



# 124

## La Passoire

10 Novembre 2020

Journal hebdomadaire du  
**Tutorat Niçois**

**Pass-Orientation**

# Filière Pharma

## Qu'est ce que c'est ?

Souvent mal connue cette filière est pourtant essentielle en santé avec des métiers à n'en plus finir ! Après la PACES, tu veux plus de pratique et moins de travail : c'est par ici !

En effet, en L2 pharma tu auras le matin des TP/ED qui sont certes obligatoires mais intéressants. Qui n'a jamais eu envie de faire des suppos, gélules de paracétamol, gels hydroalcooliques ? L'après-midi ce seront des cours en amphi non obligatoires. Dès la fin de la L2, il y a un stage d'un mois en pharmacie de ville (officine) et en L3 en pharmacie hospitalière.

Ne t'en fais pas, il n'y a pas que de la chimie orga ! On étudie la création, l'analyse et l'utilisation de médicaments ainsi que les pathologies, les modes d'action et les conseils associés à leurs utilisations.

Concrètement en 4ème année, tu choisis entre 3 filières : officine, industrie ou internat ! N'aie pas peur, un prof t'aidera dans ton orientation dès la L2, tu pourras rencontrer des professionnels, assister à des conférences et dialoguer avec des étudiants d'années supérieures.



### Quel domaine est fait pour toi ?

Si tu es une personne d'action, qui a soif de savoir, qui n'a pas peur des responsabilités : l'internat est fait pour toi ! Il te faudra passer un concours national pour cette formation hospitalo-universitaire. Tu pourras ensuite te spécialiser en biologie médicale, pharmacie hospitalière ou en recherche. Même si un deuxième concours ça fout les boules, c'est la filière la plus polyvalente (et la plus cool on ne va pas se mentir ^^)

Si tu aimes le contact avec le patient, mais aussi manager ta propre équipe pense à l'officine. Vérification d'ordonnance, relation de proximité importante et une figure rassurante accessible : le rôle du pharmacien d'officine est primordial dans la

thérapie des malades. (Et non ! tu ne seras pas qu'un simple épicier qui vend des capotes !)

Maintenant si tu aimes l'argent. Enfin si ton truc c'est plutôt l'innovation, le marketing et le développement commercial force vers l'industrie. Il y a des métiers dans le contrôle, création de médicaments mais aussi en cosméto, nutrition... L'industrie et l'officine t'offriront un doctorat en 6ans/9ans pour l'internat.

Cette filière permet l'accès à des métiers stables, aux horaires cool bien payé. Si toi aussi tu veux participer activement dans la thérapie du patient en apportant tes connaissances infaillibles, et que tu veux un caducé qui déchire sur ta blouse blanche **rejoins nous à Marseille en pharma !**

Lauréna et Téo



# Humanice

Humanice est un groupe d'étudiants composé de 20 membres. Il fait partie des associations traditionnelles que nous retrouvons en médecine comme le BDE, la CON... à la différence que nous, nous touchons tous les étudiants (Médecine, maïeutique, psychologie, dentaire, kiné, droit etc...).

Cette association propose des événements autour de plusieurs axes: la solidarité locale, internationale, la réflexion, l'événementiel, la reprez, et l'écologie.

Premièrement la solidarité locale avec une soupe populaire 3 fois/semaine pour les plus démunis, l'Hôpital des nounours pour expliquer la santé aux enfants via des jeux de rôle, le mois sans tabac, le Téléthon, le défi sang limite, l'octobre rose, et les paniers Humanice que nous distribuons chaque semaine et qui sont remplis de légumes en tous genres !

Ensuite nous avons notre pôle événementiel qui organise des apéros, des soirées, un festival contre le Sidaction, ainsi que les Foulées d'Humanice une course caritative visant à récolter des dons pour une association.

Troisièmement, le pôle réflexion qui comme son nom l'indique, est là pour te faire réfléchir à l'aide de cinés-débats, d'un Gala, et d'un Week-End de solidarité Humanice dans un monastère.

Puis il y a la reprez qui est là pour représenter les adhérents au national et au local tout en vous proposant des cafés et apéros pour vous sensibiliser sur les problématiques de notre société (l'éthique, l'égalité des genres, la sexualité...) et proposer des solutions avec par exemple la mise en place récente des « trusted people » durant les soirées.

Par la suite nous avons un nouveau pôle écologique qui a pour but de vous en apprendre plus sur l'écologie avec par exemple 2 ateliers pour vivre mieux : zéro déchet et alimentation responsable. Mais aussi des événements comme la course d'orientation de sensibilisation au parc de la colline du château de Nice.

