



108

La Passoire

26 novembre 2019

Journal hebdomadaire du
Tutorat Niçois

Conseils & poivre

Dernier sprint !

Avant de terminer ce premier marathon, comment bien réviser pour le Jour J ?

Voici le cerveau des péhuns à deux semaines du concours : *c'est quoi l'ATP ? Si je clôture ma douche pendant 2 semaines, mon odeur corporelle peut-elle supprimer mes concurrents ? Sans parler de ton historique sur Google : est-ce possible de survivre 2 semaines sans dormir ? CHILLAX !* Pour survivre aux semaines de révisions, il te faut :

Un planning

Dans lequel tu dois faire au minimum 1 tour du programme entier, idéalement 2 tours et 3 tours pour le relou de BU qui fait cinq ronéos quand t'as à peine le temps de dire « Passoire ». Un modèle de planning est dispo sur le fofo dans la rubrique Passoire. Dans les cases vides du modèle, tu peux mettre la liste des ronéos, une à deux matières par jour ou en les alternant pendant la journée, c'est à toi de voir. Arrange-toi pour mettre les cours les plus simples au début des révisions et les plus compliqués, le plus proche du concours, ils seront ainsi plus frais dans ta tête pour le jour J.

Pendant les révisions, fais un cahier de lacunes trié par matière, pour noter : tes lacunes, les petits détails d'un cours que tu as du mal à retenir et les annales ou tut' qui te posent problème et que tu juges nécessaire de refaire. La veille du concours, c'est tranquillo ; tu peux relire ton cahier de lacunes ou quelques cours pas trop compliqués histoire de te rassurer ; mais ce n'est pas le moment de relire toute la métabo ! Tu t'arrêtes de réviser assez tôt et surtout, NE FAIS PAS DE QCM.

Fais-toi confiance, tu as révisé 3-4 mois, ce n'est pas un jour qui fera la différence. Et au lit à 22 heures maximum (*oui m'man !*).



Les QCMs

Fais, les annales, la SDR et les QCMs de calcul te posant problème. Fais-les au moment de la journée où tu es le moins concentré(e), en post-prandial ou le soir (moi je prenais 2 à 3 heures le soir en tête-à-tête avec mes QCMs).

Soit 1 à 2 matières par jour et en 7 jours t'auras fait le tour (*cf. tableau*) soit un concours blanc par jour te permettant ainsi de t'entraîner dans toutes les matières chaque jour : comme tu veux.

L'organisation

Se retrouver avec un bazar de ronéos jusqu'à ne plus voir la surface de ton 9 m², non merci. Donc chaque jour, prends du temps pour organiser ton bureau.

L'hygiène de vie

Manger 5 fruits et légumes... Bref ! Mange bien. Dors bien, minimum 7 heures par nuit. Dormir moins et travailler plus n'est pas la solution pour réussir au concours. Au contraire, se reposer correctement te permettra de voir les pièges de prout (*#le-GPdoriginepaternel*). Fais des siestes pendant la journée, 15 min max. Sors 15-30 min pendant la journée, je t'assure ça fait du bien de voir autre chose que l'araignée du plafond.

La motivation

Ces semaines sont les plus déterminantes de TOUT le semestre. Que tu sois primant(e), doublant(e) ou triplant(e) (*t'es le saaang de la veine cave*). RIEN n'est joué. Il reste encore 2 semaines, pour TOUT donner et surtout ne JAMAIS laisser tomber. Tu as le droit de pleurer, de t'énerver mais surtout tu n'abandonnes pas ! Donne les dernières gouttes d'énergie et de motivation qu'il te reste, ne regrette rien. Et à la fin du concours tu ne pourras qu'être fier(e) d'avoir atteint la dernière seconde du S1.

Tiens bon ! Et à l'année prochaine.

"A winner is just a loser who tried one more time." - George R Moore, Jr



GRUCHIS

Le Jour J est arrivé

Ça y est, c'est le moment pour toi de briller.

