

Conseils & poivre

Survivre sans BU

Confinement oblige, les BU sont fermées... Comment s'en sortir pour travailler efficacement à la maison quand on n'y est pas habitué(e) ?

Autant te le dire, je fais partie de ces gens qui ont beaucoup de mal à travailler chez eux et qui sont beaucoup plus efficaces en bossant des heures et des heures à la bibliothèque. Néanmoins, à l'approche du concours, je préférerais quand même m'éloigner de la BU et passer mes derniers jours de révisions à la maison. J'ai donc dû développer des techniques pour rester concentrée...

Un mot clé : organisation

Organise tes journées. Fixe toi des horaires : de telle heure à telle heure je fais tel cours et surtout, SURTOUT, fixe des créneaux pour des petites pauses. Parce que les pauses c'est très important pour ne pas devenir toc-toc du ciboulot. Personnellement, je m'accordais une pause de 15 minutes le matin, une pause d'1 heure pour le déjeuner (et j'en profitais pour regarder un petit épisode de série ou un bout de film que je terminais le lendemain) et 1 pause de 15 minutes l'après-midi. N'hésite pas à ajouter 20-30 minutes de sieste (pas plus sinon tu te réveilles la tête dans le culcul) dans la journée, ça peut t'aider à recharger tes batteries et reprendre tes révisions du bon pied. Après le dîner (environ 1 heure de pause aussi), je travaillais encore 2 ou 3 heures.

Enfin bref, le plus important c'est de cadrer ton emploi du temps pour ne pas partir à droite à gauche. S'il le faut met toi un minuteur pour ne pas dépasser le temps imparti.

Le téléphone ?

On l'abandonne ! Les réseaux sociaux, les petites conv' Messenger, l'application Netflix... 5 minutes par-ci, 5 minutes par-là et autant de petites tentations qui se révèlent être chronophages x 1000. Alors choisis ta technique : l'éteindre, user et abuser du mode avion, le mettre à l'autre bout de l'appart' au fin fond d'un tiroir, le confier à quelqu'un ou l'enfermer dans une boîte avec un cadenas (mdr). Tous les moyens sont bons ! Après tu as le droit de t'accorder des pauses téléphone dans ta journée, hein. Mais ne reste pas 1 heure sur Instagram à regarder les stories "Confinement - J_, j'ai plus de PQ xptdr", je te rappelle que t'as une PACES à conclure en beauté !

Travailler entre amis

Ca y est, là tu te dis "mais elle est folle celle-là, Macron il a dit distanciation sociale, yakoi ke tu konprend pa?". Non, non, je ne fais pas partie de cette espèce rare (enfin non, pas rare du tout apparemment) qui ne saisit pas la définition du mot confinement. En tant que P1, la vie sociale limitée... on connaît. Mais si tu avais l'habitude de bosser avec tes potes à la BU et qu'ils étaient l'une des tes sources de motivation, ton pilier dans cette vie de dure labeur, ta lumière au bout du tunnel alors continue de bosser avec eux, pardi !

Voici LA bonne raison d'utiliser ton téléphone, ta tablette ou ton ordi : Facetime,

Skype et autres joyeusetés... Je ne peux pas te dire le nombre de journées ENTIÈRES que j'ai passées avec l'une de mes meilleures amies en session-révisions Facetime. C'est ultra motivant de voir quelqu'un bosser en face de soi et tu peux recadrer tes potes (ou te faire recadrer) avec des petits "eh oh ça fait 10 minutes que tu bosses pas, elle est longue ta pause !" (mais toujours dans la bienveillance).

Et puis si aucun de tes amis n'est chaud pour les appels vidéo, il existe des chaînes YouTube conçues pour ça ! Je te conseille la chaîne *Working Session* où tu peux voir des étudiants en live qui, comme toi, bossent sur leurs cours et tout ça sur un petit fond musical spécial concentration.

Il y a aussi la chaîne *TheStrive Studies* d'une étudiante en médecine américaine qui propose des vidéos d'elle en train de bosser de plusieurs heures avec ou sans musique !

Se mettre dans sa bulle

Si tu préfères le silence, tu dois déjà être équipé : casque antibruit & boules Quiès sont tes amis. Et si au contraire, tu as besoin de musique je te conseille d'écouter de la musique sans paroles (permet de mieux se concentrer) : que tu peux retrouver sur YouTube (sur la chaîne *ChilledCow* par exemple) ou sur les applis de streaming en tapant "playlist concentration". Petit tips : les musiques épiques de films ou jeux vidéo ça donne une motivation de fou !

