



# 135

## La Passoire

30 mars 2021

Journal hebdomadaire du  
**Tutorat Niçois**

**Divertissement**

# VDM

*aka 2-Vinyl-4,4-Dimethyl-5-Doxazalone*

*Hello hello je viens mettre un peu d'humour dans vos petites vies, je sens que vous en avez besoin. Essayez de ne pas vous étouffer en rigolant hihi.*

*- Je suis externe en stage aux Urgences. Mon collègue vient me voir en rigolant en me disant qu'une femme avait enfoncé dans l'anus de son compagnon une statuette poisson (nous sommes le 1er avril). C'est donc à moi de faire le TR. Quelle fut ma surprise (et ma honte) quand je découvris mes parents dans le bloc.*

*- Aide-soignante en hôpital, je remonte le lit d'un patient pour qu'il puisse manger. J'étais un peu dans la lune, jusqu'à ce que le patient, à plus de 90°, me dise : « Si vous continuez comme ça, je vais finir par me sucer ! ».*

*- Dans le cadre de mon travail, j'accompagne un usager chez son médecin traitant. A la fin de l'entretien, le médecin me retient et me dit : « Je repère facilement les IMC de plus de 30, savez-vous que vous êtes prioritaire pour le vaccin COVID ? »*

*- Aujourd'hui, le médecin que je suis allé consulter pour un problème d'impuissance a explosé*

*de rire. Mon nom de famille est Précoce.*

*- Anesthésiste en consultation, j'ai rdv avec une patiente pour qu'elle puisse se faire opérer. Celle-ci ne se sentant pas en forme pour venir, elle a préféré envoyer sa fille à sa place.*

*- Je suis sage-femme. En plein accouchement, pour soulager les contractions d'une future mère, je lui demande de faire la respiration du petit chien. Elle s'est mise à aboyer.*

*- Etudiante en médecine au bout du rouleau à l'approche des examens, j'ai pleuré de reconnaissance lorsque ma prof d'inféctiologie m'a remerciée après lui avoir tenu la porte.*

*- Interne en neuro, une patiente me dit perdre la tête. Elle a perdu la notion du temps car elle m'a vu vendredi matin puis après-midi, puis le nuit du vendredi à samedi et encore samedi midi. Non elle n'est pas désorientée, j'ai juste travaillée 30h d'affilée.*

*- Etudiante en 4ème année de médecine, j'ai fait ma toute première manœuvre d'Heimlich... sur mon chat qui a avalé ses croquettes de*

*travers.*

*- Le nouvel interne de réanimation descend au scanner avec un patient sous assistance respiratoire. Le patient devenait bleu au fur et à mesure et semblait s'étouffer. La bouteille d'oxygène était vide.*

*- Aujourd'hui, la major de promo m'a très sérieusement demandé si elle pouvait m'emprunter mon bulletin pour : « Faire une blague à ses parents ».*

*- Aujourd'hui, et comme depuis 37 ans, mon anniversaire tombe le 25 décembre. Mon prénom est Noël et j'ai récemment subi une orchietomie (amputation d'un ou des testicules). La blague préférée de mon neveu lors du dernier repas de famille ? « Tu n'as pas retrouvé tes boules de Noël ? »*

Annahconda

# Lutte contre la procrastination

En 1ère année, on souvent tendance à céder à la tentation de faire autre chose pour se soustraire à notre travail. Cela nous arrive une fois puis deux et on rentre dans le cercle vicieux de trouver toujours une chose à faire avant de se mettre à travailler. Donc je vais vous donner quelques petites astuces pour se sortir de la procrastination !

## Premier point :

Il faut arrêter de culpabiliser car il est prouvé scientifiquement que les personnes qui culpabilisent cèdent plus facilement aux tentations. Voici un schéma qui explique la procrastination.

Les croyances sont liées à la confiance en soi donc il faut prendre son courage à deux mains et se persuader que l'on a la volonté de travailler.

## Deuxième point :

Voici quelques outils pour éliminer la procrastination maintenant que vous avez compris son mécanisme.

1. Influencer les étapes des habitudes : on peut soit agir sur le déclencheur en changeant d'environnement pour travailler soit agir sur la réaction en se préparant mentalement pour ne pas céder.

2. Pourquoi vous levez vous le matin ? Pensez à votre rêve d'entrer dans les études de santé pour ne pas céder.

3. Faciliter l'action : Faire un planning pour respecter les cours que l'on doit réviser.

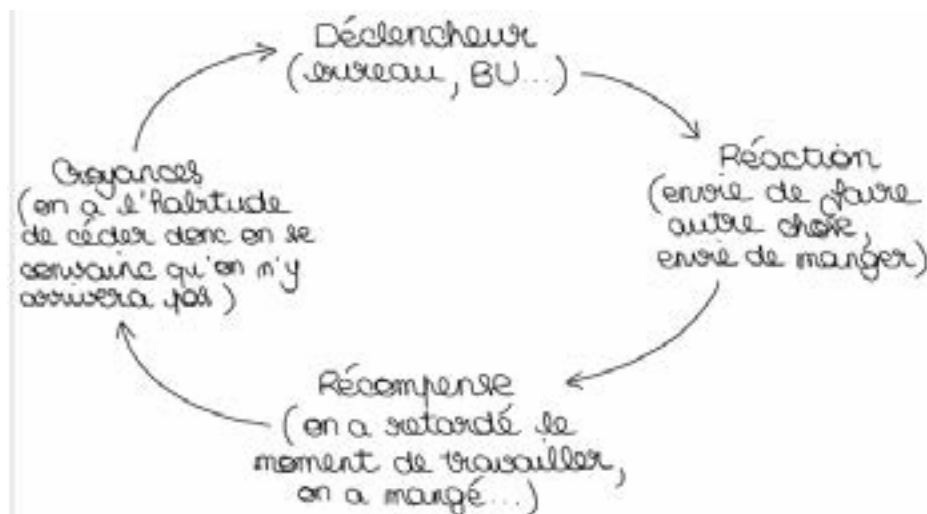
Préparer votre espace de travail en sortant tous les cours à voir pour la session de travail. S'aider entre amis.

