, debout, seul à ma table et c'est loooong! Qu'est ce que je fais? La petite astuce c'est de réciter dans sa tête les noms des différents chapitres de chaque UE avant. Réciter le cours direct c'est stressant si on oublie tout à coup un truc alors que les noms des leçons c'est moins risqué et ça permet de se concentrer.

La feuille est distribuée... Début de l'épreuve : concentrez-vous! Numéro étu-

diant correct (qu'on vérifie ++), et c'est parti! Regardez bien chaque mot de l'énoncé pour ne pas tomber dans des pièges stupides, et vérifiez que vous n'êtes pas en train de tout décaler.

Et on fait ça pour chaque UE. À chaque fois qu'une épreuve est terminée n'y pensez plus, on la range dans un petit coin de sa tête et on passe à la suite. Soyez des machines, un QCM après l'autre!

## Après les épreuves

Et c'est fini! Le S1 est terminé et vous êtes ENFIN en vacances (bien méritées je vous l'accorde). Donc profitez bien de ces deux semaines, ne faites pas la correction (c'est la fausse bonne idée par excellence) et on se retrouve au S2!

Dernier conseil : c'est pas terminé ok? Il vous reste trois semaines pour faire pencher la balance. Quelque soit votre classement, donnez-vous à fond pour ne rien regretter! Force et honneur.

Marine Dupont

## Son d'âge

### Numerus clausexit?

La Passoire vous a demandé si vous étiez favorables à la suppression du numerus clausus en Paces. Parmi les participants au sondage (38) : 68,4% sont contre et 31,6% pour. Mais vos avis restent nuancés! Les arguments « pour » sont en majorité : le manque de médecins en France, une sélection actuelle inadaptée (être bon au concours de la Paces ne veut pas dire que l'on fera de « bons » soignants) et une diminution du stress immense imposé aux étudiants. Parmi les « contre », certains affirment que, même en l'absence d'un NC, la sélection sera présente. Selon vous,

cette sélection est nécessaire : elle permet de sélectionner sur le mental (important dans les filières de santé) et sans elle il y aurait trop de soignants donc la qualité de leurs études diminuerait (infrastructures inadaptées pour un tel effectif). Certains proposent une augmentation du NC et/ou un remaniement de l'examen lui-même pour une sélection plus juste basée sur de meilleurs critères. Enfin, parmi vous tous, plusieurs précisent être contre la réforme de 2020 qui ressemblerait plus à une sélection cachée/une Paces allongée sur 3 ans.

Emma Soriano



**Passe par trou**

## Nain porte quoi

Que dit Frodon devant sa maison? "C'est là que j'hobbit."

## Bad doctor

Un docteur à son patient :  
- J'ai 2 mauvaises nouvelles à vous annoncer. La première, c'est que vous avez un cancer généralisé.  
- Ah, et la deuxième?  
- Vous avez la maladie d'Alzheimer...  
- Ahh, ouf, tant que j'ai pas le cancer.