



## Pastage box

# On est chez mémé

Au bord de l'explosion : En stage infirmier en gériatrie, les patients ayant été "déménagés" d'un étage récemment, je passe dans les chambres pour ranger leurs affaires dans les placards. Vient le tour du "papy russe" comme je l'appelle, qui me fait les gros yeux et refuse catégoriquement : "Ne touchez pas ! IL Y A UNE BOOMBE !". Les mots soignent les maux : N'ayant rien à faire, je discute avec une patiente âgée dans sa chambre. Agacée, elle me dévoile le comportement désagréable du personnel

soignant (brusque et souvent silencieux) et sa solitude « Vous savez, une parole, c'est mieux qu'un médicament ». N'oubliez jamais, les mots réparent aussi. Message codé : En gériatrie, une mamie très gênée de se retrouver en position d'infériorité et sans doute se sentant humiliée, souhaitait faire part de sa couche pleine. Pas de « j'ai chié » ou de « excusez-moi, j'ai fait dans ma couche » ! Mais bien : « la porcelaine est cassée ». Distingué, efficace.

Lisa Nicollet

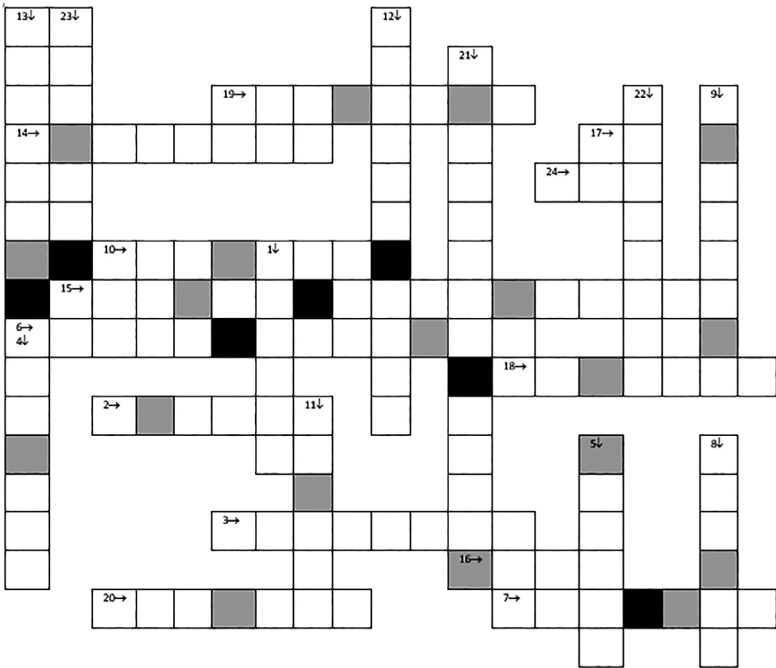
## Passe-temps

Les mots mystères de Laura Ngo Van

1) Remplis la grille avec les mots manquants du texte 2) Relève les lettres des cases grisées pour découvrir les deux mouvements de prévention mondiaux qui ont lieu dans les derniers mois de l'année : \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_

Mercredi, 7h. Ton (1) sonne ; Tel un (2), tu te lèves et cherches déjà ton (3) de travail. Tu te souviens juste à temps que tu ne le suis jamais, même si c'est ton (4) préféré qui te l'a fait. Tu te décides à choisir au hasard quelques (5). Ton petit déj expédié, tu te diriges vers ton amphi préféré (6) pour assister à 4h de... De quoi déjà ? Merde tu n'en as aucune idée. Le désespoir te prend quand tu vois Naïmi arriver. Quelle idée d'assister à un cours de (7). 2h plus tard, (8) descend les escaliers, son écharpe rouge voletant derrière lui et s'empare du micro. Un cauchemar, tu te promets de vérifier les cours dispensés la prochaine fois. 12h, un rapide (9) entre amis qui discutent du (10) de la veille. « Je suis sûre qu'il y a un (11) en (12) », geint Suzie. Tu fronces les sourcils :

comment peut-elle le savoir ? Tout le monde t'a dit que c'était la (13) que tu pouvais (14). Bah, ils mettront sûrement une (15). Tu te réfugies dans ton troisième (16) de la journée puis rentres dans la (17) où ta place préférée est prise. Tu te résignes à t'installer dans le courant d'air à côté d'un groupe de (18) bruyants qui s'excitent sur un concours photos et d'un voyage à Marseille au lieu de te préparer des DM. Tu éparpilles tes (19) sur la table même si tous tes cours sont déjà multicolores. 16h30. Ton (20) est en surchauffe. Tu vérifies facebook et tombes à côté des inscriptions au (21) sur un énième message de prévention de ton asso préférée (22). 19h. Retour à la maison. Tu as la (23) de faire encore des (24). Tant pis, tu te rattraperas demain.