Pour finir il y a le pôle solidarité internationale qui aide les projets humanitaires en contactant des associations, et les accompagne dans leur projet. Chaque année des 2ème, 3ème année partent faire de la prévention, des soins infirmiers...

Enfin bref Humanice est une grande famille ouverte à tout le monde, nous essayons d'aider les autres à notre niveau tout en rendant cela ludique pour nos adhérents étudiants.

Si cela vous intéresse vous pouvez venir checker nos réseaux sociaux avec Instagram et Facebook.

Bon courage à tous les PASS/LASS et PACES pour cette période de révision, on est de tout cœur avec vous.

Axel Dubruque



En novembre, arrêtons ensemble !

## #MoisSansTabac

Depuis 2016, le Mois Sans Tabac revient tous les ans en France. Du 1er au 30 novembre, cette opération a pour but d'encourager les fumeurs à arrêter de fumer. En groupe, sur les réseaux sociaux, ou avec l'aide de médecins, les fumeurs sont soutenus pour relever ce défi grâce à l'élan collectif.

## Le tabagisme en chiffres

30,4% des français de 18 à 75 ans fument, et le tabagisme est responsable de près de 75 000 décès par an en France. Il provoque des cancers du poumon, première cause de décès par cancer chez les hommes, et seconde chez les femmes. En plus d'être nocif pour la santé, le tabac revient très cher. Arrêter de fumer permettrait donc de préserver sa santé et son porte-monnaie !

## Comment se motiver ?

Rends-toi sur le site : [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr), tu y trouveras de quoi te motiver : outils, conseils, témoignages, professionnels à l'écoute, etc... Mais tu peux aussi utiliser les réseaux sociaux (avec l'hashtag #MoisSansTabac) ou encore demander à tes proches, fumeurs ou non, qui peuvent t'encourager dans ton projet d'arrêter la cigarette ! Alors, qu'attends-tu pour essayer d'arrêter ?



Cloé Giordanengo



Boulette chaude

## Bol de serial

### Carnival Row

Petite découverte de la semaine, une magnifique série fantastique avec fées et créatures étranges ! Au-delà de ce côté magique, la série traite divers problèmes sociétaux comme le racisme, le sexisme, les classes sociales ...

Éducative et divertissante, cette série vaut vraiment le coup d'œil ! Je vous parle même pas de l'acteur principal, GRrrr !

Gio2r

## Problème n°1

« La 1ère fois que j'ai entendue parler d'elle c'était à la tut' rentrée, elle avait l'air toute gentille. Au début on s'entendait bien, mais mon bonheur fût de courte durée. Il faut dire que c'était que de la structurale... Et puis elle a commencé à dériver vers des molécules de plus de 20 lettres et 3 chiffres, des réactions à 10 étapes avec 10 sous étapes et 4 voies intermédiaires. Je crois que tout à basculer le jour où elle m'a présenté l'enzymologie : une véritable catastrophe. Bref, la biochimie et moi ça fait 2 mais je m'accroche, avez-vous des conseils pour moi ? »

Alors, la biochimie c'est comme une grande machine où tous les engrenages s'emboîtent. Les cours prennent du sens les uns avec les autres. Une fois que tu as (+ ou -) intégré chaque cours, tu peux ensuite relier les mécanismes entre eux pour avoir une vision d'ensemble du fonctionnement métabolique. Fais un max de schémas avec des flèches dans tous les sens. Si tu as un grand tableau Velleda : c'est LE moment de t'en servir. Des schémas et encore des schémas, et la succession des réactions deviendra de plus en plus logique pour toi. Pour les noms à rallonge, prends le temps de bien comprendre chaque préfixe/suffixe. A partir du moment où tu trouves du sens à leur nom, les molécules n'ont plus aucun secret pour toi. Toujours pour la bioch' méta, je te conseille les vidéos du Youtubeur Bio-logique (dans sa playlist : « cours de biochimie ») qui sont vraiment super

# Courriers du coeur

claires. (Big up à lui) Enfin, fais un max de QCMs et d'anales (surtout pour la structu).

La bioch' c'est assez ingrat : tout s'éclaire à la fin et c'est pour ça qu'il faut tenir jusqu'au bout, courage !



## Problème n°2 :

« Salut la Passoire ! Depuis le reconfiement, ma vie est un peu chamboulée. La BU me manque. En plus, j'ai dû retourner chez mes parents et même si ils font tout pour ne pas me déranger, ils sont bruyants et l'ambiance est parfois tendue... Help me ! »

Hello ! Pour commencer, emménage-toi

une petite ambiance BU :

Range ton bureau et met le dans un endroit lumineux.

