



7 septembre 2019

Journal hebdomadaire du
Tutorat Niçois

Édito de rentrée

Nouvelle saison

La revoilà ! Qui ça ? La Passoire, pardi ! Contrairement à toi pendant tes séances de Tutorat, elle ne se souciera pas d'avoir des trous...

Comme on se retrouve, péhoun ! Même si tu es déjà initié(e) à la Passoire, rien ne t'empêche de lire ce petit article de présentation... [spoiler] qui contient une petite nouveauté à la fin ! La Passoire, c'est ton petit journal hebdomadaire que tu pourras te procurer le mardi soir après les séances de Tutorat ainsi qu'après les concours blancs.

Le Menu

Au programme, tu trouveras des conseils et des méthodes pour gravir cette tortueuse montagne qu'est la P1, des points (ré)orientation, des blagues (on ne garantit pas qu'elles soient drôles, cependant), de la musique (pour réparer ton cerveau), des vidéos (pour tes pauses), des jeux (comme chez mémé !), des interviews (de stars hollywoodiennes ou pas...) mais aussi de la psychologie, de la culture, de l'actualité. Alors, Passoire sur la tête, décompresse et libère tes mauvaises ondes par ses trous...

Et ça tombe du ciel !

Ah non, non, non, mécréant ! Nous sommes trois à gérer le journal : Lisa, Camille et Emma. Et, pour ravir tes jolis yeux, notre équipe de rédacteurs sort sa plume ! Des médecines ? Oui ! Des dentaires ? Oui ! Des pharma ? Oui ! Des kinés ? Oui ! Des sages-femmes ? Oui ! Cette équipe de choc, qui est passée par là où tu es aujourd'hui, revient (#KohLantaLeCombatDesHéros) pour te divertir... et aussi t'instruire.



À vos agendas !

Le prochain numéro arrive le 24 septembre. Alors, fonce à la fin du premier tutorat nous voulons te voir braver la foule, nous voulons voir la sueur sur ton front, les étoiles dans tes yeux et ta main tendue qui ne cherche qu'une chose : tenir ce journal et le dévorer tout entier ! (P.S. : si jamais tu échoues dans ta conquête, tu pourras toujours le retrouver en version téléchargeable sur le forum.)

Allez viens, on est bien...

Si tu veux suivre notre périple, tu peux nous retrouver sur Facebook (@LaPassoireNi-coise) mais aussi, depuis cette année, sur Instagram (@la_passoire_nicoise).

La Passoire Anonyme

Un coup de mou ? Un crush croisé à la bibli ? Une boutade qui te traverse l'esprit ? Ou bien simplement une envie de partager une anecdote de ta vie quotidienne ("j'ai pris ma passoire pour faire des pâtes") ? Tu pourras t'exprimer librement sur la page Facebook @lapassoireanonyme ! Et c'est... anonyme (merci Sherlock), donc tu n'as qu'à envoyer ton petit message à la page et on se charge du reste !

Excellente lecture à toi et un gros gros courage pour cette année ! Force et honneur <3

Lisa, Camille et Emma (pour vous servir !)

Neuf mois d'épopée

Quelques conseils pour débiter sereinement la P1

Ave P1 ! Ceux qui vont réussir te saluent ! Ça y est, tu es enrôlé pour neuf mois de dur labeur (le temps qu'il faut pour faire naître ta réussite quoi...) et tu te demandes déjà comment tu vas faire ? Pas de panique, voici quelques petits conseils pour appréhender l'année en toute sérénité.

Les cours à la fac

Y aller or not y aller ? C'est un des grands débats de la P1 et j'ai envie de te dire : fais-toi ton idée ! Si tu es primant commence à y aller et vois par toi-même si ça t'apporte quelque chose ou pas. Personnellement (par mon expérience de 3 P1 oui oui et ayant testé plusieurs méthodes), je conseillerais d'y aller, notamment pour les matières à compréhension ! Je n'ai décidé de mettre les pieds dans un amphithéâtre qu'au cours de mon année de triplante et ça m'a été très bénéfique. Tout d'abord parce que tu as les explications en direct du professeur (et là tu me dis « oui mais il y a la ronéo », certes mais les explications à l'écrit ne font pas tout !). Ensuite, parce que certains profs aiment les P1 qui vont en cours et tu peux facilement distinguer chez certains les parties qui les intéressent plus que d'autres (et donc bien plus susceptibles de tomber au concours).

Certains profs sont super pédagogues, sont passionnés et enseignent leur matière avec brio. D'autres, je te l'avoue, ne font que lire leurs diapos et n'apportent pas grand-chose en plus (biologie moléculaire, histologie...). Donc fonce à la Fac dès septembre et vois par toi-même.

Les supports pour bosser

Maintenant, tu te demandes peut-être : « Mais sur quoi je vais bosser ? ». Cette fois-ci je te réponds : sur la ronéo pardi ! Mais attention, ce n'est pas tout. J'insiste sur l'importance des diapos.

