



# 130

## La Passoire

23 février 2021

Journal hebdomadaire du  
**Tutorat Niçois**

**Conseils**

# L'Anatomie

## Point méthode

Aujourd'hui on va parler d'une matière fondamentale (≠clinique et oui même l'intro est importante !) autant pour la 1<sup>ère</sup> année des études de médecine que pour le reste du cursus ! L'anatomie garde une place importante dans la suite des études mais les bases sont considérées acquises donc il est nécessaire de bien travailler cette matière !

L'anatomie se comprend avant tout ! Il ne faut pas simplement apprendre mais réussir à trouver la logique et à visualiser le corps humain dans l'espace. Vous avez pour cela les schémas que les professeurs dessinent et complètent au fur et à mesure de leurs explications. Il existe aussi de supers applications disponibles gratuitement sur l'ENT telles que Visible Body qui permet de visualiser en 3D (demandez à vos supers tuteurs comment la télécharger !).

On trouve souvent 2 profils d'apprentissage : ceux qui révisent presque exclusivement sur les schémas en les annotant et les complétant eux-mêmes et ceux qui révisent sur la plus traditionnelle fiche de

cours.

Je faisais partie de cette 2<sup>ème</sup> catégorie mais ça ne veut pas dire que je négligeais les schémas ! Lors des 1<sup>ères</sup> lectures, regardez bien les schémas pour visualiser ce que vous lisez. Après, vous pouvez imaginer les schémas dans votre tête plutôt que de les regarder, cela permet de savoir instantanément si vous parvenez à visualiser correctement l'anatomie et c'est aussi un gain de temps !

J'aimais bien travailler l'anatomie le matin, c'est le moment où on est le plus en forme. Prenez le temps qu'il faut pour voir les cours et bien les comprendre, il ne s'agit pas de les survoler !

Faire beaucoup de QCMS est important, les questions susceptibles de tomber ne sont pas infinies. Il y a également assez peu de temps par QCM, répondre rapidement en décelant les pièges doit devenir automatique ! N'allez pas chercher des pièges trop pointus, les professeurs recherchent une compréhension générale des cours, l'anatomie n'est pas une science exacte (pas de piège de projection à la vertèbre près par exemple !)

Les moyens mnémotechniques sont aussi supers importants : créez-les vous pour les retenir plus facilement, autrement il y en a des connus sur internet ou certains qui passent d'années en années (cf fiches des tuteurs <3).

Ne vous laissez surtout pas décourager par les cours, ils paraissent tous difficiles au 1<sup>er</sup> abord mais après l'anatomie est une matière très appréciée qui donne l'impression d'entrer dans le vif du sujet de la médecine !

Intéressez-vous à ce que vous êtes en train d'apprendre, prenez du plaisir à comprendre l'agencement et le fonctionnement du corps humain et cette matière deviendra un vrai plaisir à réviser !

Courage à tous et je veux des PERFECTS au concours, parce que OUI C'EST POSSIBLE !

Anatomiquement vôtre,

*Marion*

# Courriers du coeur

*Hello la Passoire, j'ai besoin de ton aide! Ma dernière histoire ainsi que la PASS m'a laissé des trous dans le coeur, comme toi, il laisse tout passer \*snif\*. Connais-tu un moyen de les boucher ? De la glace ? Que sais-je...  
Ou peut-être connais tu un meilleur moyen ?  
Merci La Passoire !*

**A toi valeureux soldat, merci de te confier!!!**

Les propositions que tu exposes là sont plutôt pas mal question « j'essaye de me remettre d'une rupture » mais quelque peu cliché et pas top pour ta santé si tu veux mon humble avis :)...En même temps, cette première année est tellement compliquée, difficile, que je te conseillerais de faire ce qui te fait du bien là ou tu trouveras du réconfort...7

Pour ma part c'était de me mater un film une fois par semaine pour déconnecter complet, juste le temps d'un moment et repartir pimpée à fond pour une nouvelle semaine de travail... Côté amour il est vrai que cette année aussi, fait quelques ravages...Je n'aurais malheureusement rien à te conseiller si ce n'est de ne pas trop y penser, ou de tout simplement lire ma VDM de St Valentin histoire de relativiser ( certaines anecdotes sont véridiques me concernant ;( ), qui pourra peut être t'arracher un sourire...

Plus sérieusement, essaie de suivre des séances de Cardio Boxe sur Youtube, ça défoule, ça te bouge, tu ne perds pas de temps et pour ma part j'imaginerais un panneau avec écrit PACES dessus et je tapais dedans, dans ton cas ça pourrait être ton ex...à voir :) Et pétard

**ce que ça faisait du bien!!!**

**Enfin, dis toi que tes petits trous d'âme sensible ne seront pas éternels que le semestre va se terminer plus vite que tu ne le penses. Alors prends un jour après l'autre, ne pense pas à demain, à hier mais à MAINTENANT, sois dans ce que tu fais et fais le à fond!!!**

**Après un pot de glace Haagen-Dazs ça ne fait pas de mal de temps en temps ahah**

**Voilà c'était Jazz pour te servir j'espère que ça t'a aidé(e), même un peu...**

**Prend soin de toi Garnier**



*Jazz*



**Boulette chaude**

## Bol de serial

**A la vie !** *de l'homme étoile*

*Si tu as choisi la santé pour les patients : lis cette BD. Pleine d'humour, d'amour et de tendresse, l'homme étoile t'y transportera dans son univers : les soins palliatifs. En nous contant des moments vécus avec ses patients il nous offre un véritable hommage à la vie...*

*El Sangliero*

## Divertissement

### Fun Fact

- On produit environ 1,5 litres de salive par jour, soit 40 000 litres dans une vie et contient une substance trois fois plus puissante que la morphine, l'opiorphine, en terme d'anti-douleur.

