



137

22 septembre 2021

Journal hebdomadaire du
Tutorat Niçois

La Passoire

EDITO DE RENTRÉE

Présentation de la Passoire

Salut à toi jeune P1, tu en as marre de tes cours de biocell (on compatit) et tu as besoin de t'évader? La passoire est faite pour toi ! Pour te détendre entre deux QCMs il n'y a rien de mieux.

La passoire c'est quoi ?

En quelques lignes : la passoire c'est un journal hebdomadaire qui sort tous les mardis, comme tes ronéos, au dos desquelles tu as notre divin horoscope.

Peu importe tes goûts, que tu sois un(e) grand(e) fan de manga, de Céline Dion ou de kebabs douteux, tu trouveras ton bonheur avec toutes les rubriques à ta disposition ! Notamment les recettes, les conseils/méthodes, les jeux, le point culture, mode, les fun facts etc... Tu n'auras pas le temps de t'ennuyer !

La Passoire c'est précisément LE journal des P1. Il est là pour répondre à tes besoins. Les rédacteurs du journal sont passés par là, eux aussi, et ils savent donc très bien à quel point cette année est difficile ! Ils savent aussi que les conseils méthodologiques sont primordiaux, mais que les articles de détente et de culture ont également leur place dans ce journal !

De plus, nous savons très bien que cette année, la plupart d'entre vous vont être coupés du monde, que ce soit de ses amis, mais aussi des actualités et de la culture, et la Passoire est là pour palier cela. A travers nos articles, nous essaierons de te montrer que tu n'es pas seul à traverser cette épreuve et que le monde continue de tourner autour de toi.

Et l'univers médical dans tout ça ?

Nous savons que tu as besoin de motivation et c'est pour ça que nous tenons à te faire découvrir des professions dans le domaine de la santé, mais aussi des anecdotes de stage... Nous pensons également que t'expliquer comment vont se dérouler la suite de tes études peuvent être une très bonne source de motivation !

Comment faire des retours ?

Ton avis est nécessaire pour le journal. Le but est d'en faire quelque chose qui te serve et qui te plaise ! Pour cela, suis nous sur Instagram. Nous publierons souvent des sondages concernant les articles. N'hésite pas à nous écrire aussi. La Passoire n'a un intérêt que si elle vous plaît !

Où et comment retrouver ce journal ?

Tu trouveras ce journal sur le forum des carabins niçois (tu commences à le connaître celui-là) tous les mardis, ainsi que dans les packs ronéos. Il apparaîtra aussi sur Facebook dans le groupe du tutorat !

Qui sont ces stars, que dis-je ces déesses qui s'occupent de la passoire ?

Nous sommes 3 rédactrices en chef : Loria, Daphnée et Sasha pour vous servir, mais évidemment nous sommes plus nombreux avec tous les petits rédacteurs de l'ombre que vous apprendrez à connaître au fil des numéros.

Daphnée Houy, Sasha Fauchoux et Loria Espanha

Comment aborder les premiers tutorats ?

Salut à toi jeune carabin !

Te voilà depuis peu lancé dans la fabuleuse et rocambolesque épopée de la première année ! Classeurs bourrés de cours tellement fluotés que tu te demandes si ils peuvent briller dans le noir, post it qui trainent de partout, paper mate noir prêt à être dégainé à la moindre occasion, ... voilà un petit aperçu de ce qui t'attend :)

En ce début de septembre, les premières séances qcms du tutorat te tendent les bras alors que les cours commencent doucement mais surement à s'accumuler... Halte là ! Ne panique pas ! L'équipe de la Passoire a pensé à ton âme en peine et t'as concocté des petits conseils pour aborder aux mieux les premiers tutorats...



Ne pas se focaliser sur son classement

Ça peut paraître bête comme ça mais c'est pourtant vrai. Oui oui je t'assure. Tu me diras que le problème c'est justement que la première année est un classement et je te répondrai que tu as raison mais qu'il faut aussi traiter ça avec du recul. Au début de l'année, il est normal de ne pas très bien réussir les qcms car toutes ces connaissances sont nouvelles pour toi et tu as très peu de temps pour les emmagasiner ! L'échec fait parti du processus. Ça doit être ton moteur, ce qui te motive à te dépasser ! Il ne faut surtout pas se démoraller et se dire qu'on y arrivera jamais ! Le plus important c'est la progression ! Certains s'adapteront plus vite que d'autres mais le tout c'est qu'au concours du premier semestre tu déchires tout :) Alors soit patient, respire à fond et tient le coup !

Petite astuce



Note dans un cahier les intitulés des items auxquels tu as faux. Relis régulièrement cette « liste » d'erreur pour éviter de tomber dans les mêmes pièges !



Travailler intelligemment/ de manière méthodique

Comme dit précédemment, au début de l'année tu n'auras pas eu beaucoup le temps de potasser tes cours et il va falloir penser stratégie ! Ne te mets pas en tête de vouloir tout savoir sur le bout des doigts avant chaque séance du tutorat... Les questions que tu dois te poser, c'est avant tout : Quels sont les points les plus importants dans ce cours ? Sur quoi le prof/les tuteurs ont-ils insisté ? Quand on manque de temps, il est important de garder la tête froide et de cibler en priorité les informations cruciales. Ne t'inquiète pas, au fur et à mesure du semestre, tu auras le temps de revenir sur tes cours en détails !