## Sauce pour crudités

La sauce mange-légumes, pour vous faire aimer les légumes crus ! Dans un bol, mélangez de la crème épaisse (5 cs) et du fond de veau en poudre (2 cc). Ajustez en fonction de vos goûts. Mettez au frais. Puis dégustez avec des carottes et concombres coupés en bâtonnets/ des feuilles d'endives/des bouquets de choux fleurs .



## Touche ta nouille

### Meme pas vrai



## Actus alitées

Jeudi 24 Novembre : Concours blanc du premier semestre Venez répondre à notre sondage de satisfaction : <https://bit.ly/2Dwu82g> N'hésitez pas à nous envoyer vos questions pour le courrier du cœur en MP sur notre page Facebook. Plus d'infos dans le numéro 77.

## Abonne-toi !



## La Passoire 80

Rédac' cheffes : Hajer & Léonie Conception maquette : Tony Ont collaboré à ce numéro : La communauté de commune des pissenlits, les chefs cuistos végans et trois jolis ouistitis.

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



19 novembre 2018

Journal hebdomadaire du  
**Tutorat Nîcois**

## Conseils/méthode

# Blanc c'est blanc

Quelques conseils pour t'aider au mieux à te préparer, en quelques jours, au concours blanc, malgré la fatigue et la pression de mi-novembre.

### 1. Fais le point

On arrive à un stade du semestre où il est important de prendre du recul sur ton travail et de faire le point. Fais une liste de l'ensemble des cours de chaque matière et surligne-les en fonction de ta maîtrise de chacun (par exemple, vert = cours bien connu, orange = à revoir, rouge = à apprendre/revoir impérativement). Un petit rangement de tes affaires n'est sûrement pas de trop non plus. Pour avoir les idées claires, sois organisé !

### 2. Termine ton programme

En fonction de la liste des cours élaborée précédemment, organise ton planning de révision. C'est à ce moment-là qu'il faut faire preuve de bon sens. Beaucoup vont chercher à tout revoir afin d'être prêt pour le concours blanc ce qui est une excellente chose pour ceux qui n'ont pas de retard. Toutefois, si tu fais partie de ceux à qui il reste des cours à apprendre et bien termine-les en premier lieu ! Insiste donc sur les cours « rouge » et « orange » et laisse de côté les « verts ». Quitte à ne pas avoir eu

le temps de relire tes premiers cours, il est primordial que tu sois à jour. Ta période de révision post CCB doit réellement être une période de RÉVISION et non d'apprentissage !

### 3. Sois efficace

Par efficace, j'entends premièrement être concentré sur son travail. Ce qui compte ce n'est pas le nombre d'heures passées à réviser mais ta productivité pendant chacune d'entre elles. Par efficace, j'entends aussi travailler proportionnellement aux coefficients. Ne passe pas autant de temps sur la biomol que sur la biochimie. Quant aux impasses, apprends à les gérer. Il est important d'en avoir le moins possible bien entendu, mais pour autant ce n'est pas le moment de te lancer corps et âme dans l'ap-