Emma Soriano

Wesh, alors!

Dans les coulisses de PHARE Boyard : Week-End de Solidarité Humanice (WESH).

Du 28 février au 1^{er} mars s'est déroulée la Parenthèse d'Humanice autour de la Réflexion et de l'Environnement (PHARE), plus communément appelée WESH pour Week-End de Solidarité Humanice. Le principe ? 40 bénévoles de l'association se réunissent au Monastère de Ségriès pour quelques jours alliant sensibilisation, débats, rencontres, jeux et activités. Ce projet est porté par les pôles Réflexion et Solidarité Internationale, qui choisissent un thème d'actualité abordé tout au long du week-end. Cette année, les sens et le handicap étaient à l'honneur.

Des activités ludiques...

Pour rendre tout ça plus fun et ajouter un peu de challenge, les participants ont été plongés dans l'univers de la célèbre émission Fort Boyard. Répartis en 4 équipes, le but était de rafler le trésor du Père Fouras grâce aux clés et indices collectés durant les activités. Au programme : énigmes, Pictionary sans les mains, Twister des sensations, défis des Maîtres du Temps, Escape Game ou encore course de relais avec un handicap pour chacun.

... dans une démarche éco-responsable...

Depuis sa création en 2013, le WESH se donne pour objectif d'être « 0 déchet », c'est-à-dire de polluer le moins possible.

Pour ce faire, exit les serviettes en papier et les gobelets en plastique et place à une serviette lavable et un verre pliable distribués à chaque participant. De notre côté, nous avons privilégié des produits frais et de saison pour cuisiner les repas, essayé de limiter les emballages et trié les déchets.

... pour sensibiliser au handicap

À travers le thème des sens, nous avons abordé la question du handicap, notamment grâce à des débats et jeux de rôles, ainsi qu'à un repas dans le noir. Nous avons, par exemple, recréé un village dans lequel les participants, incarnant chacun une célébrité porteuse d'un handicap, devaient évoluer. Ainsi, ils ont pu expérimenter et mieux comprendre la vie des Personnes en Situation de Handicap (PSH) et découvrir des handicaps dont ils ne soupçonnaient pas l'existence qui sont dits invisibles (diabète, cancer, dépression, TOC, surdité, etc.). En bref, un événement chill et intéressant auquel on espère que vous participerez l'année prochaine ! Humanice vous souhaite bon courage pour cette fin d'année et vous dit à bientôt pour de nouvelles aventures, toujours plus loin, toujours plus haut, toujours plus fooot !

Syb, VP Réflexion

A.C.



Zeste-control

Relax, take it eeeasy!

Voilà, ça y est. Tu as probablement déjà la chanson dans la tête – oups. Avec un peu de chance, d'ici la fin de cet article tu en auras aussi adopté la philosophie. Relaxer, lâcher prise ou prendre du temps pour soi... appelle ça comme tu veux, mais souviens toi que tu as besoin de moments pour toi, car oui, tu le mérites.

Il existe une multitude d'activités qui, pratiquées régulièrement, contribuent à ton bien-être : yoga, méditation, pleine conscience, étirements, etc. Elles permettent de prendre de la hauteur sur le monde et ses choses. D'un point de vue plus concret, elles aident aussi dans la gestion de l'anxiété et des émotions par exemple.

Dès que l'on s'intéresse à la question du bien-être, on se rend compte que la connaissance de soi est primordiale. Donc chercher à prendre du temps pour soi, c'est donc être à la recherche de soi-même. Qu'est-ce qui fonctionne pour moi ? Qu'est-ce que je suis à l'aise de faire ? Sois curieux, dépouille Youtube si nécessaire, mais ne lâche pas.

Spoiler : Il n'existe pas de recette miracle. Il faut avoir le courage d'apprendre à se connaître – ton corps et ton esprit.



**Boulette
chaude**

Bol de serial

Baby – Deux jeunes filles italiennes, Chiara et Ludovica, vivent à Rome dans le quartier de Parioli et étudient dans un lycée privé. Néanmoins, derrière leur vie quotidienne plus ou moins banale de lycéennes se cache une double-vie bien plus sombre : elles ont décidé de se prostituer. Un moyen pour elles de jouer avec les interdits, de se sentir libres et indépendantes. Baby fait un peu penser à la série Élite version Italie...

