



145

16 novembre 2021

*Journal hebdomadaire du
Tutorat niçois*

La Passoire

PRESENTATION FILIERE

Pharmacie

La pharmacie, en vrai késako ?

Je suis Lucas ALENDA, en L2 pharma et votre dévoué tuteur en pharmacie. C'est une filière un peu à l'écart, de nombreux préjugés la concernant, je vais essayer d'y répondre, entre info et intox, qu'est ce qui est vrai quand on parle de pharmacie ?

Oe oe, la pharmacie c'est seulement de la chimie ?

Info, alors c'est vrai en L2, c'est assez essentiel de poser la bases de la chimie afin de comprendre comment les molécules réagissent entre elles, ou mêmes quels sont les mécanismes mis en jeu concernant l'extraction ou la distillation (UE chimie analytique et pharmaco chimie). Mais intox, à partir du S2 de la L2 on passe à de la biologie (immunologie, virologie, physiologie etc...), la L3 a beaucoup de pathologie (diabète, neuro etc...). En gros, la chimie sera plutôt poursuivie pour les futurs internats, et industrie.

Préjugé numéro 827, la pharmacie c'est pour ceux qui ont raté médecine.

INTOX, pour beaucoup, cette filière est un choix, que ça soit en l'ayant eu en PASS ou L.AS2/ (3). Ce n'est pas une filière de seconde zone ! L'orientation ne devrait jamais être un choix par défaut, et vous devriez faire ce qui vous plaît le plus.

« Les pharmaciens ne servent qu'à donner les médicaments aux patients ».

Intox, le pharmacien a ses rôles dans le circuit du soin : de la conception du médicament à son acheminement jusqu'au malade. Il conseille les patients et use de pédagogie afin que le traitement soit bien prit (observance). Il contrôle également les prescriptions des docteurs, et rattrape souvent les erreurs de ses confrères.

« Les pharmacies, ils passent leur temps derrière leur comptoir à vendre des médicaments gngngn ».

Intox, alors mon poulet, en pharmacie il n'y a pas que l'officine ! On peut partir sur trois cursus principaux :

- en officine (ui bon évident, mais c'est cool je raconterai des anecdotes sur le forum)
- en hôpital (analyses médicales, pharmacie hospitalière ou recherche)
- en industrie (pharmaceutique, agroalimentaire, cosmétique...)

Une filière riche en débouchés !

Le dernier, et fameux préjugé, Marseille, est ce une ville moche ?

J'ai une réponse pas très objective, mais il y a de très bons endroits, le Cours Julien, le Vieux- port etc.. (pas d'inspi) mais l'ambiance y est, les étudiants sont vraiment gentils, et certains vont vous faire des visites de la ville, on me l'a fait, alors l'année prochaine ça sera votre tour ;) . Puis après, un petit abonnement ZOU, et le tour est joué, tu rentres à Nice les Week-end tranquillou.

J'espère vous avoir un peu vendu cette filière, elle est pleine de richesse, et tu seras très polyvalent. Ne pas oublier, que les docteurs envoient leurs patients à la.... pharmacie. Ça se diversifie, et il n'y a pas de routine ! (pour plus de renseignement, send me un message <3)

Conseils pré examen

Chers P1, bienvenue à tous dans ce nouveau numéro de la Passoire qui en ce mois de Novembre vient vous apporter du **COURAGE** et de la **MOTIVATION** (on en a jamais assez, même si on sait que vous êtes les plus forts) !

I - PRÉLUDE

Mettons directement les pieds dans le plat : qui dit approche de l'examen dit révisions. Et malheureusement en période de révisions on entend toujours beaucoup de choses mais mettons les choses au clair :

- OUI en cette période tu bosses beaucoup et tu essayes de voir le plus de cours / d'annales possibles
- OUI en cette période le stress peut monter et c'est normal
- Mais **NON** ce n'est pas parce que tu ne bosses pas 14h/j et que tu n'as pas fait 15 tours du programme que tu es « en retard ».