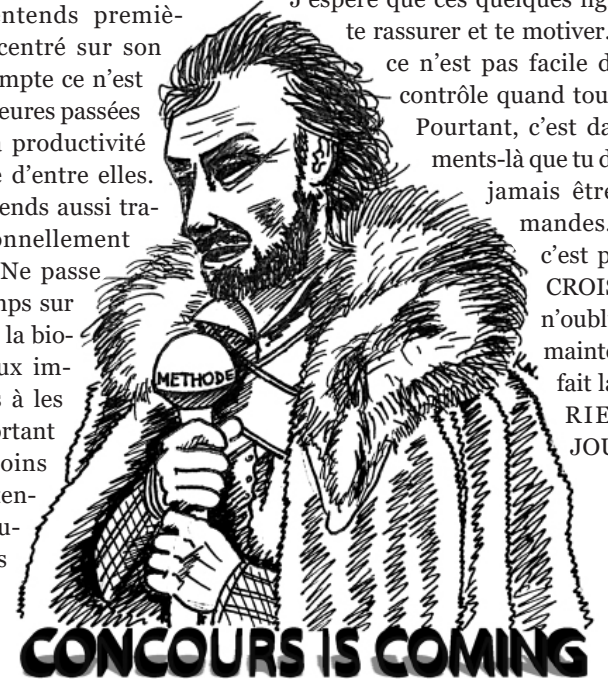
prentissage de la chimie O si tu ne l'as pas touchée du semestre par exemple. Un programme à 80 % parfaitement maîtrisé vaut mieux qu'un programme survolé dans son intégralité.

### 4. N'abandonne jamais !

Novembre est un mois où beaucoup perdent le moral, paniquent et baissent les bras. C'est donc maintenant que tu dois mettre les bouchées doubles. Peu important tes résultats précédents, peu importe ton futur classement au CCB, ce n'est pas le moment de lâcher ! Ce CCB sera certes représentatif pour beaucoup, mais pas pour tous donc n'abandonne pas. Voici mon cas personnel et crois-moi, j'ai déjà vu des remontées plus conséquentes : première P1, CCB semestre 1 : 711 -> Concours semestre 1 : 501 // Deuxième P1 : CCB semestre 1 : 259 -> Concours semestre 1 : 150. Ce que je cherche à te montrer par là c'est qu'il faut relativiser face aux résultats.

J'espère que ces quelques lignes sauront te rassurer et te motiver. Je sais que ce n'est pas facile de garder le contrôle quand tout s'accélère. Pourtant, c'est dans ces moments-là que tu dois plus que jamais être aux commandes. Tiens bon c'est presque fini, CROIS EN TOI, et n'oublie pas ; c'est maintenant que se fait la différence. RIEN N'EST JOUÉ !

Anyssa  
Limame





# Savoir s'orienter

**Marianne a décidé de ne pas doubler sa Paces. Explication de ce choix et de ses conséquences.**

Une réorientation, c'est interrompre ses études initiales pour entamer un nouveau cursus. Pour la plupart des étudiants, c'est un acte un peu déstabilisant mais pas inhabituel. Pour beaucoup d'étudiants en Paces c'est simplement inconcevable. Encore plus effrayant qu'une colle de physique. Allez, avoue-le, petit péhun, à la seule lecture de ce mot, tu as déjà des frissons. Après tout ce que tu as fait, une réorientation, ne serait-ce pas un échec ?

**L'avant**

J'ai obtenu un bac scientifique avec une mention Très Bien sans avoir de facilités. J'ai un esprit assez vif mais je n'ai pas une intelligence scolaire. L'année dernière, je me levais à 5h30 tous les matins (pas recommandé). J'ai travaillé sérieusement environ dix heures par jour. Et j'ai pu étudier dans de bonnes conditions, soutenue par ma famille et mes amis. Pourtant, en dépit de mes efforts, j'ai été classée 700° aux deux quads.

**L'après**

Alors doublante en pré-rentree, j'ai choisi d'arrêter. J'aurais peut-être pu avoir pharmacie mais la personne anxieuse et peu attentive à mon entourage que je suis devenue en Paces, ne me rend pas fière de moi. Aujourd'hui, je suis étudiante en première année de droit. Pas de numerus clausus, ni de concours pour moi cette année. Mes débuts sur les bancs de la faculté n'ont pas été heureux tous les jours. Un peu perdue, j'ai recommencé à travailler sans Myriam, Lara ou Charles et j'ai culpabilisé pendant les premières semaines. J'ai été très surprise de pouvoir parler avec les professeurs pendant les pauses. Je me suis énervée plusieurs fois à la BU parce que les autres étudiants étaient trop bruyants. J'ai encore l'impression d'être en retard

sur mes ronéos ou peur de ne pas me réveiller le matin du concours. Quand les cours et les TD se sont enchaînés, j'ai retrouvé le goût de l'effort qui me donnait des ailes sur le chemin de Valrose. J'ai découvert la vie étudiante et comment faire sa lessive soi-même. J'ai repris le sport. Il a fallu réapprendre à faire attention à son entourage et à s'intéresser à ce qui se passe dans le monde. J'ai pleuré en quittant Nice et je pleure encore en écrivant cet article. Je ne deviendrai pas médecin ou pharmacien. Mais peut-être qu'un jour je serai votre juge, votre avocat ou la juriste de l'hôpital. Et c'est pour le mieux.