Le money time

C'est un terme utilisé en sport (venant du basket) qui concerne les dernières minutes, secondes où s'expriment les grands joueurs et font des prouesses : Chris Paul des Clippers a évincé l'équipe de Tony Parker à la dernière seconde de jeu et a permis à son équipe de gagner, Sylvain Wiltord récupérer un coup franc de Fabien Barthez et marque à la 94^e minute permettant aux Bleus de remporter l'Euro 2000. Il s'agit des derniers moments où tu peux faire la différence. Ce sont les 3-4 derniers jours où tu vas retenir TOUT ce que tu vas faire (si travail régulier au préalable). C'est donc le moment



de revoir ce qui retombe souvent, ce cours que tu n'arrivais pas à retenir malgré les révisions, les formules, les fiches récap, etc.. Objectif : tout remettre au frais pour le concours. Je te conseille aussi de re-

faire les QCMs qui sont susceptibles de retomber (pour ne pas avoir de doutes le jour du Concours et de gagner du temps) : annales d'Histo, Biocell, Biomol, SDR de physique, QCMs de fin des ronéos, du livre de Chimie G, de Long-Mira.

La veille

Ne bosse pas tard (maximum jusqu'à 20h) ; Prépare tes affaires ;

Détends-toi : une bonne douche, un repas qui te fait plaisir (pas trop gras ni trop fou, on va éviter les indigestions) et couche-toi tôt. Si ça te rassure, tu peux relire un petit

truc avant de dormir. Ensuite EXTINGUITION DES FEUX à 22h30 maximum pour être en forme. Tu vas avoir du mal à t'endormir comme tout le monde mais même si ça prend du temps, tu vas quand même te reposer et avec l'adrénaline du lendemain, ça suffira.

Le jour du concours

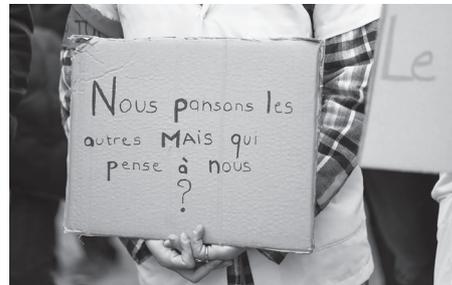
Prends un bon petit déj' pour donner du carburant à ton cerveau. Pars en avance. Quand tu sors de chez toi, imagine-toi en guerrier CONFIANT qui va accomplir sa destinée. NO STRESS, il faut puiser toute sa concentration, créer un bouclier autour de soi et rester dans son cocon. Quand tu arrives à Acropolis, je te conseille de t'isoler et de penser au fait que « TU VAS DÉFONCER TOUT LE MONDE ». Quand tu entres dans la salle, ça peut être impressionnant mais en vrai on s'en fiche, ne regarde pas autour de toi. Pose tes affaires à ta table, vérifie que tu as tout ce qu'il te faut, passe aux toilettes (même si tu n'en as pas envie). Ensuite, tu t'installes et tu te CONCENTRES. Pour le stress imagine une substance que tu neutralises dans ton corps, tu formes une boule avec et tu l'éjectes en dehors. Les gens autour n'existent plus. C'est toi avec toi-même. Avant une épreuve, essaye de te mettre dans l'ambiance, récite-toi les titres des cours. Quand l'épreuve commence ton cerveau doit être focus x1000, check l'heure de temps en temps et vérifie que tu ne décales pas. Reste logique. Aie confiance. Si tu beugues sur un QCM, zappe et reviens-y plus tard. À la fin d'une épreuve, n'y pense plus et appuie sur le bouton « oublier » de ton cerveau. Respire bien et concentre-toi sur l'épreuve suivante. Fais ainsi de suite jusqu'à la fin du concours. Je te souhaite un bon combat et une bonne réussite !

« It always seems impossible until it's done » - Nelson Mandela

Ornella RUI MY - Messody

Actu-alités

Qui pense à nous ?



Le jeudi 14 novembre 2019 fut synonyme de mobilisation nationale des professionnels de santé. Il est important de noter que cette fois-ci les étudiants aussi ont décidé de faire porter leur voix. À Nice, des externes en médecine ainsi que des étudiants sages-femmes se sont réunis sur le parvis du CHU Pasteur 2 pour un sit-in puis ont rejoint la manifestation place Garibaldi. Mais... pourquoi ? Les professionnels dénoncent un manque de moyens matériels, de personnel, de mauvaises conditions de travail entraînant une mauvaise prise en charge de leurs patients, une désorganisation du système de santé. Les étudiants, concernés en tout point par les raisons évoquées ci-dessus, insistent également sur la précarité étudiante et le non-respect de leurs droits. Des services débordés, des lits fermés, des heures supplémentaires non payées, une réelle souffrance physique et psychologique des soignants... L'hôpital suffoque et il est grand temps que tout cela cesse.