Effectivement la manière d'étudier est relative à chacun. Certains d'entre vous aimeront travailler jusqu'à tard le soir quitte à se décaler leurs journées, d'autres au contraire privilégieront l'aurore pour attaquer leurs cours et une majorité travailleront à des horaires plus classiques. Vraiment en P1 toutes les méthodes sont bonnes du moment qu'elles vous correspondent et que vous vous écoutez. Rien ne sert de vouloir monter à 12h/j si vous vous épuisez et que vous voyez que vous n'êtes plus productifs.

Rappelons-le : **la Première Année est une course de fond** et plus vous ménagerez votre monture (*aka : vous-même*) plus vous pourrez aller loin quitte à donner un petit coup de cravache final ! (*Oui j'aime les métaphores ;)*)

II - CONSEILS POUR LES RÉVISIONS

Cependant il y a quand même des conseils généraux que je peux vous donner pour cette période !

1. Si vous ressentez le besoin de travailler plus (à cause du stress ou autres) mais que vous ne savez pas comment faire / n'y arrivez pas, ne pensez pas qu'à vos cours mais aussi aux QCMs ou aux magnifiques fiches des tuteurs ou même n'hésitez pas à relire vos fiches d'erreurs ... ce n'est pas du tout perdu et ça vous permettra de balayer des notions diverses !
2. Si vous êtes trop stressés sachez que vous vivez tous, **absolument TOUS** la même chose. Vous n'êtes pas seuls à ressentir cette atmosphère anxiogène. Donc quand ça vous arrive, essayez de transformer ce ressenti en une force qui vous permettra de gagner votre place ou sinon ne vous en voulez PAS si vous prenez une petite pause. Ça vous aérera l'esprit et vous permettra de repartir encore mieux que si vous étiez restés à votre bureau à stresser.

III - CONSEILS POUR L'EXAMEN

Bien que nous n'y soyons pas encore, dont worry : tu as encore le temps de tout bien ratisser et gagner un maximum de places, personnellement j'aimais bien me visualiser tout le déroulement de l'épreuve pour qu'une fois sur place je sois dans mon élément (*bon à moitié mais on va faire semblant*) !

1. Cela peut paraître bête mais pensez toujours à prendre plusieurs stylos (*grr les vols de stylos les années précédentes !*) / stabilos, une petite collation si besoin, de l'eau, votre montre, des mouchoirs, un essuie lunettes ou sérum physio pour ceux qui ont des lentilles : on est jamais trop prudent !! Et j'en profite : arrivez TRÈS avance car les files d'attentes pour les WC sont immenses (*on est en santé : pas de tabous*)
2. De plus je sais qu'entre les épreuves pour éviter de penser au sujet précédent (puisque on est d'accord une fois fini **ON OUBLIE !!** C'est ça qui fera la différence, des erreurs tout le monde en fera mais ce qui compte c'est de rebondir là dessus !!) J'aimais me créer une sorte de « routine » ! Exemple (c'est fou mais on s'en fout !) : boire de l'eau, manger un peu, ranger mes stylos etc !
3. **N'OUBLIEZ PAS POURQUOI VOUS VOUS BATTEZ DEPUIS LE DÉBUT !! QUITTE À VOUS LE RÉPÉTER DANS VOTRE TÊTE !**
4. Enfin **soyez très fiers de vous**. Peu importe ce qui se passe, avoir tenu jusqu'au bout très peu de personnes peuvent le faire, je vous l'assure ! Vous êtes encore très jeunes et vous venez d'acquérir une maturité gigantesque !!! Sincèrement : soyez moins durs envers vous et heureux du chemin parcouru !!

Dédicace à Anna du basket, défonce tout !! Et merci aux tutrices d'anat (<3) pour leur relecture !

