

Pastage box

T'es dans la merde ?

Aux urgences, un patient vient pour des problèmes de transit #constipation.

L'interne me dit alors de lui faire un toucher rectal. Je pars et m'exécute. Devinez quoi, j'avais oublié de mettre des gants (je vous laisse imaginer la situation, et la larme qui a coulé sur mon visage).

En unité neuro-vasculaire, je fais l'examen neurologique à un patient (pour com-

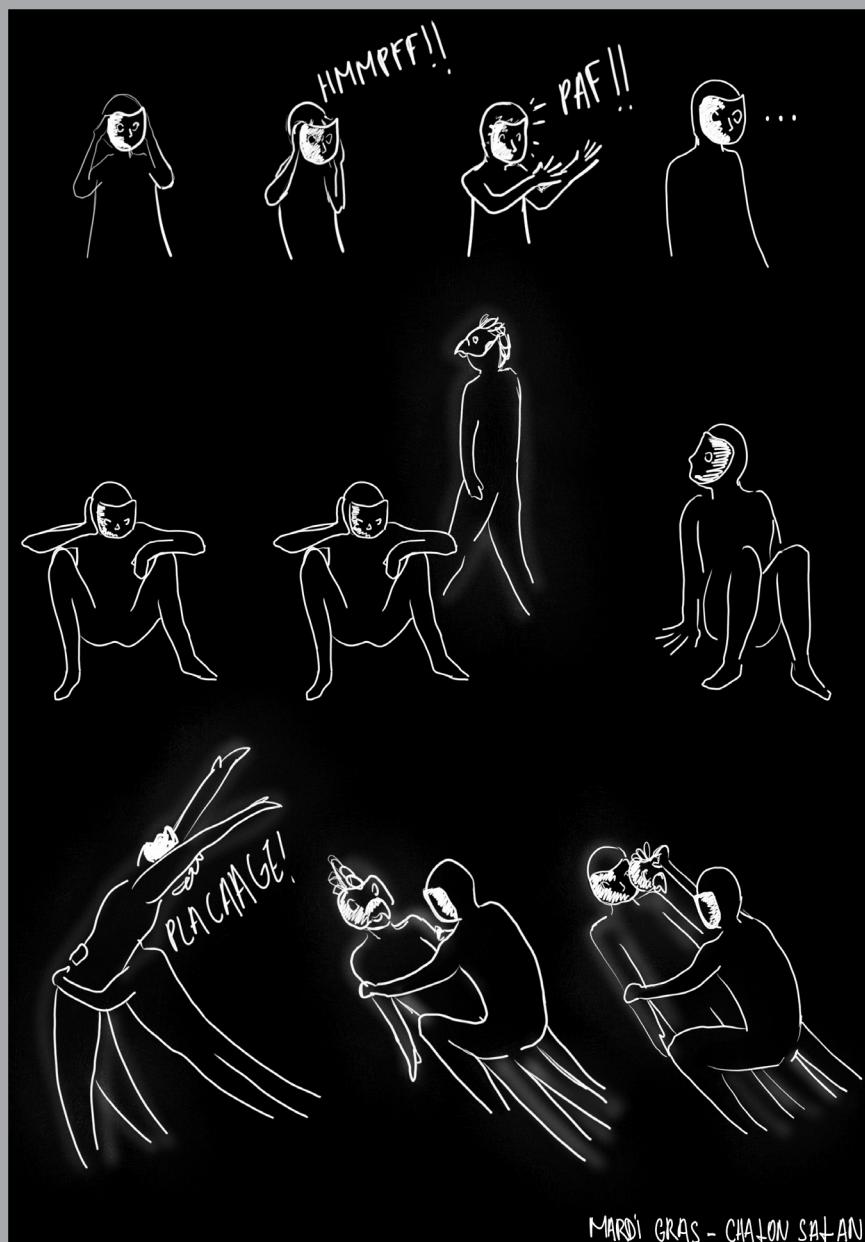
prendre : cet examen nécessite de tester les réflexes pour voir si tout va bien au niveau de la motricité). Je dis alors au patient « je vais vous frapper un peu mais ça fait pas mal ». Le patient m'a alors regardée avec des grands yeux, jusqu'à ce qu'il comprenne que je parlais des réflexes.

Non, non je ne suis pas violente!

Hajer

Coup de pâte

La BD de Chaton Satan : Mardi Gras



MARDI GRAS - CHATON SATAN

Gâteau au chocolat

Dans une casserole, faites fondre 200 g de chocolat et 100 g beurre coupé en morceaux à feu très doux. Dans un saladier, mettez 75 g de sucre, 3 œufs, 50 g de farine. Mélangez et ajoutez le mélange chocolat/beurre. Beurrez et farinez votre moule puis versez-y la pâte à gâteau. Faites cuire au four environ vingt minutes à 180°.

