



138

27 septembre 2021

Journal hebdomadaire du
Tutorat Niçois

La Passoire

METHODOLOGIE

Comment aborder les matières classantes et non classantes en PASS ?

Ça y est, les premières vidéos sont sorties, vous avez récupéré vos premiers packs ronéos : cette dure année a bien débuté ! Tous ces cours commencent à s'entasser sur votre bureau, et vous êtes enseveli(e)s sous des fiches, des QCM en tous genres et votre énorme collection de surligneurs. Et vous êtes peut-être en train de vous demander : « Mais comment diable vais-je bien pouvoir apprendre tout cela d'ici le 30 novembre ? ». Il faut bien se rassurer : c'est faisable, mais il faut trouver sa bonne méthode.

Tout d'abord il faut bien distinguer les UE transversales (classantes) des UE spécifiques (non classantes). Il faut bien entendu travailler les deux, mais ce qui va peut-être changer, c'est la manière dont vous allez devoir aborder ces matières.

En ce qui concerne les **UE classantes** (transversales 1, 2 et 3), il faut bien évidemment lire, apprendre, travailler et réviser le plus et le mieux possible absolument **toutes** les matières : ce sont ces notes qui vont déterminer votre classement et vous permettre d'accéder aux études de santé !

En général, toute personne qui souhaite passer en deuxième année va mettre toutes les chances de son côté en travaillant toutes les matières. Néanmoins, certains vont peut-être tenter d'impasser certaines, comme la biologie cellulaire ou la biochimie métabolique : ne le faites pas, ce sont des disciplines discriminantes. Quasiment tout le monde aura les QCM d'annales en biologie cellulaire ou de physio/biophysique, mais si vous avez bien travaillé ces cours (*surtout la biocell et ses merveilleuses ronéos*), vous aurez des points sur les autres QCM que ces personnes n'auront pas.

Pour appréhender ces cours, certains regardent les vidéos et font des fiches avant de passer sur ronéo pour réviser, d'autres préfèrent uniquement travailler sur ronéo : chacun sa méthode, il faut juste arriver à trouver celle qui vous convient. L'important est de faire le plus de QCM possible, de bien faire sérieusement tous les tutorats, DM ou examens blancs et de noter vos erreurs, sur un carnet par exemple. Il ne sert à rien d'apprendre les cours si vous ne savez pas les ressortir de la bonne façon pour les appliquer aux questions qui vous seront posées.

Pour les **UE non classantes** (UE spécifiques 1 et 2), la situation est plus délicate : on peut très rapidement être tenté de ne pas du tout les travailler « de toute façon ça ne compte pas ». Oui mais non.

Pour ces UE, impasser peut s'avérer être contreproductif : tout d'abord, si vous n'atteignez pas la moyenne de 10/20, vous ne pouvez pas candidater en santé (c'est aussi le cas pour votre mineure).

De plus, si vous passez en 2e année de médecine par exemple, la première semaine de cours est une semaine de rattrapages express des deux UE spécifiques, avec examen en décembre (moyenne de 10/20 exigée pour ne pas aller en rattrapages). Avoir déjà travaillé permet de ne pas partir de rien et devoir avaler deux UE entières en une semaine.

Enfin, certains cours seront revus dans les années supérieures : c'est notamment le cas des biostatistiques, de la santé publique et de la santé numérique au concours de l'internat, de la philosophie, de l'histologie, de la biophysique et de la biocell en 2ème année de médecine, ainsi que de la chimie pour nos amis pharmaciens.

Comment appréhender ces cours alors ? Ce qu'on peut vous conseiller, c'est d'aller le plus possible en cours pour avoir le moins à travailler : 80% de ce que l'on écoute en cours est retenu à la fin. Cependant attention, il faut avoir une écoute active, c'est-à-dire qu'il faut réussir à se concentrer, prendre des notes et essayer de répondre aux QCM proposés par les profs. Si vous n'arrivez pas à faire cela, il vaut mieux rester directement sur ronéo ou fiche du tutorat et s'entraîner le plus possible aux QCM (*vous pouvez essayer d'aller à la BU prendre le total UE 4 pour la biostat par exemple*).

Vous avez donc une idée cruciale à garder en tête durant toute cette année : **si on veut avoir toutes les chances de son côté, on n'impasse RIEN, même les UE spécifiques.**

Je vous souhaite bon courage pour cette dure année, mais je vous l'assure l'effort en vaut largement la peine. On croit en vous !

Théolophase

Comment aborder cette année ? Quelle mentalité avoir ?