Emma Soriano



**Boulette
chaude**

Le septième lard

Hors Normes – Bruno et Malik, viennent en aide à de jeunes autistes par le biais de leurs associations respectives : Malik forment des jeunes issus de quartiers difficiles pour qu'ils soient capables d'accompagner les enfants et adolescents autistes que Bruno prend sous son aile. Alors que toutes les autres structures considéraient ces cas comme trop complexes, les deux hommes se battent sans relâche pour leur donner une place dans la société. – Emma Soriano

Définition

Takotsubo, littéralement « piège à poulpe », est aussi dénommé comme le syndrome des cœurs brisés. Elle a d'abord été décrite au Japon, dans les années 1950. Cette cardiomyopathie peut apparaître après un stress physique (activité sportive intense, AVC, AIT, chimiothérapie...) ou psychologique (négatif comme le deuil, l'anxiété, un divorce ou positif comme une heureuse surprise) intense et est estimée à 1 cas pour 36 000 adultes, le plus souvent chez les femmes de plus de 50 ans (80%).

Symptômes

Elle se traduit par les signes évocateurs d'un infarctus aigu du myocarde : douleur thoracique, modification de l'ECG (avec fréquemment l'élévation du segment ST), taux sanguins de troponine et de créatine kinase élevés. Elle reste transitoire, mais expose à un risque conséquent de complications (maladie cardiovasculaire grave secondaire) et de récurrence (5% des cas dans les trois années qui suivent). L'idée communément admise que ce syndrome est bénin est rejetée, son taux de mortalité pendant la phase aiguë étant du même ordre de grandeur que celui des coronaropathies aiguës.

Diagnostic

Le diagnostic de ce syndrome peut être facilité par l'usage d'un outil spécifique, le score InterTAK, facile à mettre en pratique en consultation. Le plus souvent, la coronarographie ne montre pas de signe de coronaropathie. Mais la ventriculographie

Takotsubo, késako ?

Un chagrin peut briser le cœur au sens figuré... comme au sens propre.



pratiquée en même temps révèle une image caractéristique en amphore (vase antique à deux anses) : un ventricule gauche déformé, le plus souvent avec un ballonnement apical et un rétrécissement à sa base.

Prise en charge

La prise en charge thérapeutique de cette phase aiguë implique une surveillance électrocardiographique rapprochée. Elle doit être adaptée à la grande hétérogénéité des

signes cardiaques observés, ainsi qu'aux maladies intercurrentes ou à l'éventuelle pathologie ayant joué un rôle déclencheur (cas d'un stress physique). Un traitement au long cours doit également être mis en place pour éviter les possibles récurrences, essentiellement à base d'IEC ou d'ARA II. Généralement, avec un traitement, les symptômes disparaissent après deux semaines.

Réflexions

De nombreuses questions demeurent sur le syndrome de Takotsubo : les mécanismes par lesquels le stress, les hormones sexuelles et la génétique gouvernent sa physiopathologie, les raisons de sa grande hétérogénéité clinique, ses traitements en phase aiguë et au long cours... des études internationales sont nécessaires pour mieux comprendre cette cardiomyopathie rare.

Lisa Nicollet

Sondage

Les résultats sont là !

Voici enfin les résultats de notre tout premier sondage de l'année. Afin d'adapter notre ligne éditoriale, nous vous avons demandé ce que vous préféreriez entre un journal avec des articles uniquement liés aux domaines médicaux ou paramédicaux ou bien un journal proposant un peu plus souvent des articles abordant des sujets plus variés n'ayant pas forcément de lien avec la PACES ou le domaine de la santé en général. Un immense merci pour votre participation, nous avons reçu 76 réponses et le verdict est tombé : vous êtes assez partagés. Parmi les répondants 56,6% préfé-

raient que La Passoire se limite à des sujets médicaux/PACES alors que 43,4% seraient intéressés par des articles plus variés pouvant aborder des sujets indépendants du milieu médical. Aussi, vous nous avez proposé de nombreuses idées de thématiques à aborder que nous prendrons bien évidemment en compte pour les numéros suivants. Voici quelques-unes de vos propositions : rubrique d'actualités locales, scientifiques, internationales, internet (Tweets), rubrique « idées reçues » permettant de confronter des points de vue, rubrique « solidarité » (aides humanitaires, associations), rubrique

