



# TUTORAT NIÇOIS



Numéro 63



p.8: BD



p.7: Blagues



p.6: Cuisine



p. 4 : Culture



p.2: Conseils



## CONSEILS : Comment préparer ses révisions ?

*Ça y est, la fin approche. Bientôt tu vas pouvoir virer ton réveil, te poser tranquillement sous ta couette, profiter de ta famille/tes amis... Mais d'abord, on va parler révisions ! La période post-CCB arrive, et avec elle, les 2/3 semaines de l'enfer pré-CC. Alors raconte-moi Père Castor, comment on organise ses révisions ?*

**Première étape ~ la liste de cours(es) :** Tu vas lister tous les cours de chaque UE, pour être sûr de n'en oublier aucun. Souvent les tuteurs vous sortent eux-mêmes une liste sur le fofo (*ça avait été fait quand j'étais primante, je me souviens plus si ça avait été fait l'année dernière*). Si tu veux, tu peux utiliser un code couleur pour classer les cours selon le nombre de points qu'ils rapportent/leur difficulté/si tu le connais bien ou pas. Tu fais comme tu veux ! Mais tu listes impérativement, pour être sûr de ne pas avoir oublié ce tout petit cours de biostats que tu vas réviser en panique à 2 jours du CC !

**Deuxième étape ~ le planning :** Important ++++. Tu commences par estimer le nombre d'heures que tu peux/veux bosser par jour (*en général plus que pendant l'année, je montais à 13h/jour avant le CC*), le nombre d'heures de pause et de sommeil dont tu as besoin (*ne te prive pas de sommeil bougre d'âne, c'est le meilleur moyen de pas tenir !!!*) et le nombre d'heures que tu veux passer sur un cours. Avec ça, tu peux estimer le nombre de tours de programme que tu peux faire. A propos de ça : certains en font beaucoup, d'autre 1 seul ⇒ tu fais comme tu veux ! Certains ont besoin de passer beaucoup de temps sur un cours, d'autres ont besoin de le voir plusieurs fois rapidement. Ensuite va falloir caler toutes tes révisions là-dedans. Et ne pas oublier de te garder un temps pour les QCM et les annales !

*Exemple de planning pour ceux qui veulent une petite idée :*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8-10h	Microscopie	Méiose + fécondation	Analyses histo + épithéliums	Cytosquelette	AGM + AGF	Signa cell	Thermo + équilibres
10-12h	TC/cartilage/os	Compartiments membranaires	Embriologie S1/2/3	Biomol 1+2	Noyau + épigénétique	Tissu musculR	Sénescence + mort + cancer
12-13h	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
13-15h	Mécanique	Alcènes + cétones	Optique géo + ondulatoire	Pradier	Enzymologie	RMN + IRM	Tissu sanguin + immuno
15-17h	Structurale + bioE	Stats Bénoliel	Métabo glucidique	Radioprot + lois cinétiques	Raisonnement med + info	Métabo lipidique	Lasers + photométrie
17-19h	Staccini début	Noyau + radioactivité	Cours de Lupi	Alcools + amines	Ondes RMN + quantique	Biomol 3	CRM + Krebs
19-20h	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
20-23h	QCMs	QCMs	QCMs	QCMs	QCMs	QCMs	QCMs

*(Il est hyper condensé et y'a pas tout le programme (c'est qu'une semaine là), c'est un planning doublant donc si vous prenez plus de temps et que vous groupez pas les cours → tant mieux pour vous ! Faites ce qui **vous** va même si vous avez l'impression de pas faire assez, on a tous cette impression)*

**Troisième étape ~ le test :** Il est temps de mettre ton super planning à l'épreuve ! Le premier jour, tu vas noter à chaque fois que tu as du retard/de l'avance, que tu sens que tu as besoin d'une pause alors que c'est pas le moment etc. Et tu changes ton planning en fonction ! Tu ne t'entêtes pas à garder un planning qui est trop léger/trop lourd pour toi, même si ton pote de BU te dit qu'il a déjà fini le programme 4 fois et qu'il bosse 15h par jour et que tu te sens trop mal de pas faire autant que lui. Il faut que tu aies le temps pour les besoins physiologiques de ton corps (genre manger et dormir principalement). Il faut que tu puisses tenir le rythme pour être en vie le jour du CC.