Maintenant, je sais travailler dur et enchaîner les heures derrière un bureau, peut-être un peu plus que mes nouveaux amis. Sacrifier une sortie pour rester à jour ne me fait pas peur. Ma pugnacité s'est développée. Et puis je connais encore les 21 acides aminés. Avoir le courage de commencer la P1 ou la sagesse de savoir s'arrêter à temps demande beaucoup de maturité. Vous avez su mettre de côté votre vie personnelle à 17 ou 18 ans, c'est très noble, mais si vous suivez un parcours qui vous rend déraisonnablement malheureux, c'est stupide. Alors soyez fiers de vous, des études que vous faites et de votre courage quotidien. Ayez confiance en vous et en votre futur. Mais si ça ne va pas, n' imaginez pas qu'il n'y a que médecine, dentaire, kiné, sage-femme ou pharma dans la vie. Faites de votre mieux cette année pour ne pas avoir de regrets. Prenez soin de votre santé mentale et physique quoi que vous fassiez. Ne coupez pas dans vos heures de sommeil et dites à vos parents que vous tenez à eux, ils sont inquiets pour vous. Ne vous découragez pas : il reste un mois, tout peut encore changer d'ici au concours.

Marianne Linditch



**Courrier du cœur**

## C'est bon pour le moral

« Que faisiez-vous lors de vos coups de mou ? Je suis souvent dans ce mood-là et c'est difficile de m'en sortir. Comment se remotiver et repartir du bon pied ? »  
**En parler : discute-en avec tes compagnons de galère P1, serrez-vous les coudes ! Et si tu vis ta P1 en mode solitaire, confie-toi à tes parents ou à tes amis, ne te renferme pas sur toi-même. Faire autre chose : sport, film, lecture, repas entre amis... Pour te changer les idées, accorde-toi un petit temps de repos une fois par semaine ; recharge tes batteries !**  
**Ndlr : plutôt que de faire plein de petites pauses disséminées, il peut être bon de prendre une aprèm entière par semaine, ça remotive !**  
**Faire un break : si tu es vraiment en train de craquer, si tu dois prendre 2 heures de pause voire 1 journée entière loin de la Paces pour repartir de plus belle - fais-le (il faut que ça reste occasionnel).**  
**Ne perds pas ton objectif de vue : lis les témoignages d'années sup', leurs anecdotes de stage, pose des questions aux tuteurs sur leurs études. Fais-toi rêver et fais de ce rêve une réalité !**

Emma Soriano



**Bol de serial**

My Mad Fat Diary raconte l'histoire tragique et humoristique d'une jeune ado (Rae) qui tente d'établir des liens avec ses amis et sa famille après avoir passé 4 mois dans un hôpital psychiatrique pour une tentative de suicide. Une série qui fait du bien, qui parle d'acceptation de soi, de santé mentale, de surpoids, d'amitié, d'amour... : DE LA VIE.

**Aujourd'hui**

Pas besoin de vous faire de dessin, vous savez tous qu'aux urgences, c'est la grosse galère. Hôpitaux en surcharge, incivilités et violences de certains patients... Beaucoup pestent contre ce manque de moyens matériels et humains. Du petit bobo au malade en stade terminal, les soignants doivent faire face à beaucoup de pression et la gestion du flux de patients est un enjeu de taille. Pourtant, d'après l'étude la plus récente, datant de 2013, de la DREES (Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques), la situation n'est pas aussi dramatique qu'elle n'y paraît. La DREES a en effet établi que 73 % des services d'urgences (734 furent évalués) auraient recours aux infirmiers de triage, qui fluidifient la prise en charge des patients en évaluant leur état avant consultation. Les circuits courts, qui isolent les patients non urgents pour faciliter la priorisation des autres, sont également en place dans 41 % des établissements. Et avec une efficacité certaine !