écologie (proposition de petits gestes écolos), articles sur le monde médical (interview de professionnels en exercice, présentation de pathologies et de spécialisations médicales peu connues). Rendez-vous au S2 pour découvrir ce nouveau contenu. Pour finir, un grand merci pour tous vos petits mots doux. Nous croyons en chacun d'entre vous pour le concours ! Dernière ligne droite avant des vacances bien méritées.

Passoirement vôtre,

Camille, Lisa et Emma.



Graisse-moi la pâte

Le saviez-vous ?

Mets tes bottes

Le syndrome Witzelsucht (de l'allemand *witzeln* qui veut dire blaguer/plaisanter et *sucht* signifiant addiction/désir ardent) entraîne chez la personne qui en souffre une nécessité de faire des blagues "vaseuses" ou des calembours à longueur de journée sans percevoir l'agacement de son entourage. Les personnes atteintes de cette pathologie deviennent aussi insensibles à toute autre forme d'humour (difficile de se faire de nouveaux amis). Elle serait due à un accident cérébral (type AVC ou lésion) dans la région orbitofrontal sur le côté droit du cerveau. En effet, toute modification apportée à la région du lobe frontal a pour résultat des

changements spectaculaires de l'humeur, des goûts et des intérêts. Pour traiter la maladie, il n'existe pas mille remèdes : thérapie comportementale et stabilisateurs d'humeur. Un des autres symptômes gênants de ce syndrome serait l'hypersexualité. Cocktail explosif.



Lisa Nicollet

Cuisto chrono

Pasteis de nata

1 pâte feuilletée, 3 jaunes d'œuf, 25 cL de lait, 125 g de sucre, 30 g de farine, 1 pincée de sel et quelques gouttes de vanille liquide. Chauffer lait, sucre, farine, vanille et sel. Remuer jusqu'à obtention d'une crème homogène. Retirer du feu et incorporer les jaunes d'œufs. Verser le mélange dans 6 moules garnis de pâte. Enfourner à 280°C pendant 20 min. Déguster tiède, saupoudrer de cannelle. – Alison Cattani

Après vaisselle

Touche ta nouille

Son de blé

Hotter than hell – Motley Crue
Shake it – Florence + the machines
Gioventù Bruciata – Mahmood
Shotgun – George Ezra
Oui ou Non – Angèle
Monégasque – PLK

Tu tubes

Vidéo : Je fais une salade – Solangeteparle
Vidéo : A dramatic surprise on a quiet square – Turner Benelux
Vidéo : Fanzine #1 : Chilla reprend Amy Winehouse, son 1^{er} texte, etc... – Waxx
Vidéo : Joyeux anniversaire Antho (court-métrage) – Le monde à l'envers

Réseaux pouloulou

Instagram : Graine de cigogne
– Compte d'une néo-sage-femme fraîchement diplômée.

La Passoire Anonyme

Les pépites choco



Pendant le concours d'ue1:

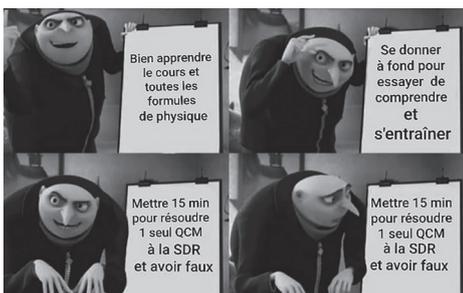


La Passoire Anonyme 45

Réaction de P1 en voyant deux ronéos de biocell, faites par des ronéistes différents, du même cours



La Passoire Anonyme 51



La Passoire Anonyme 50

Rendez-vous sur la page Facebook de La Passoire Anonyme pour plus de contenu !

La Passoire Niçoise
 la_passoire_nicoise



La Passoire 108

L'équipe : Camille, Lisa & Emma
Conception maquette : Tony

Retrouvez La Passoire sur www.carabinsnicois.fr/phpbb