Apprendre de ses erreurs

L'objectif des séances tutorat c'est bien évidemment de te faire travailler tes cours appris mais surtout de te faire prendre conscience que certaines connaissances que tu pensais acquises ne le sont en fait pas ! Au lieu de t'apitoyer sur ton sort, tu dois voir ça comme l'opportunité de retravailler ces éléments qui ont pu te poser problème pour ne plus te tromper la prochaine fois ! Vois le comme un joker ! Mieux vaut se tromper maintenant qu'au concours !

FAITS MÉDICAUX

Peut-on boire trop d'eau ?

Vous avez tous déjà lu et entendu qu'il fallait boire beaucoup.

On vous a même dit que vous ne buviez pas assez. Mais est-ce que boire beaucoup d'eau est vraiment sans danger pour le corps humain ? Est-il vraiment nécessaire de boire 8 verres d'eau par jour ?

Dans cet article, je vais vous parler d'un cas très rare et particulier. Ce fait divers eu lieu aux Etats-Unis (comme d'habitude) et permet d'évoquer une condition médicale peu connue : l'hyponatrémie.

En 2007, une radio californienne de la ville de Sacramento organise un tournoi pour gagner une Wii. Le but du jeu : boire régulièrement de l'eau en se retenant d'uriner. Une des participantes âgée de 28 ans marqua les esprits. Sur le chemin du retour, elle appelle son amie pour lui faire part de sa souffrance, avant d'être retrouvée morte quelques heures plus tard.

Cette femme fut la victime d'hyponatrémie. L'hyponatrémie, c'est une diminution de la concentration plasmatique de sodium causée par un excès d'eau.

Vous verrez en physiologie ce semestre comment votre corps essaie de maintenir un état d'équilibre (#homéostasie), et qu'aucun extrême n'est bon pour lui. Ce cas peut être une bonne introduction pour vous montrer l'importance de la physiologie en médecine. Votre corps se régule tout seul, il ne faut juste pas le malmenier !

Ne vous en faites pas, buvez quand vous avez soif et tout ira bien !

Prenez soin de vous,

Loria

LE SAVAIS-TU ? by Daphnée



Justine aimerait bien comprendre pourquoi les étudiants en médecine sont appelés « carabins »... Notre expert va lui répondre !

Tout commence au moyen-âge pendant l'épidémie de peste...

En fait, Le Carabin est un terme ironique qui vient de « ESCARRABIN », qui en français médiéval désignait un SCARABEE FOUISSEUR, par extension un CROQUE-MORT, ensevelisseur de cadavres.

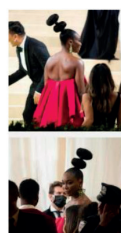
Comme cette tâche était souvent accomplie pendant les épidémies de peste par les étudiants en médecine le sobriquet leur est resté, même si bien heureusement la peste a disparu.

Sous le règne de Louis XIII, on appelait « carabins de saint Côme » les chirurgiens en égard à leur saint patron (St Côme), et parce qu'ils avaient la fâcheuse réputation de faire passer leurs patients de vie à trépas !

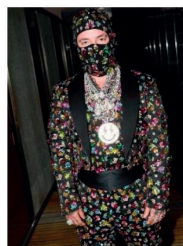
Depuis la Restauration, Carabin désigne de nouveau les étudiants en médecine, et ce terme a une petite connotation ironique !

Les looks les plus fous du MET Gala

Hola les petits pious j'espère que vous allez bien Histoire de se détendre un peu. Voici une compil' des best tenues du Met Gala 2021. Parce qu'un billet d'entrée à 30 000\$ sur le thème "In America: A Lexicon of Fashion" c'est pas donné autant dire que les stars ont mis les meilleurs outfit (ou pas du tout mdr). Y a des petits mêmes et des commentaires persos.



Des bisous, Pauline Thong ♥



Ça en a inspiré certains lolli

Contrôle de géo dans 10 min be like



INSTANT JEUX :)



-SURLIGNEURS
-POST IT
-FEUTRE NOIR
-CLASSEUR
-STYLOS
-FEUILLES
-PLANNER

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

RECETTE

Bruschetta aux légumes



Ingrédients

- Des tranches de pain
- 1 Aubergine
- 1 Courgette
- De la sauce tomate
- De la roquette, du mesclun, ou des pousses d'épinard
- Du fromage frais
- De la sauce pesto (ou de l'huile d'olive)

Loria

Fais griller du pain puis mets une couche de sauce tomate. Place ensuite une tranche d'aubergine et une tranche de courgette avant de remettre de la sauce tomate. Dispose la salade de ton choix au dessus puis ajoute du fromage frais. Il ne te reste plus qu'à accompagner le tout d'un filet de pesto !

PLAYLIST

By Sasha

Parce que t'en as marre d'entendre des chansons comme Petrouchka qui te rappellent les soirées que tu désertes maintenant que tu es en P1, cette playlist "vintage" est faite pour toi :
-> Wham! - Wake Me Up Before You Go-Go

Elton John - Don't Go Breaking My Heart
The Beatles - I Want To Hold Your Hand
Queen - Radio Ga Ga
Aretha Franklin - Think
Stevie Wonder - Sir Duke
Diana Ross - Upside Down
The Police - Every Breath You Take

Retrouve-nous sur les réseaux :



La Passoire Niçoise



la_passoire_nicoise



Tu peux aussi lire le journal sur le forum :
<https://www.carabinsni-cois.fr/phpbb/viewtopic.php?f=781&t=56337>