**Quatrième étape ~ dis, je m'arrête quand ?** Question très controversée... Certains bossent jusqu'à la veille au soir (*je déconseille +++ mais bon you do you les chatons*), d'autres arrêtent 3 jours avant le CC. Déjà : tu prends au moins ton aprem la veille. Tu vas faire le marché de Noël de Masséna, tu vas te faire un ciné, tu sors manger un truc bon dehors (*évite les trucs trop gras pour pas souffrir pendant le CC au niveau du transit*), tu vas dévaliser Nicétoile. Et t'écoutes des *motivational speech* pour te mettre dans le mood (*ça marchait de fou sur moi*) ou tu te fais une playlist avec « Eye of the Tiger » en boucle pour le tram vers Acropolis.

*Voilà, je vous souhaite tout le courage du monde, on sait ce que c'est, sachez que vous faites pas tout ça pour rien. Croyez-en vous-même, vous êtes capables de grandes choses (en P1 ou ailleurs). Oubliez vos classements du semestre, oubliez tous les résultats de tutorat : ces deux/trois semaines de révision sont cruciales et peuvent énormément changer la donne (dédicace à moi-même qui suis passée de 150 aux tuts à 270 au CC parce que j'ai foiré mes révisions primante). Donnez tout ce qu'il vous reste mais gardez-en un peu pour le jour J. Peu importe les résultats, vous pourrez être fiers de ce que vous avez accompli. Vous êtes **tous** des champions, rien que pour avoir le courage d'essayer la P1 ♥ allez le bi, on se retrouve au S2 !*

*Léa (LeChatPizza)*

# CULTURE

*Et c'est le point culture ! On prend son Xanax pas de Tolstoï ni d'art abstrait au programme.*

## ✓ Séries:

- 1) « **How I Met Your Mother** » (ou la meilleure série de tous les temps tu peux le dire)

C'est une sitcom culte qu'on ne présente même plus avec LE personnage legen - wait for it- dary de la série- Barney Stinson (#love1).

Je vous conseille de la regarder en anglais, en plus chaque épisode dure 20 minutes.

- 2) « **Narcos** » Plata o Plomo ?

## ✓ Film:

### **Le silence des agneaux** (thriller)

Clarice Starling est une stagiaire du FBI qui doit s'occuper de l'affaire du « Buffalo Bill » un tueur en série en fuite qui s'amuse à découper ses victimes (on A-DO-RE). Elle a pour mission de questionner Hannibal Lecter en détention depuis 8 ans pour cannibalisme car celui-ci était l'ex psychiatre de Buffalo et connaît très bien son patient.

C'est un chef d'oeuvre ce film avec un Anthony Hopkins toujours à la hauteur.

## ✓ Chaînes Youtube :

- 1) **Educatives** : Dr Nozman – Primum non nocere – Cyrus North – Poisson Fécond – Doxa – Florence Porcel – DirtyBiology – E penser
- 2) **(Un peu moins)** : Mcfly et Carlito (#love2) – Les Recettes Pompettes- Antoine Daniel

## ✓ Quelques sons :

*Consigne : Tu fermes les yeux, et pendant un instant tu t'imagines en P2 en plein inté.*

- 1) Dj E Maxx Make U Move (Original)
- 2) Cat Dealers Your Body (Remix)
- 3) Manian Ravers in the UK
- 4) The Lion King Circle of Life (Hz Houghton Remix)
- 5) Les lacs du Connemara ♥

*T'as kiffé ? Alors DEFONCE ce concours et viens rejoindre ce beau petit monde qu'est la P2 !*

## ✓ La leçon de vie de notre scribe préféré

« **Vous croyez que c'est une bonne situation la P1 ?** »

« Vous savez, moi je ne crois pas qu'il y ait de bonne ou de mauvaise situation. Moi, si je devais résumer ma P1 aujourd'hui avec vous, je dirais que c'est d'abord des rencontres. Des gens qui m'ont tendu la main, peut-être à un moment où je ne pouvais pas, où j'étais seul chez moi. Et c'est assez curieux de se dire que les hasards, les rencontres forment une destinée...