Bonjour toi, cher P1. Je pense que tu le sais déjà mais la PASS/LAS est une année très difficile, sur le plan de la quantité de travail, mais aussi sur le plan psychologique. Parce que je suis convaincue que la première année, c'est, bien entendu beaucoup d'investissement dans le travail, mais c'est surtout un mental de champion, je vais essayer de te donner les meilleurs conseils pour aborder cette année le plus sereinement possible !

Tout d'abord, il est important de se dire que rien n'est joué jusqu'à la fin. Ne te pense pas vaincu à cause d'un mauvais classement ou d'un moment où tu es moins efficace, cette année est très longue et tant que tu n'as pas rendu ta copie finale, TOUT est possible. Ce que je veux dire par là, c'est que tu ne dois jamais abandonner. Jusqu'au dernier moment, tu devras te battre pour le métier de tes rêves.



Cela me mène à un point essentiel de la P1 : la confiance en soi. Je ne vais pas te mentir, je ne sais pas si c'est possible d'avoir complètement confiance en soi, surtout aussi jeune, mais ce n'est pas pour cela qu'il ne faut pas essayer. Je préfère te prévenir, cette année, tu vas avoir des moments où tu vas douter de tes capacités, des moments où tu te sens motivé et plus en confiance, d'autres où tu ne sauras tout simplement plus quoi penser, mais ce qui compte le plus dans tout ça, c'est que chaque jour, tu te lèves, tu prends tes fiches de cours, et tu te mets à travailler en ne doutant jamais que l'année prochaine, tu seras en deuxième année de la filière de ton choix. Cela ne veut pas dire qu'il faut avoir une confiance aveugle en ses capacités et ne jamais travailler ses points faibles, loin de là, mais que tu as l'intime conviction que cette place, elle est pour toi, et que rien n'y personne ne pourra te la prendre. Tu ne pourras pas réussir si tu es défaitiste dans ta tête. Dans les moments les plus durs, tu te diras peut être que tu ne vas jamais y arriver, mais essaie toujours d'y croire au fond de toi. Tu en es capable, je te le promets.



Aussi, n'aie pas un état d'esprit de victime. On sait que la première année, c'est injuste, qu'il n'y a pas beaucoup de place, mais ne t'en occupe pas plus que ça. Ne le laisse pas se distraire par des choses qui sont indépendantes de ta volonté. La seule chose que tu peux faire, c'est donner le meilleur de toi-même, tu ne changeras pas les arrêtés ministériels qui concernent la réforme. Ce n'est pas toujours évident, mais garde un maximum de recul. Cela demande beaucoup de contrôle mais je pense qu'il est important de ne pas se laisser polluer par des distractions extérieures qui ne t'aideront pas.

Dis toi bien que tout le monde est dans le même cas que toi.

J'espère ne pas t'avoir fait peur jusque là ! Au moment où tu lis ces phrases, ce n'est que le début de l'année donc ne panique pas si tu n'arrives pas à apprendre tous les détails par coeur, si tu te sens submergé par la quantité de cours ou si tu ne sais tout simplement plus où donner de la tête. Respire ! Commence tranquillement. Fais toi un planning que tu peux respecter, cela te motivera. Prends les séances de tutorat comme un moyen de t'auto évaluer, de voir où tu en es. Ne te projette pas trop ! Aie un objectif bien sûr mais vois chaque jour comme une chance d'en apprendre plus, de peaufiner ta méthode de travail. Vois cette année comme une porte pour l'avenir dont tu rêves. Vois les sacrifices que tu vas faire comme un moyen de devenir meilleur et plus fort.

Je veux que tu abordes la P1 avec un mental d'acier, et que tu essaies de le garder toute l'année. Que rien ne puisse t'arrêter ! Garde la tête haute et sois prêt pour donner le meilleur de toi-même. Tu en sortiras grandi et fier de toi.

Je compte sur toi !



POINT CULTUREL

Blouse et "Hot Couture"

Révolution au milieu du XIX^{ème} siècle, Avec la Théorie Des Germes de Pasteur s'installent de nouvelles règles d'hygiène et notamment, le port d'une «blouse aseptique». Cette blouse, est censée en premier lieu protéger contre d'éventuelles projections de la part des patients comme le sang par exemple pouvant infecter le médecin (ce qui serait quand même dommage hein).

Des vêtements (un peu trop) désinfectés

Pasteur impose de surcroît une désinfection de la tenue chaque jour de manière à ne pas «cultiver» les germes accumulés dans la journée. À cette époque, on utilise le blanchissage à 90°C qui est assez radical pour aseptiser les vêtements. Or, il n'y a que le coton qui résiste aux hautes températures qui décolorent toutes les teintures. C'est pourquoi la couleur universelle adoptée est le blanc faisant de la blouse un véritable emblème de la médecine hospitalière principalement.