Touche ta nouille

Son de blé

Polaroïd – Cabadzi

La Bamba – Ritchie Valens

Demain – Bigflo & Oli X Petit Biscuit

Life – Des'ree

Technicolour Beat – Oh Wonder

Doo wah diddy diddy –

Manfred Mann

Flash – Queen

Everybody needs somebody –

Blues brothers

Super freak – Rick James

Mexican radio – Wall of voodoo

I melt with you – Modern english

Hooked on a feeling – Blue swede

Sunny side of the street – Mcfly

The way you used to do –

Queens of The Stone Age

Tu tubes

Playlist : A Very Potter Musical

(AVPM) – Team Starkid

Tous les épisodes sont dispo

en VOSTFR sur Youtube.

Chaîne : Parole de chat

Vidéo : Therapie Taxi – BB la nuit

La Passoire



La Passoire 89

Rédac' cheffes : Hajer & Léonie
Conception maquette : Tony

Retrouvez La Passoire sur
www.carabinsnicois.fr/phpbb

89 La Passoire

19 mars 2019

Journal hebdomadaire du
Tutorat Niçois

Témoignage

Vu de l'intérieur

Hajer, étudiante en quatrième année de médecine, raconte son externat.

L'externat, c'est la période englobant les 4^e, 5^e et 6^e année de médecine : trois années de préparation intense au concours national, l'ECN (épreuve classante nationale). C'est à l'issue de ce concours que l'externe pourra choisir sa spécialité et sa ville d'affectation. En tant qu'externe, on adopte un double statut : salarié du CHU et étudiant.

L'enseignement

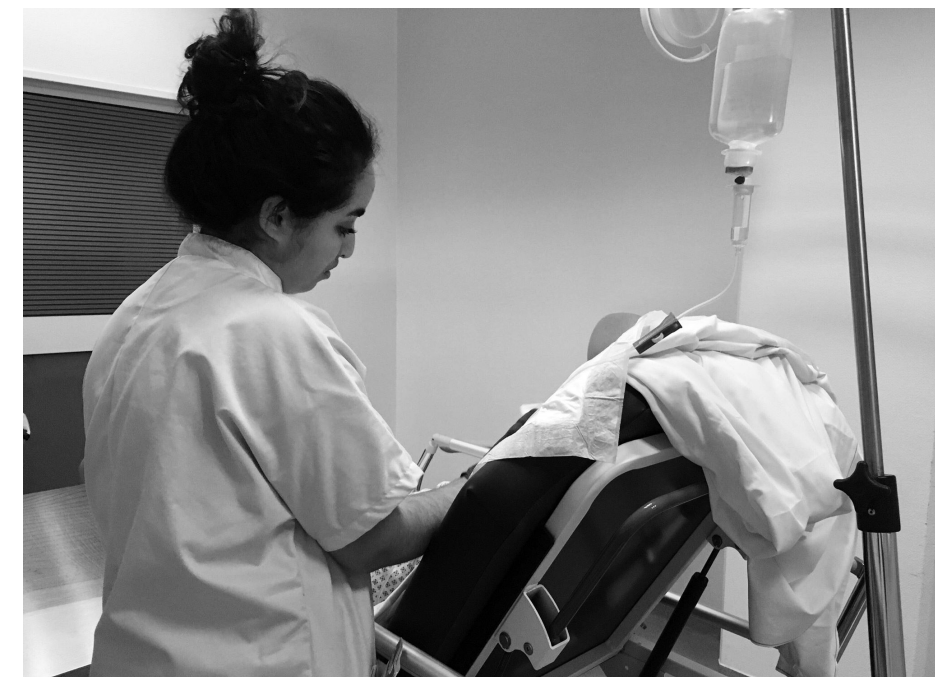
On a une alternance de sessions de cours suivies de semaines d'auto-apprentissage. Les étudiants ont alors le choix d'assister aux cours ou de bosser directement les référentiels (les gros bouquins rouges que vous voyez à la BU), supports officiels de notre apprentissage et de l'ECN.

Les stages

L'année est répartie en 6 stages de 2 mois, de septembre à septembre. L'externe occupe sa fonction hospitalière chaque matinée de la semaine et facultaire le reste du temps. On passe donc la moitié de notre journée à l'hôpital et l'autre moitié sur nos référentiels #objectifECN. On effectue également des gardes aux urgences, samu, réanimation, gynécologie, pédiatrie...

Mon expérience

Je suis actuellement en première année d'externat. Pour le moment, je le vis plutôt bien. On commence enfin à entrer dans le



vif du sujet, et à être un peu plus acteur et moins observateur que dans les stages des précédentes années. Le rythme est certes très soutenu, l'objectif des ECN est toujours là mais, ça ne m'empêche pas de profiter à côté, loin de là. Je suis pour le moment passée dans trois terrains de stages différents.