Sépare ton coin nuit et ton coin boulot. Si tu as la chance de pouvoir bosser dans une pièce différente de celle dans laquelle tu dors : profite-en ! Si ce n'est pas ton cas, faire ton lit te permettra déjà de passer ta chambre en configuration « travail ».

Si l'ambiance sonore de la BU te manque, tu peux trouver des fonds sonores sur YouTube (« Library ambiance ») qui pourront t'aider à te concentrer. Sinon, tu peux aussi mettre des boules quies pour être dans ta bulle et te couper de toute distraction éventuelle.

Pour ta famille, explique leur que tu as besoin de t'isoler. Tu peux aussi profiter de leur présence pour leur partager ce que tu ressens et te décharger d'une partie de ton stress. Dernier conseil : essaie de sortir marcher pour t'aérer un peu chaque jour. Ça te permettra de mieux dormir et de gagner en efficacité. Force à vous tous !

Élysozyme

## Actualité

# TRUMP vs BIDEN

« I felt like Superman », déclare Donald Trump durant un meeting organisé pour sa campagne électorale avant d'entamer une danse de la victoire. Le ton est donné : le Président républicain entame un bras de fer historique contre Biden, le démocrate ex associé d'Obama surnommé « Grandpa Camomille » !

Expliquons le système électoral : les 51 États Américains représentent chacun un nombre de Grands électeurs en fonction du nombre d'habitants, le chiffre magique

étant 270. A 270 Grands électeurs, le candidat devient président !

Les Américains, par correspondance ou aux urnes se sont précipités pour voter le 3 Novembre; une participation de 160 M d'Américains, un record depuis Roosevelt !

Le décors ressemble à un Blockbuster américain : grillages pour protéger la White House contre les Anti Trump, barricades des magasins contre les émeutes, barrage des routes.

Le dépouillement dure 4 jours ou les Américains sont dans l'incertitude, Trump tweete 99 fois que tout est fake; Biden remporte NY, Washington, la Californie, Trump le Texas, la Floride, l'Indiana... Tout dépend de la « Sun belt », les États clés !

Le 7, le résultat de Philadelphie fait tout basculer, la chaîne CNN l'annonce ; Joe Biden devient le 46ème président des USA, Kamala Harris, première femme noire vice présidente ! Les Américains descendent dans la rue fêter la victoire.

Souhaitons Good Luck à Biden pour lutter contre le COVID, pour le climat et réconcilier les Américains !

Alicia Barale

### Bienvenue à l'hôpital des nounours

Ton âme d'enfant sommeille toujours en toi malgré la dure vie de P1 ? Alors l'Hôpital des Nounours devrait te plaire ! L'Hôpital des Nounours est un événement de sensibilisation à la santé destiné aux enfants et organisé par Humanice et ses bénévoles (P2, D1...). Les bénévoles parés de leur plus belle blouse et de leur plus grand sourire ont accueilli des classes de CP accompagnés de leur doudou.

Infirmier, radiologue, cabinet dentaire, kinésithérapie, maternité ou encore chirurgie : les bénévoles

incarnent de nombreux rôles pour s'occuper au mieux des nounours sous l'œil attentif de leurs propriétaires. Discuter avec l'enfant, lui expliquer les gestes de soin avec des mots adaptés à son âge et surtout soigner son doudou : voici les principales actions du Nounoursologue ! Le rôle des bénévoles va de l'éducation à la santé et l'hygiène jusqu'à explorer les peurs de l'enfant vis-à-vis des gestes médicaux et les rassurer.

Yamina Mejri



## Tortilla

- pomme de terre
- oignon
- œuf
- lait
- huile d'olive

Coupez une pomme de terre en dés, faites la revenir à la poêle avec de l'huile d'olive. Vous pouvez ajouter un oignon !

Dans un saladier, mélangez un œuf avec du lait. Ajoutez les patates et versez dans une poêle bien chaude. Laissez cuire, retournez si vous y arrivez ! Vous pouvez déguster !

Marion Buisset

## Communication

Une question? Un sujet que tu voudrais qu'on aborde? Ou bien un message pour l'équipe?

Dis nous tout sur:  
[https://tellonym.me/La\\_Passoire](https://tellonym.me/La_Passoire)

 **La Passoire Niçoise**

 **la\_passoire\_nicoise**



**La Passoire 124**

L'équipe : Alicia, Elise, Auxane

Conception maquette : Tony

Impression : William

Retrouvez La Passoire sur  
[www.carabinsnicois.fr/phpbb](http://www.carabinsnicois.fr/phpbb)