Blue's de médecin.

Cependant, d'autres couleurs de blouses existent. Le vert par exemple, a été adopté en chirurgie après la Première Guerre Mondiale, de manière à atténuer le rouge vif du sang. Quant au bleu, il est répandu par le cinéma des années 60 mettant en scène des soignants en bleu pour la simple et bonne raison que le blanc éblouissait les caméras de l'époque et faisait contre-jour.

Hygiénique mais pas que !

Comme vous le savez très certainement, la blouse blanche ne se limite pas qu'à un rôle protecteur mais se veut aussi égalitaire. Tous les médecins (t'incluant aussi jeune P1 et futur soignant ;)), une fois vêtus de leur magnifique blouse blanche, sont donc égaux au sein de l'hôpital inspirant respect et confiance entre soignants et patients. Toutefois, il est possible d'observer des différences comme la longueur des manches entre les blouses de médecins et celles d'infirmiers par exemple.

Thomas Fringuard

Loria

FUN FACT

LE SAVIEZ-VOUS ? 7 FUN FACTS SUR LE CORPS HUMAIN

1. On possède environ 96,000 km de vaisseaux sanguins
2. À la naissance on avait 300 os et maintenant 206 : ils n'ont pas disparu, mais certains ont fusionné
3. Le cœur crée une pression suffisante pour faire gicler le sang à 7,5 m
4. Comme les empreintes digitales, chacun a une empreinte de langue unique
5. Le corps humain contient environ 25000 milliards d'hématies
6. Un rhabdomyocyte peut mesurer jusqu'à 30 cm
7. Nous utilisons 17 muscles pour sourire et 43 pour manifester notre mécontentement : comme quoi il vaut mieux être heureux dans la vie !

CONSEILS

La Pause du Soir

Je pense que tu es au courant que le sommeil en P1, c'est de l'or, mais le trouver peut s'avérer difficile. Pour y remédier, je te conseille d'arrêter de travailler entre 30 et 45 minutes avant d'aller te coucher. Il est préférable que tu arrêtes tous les soirs à la même heure. Cela te fixe un cadre !

Le but ici est de te créer une atmosphère propice à un bon sommeil réparateur, il faut que ton cerveau comprenne qu'il se prépare à dormir.

Commence par préparer tes affaires pour demain (ton sac si tu vas en cours, des fiches, tes beaux surligneurs...)

Eloigne-toi de tes cours, fais une activité qui te permet d'oublier ton année. Cela peut être lire, regarder un film, faire du yoga, de la méditation...

Au risque de paraître vieux jeux, je tiens quand même à te dire que les écrans et le sommeil ne font pas bon ménage, donc évite de traîner sur ton portable pour scroller les stories insta des autres.

N'oublie pas, un sommeil réparateur rime avec travail efficace donc prends ce temps !



Théolophase

JEUX VERSION BDSM

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

Mots :

Sauvage
 Attacher
 Torture
 Menottes
 Soumis
 Dominant
 Cuir
 Fouet
 Douleur

Sasha

RECETTE

Salade mexicaine



Sasha aka Cyril
 Lignac du Souk

Ingrédients :

- Riz (blanc, rouge ou noir)
- 1 Poivron (rouge, jaune ou vert)
- Maïs en conserve
- Haricots rouges en conserve
 - 1 Tomate
 - 1 Avocat
- 1/2 Oignon rouge
- Cheddar en cube ou rapé (ou un autre fromage si c'est la hess)
- Sauce : Huile d'olive, Cumin et Paprika



Fais cuire ton riz, puis coupe ta tomate, ton avocat, ton oignon, ton poivron, puis mets le tout dans un saladier. Ajoute également les autres ingrédients. Puis ajoute environ 2 cuillères à soupe d'huile (+ ou - selon si t'aimes ou pas mais n'oublie pas que « le gras c'est la vie ») et enfin 1 cuillère à café de paprika et de cumin.



Reste plus qu'à déguster ! :)

CULTURE

« Dis Série »

Bonjour à tous chers P1 !
 Vous vous êtes sûrement déjà rendu compte que le temps était important cette année. Vous aimeriez peut-être pouvoir revenir dans

le passé, afin de changer certaines choses. Mais cela ne serait pas sans conséquence. Et c'est justement le thème abordé par une série absolument grandiose : Dark. Voyage dans le temps, apocalypse, paradoxe temporel et consanguinité. Le tout donnant une série récompensée par le prix de la meilleure série fiction. Un bijou disponible sur Netflix.

Retrouve-nous sur les réseaux :



La Passoire Niçoise



la_passoire_nicoise



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

Yannick