Petites anecdotes

En rhumatologie, j'ai pu faire mon tout premier acte « invasif » : une biopsie des glandes salivaires accessoires de la bouche dans le cadre du dépistage d'une maladie, c'était vraiment impressionnant pour une première fois, mais tellement satisfaisant. En endocrinologie, j'ai pu faire mon tout

premier toucher rectal. C'est hyper glamour dit comme ça, n'est-ce pas. Je me demande encore ce qui est le plus gênant entre l'acte en lui-même et l'explication donnée au patient avant de le faire haha. En ORL, j'ai pu rencontrer un patient qui avait une paralysie des cordes vocales. Il ne pouvait pas communiquer, et il s'avérait être berbère (comme moi), les internes m'ont alors sollicitée pour faire la traductrice et lui transmettre les informations. Comment passer de soignant à traductrice à mi-temps en quelques minutes!

Si vous avez des questions sur l'après-P1 médecine, n'hésitez pas à m'envoyer un message. Force à vous!

Hajer

On se dé-contracte

Petites astuces pêchées auprès des tuteurs par Amandine pour la contraction de texte en SSH.

Robin : Je prépare avant tout ma grille en traçant sans règles des cases 5 par 5 jusqu'à avoir le bon nombre de cases, je numérote ensuite le nombre de cases environ toutes les 20 cases pour savoir où j'en suis dans le rush. Ensuite je lis une première fois le texte en surlignant les mots importants que je dois absolument mettre dans ma contraction et j'essaie de comprendre le texte, son sens global et les points que l'auteur a particulièrement voulu viser pour pouvoir le compresser au mieux par la suite, sans faire de contre-sens et sans rien omettre. Je commence à faire mon brouillon en reformulant un max et en essayant de faire des énumérations et des listes de façon à économiser les mots. J'essaie toujours de faire une phrase d'intro et une autre de conclusion, d'utiliser les mots que l'on trouve dans les titres et j'évite un max les répétitions, les stats, les exemples, les noms propres et les dates pour gratter plus de place et mettre un max de mots clés. Pour la réécriture au propre j'essaie de m'appliquer à fond pour que les correcteurs ne galèrent pas à me relire (team écriture de merde), je prends soin de mon orthographe afin de pas perdre de points bêtement et surtout je ne dépasse JAMAIS le nombre de mots max autorisé.

Alice : Le secret c'est l'organisation ! Je commençais toujours par faire la grille sur mon brouillon avec pile poil le bon nombre de mots ; je relevais les notions qui me paraissaient les plus essentielles et lors de la rédaction je les reliais dans mes phrases. Être stratégique c'est la clé : favoriser les énumérations, les deux points, etc... Et surtout s'appliquer parce que c'est plus agréable de lire une jolie copie.

Pauline : Quelque chose que je trouve mega important, c'est la concentration ! Quand vous arrivez au tutorat, essayez de ne pas trop parler avec vos amis dans les minutes qui précèdent le top départ pour

ne pas le rater. Car sinon, vous ne comprendrez pas bien les notions importantes du texte et votre première lecture ne sera pas efficace. Donc mettez-vous en condition, comme ça votre lecture sera productive et vous ne perdrez pas de temps à résoudre vos incompréhensions.

Jérémie : Mon petit conseil à moi c'est surtout de ne pas stresser le jour J si le texte paraît imbuvable ! Il vaut toujours mieux faire une contraction moyenne sans finir que tout mal. Les profs adorent vous remettre les mots clés/notions qu'ils mettent dans vos cours, donc si on comprend rien au texte on rebalance tous les mots qu'on connaît en santé pub et qui se trouvent dans le texte ; ANSM, HAS, collégialité, intersectorialité, tous les mots qui reviennent tout le temps si on les voit, en général on les met. Dans le texte, les parties sont à peu près bien proportionnées, rien qu'en regardant, les parties me sautent aux yeux. Pour finir, on se relit à la fin, c'est vraiment important !

Pour ma part quand je ne comprenais absolument pas le texte (stress, sujet compliqué...) je prenais paragraphe par paragraphe et j'essayais de faire des petits résumés (en contractant) pour ne pas me concentrer d'un coup sur le texte entier et garder mon calme. En tout cas rappelez-vous qu'au début pour cette épreuve, on est toujours perdu mais en appliquant les méthodes logiquement, elle deviendra un « automatisme » et elle n'aura plus de secret pour vous.

Amandine Audurieu

Courrier du cœur

Classiques

Pas de question pour le courrier du cœur aujourd'hui. Alors je dépous-sière quelques conseils que j'avais donnés l'année dernière.