Effectivement, tu entendras souvent que le cours du prof en amphi fait foi pour le concours mais c'est aussi les diapos qu'il passe en cours et auxquels tu as accès (pour certaines matières) sur Jalon. Selon moi, il est indispensable de lire au moins une fois chaque diaporama et de noter les petites précisions et détails que tu ne trouveras pas dans ta ronéo et qui pourraient être susceptibles de tomber le jour J (oui, tout peut tomber).



Je te recommande également d'avoir un unique support pour travailler. Ça te sera bénéfique en période de révisions. Que ce soit ta ronéo ou une fiche du tut', veille à ce qu'elle soit la plus complète possible en rajoutant toutes les annotations que tu veux et tu auras ainsi un unique cours que tu pourras relire facilement pendant tes révisions sans chercher tes deux fiches, ta ronéo et ton diapo ce qui pourrait te faire perdre la tête et un temps précieux.

Enfin, trouve une méthode de travail et une organisation qui te correspondent et avec lesquelles tu es efficace. S'il le faut, pioche des conseils par-ci, par-là pour te concocter ta propre recette de la réussite !

Jeannine (Illustration: Lisa Nicollet)

Courrier du cœur

Le grand retour !

L'année dernière, une nouvelle rubrique apparaissait dans la Passoire : le Courrier du Cœur. Et, devine quoi ? Elle fait son come-back cette année ! Mais... en quoi cela consiste-t-il ? Rien de plus simple : pose-nous (anonymement) une question via nos réseaux sociaux et l'un de nos rédacteurs y répondra dans un numéro de la Passoire. Tes interrogations peuvent porter sur n'importe quel sujet : la vie en PACES, comment surmonter un petit coup de mou, tes interrogations sur les différentes filières, tes questions existentielles, qui de l'œuf ou de la poule fut le premier sur cette Terre ? (Enfin, n'allons peut-être pas jusque-là...). Le Courrier du Cœur est là pour échanger ensemble alors sens-toi libre de t'y exprimer !

Pour nous contacter, il suffit de nous envoyer un message privé sur notre page Facebook (@LaPassoireNicoise), sur notre compte Instagram (@la_passoire_nicoise) ou sur notre compte « La Passoire » du forum des carabins niçois. Nous avons hâte de te lire !

Emma Soriano



**Boulette
chaude**

Pages carbonara

L'école des soignantes - *Martin Winckler* : le CHU de Tourmens est une école expérimentale, centrée sur le corps des femmes et la prise en charge globale, empathique et bienveillante de celles-ci. *Hannah* quitte son poste dans l'informatique pour y apprendre le soin et raconte son parcours, celui de ses collègues, et surtout celui de ses patientes.

Léa Graveline

Au menu : quelques particularités sur les matières du S1 agrémentées de petits conseils pas piqués des hannetons pour bien commencer l'année.

UE1 – Chimie Générale : 7 QCMs (35 points). Matière de compréhension avec quelques calculs, ce n'est pas la plus difficile ! Tu te dis que sans ronéo c'est mission impossible ? Pas de panique, il y a le livre aka *La Bible* de Golebiowski (achète le vite, la légende dit qu'il prend certains QCMs du concours dedans).

UE1 – Chimie Organique : 8 QCMs (40 points). Redoutée du S1, le Pr. Azoulay l'a simplifiée depuis quelques années ! N'im-passe surtout pas les premières ronéos et essaie de comprendre au maximum.

UE1 – Biochimie : 21 QCMs (105 points). Pièce maîtresse de l'UE1 et du S1, elle compose la moitié de l'UE. Elle te demandera beaucoup de mémoire et de compréhension pour que le puzzle complet des voies métaboliques s'assemble dans ta tête avant le concours ! Travaille-la régulièrement !

UE1 – Biologie Moléculaire : 4 QCMs (20 points). Pas de ronéos mais les diapos te guideront à travers ces trois petits cours très rentables ! Toujours le même prof, toujours les mêmes pièges, les annales seront tes alliées.

UE2 – Biologie Cellulaire : 15 QCMs (67 points). Très dense avec son expérience, ne perds pas espoir ! La revoir souvent est im-

Matières grises

Le tour des matières du premier semestre en (plus ou moins) 80 lignes...

portant, les annales d'expérience aussi, Gil-son aime parfois faire retomber de vieilles expériences et les mêmes QCMs de cours !

UE2 – Histologie : 13 QCMs (57 points). Super intéressante malgré un prof assez soporifique en cours (mais pas désagréable à regarder), n'hésite pas à te procurer le livre de Foucrier d'où il sort tous ses cours !

UE2 – Embryologie : 7 QCMs (31 points). La meilleure de toutes. Je pourrais t'en faire des pages d'éloge. Visualiser et aller en cours pour bien comprendre le miracle de la vie te sera très important. La prof explique super bien et insiste sur l'essentiel pour le concours. Visualise les vidéos de la prof que les tuteurs ont postées sur le forum.