- Pour les filles, sur toute une vie, ayant nos règles 1 fois par mois reviendrait à avoir ses règles pendant 6ans d'affilé.

- Si l'on mettait bout à bout tous nos vaisseaux sanguins, cela représenterait 100 000km, soit à peu près 2,5 fois le tour de la Terre.

- L'endroit où nous avons le plus de poils est le front.

- L'organe le plus gros de notre corps est la peau, pesant entre 2 et 3kg.

- On éternue à 16km/h.

- Les cheveux sont très résistants : ils ne peuvent être détruits ni par le froid, ni par l'eau, ni par les changements climatiques, ni par de nombreux acides.

- Pourquoi avons-nous envie d'aller aux toilettes après s'être baigner ? En nageant, le retour veineux augmente, la pression au niveau du cœur va donc augmenter. Le BNP va alors être sécrété. Celui-ci a une action diurétique qui va nous faire aller aux toilettes.

*Annahconda*

## Actualité

# Voyage dans l'espace

Après 7 mois de voyage spatial (soit 472 Millions de km), Jeudi 18 Février a atterri le robot d'exploration de la NASA Perseverance sur la planète Mars, journée historique pour l'astronomie internationale. Avec sa vitesse de 20 000km/h, l'atterrissage a été périlleux : un immense parachute supersonique s'est déployé pour ralentir sa chute, un bouclier thermique le protégeant, il s'est posé sur le sol martien avec ses 6 roues grâce à 8 moteurs pointés sur le sol !

Ce géant d'1 tonne a pour mission précise de détecter des traces de vie pour savoir si nous sommes les seuls dans la galaxie...

Pour cela, il possède deux micros pouvant enregistrer les bruits martiens et une SuperCamera (technologie française!) qui recherche des biosignatures et la composition des roches martiennes en tirant dessus avec son laser.

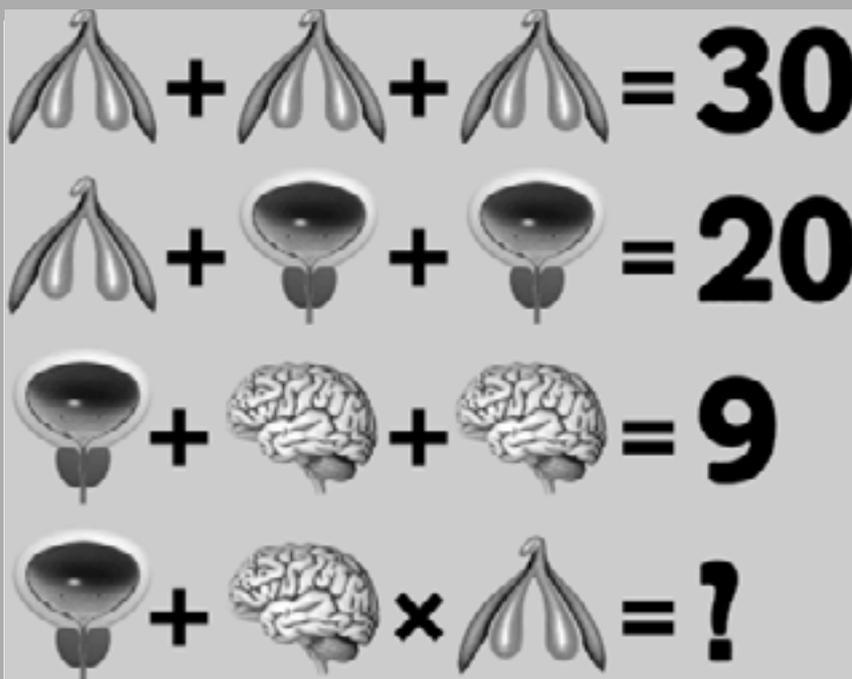
Deuxième mission plus secrète : savoir si nous pourrions respirer sur Mars et produire du carburant. Il est équipé de MOXIE, un appareil pouvant produire de l'O2 à partir du dioxygène martien de la même manière qu'une plante.

Il rentrera sur Terre d'ici 2030 avec ses échantillons à analyser.

Alicia Barale

Tony

## Coup de pâte



### Fais ton cake

$$4 + 1 = 5$$

$$2 + 5 = 12$$

$$3 + 6 = 21$$

$$5 + 8 = ?$$

4 5 6 3 3 6

7 2 3 4 7

5 8 2 4

7 2 6

8 3

?

## Omelette paysanne

Ingrédients pour 2 personnes :

- 4 œufs
- 1 paquet de lardons
- 5 champignons frais
- ½ oignon
- sel, poivre, et une noisette de beurre
- salade pour l'accompagnement

Mettez le beurre dans une première poêle, où vous ferez revenir les champignons préalablement épluchés, les lardons et les oignons pelés et émincés.

Battez les œufs dans un saladier puis versez-les dans une seconde poêle, faites cuire quelques minutes (le temps de cuisson dépend de si vous voulez l'omelette baveuse ou bien cuite !)

Versez vos ingrédients sur l'omelette, salez, poivrez, et repliez-la pour en faire un chausson. Servez ensuite dans une assiette accompagnée d'un peu de salade et dégustez !

~ Cloé

## Recherche

Oh toi admirateur secret qui déclare ton amour à une de tes Rédac'chefs, donne nous plus d'indices afin d'en savoir plus sur toi

 **La Passoire Niçoise**

 **la\_passoire\_nicoise**



**La Passoire 130**

L'équipe : Alicia, Elise, Auxane

Conception maquette : Tony

Impression: William

Retrouvez La Passoire sur

[www.carabinsnicois.fr/phpbb](http://www.carabinsnicois.fr/phpbb)