Va à ton rythme. Si tu passes 4h sur une ronéo alors que les autres y passent une heure ça ne veut rien dire. Je me suis rendue compte que si je passais 4h sur mes ronéos, c'est parce que je relisais chaque paragraphe 3 fois avant de passer au suivant, pour être bien sûre d'avoir compris. Donc tu peux être un escargot et réussir. Pas besoin d'être absolument passionné par le métier de médecin ni même par les cours. De l'intérêt, c'est tout ce qu'il te faut. Dors assez, mange équilibré et la prise de poids ballec, fais du sport (1h de sport fait travailler ta mémoire autant qu'1h d'exercice de mémorisation, oui oui et le ménage c'est du sport), aie un rythme de vie hyper régulier et fais des pauses. Cela dit fais-toi violence pour rester à distance de tout ce qui est addictif (jeux vidéo, réseaux sociaux, TV, Youtube). N'oublie pas que tu es en PACES, tout le monde ne peut pas faire ce que tu fais là. Alors chapeau !

Léonie



Boulette chaude

Bol de serial

Misfits : *Au Royaume-Uni, une bande de jeunes délurés contraints aux TIG se trouve frappée par la foudre. Ils découvrent peu à peu les différents super-pouvoirs que cela leur a conféré : voyage dans le temps, attraction sexuelle, lecture des pensées... C'est frais et drôle. Épisodes d'une cinquantaine de minutes.*

Léonie

La deuxième année dentaire est un changement drastique de mode d'apprentissage. On sort de la Paces et de ses tonnes de cours théoriques et on apprend à se servir de ses dix doigts ! L'exercice de l'art dentaire nécessite rigueur, habilité et minutie dont l'apprentissage commence dès le début de notre formation. Cette année se partage donc entre théorie et pratique.

La théorie

Le fonctionnement est classique : cours magistraux, révisions et examens. La majorité des cours sont à présence obligatoire. La promotion étant réduite, cela facilite les interactions avec les professeurs. Les épreuves ne sont plus sous forme de QCM mais sous forme rédactionnelle, il va donc falloir changer son mode d'apprentissage et réapprendre à synthétiser l'information. Autre changement et non des moindres, l'apparition des rattrapages. Ils concernent aussi bien les TP que les épreuves écrites !

Quant au contenu des cours, il y a finale-



Théodore Rombouts - L'arracheur de dents

L'assos chili

AE2P : BDE Pharma

« Association des Etudiants en Pharmacie de Provence » : et oui, il n'y a qu'une seule Faculté de Pharmacie en Provence, et elle est à Marseille (c'est ce qui fait notre charme). L'AE2P est composée d'une trentaine d'étudiants qui ont un poste différent au sein de l'association. On organise beaucoup d'événements, comme le Week-end de Bienvenue pour accueillir les L2 fraîchement débarqués de la Paces, le Week-end Ski ou le Gala de Pharmacie. Le pôle humanitaire organise des actions et reverse tous ses bénéfices à des associations humanitaires. Le pôle international a prévu

Penne d'orientation

Bob le bricoleur

À tous nos futurs dentistes se demandant comment se déroulent les cours en P2.

La pratique

ment assez peu de continuité avec l'année de P1... Le premier semestre se partage entre enseignements d'anatomie dentaire, d'anatomie tête et cou (UE12 de Paces), de cariology, de biomatériaux, d'histologie, de génétique et d'anglais. Le deuxième semestre est davantage clinique, au programme : dentisterie restauratrice, prothèse fixée, radiologie, microbiologie, occlusodontologie, hématologie et immunologie.

Vous vous en rendrez rapidement compte, un millimètre c'est un millimètre ! L'année commence par l'acquisition de matériel rotatif, de fraises et d'une mallette à outils en tous genres. S'il faudra apprendre à manier la turbine, il va également falloir manipuler bon nombre de matériaux : plâtre, résine, cire... L'année se partage donc entre travaux de dentisterie restauratrice (restauration de caries), de gestuelles, de dessin, de Wax up (recréation de l'anatomie dentaire avec des goulettes de cire... Vous allez adorer) ou encore de prothèse fixée. En deuxième année, l'ensemble des travaux s'effectuent sur des modèles et mannequins avant de passer en 4^e année à de vrais patients !

Et bien sûr, les soirées dentaires ! De la Dent'Halloween à la soirée de la Saint Valentin, vous ne serez pas déçus. En bref, une année où on apprend à découvrir son futur métier et où on a (enfin) du temps pour soi !

Anyssa Limame



Passe par trou

Dans le désert

Qu'est-ce qu'un chalumeau ? C'est un dromaludaire à deux bosses.

T'est trop ton !

Qu'est-ce qui fait toin-toin ? Un tanard.

Give me five

C'est l'histoire d'un mec qui a 5 bites. Son slip lui va comme un gant.