Parce que quand on a le goût de la bioch, quand on a le goût des qcms bien faits, de la BDR, parfois on ne trouve pas le classement souhaité en face je dirais, la motivation qui vous aide à avancer. Alors ça n'est pas mon cas, comme je disais là, puisque moi au contraire, j'ai pu : et je dis merci à la P1, je lui dis merci, je chante la P1, je danse la P1... je ne suis que P1 !

Et finalement, quand beaucoup de gens aujourd'hui me disent « Mais comment fais-tu pour avoir cette humanité ? », et bien je leur réponds très simplement, je leur dis que c'est ce goût de la P1, ce goût donc qui m'a poussé aujourd'hui à entreprendre une construction mécanique, des journées BU, mais demain qui sait ? Peut-être simplement que je rendrais service aux futurs P1, à faire le don, le don de soi... »

**S'il vous plaît peu importe vos classements au tutorat, ne faites pas la grosse erreur de vous relâcher juste après le CCB je sais c'est dur mais donnez TOUT jusqu'à la fin soyez AU TAQUET pendant les révisions.**

*Yousra ☺*

## **CUISINE : Esprit sain dans un corps sain !**

*Hello, la dernière ligne droite arrive et c'est pas pour autant qu'il faut prendre 5kg (surtout avant Noel.....). Du coup je me suis occupée de vous et votre ligne pour vous régaler quand même.*

### ♥ **Un banana bread pour les petits déj ultra rapide**

Pour cela il nous faut :

- 1 yaourt nature
- 2 œufs !
- 3 bananes
- 1 sachet de levure chimique
- 100g de flocons d'avoine ou 100g de farine
- 2 cuillères à soupe de cacao (facultatif)
- 50g de pépites de chocolat
- Des amandes concassées (facultatif)



- 1) Écraser les bananes jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 2) Ajouter tous les ingrédients et mélanger jusqu'à avoir une pâte homogène et lisse.
- 3) Enfourner pendant 40min à 180 degrés.

### ♥ **Comptée de pommes pour le goûter ou le dessert**

Pour cela il nous faut (1 personne) :

- 1 pomme
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c.à.c de cannelle



- 1) Éplucher la pomme, et la couper en petits carrés.
- 2) Mettre les morceaux de pomme dans un saladier.
- 3) Ajouter le sucre et la cannelle et mélanger.
- 4) Ajouter un fond d'eau dans le bol.
- 5) Mettre au micro onde 3 à 5 min selon votre appareil.
- 6) Ecraser les pommes en sortant du micro onde et déguster.

*Voilà j'espère que mes recettes vous auront plu, ne lâchez rien, vous avez déjà fait les 3/4 du boulot c'est pas le moment de se poser des questions, tout est possible. Bon courage et rendez-vous à la post partiel !*

*Un énorme bisous à Gallia, arrête de douter de toi t'es la best.*

# QUIZZ

## A la PP1 :

- A- Tu prévois de finir K0 dès les 10 premières minutes.
- B- Tu sauras te tenir ; après tout il n'y a que 15 jours de vacances avant de reprendre.
- C- Tu ne boiras que l'alcool que tu as apporté, hors de question de s'approcher de ces seaux à moins de 10 mètres
- D- La PP1 ? c'est quoi ?