Clémence

Je vous écris cet article pour vous donner de la motivation pour ces derniers jours du S1. Je sais à quel point ce moment est dur mais battez-vous jusqu'à la dernière seconde, ça en vaut tellement le coup !

Projetez-vous dans le futur, je sais que ça m'aidait beaucoup pour savoir pourquoi je me battais. C'est ce que je vais faire aujourd'hui dans cet article un peu différent des autres, en espérant qu'il vous plaira.

Aujourd'hui, c'est le dernier jour de mes études. Cela signe la fin d'une ère et le début d'une autre. En ce jour si particulier, je tiens à faire une rétrospection sur les dernières années de ma vie où j'ai tant appris ! A commencer par la première année, c'est peut-être la plus ancienne, mais c'est sans doute celle dont je me souviens le mieux. Il me suffit de fermer les yeux pour me replonger dans cette période de ma vie où mes journées se résumaient à rester assis sur une chaise de bureau. Je me souviens d'une période en particulier : la fin du premier semestre de PASS/LAS...

L'examen avait lieu le 30 novembre, et comme tous les autres étudiants, cette date était gravée dans ma tête depuis le début de l'année. La date de l'examen évoque deux choses : le jour où nous allons répondre aux ultimes QCMs qui vont déterminer notre avenir et les vacances. Ce mélange de sensations était très particulier car j'appréhendais ce moment tout comme je l'attendais avec impatience. J'essayais de transformer cette peur en excitation et en détermination, c'est ce qui me faisait tenir.

Car je me souviens, c'était une période difficile. Je me levais, je me préparais et je travaillais. La seule chose qui m'interrompait était mes repas. J'étais animé d'une volonté sans faille car je savais qu'il me restait peu de temps et il était important de donner le meilleur de moi-même pour ne pas regretter. Et c'est ce que j'ai fait. A chaque fois qu'un obstacle se mettait sur mon chemin (avoir 0 aux annales à une semaine de l'examen), je le surpassais. Je ne me laissais pas abattre, et c'est ce qui m'a permis d'être préparé au mieux pour le jour du partiel.

Je me revois ce jour de novembre, mois où les journées se raccourcissent et se refroidissent pour rendre cette période encore plus rude. Je m'étais reposé la veille et mon cerveau était prêt, prêt à donner tout ce que j'avais, à montrer que les mois passés à travailler seul dans ma chambre avaient payé, prêt à me prouver que j'étais capable de soulever des montagnes, prêt à me battre pour mon avenir et surtout prêt à me rendre fier. Car c'était ça le plus important pour moi... Être fier de moi. Et aujourd'hui, quand je repense à ces moments passés dans ma chambre ou à la BU à étudier, à cette salle toute aussi impressionnante que déshumanisante sans chauffage en plein hiver, à ce moment où j'ai rempli la grille de QCMs en me faisant confiance, je suis fier de ce que j'ai pu faire. C'était ardu, mais je sais que j'ai donné le meilleur de ma personne !

Je me souviens avoir tellement grandi, et j'en suis infiniment reconnaissant ! J'ai, certes, dû apprendre une quantité impressionnante de cours qui m'ont donné une base solide pour la suite de mon parcours, mais surtout j'apprends sur moi-même. J'ai compris que je pouvais devenir une machine, que je pouvais travailler et surtout que, du haut de mon si jeune âge (ou pas... car il n'y a pas d'âge pour cela), j'étais capable de prendre mon avenir en main, et cela n'a pas de prix !