UE2 – BDR : 10 QCMs (44 points). Le sacré Fénichel vous abandonne. Le Pr. Chevalier le remplacera, ne panique pas, il est passionné par son métier, explique très

bien et ne cherche pas la petite bête, il se concentre sur le plus important !

UE3a – Physique : 10 QCMs (52 points). Très importante ! Tu voudras peut-être rapidement abandonner mais que nenni malheureux ! Va en cours, accroche-toi, révise la SDR et Legrand te remerciera au concours !

UE3a – Biophysique : 13 QCMs (68 points). Cours sympas et rapides, pas compliqués, quelques calculs, ils te feront gagner des points facilement. Les annales t'aideront à fond !

UE4 – Biostatistiques : 20 QCMs (80 points). Des diapos mais pas de ronéos ! Staccini et ses diapos de 2012 t'aideront, Lupi et Pradier aussi. Bénoliel est parti mais son remplaçant se fera bientôt connaître. Entraîne-toi sur des QCMs et attention : au concours ce sont des QRU (Questions à Réponse UNIQUE).

Jeannine

Sport & Bien-être

#BalanceTonSport

« Dis Jamie c'est vrai que le sport est bon pour la santé ?

- Oui Sabine, l'activité physique permet même de maintenir une bonne santé cérébrale en stimulant les circuits de la mémoire, ouf non ? ».

Même si en P1, chaque minute compte, t'octroyer 30 minutes de sport une à plusieurs fois par semaine peut te faire le plus grand bien. « Mais je sais pas quoi choisir, il y a 3000 sports ». Voici quelques tips : tu veux te relaxer ? Tente la gym, le Pilates ou le yoga. Tu veux t'éclater ? Tente le vélo, la piscine, la danse. Tu veux partager un mo-

ment entre potes ? Ça sera plus du basket, du foot ou du hand. Enfin, tu veux te vider la tête, musique à fond : dans ce cas petit footing de 2-3 kilomètres. Je courrais tous les deux jours en P1, c'était ma bouffée d'oxygène et ça me faisait un bien fou. Se défouler c'est pas sorcier et tu gagneras en efficacité.

Si tu veux des infos sur les sports proposés à l'université, rends-toi sur ce site : <http://unice.fr/suaps>. Courage pour la reprise !

Amelistidine



Ça swing ?

Quel est le style musical préféré des médecins ? Le blouse.

Ça coince...

Le Petit Poucet... mais rien ne sortait.

Ça détend !

Quel est le carburateur le plus détendu ? Le kérosène.

Santé mentale

SOS, P1 en détresse...

On le sait tous : la PACES, c'est dur mentalement. Et puis y'a tout le reste à côté. Parfois, c'est dur de gérer. Alors si en plus de parler à une personne de confiance (ou bien si tu n'en as pas), tu ressens le besoin de te confier à un professionnel, je te file deux adresses niçoises (et en tant qu'étudiant, tu ne paies rien) :

Le BAPU (Bureau d'Aide Psychologique Universitaire): 2 boulevard Dubouchage - 06000 NICE - contact@bapunice.org
04 93 87 72 78 (rdv par téléphone)
Propose psychiatres et psychologues.

Le Carrefour Santé Jeunes: 2 rue Raynardi - 06000 NICE - 04 93 89 57 44 (rdv possible par internet). Structure médicale pluridisciplinaire de prévention en santé pour les jeunes de 12 à 25 ans. On y trouve des psychologues, des généralistes, gynécologues, endocrino-nutritionnistes, tabacologue, infirmières, diététicienne.

L'université propose également via le SSU et le SMPP des consultations d'aide psychologique (sur rdv) sur les campus de Valrose et St-Jean-d'Angély (infos: unice.fr).

Lisa Nicollet

Coup de pâte

La BD de Lisa Nicollet

Questions pour un tuteur



Bonus : Vous savez pourquoi le ballon éclate ? Parce que Julien Lepers !

Salade de lentilles

Faites revenir un paquet de lardons fumés et un oignon.

Faites cuire les lentilles dans de l'eau, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

Mélangez les lardons et les lentilles avec de la mâche et ajoutez une petite vinaigrette.

Dégustez !

Le petit "plus" du chef: ajoutez un œuf dur !



Après vaisselle

Touche ta nouille

Son de blé

Amour plastique – VIDEOCLUB

Virile - The Blaze

Toutes les machines ont un cœur - Maëlle

Ocean eyes - Billie Eilish

Tu tubes

Chaîne : Cam Clash – Expériences sociales sous forme de caméras cachées qui pointent du doigt les stéréotypes et discriminations bien ancrés dans notre société actuelle.

Chaîne : francetv slash –

Propose un certain nombre de webséries vraiment cools, à la fois engagées et modernes et dont les épisodes ne durent pas trop longtemps.

Vidéo : Coup de foudre - Léopold
Petit court métrage humoristique.

Actualités

Mardi 24 septembre : 1^{ère} séance tutorat (UE1 & UE3a)

 La Passoire Niçoise

 la_passoire_nicoise



La Passoire 97

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

Retrouvez La Passoire sur
www.carabinsnicois.fr/phpbb