## Pour toi la P2 c'est :

- A- Clairement au moins une année de vacances, tu prévois d'ailleurs déjà de la redoubler pour en profiter un max.
- B- Une année tranquille à condition qu'ils arrivent à faire fonctionner correctement leur \*\*\*\* de réforme.
- C- Une année où il va falloir travailler, après tout tu es là pour préparer ton futur métier.
- D- La P2 est une année comme les autres, il ne faut pas oublier que dans 5 ans on a les ECN qui vont déterminer notre spécialité et notre lieu d'internat. Tu prévois déjà de bosser comme en P1, et les collègues ne te font pas peur ; tu comptes les lire dès le mois de juin.

## Tu as choisi de faire médecine car :

- A- C'est la filière de l'ambiance (et ça gagne un max).
- B- C'est une filière dans laquelle tu t'épanouiras, entre fête et interrogations surprises du professeur Baqué.
- C- Tu veux sauver des vies tous les jours.
- D- Tu as envie de faire partie d'une classe sociale qui te correspond et comme les études de droit c'est chiant, tu as choisi médecine

## Ton asso préférée c'est :

- A- La CON, le BDE, Humanice, tu ne sais laquelle choisir, d'ailleurs tu participes à tous les évènements.
- B- La CON, mais tu dis à tout le monde que c'est le BDE.
- C- Humanice
- D- Les assos ça sert à rien, de toute façon tu n'as pas le temps.

## Ton tuteur préféré :

- A- Léo-chocolat
- B- Escarboucle
- C- ZZtop
- D- Là je sais pas en plus je risque de vexer des gens

## **Ta principale qualité :**

A- Tu aimes faire la fête et tu n'as pas besoin de dormir

B- Tu aimes faire la fête, tu dis que tu n'as pas besoin de dormir mais tu es encore mort un mois après la fin de l'inté

C- Tu sais te donner à fond quand il le faut et te détendre quand c'est nécessaire

D- Ta méthode de travail, la meilleure !

## **Résultats :**

### ♥ Max de A :

La P1 est finie et tu as du mal à t'en remettre... heureusement les plages tut' sont là pour t'aider. Tu finis KO dès les premières, tu te fais voler tes affaires mais qu'à cela ne tienne ! Tu es là pour mettre l'ambiance et empêcher les autres de profiter de leur soirée car ils doivent te surveiller. Mais bon, qu'est-ce qu'on ferait sans toi ? Les soirées seraient d'un ennui mortel.

### ♥ Max de B :

Le fêtard qui assume pas : tu rêves de présider la CON et de te promener avec ta faluche sur la tête pour terroriser tes camarades mais hors de question que quiconque soit au courant ! Tu te contentes de faire durer le suspense même si tout le monde à bien compris de quel bois tu te chauffes... Ta descente est excellente même si tu dois vomir en cachette quand tout le monde à le dos tourné... Mais on ne t'en veut pas, heureusement qu'il y a des gens comme toi pour être sérieux quand il le faut et s'occuper des « max de A ».

### ♥ Max de C :

Tu es le P2 parfait, ni trop sérieux ni trop dévergondé, tu as juste compris trop tard que l'inté c'est sympa. Tant pis, tu te consoles le lundi soir chez les faluchards, et tu rentres à deux heures du matin plein de remords en pensant à tous les cours que tu aurais pu réviser si tu étais resté chez toi. Ne t'en fais pas, les Progress Test sont là pour te rassurer, et une fois ta bonne note dans la poche, tu es de nouveau plein d'entrain pour t'amuser.

### ♥ Max de D :

Pour toi la P1 n'était qu'une étape, une sorte d'initiation à ce qui t'attend après. Cette année tu vas enfin pouvoir apprendre ces collègues par cœur, et même si tu ne majores pas le Progress Test tu as foi en tes capacités, rira bien qui rira le dernier...

*Léa*

# BLAGUES

*Attention blagues nulles dans 3,2,1... Let's goo*

👉 Une femme consulte un médecin :

- Docteur j'ai la diarrhée mentale
- c'est à dire ?
- À chaque fois que j'ai une idée, c'est de la merde !