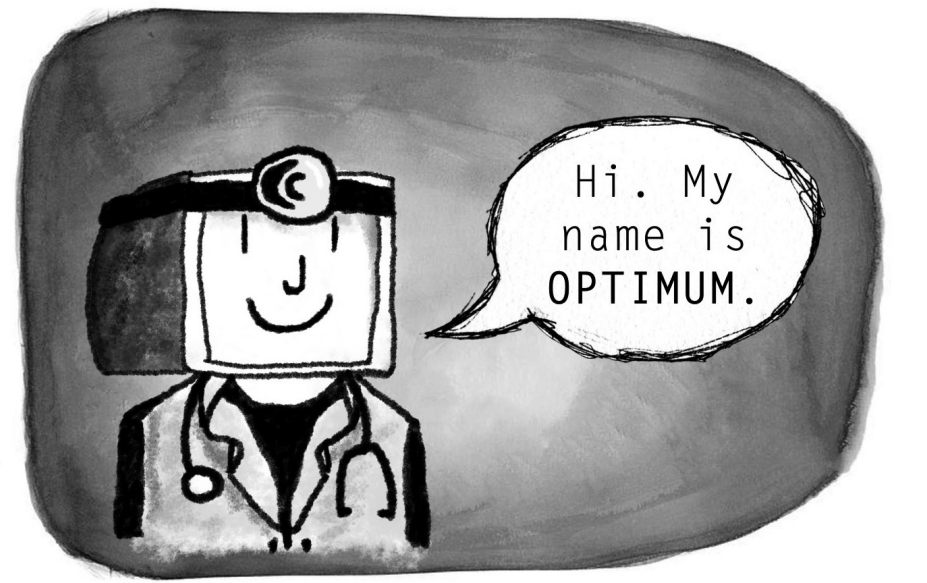
**Pourquoi ce logiciel ?**

Développé par le Centre d'Investigation Clinique – Innovation Technologique (CIC-IT) « Optimum est un logiciel de priorisation des patients, permettant au personnel soignant d'avoir à la fois une vue d'ensemble de l'encombrement du service ET une vue individualisée, par corps de métier, des patients à prendre en charge en priorité. ».

L'interface se présente sous la forme d'un tableau de bord. Les patients sont classés

# Optimum : prem's

**Ce nouveau logiciel dévoilé par l'INSERM de Lille classe les patients aux urgences par ordre de priorité.**



selon plusieurs critères, dont le premier est le degré d'urgence. Puis, en fonction de leur situation – s'ils ont déjà été examinés ou non -, du délai d'attente estimé... la priorité peut ainsi évoluer à tout instant ! Déjà en place depuis un an dans un service de pédiatrie à Lille, il a été affirmé qu'il

permet aux professionnels « d'identifier plus rapidement les patients en retard sur leur prise en charge » et a entraîné « une augmentation notable de la satisfaction des personnels et des patients ». Le logiciel pourrait bientôt s'étendre à plusieurs villes.

Lisa Nicollet

**L'assos curry**

## Crêpes de solidarité

En novembre, fais comme Humanice et laisse-toi pousser des poils au-dessus de la bouche pour la santé masculine en rejoignant le mouvement Movember ! Cet événement de santé publique invite les hommes du monde entier à se laisser pousser la moustache afin de sensibiliser sur la santé mentale et les maladies masculines, notamment le cancer de la prostate et des testicules. Participe donc à notre concours photo en envoyant la tienne à Brice Humanice et tente de gagner un lot ! Humanice organisera également un goûter au concours blanc le 24 novembre en

partenariat avec deux projets que nous soutenons, dont les fonds leur seront entièrement reversés : Solidagascar, une association mettant en œuvre des actions de soutien à l'enfance et à l'éducation à Madagascar, et le projet d'Amélie, votre tutrice de Biostat'. Ce projet, c'est de participer à la course des héros à Paris (plus grand événement caritatif français) en parrainant la fondation Lejeune spécialisée dans le suivi et l'accompagnement des personnes porteuses de trisomie 21. Soutenez-les avec nous en achetant une crêpe ou un gâteau !



**Son d'âge**

Es-tu favorable à la suppression du numerus clausus en première année de médecine ? Bien que nous ne connaissions pas les modalités de cette mesure, son application a été confirmée dès la rentrée 2020. Viens t'exprimer en répondant à notre sondage : <https://bit.ly/2RO431U> Les résultats seront publiés dans le numéro 82 du 27 novembre.