J'espère que cet article différent de d'habitude vous aura plu. Je veux que quand vous penserez à cette période de votre vie plus tard, vous aussi, vous soyez fier de vous. Et la seule façon de l'être, c'est de se donner un maximum maintenant. Je ne sais que trop bien à quel point la fatigue, le stress et la peur de l'échec vous rongent de l'intérieur et peut jouer sur votre productivité, nous sommes tous passés par là. C'est difficile de faire disparaître ces émotions et dire de ne pas y penser n'arrangera rien. Vivez vos émotions comme vous le souhaitez, écrivez-les, pleurez, puis repartez. Vous êtes dans une période charnière de votre année, de votre vie, je dirais même et c'est le moment où vous pouvez tout changer. Ce moment est beau car vous être maître de votre avenir. Aucun dé n'a encore été joué et vous n'êtes qu'au prologue de l'histoire de votre vie. Rendez-vous fier, vous avez encore le pouvoir de faire changer les choses. Au moment où vous lirez ces mots, il vous restera environ 10 jours et 10 jours, c'est suffisant pour rattraper son retard et pour travailler les matières qui nous posent problème davantage. Quand je voulais céder à mes crises de panique ou quand la simple pensée d'ouvrir une ronéo m'affligeait, je me demandais toujours ce que penserait la moi du future si j'avais raté mon année à cause de ce simple épisode... Et je me disais que la brève satisfaction que m'aurait apporté ce moment ne valait pas la joie éprouvée par la réussite !

Je suis de tout cœur avec vous. Je sais que les places dans les filières de santé sont chères et difficiles à avoir mais vous pouvez le faire. Si vous traversez des moments difficiles, contactez-moi et j'essaierai de transformer le torrent que forment vos larmes en un rayon de soleil azuréen que rien ne peut arrêter.

Recette!

Les recettes étudiantes de la Passoire : La galette bretonne en 5mins max

Coucou l'ami ! En cette période hivernale de révisions, tu ne sais pas quoi te faire et tu en as marre des pâtes, Tata Clémence est là pour toi avec une recette gourmande et **rapide** !

Ingrédients	Préparation (5/10 minutes MAXIMUM)	Le visuel
- Galettes bretonnes au sarrasin (dispo carrefour, monop, lidl bref partout)	1. Préchauffer sa poêle avec un peu de matière grasse pour ne pas que ça colle	<p><i>Le visuel dépendra de comment tu l'as plié (en deux, en rouleau, en carré ... bref ce qui compte c'est le goût !)</i></p> 
- Un oeuf	2. Insérer sa galette et rajouter l'oeuf au centre (tu peux mettre un couvercle pour qu'il cuise + vite)	
- Du fromage râpé	3. Autour de l'oeuf rajoutent tes ingrédients (fromage, viande, tomate etc)	
- Au choix : tomates, champignons, jambon, blanc de poulet, saumon ou encore du fromage ! Fais le en fonction de tes goûts et ton frigo ;)	4. Une fois le tout bien cuit, rabattre le côté droit et gauche de la galette sur l'oeuf sans le casser et attendre 30 secs pour que le tout se colle bien Puis ... DÉGUSTER !!!	

@CLÉMENCE

Instant dédicaces

Dédi à ma famille qui m'a supportée pendant cette année et à mon chat

Dédi aussi à mes potes de P1 (Marev, Loulou, May et Mimi) sans qui j'aurai sûrement pas réussi

Et Dédi aux blg de la P2

Sasha



Dédi à Jamila, Jad, Emma, Anaïs, Carla S, Carla C, Tijana et Laure ! Vous m'avez prouvé que vous avez les capacités de réussir !

Dédi à la team Passoire ! Malgré les galères, on réussit à produire un numéro par semaine, on peut être fières de nous. Dédi à tous nos rédacteurs ! Vous avez su être efficaces et réactifs !

Enfin, dédi à vous tous car la Passoire, c'est à vous qu'elle s'adresse ! Vous êtes des champions et des battants !

Loria

Retrouve-nous sur les réseaux :



La Passoire Niçoise



la_passoire_nicoise

Dédi à Sasha Loria, moi et à notre magnifique pull de la passoire ❤️, dédi à Chloe, Arem, Eline, Ines #FCA

Et enfin dédi à tous les p1 à qui j'envoie plein de courage ❤️❤️.

Daphnée



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