



MÉTHODOLOGIE CONTRACTION DE TEXTE

LA CONTRACTION QU'EST-CE QUE C'EST ?

- L'épreuve de contraction de texte est une épreuve rédactionnelle.
- Un texte de départ d'environ 1000 mots.
- Environ 10 % doivent être conservés.
- Chaque personne doit trouver sa méthode.



QUE FAIRE FACE AU TEXTE ?

- Lire une à deux fois le texte.
- Surligner/Relever les idées importantes.
- Déterminer les parties.
- Faire un résumé de chaque partie en fonction de l'importance de celles-ci.
- Brouillon ou non → libre à vous
- Attention à la syntaxe et l'orthographe !!
- Bien suivre la chronologie du texte. +++
- Respecter le nombre de mots. +++
- Utiliser des transitions pour rendre le texte plus facile à comprendre.



À ÉVITER

- Les phrases trop longues.
- Les lectures critiques.
- Les exemples et arguments (sauf s'ils sont essentiels à la compréhension du texte).
- Les répétitions.
- Les abréviations non explicitées et le style télégraphique ne sont pas admis.

GRILLE DE CONTRACTION

1 à 5					
6 à 10					
11 à 15					
16 à 20					
21 à 25					
26 à 30					
31 à 35					
36 à 40					
41 à 45					
46 à 50					
51 à 55					
55 à 60					

RÈGLES POUR LE COMPTAGE DES MOTS DU RESUME

1. Comptent comme un mot (une case) :

- Un mot simple ou composé avec ou sans tiret ; (l'article défini (le, la, l',...), indéfini (un, une, des,...), partitif (du, de la, des,...) associé au mot doit être compté dans la même case)
- Une conjonction (mais, ou, et, donc, or, ni, car)
- Un nombre ou une expression chiffrée
- Un sigle (sauf s'il est attaché à un mot : Médicament® compte pour une seule case)
- Un acronyme ou une abréviation qui aura été auparavant défini dans le texte ou autorisé et indiqué comme tel dans le sujet de l'épreuve
- Les lettres utilisées isolément (a, β,...)

REGLES POUR LE COMPTAGE DES MOTS DU RESUME (2)

2. Ne comptent pas séparément (doivent donc être associés dans une case) :

- - La ponctuation (. , ; : ? !)
- - Les signes conventionnels (<, >, ...)
- - Les guillemets
- - Les parenthèses ou crochets
- - l'article défini (le, la, l',...), indéfini (un, une, des,...), partitif (du, de la, des,...) associé au mot
- - Les numéros ou lettres d'une énumération (accompagnés ou non d'une ponctuation ou d'un tiret (par exemple : a), 1(, 1)...))
- - Les unités associées à un nombre (par exemple : 18 mg, 172 ml/min.m², 26 m/s, 20 ans, 3 heures, ...)

Les benzodiazépines sont les plus connues et les plus utilisées des tranquillisants. Elles ont deux indications médicales majeures : l'attaque de panique et les crises convulsives. Dans ces deux cas, leur utilisation est unitaire et ponctuelle, sous forme orale ou injectable.

Or, dans la pratique, les benzodiazépines sont prescrites essentiellement comme somnifères, bien qu'elles soient un facteur aggravant de l'insomnie chronique. Elles sont aussi utilisées comme myorelaxants et tranquillisants au long cours. Leur principal effet indésirable immédiat est une baisse de la vigilance, avec risque de chute et une augmentation de 60% de fractures du col du fémur. On leur doit aussi une bonne part des accidents de la route. À plus long terme, les effets néfastes sont une majoration des pertes de mémoire et une augmentation de 50% du risque de démence. Encore plus préjudiciable est le risque de dépendance, puisqu'il s'agit certainement des drogues les plus rapidement addictogènes, tant du marché licite que du marché illicite. Une consommation quotidienne de deux semaines suffit parfois à entraîner une dépendance, et le sevrage est toujours difficile. C'est la raison pour laquelle il est officiellement recommandé de ne pas dépasser quelques semaines de prescription. Recommandation que les médecins ne peuvent pas suivre, car ils cèdent à la pression des patients devenus dépendants. La preuve en est apportée par le récent rapport de l'ANSM qui note l'augmentation régulière de consommation des benzodiazépines.