Emma Soriano

Les HPV, c'est quoi ?

Les papillomavirus humains (HPV pour *Human Papilloma Virus*), très répandus, touchent les femmes et les hommes. Ce virus possède de nombreux sérotypes (plus de 100). En plus d'être ubiquitaire et très résistant, sa petite taille lui permet de passer à travers un préservatif. Il est d'ailleurs important de noter que 70% de femmes et d'hommes rencontreront ce virus dans leur vie et ce, particulièrement au cours des premières années suivant le début de leur activité sexuelle.

Les HPV infectent généralement la zone ano-génitale et les voies aérodigestives supérieures. L'infection est souvent discrète et transitoire (le virus est éliminé par l'immunité naturelle). Toutefois, il est possible qu'elle persiste et se transforme en cancer (cancer du col de l'utérus chez la femme++). Il faut distinguer :

- Les HPV à haut risque oncogène (notamment les HPV **16, 18, 31, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58 et 59**). À noter que l'HPV 16 est responsable d'une majorité des cancers HPV-induits chez l'homme.
- Les HPV à bas risque oncogène (en particulier HPV **6 et 11**) responsables de lésions bénignes (verruës anogénitales) ou de papillomatose respiratoire récurrente.

Vaccins disponibles

Aujourd'hui, 3 vaccins (très efficaces) sont commercialisés. Dans l'ordre d'apparition : Gardasil® (tétravalent : HPV 6,11, 16 et 18), Cervarix® (bivalent : HPV 16 et 18) et le plus récent Gardasil 9® (nonavalent : HPV 6, 11, 16, 18 + 5 génotypes d'HPV à haut risque soit HPV 31, 33, 45, 52 et 58).

Bien-être

Garde la pêche !

La mi-semestre est là, ça y est.

Alors que tu sois primant, doublant ou triplant ne t'en fais pas, ne doute pas de toi, ne perds jamais de vue ton objectif, il n'est pas loin. Depuis cet été tu travailles sans relâche, tu enchaînes ronéos et QCMs, alors à l'aube des spés et de ces 2 derniers mois de labeur ne lâche rien. Tu as fait le plus dur, vraiment.

Mais attention, 2 mois, cela reste long, ne t'épuise pas avant le sprint final des révisions. Tu verras les spés se rapprochent de la filière que tu as choisie et sont plaisantes à travailler. Attention à ne pas délaissier le

tronc commun pour autant, inclus-le dans tes tours de programme ; cela te permettra de changer des ronéos de spés et de créer une gymnastique entre les calculs d'UE3b ou de demi-vie, les Cause à Effet d'anat ou les QCMs sur l'hôpital au 18e siècle. Les 2 CCB du 28 mars et 18 avril sont là pour te permettre de t'entraîner et de cibler tes révisions.

2 mois c'est à la fois long et court mais garde toi des moments rien que pour toi (sport, une série, bon repas...). Ne néglige pas cet aspect, c'est important de penser à soi surtout à l'approche des échéances.

Tu seras d'autant plus efficace et moins stressé si tu t'accordes de petites pauses qui te font plaisir.

La délivrance n'a jamais été aussi proche, travaille pour n'avoir aucun regret ; le jour J tu en seras d'autant plus serein.

Alors je me répète mais n'appréhende pas cette période, tu es déjà rodé avec le S1, les périodes de révisions, CCB, annales, ronéos tu connais les bails...



Amelistidine

HPV, tous concernés ?

Zoom sur les nouvelles recommandations de la HAS au sujet de la vaccination des garçons contre les HPV.

Populations concernées

La vaccination est aujourd'hui recommandée aux jeunes filles de 11 à 14 révolus (rattrapage possible jusqu'à 19 ans révolus), aux hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (= HSH ; jusqu'à 26 ans) et aux adolescents immunodéprimés des deux sexes (mêmes âges que pour la population générale avec un rattrapage possible jusqu'à 19 ans révolus). Les 3 vaccins sont recommandés pour les filles. Seuls Gardasil® et Gardasil 9® sont recommandés pour les HSH et ados immunodéprimés.

Couverture vaccinale actuelle

La couverture vaccinale reste faible (en 2018, 24% pour le schéma complet de vaccination chez les femmes et 15 à 18% pour les HSH). Ces résultats, loins d'atteindre les objectifs du Plan Cancer 2014-2019, n'offrent pas une protection suffisante à la population contre les infections à HPV et le cancer du col.