👉 Un Belge se rend chez le Docteur :

- Docteur, je ne sais pas ce que j'ai, quand j'appuie sur mon ventre, j'ai mal, quand j'appuie sur mon genou, j'ai mal, quand j'appuie sur mon nez, j'ai aussi mal...

Qu'est-ce que j'ai, Docteur ?

- Vous avez le doigt cassé, Monsieur !

👉 L'histoire d'un dentiste et de son patient :

- Pourquoi me chargez-vous trois fois plus cher que d'habitude ?
- Vous avez tellement crié que vous avez fait fuir 2 patients.

👉 L'histoire d'une infirmière

Une infirmière très fatiguée entre à la banque, complètement exténuée après une journée de travail de 18H. Elle arrive au guichet et se prépare à signer un chèque. Elle sort de sa sacoche un thermomètre rectal, et essaie d'écrire avec. Tout à coup elle réalise son erreur. Elle regarde le mec du guichet tout surpris, et du tac au tac, elle dit : "Ah bien c'est la meilleure... vraiment c'est la meilleure !! Y'a un trou-de-cul qui est parti avec mon stylo !"

👉 Le pharmacien et les produits amincissants

Une femme se rend dans une pharmacie et achète pour 500€ de produits amincissants.

Puis elle demande au pharmacien :

- Vous pensez que je vais perdre combien ?

Et le pharmacien répond :

- 500€

👉 L'humour noir

C'est dans une maternité, une sage-femme apporte son bébé à la nouvelle maman... Mais avant de lui donner, elle bute contre la table de chevet et.. le bébé tombe dans un tiroir rempli de scalpel et autres engins coupants. La mère catastrophée hurle de terreur et la sage-femme lui dit : " Poisson d'avril...Il était déjà mort..."

# Les 5 étapes de la PACES

## Le choc et le déni

17<sup>e</sup> octobre ...



Travailler 25h/24 et avoir 3 semaines de retard sur le programme de la semaine ...

## La Colère

Debut novembre ...



Mais pourquoi il dit ça. Le prof?! En Bioch ils ont dit le contraire!!! Ahhrrg...

Dans 1 mois cher père-Noël je ne voudrai qu'une seule chose: Pitié fait que j'ai ma P1, je te promets que je serai sage si j'ai un bon classement



## Le marchandage

bah quoi?! faut mettre toutes les chances de son côté!

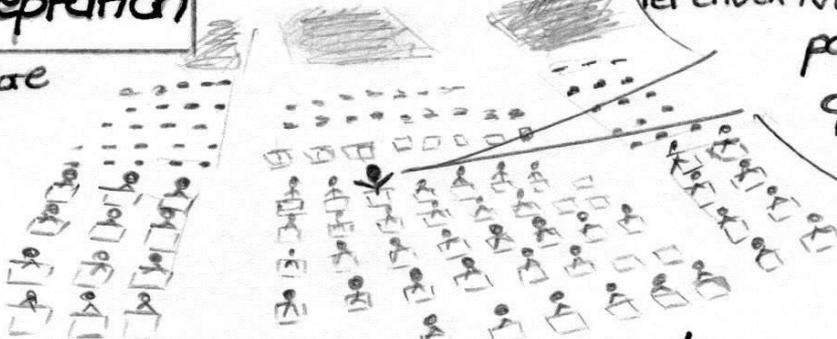
Debut decembre ...

Je suis atteint d'Aquabonite aigue: A quoi bon aller au CC? A quoi bon réviser? Je ne vais pas l'avoir!!  
\* pleurs +++ \*

## La Dépression

## L'acceptation

19 Décembre ...



Tel chuck Norris, Aujourd'hui je n'ai pas peur! C'est le concours qui a peur de moi!

Force & Honneur!

Courage à tous les P1, croyez en vous!

Aurélie Hottweiller