Dans le cadre de tentative de réduction du sempiternel trou de la Sécurité Sociale, une réflexion vient de s'ouvrir sur la vente des médicaments à l'unité. Les benzodiazépines sont une excellente occasion de mise en pratique. En dehors des convulsions et des attaques de panique, elles n'ont aucune indication médicalement justifiée, et dans ces deux cas, leur utilisation est unitaire. Elles sont donc bien le premier médicament idéal pour une vente à l'unité. Le corollaire serait un déremboursement des boîtes de plusieurs comprimés, dont la prescription est la preuve d'une utilisation inadéquate, non justiciable de la solidarité nationale.

Cette mesure aiderait au sevrage, elle diminuerait les chutes et fractures des personnes âgées, les accidents de la route, la démence, les insomnies chroniques, et améliorerait la santé publique. Le bonus serait une économie de 200 millions d'euros pour la Sécurité Sociale. La seule inconnue est le nombre de licenciements provoqués par le manque à gagner des industriels. Espérons qu'il sera faible, car ces nouveaux chômeurs éventuels pourraient être sujets aux insomnies et aux angoisses... Rien n'est simple.

Les benzodiazépines sont les plus connues et les plus utilisées des tranquillisants. Elles ont deux indications médicales majeures : l'attaque de panique et les crises convulsives. Dans ces deux cas, leur utilisation est unitaire et ponctuelle, sous forme orale ou injectable.

Or, dans la pratique, les benzodiazépines sont prescrites essentiellement comme somnifères, bien qu'elles soient un facteur aggravant de l'insomnie chronique. Elles sont aussi utilisées comme myorelaxants et tranquillisants au long cours. Leur principal effet indésirable immédiat est une baisse de la vigilance, avec risque de chute et une augmentation de 60% de fractures du col du fémur. On leur doit aussi une bonne part des accidents de la route. À plus long terme, les effets néfastes sont une majoration des pertes de mémoire et une augmentation de 50% du risque de démence. Encore plus préjudiciable est le risque de dépendance, puisqu'il s'agit certainement des drogues les plus rapidement addictogènes, tant du marché licite que du marché illicite. Une consommation quotidienne de deux semaines suffit parfois à entraîner une dépendance, et le sevrage est toujours difficile. C'est la raison pour laquelle il est officiellement recommandé de ne pas dépasser quelques semaines de prescription. Recommandation que les médecins ne peuvent pas suivre, car ils cèdent à la pression des patients devenus dépendants. La preuve en est apportée par le récent rapport de l'ANSM qui note l'augmentation régulière de consommation des benzodiazépines.

Dans le cadre de tentative de réduction du sempiternel trou de la Sécurité Sociale, une réflexion vient de s'ouvrir sur la vente des médicaments à l'unité. Les benzodiazépines sont une excellente occasion de mise en pratique. En dehors des convulsions et des attaques de panique, elles n'ont aucune indication médicalement justifiée, et dans ces deux cas, leur utilisation est unitaire. Elles sont donc bien le premier médicament idéal pour une vente à l'unité. Le corollaire serait un déremboursement des boîtes de plusieurs comprimés, dont la prescription est la preuve d'une utilisation inadéquate, non justifiable de la solidarité nationale.

Cette mesure aiderait au sevrage, elle diminuerait les chutes et fractures des personnes âgées, les accidents de la route, la démence, les insomnies chroniques, et améliorerait la santé publique. Le bonus serait une économie de 200 millions d'euros pour la Sécurité Sociale. La seule inconnue est le nombre de licenciements provoqués par le manque à gagner des industriels. Espérons qu'il sera faible, car ces nouveaux chômeurs éventuels pourraient être sujets aux insomnies et aux angoisses... Rien n'est simple.

1-5	Les benzodiazépines	sont	en théorie	utilisées	ponctuellement.
6-10	En pratique,	employées	comme	somnifères,	elles
11-15	entraînent	beaucoup	d'effets	néfastes,	en plus
16-20	d'être	fortement	addictogènes.	Les médecins,	poussés
21-25	par	les patients,	prescrivent	trop.	La vente
26-30	à	l'unité	ou	le déremboursement	des boîtes
31-35	aideraient	1) au sevrage	2) à	la réduction	des effets
36-40	indésirables	3) à	améliorer	la santé	publique
41-45	en faisant	des économies.			

Notions / expressions	Points
Utilisation normale benzo	X
Utilisation pratique : somnifère	X
Effets indésirables	X
Pression de prescription	X
Proposition: vente à l'unité	X
Proposition: déremboursement	X
Sevrage	X
Réduction effets indésirables	X
Amélioration santé publique	X
Économies	X
ORTHOGRAPHE / SYNTAXE	X
TOTAL :	20
*5	100

FIN.