Vaccination des garçons

Vacciner TOUS les garçons pourrait permettre de débloquer la situation. Eux aussi sont exposés aux infections HPV-induites : 25% des cancers dus à l'HPV touchent les hommes (cancers de l'oropharynx, cancer de l'anus, cancer du pénis). De plus, la gente masculine est tout autant susceptible que les femmes d'avoir des verrues anogénitales ! Sans oublier que l'efficacité des vaccins contre les lésions précancéreuses a été démontrée chez l'homme...

Vacciner les garçons (aux mêmes âges que les filles) permettrait donc la participation de la totalité des hommes à l'immunité de groupe (moins de transmission de papillomavirus), la réduction des inégalités femmes-hommes et d'éviter la stigmatisation liée à l'orientation sexuelle.

L'objectif n°1 reste néanmoins d'augmenter la couverture vaccinale de la population féminine.

Emma Soriano

(Source : "RPC de la HAS : Vaccination contre les papillomavirus chez les garçons", Profession sage-femme, n°262, Février 2020, pages 34-38)



Pastage box

On aura tout vu...

VDM d'une étudiante sage femme : je pose un monito sur une patiente quand soudain elle me dit qu'elle a envie de vomir. Je me retourne et chope un haricot et lui tend rapidement... Hélas, c'était déjà trop tard. Elle a vomi sur tout mon bras gauche jusqu'au coude et les trois-quarts de ma jambe gauche, jusque dans mes chaussures. Il y avait des morceaux (*miam*). La sage femme rentre dans la salle et dit à la patiente en rigolant : "Oh la prochaine fois visez la tête qu'on rigole un peu!". Elle m'a fait relativiser, merci à elle et à son humour!

Un soir un patient d'une trentaine d'année se présente avec un bandage sur le pied aux urgences. Il m'explique donc qu'il s'est fait une plaie du talon il y a 3 semaines (1 cm, linéaire, non douloureuse mais ça saigne dans les chaussettes donc pas pratique..) qui n'avait toujours pas cicatrisée depuis. Après avoir consulté ses amis, PU-PH en *Doctissimo*, il décide de suivre un des conseils reçus : celui de mettre une casserole à bouillir, d'y mettre du sel et d'y plonger son pied... Résultat : une plaie persistante + une brûlure de tout le pied et de la cheville au 2° degré !

À vos stylos !

par Lisa Nicollet

CLOSER : SPÉCIAL PEOPLE EST-CE SH ?

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

ORIBASE
HIPPOCRATE
NESTOR
AVICENNE
RHASES
ARISTOTE
GALIEN
DESCARTES
BOERHAAVE
HARVEY
MALPIGHI
POWER
LOWER
VIEUSSENS
BOURGEOIS

CHAMBERLAIN
RIOLAN
PATIN
JENNER
BICHAT
LAENNEC
PAVLOV
VIRCHOW
SCHWANN
COURVOISIER
LUDWIG
MALASSEZ
BECQUEREL
CURIE
EINTHOVEN

PORTIER
PASTEUR
KOCH
WELLS
TROUSSEAU

Moi c'est
AVISCENE pas
AVICENNE,
réfléchis 2sec !



PS : ne cherchez pas "louise bourgeois png" sur google images



Pain perdu tomate

Mélanger 100 mL de lait ½ écrémé, 2 cuillères à soupe d'Arôme, 125 g de sauce tomate, tout cela dans une assiette creuse. +/- Sel/Poivre. Battre les œufs dans une assiette creuse. Râper grossièrement 50 g de mimolette. Tremper des tranches de pain dans le mélange, puis dans les œufs. Poêler 2 min d'un côté, retourner, ajouter la mimolette, poêler 2 min.

Lisa Nicollet



Touche ta nouille

Son de blé

Don't Stop Believin' – Journey
SLT – Suzane
big jet plane – Pomme
After Hours (The Blaze Remix) – The Weeknd

Tu tubes

Vidéo : Philippe Katerine juge le rap français : Booba, PNL, Vald... | GQ – GQ France
Vidéo : Paul Mirabel - Je me suis fait racketter – Montreux Comedy

Même pas peur

When your mum beats yo ass then makes you eat dinner



f La Passoire Niçoise
@ la_passoire_nicoise



La Passoire 114

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

Retrouvez La Passoire sur
www.carabinsnicois.fr/phpbb