4. Supprimer les distractions (téléphone, nourriture...)

5. Avoir un rituel de mise en route. Avant de travailler, prenez un verre d'eau ou une tisane par exemple.

6. Commencer par le plus difficile. En général, on est plus productif en début de journée qu'à la fin d'une dure journée de travail.

Julia Carrasco



Bienvenue dans ActuP1oncture, la radio qui vous raconte ce qu'il se passe à Nice, en France et dans le monde. D'abord, une grande félicitation à l'équipe des TIGRES EGORY, qui a fièrement remporté la 1ère place au tournoi de pétanque du BDE.

Merci à CLOSER pour son info CAPI-TALE : et oui, le prince William aurait été couronné « l'homme chauve le plus sexy ». Perso, je ne pense pas mais bon, faut bien lui trouver un compliment sur sa calvitie.

Plus sérieusement, depuis que Joe Biden a pris 10min pour monter les marches de son avion, la question que tout le monde se pose : « Tu penses il a de l'arthrose ? ». Sinon côté Donald Trump, ses comptes Instagram, Twitter et Facebook sont toujours bloqués.

De plus, la Turquie s'est retirée d'un traité international, la convention d'Istanbul, luttant contre la violence faites aux femmes. De nombreuses manifestations ont lieu en ce moment. Je tiens à rappeler que de nombreuses femmes n'ont pas encore accès à de nombreux droits dans certains pays.

Annahconda <3



**Boulette  
chaude**

## Bol de jeu

**A short Hike** est un jeu vidéo d'aventure en pixel-art, paru sur pc et Switch au prix de 6,99€.

Le joueur y incarne Claire, une jeune citadine venue séjourner au parc provincial d'Hawk Peak, qui doit randonner sur les sentiers de l'île afin de trouver du réseau. La carte est un monde ouvert, relativement grande, elle permet une exploration d'une demie douzaine d'heure. Le gameplay est simple, hyper fluide : vous ramassez des objets et les échangez en interagissant avec les nombreux personnages disséminés sur l'île. Ce qui vous permettra d'obtenir des plumes dorées, utiles pour voler de plus en plus haut et ainsi atteindre votre objectif : le sommet de la fameuse randonnée de Hawk Peak.

Une petite parenthèse poétique qui nous pousse à nous éloigner de la ville pour quelques heures.

Matilda Spadari

## DEEP TIME: Au-delà du temps

Pendant cette crise sanitaire et ce confinement, certaines personnes ont poussé le bouchon un peu plus loin... s'auto confiner pendant 40 jours, dans l'une des plus grandes grottes d'Europe (Lombrives), sans contact solaire, sous terre à 45 mètres à une température de 10°C et une humidité de 100%.

Cette expédition réunit 15 personnes (volontaires) sous le joug du neurophysiologue Stéphane Besnard et plus de 30 scientifiques.

L'objectif?

= analyser la synchronisation et cohésion du groupe

=savoir comment le cerveau gère et comprend le temps, l'adaptation humaine en grande désorientation.

L'organisation?

Un grand camp, un abri scientifique de 10 m2 où les confinés passent chaque jour des tests médicaux, un espace de silence ( en cas de tensions dans le groupe), un espace de parole (possibilité de se confier devant une caméra), un système de pédalo générant l'électricité et puisant de l'eau, une

grotte suffisamment immense pour explorer.

Une règle: ne pas réveiller un autre "confiné" autrement cela fausserait les données sur la perte temporelle.

Les premiers résultats?

Nous n'avons pas le même timing biologique ou mental.

Les scientifiques dès le premier jour observent une désynchronisation, avec une personne réveillée après les autres. Petit à petit, tout le monde se désynchronise, avec toujours une personne éveillée dans la grotte et pour l'instant une ambiance cordiale, avec l'envie de manger ensemble!

Les experts avaient prévu une resynchronisation à 10 jours mais ça ne semble pas se produire; certains sont à leur 9ème cycle de sommeil, d'autre 12, 14...

Cette expérience pourrait aider à prévoir les voyages spatiaux, les bases lunaires, la vie confinée (sous marins ou menace virale future) et la santé mentale.

Je vous conseille d'aller sur le site, il est super bien fait!

*Alicia Barale*

### Tagliatelles de courgettes au saumon

- Tagliatelles
- Courgettes
- Saumon
- Crème fraîche
- Aneth/ Coriande
- Huile d'olive

Laver et éplucher les courgettes avec un économe pour obtenir des tagliatelles puis les faire revenir dans de l'huile d'olive à feu doux

À côté, faire cuire le saumon coupé en petits morceaux avec la crème liquide Assaisonner la sauce avec de l'aneth ou de la coriandre

Mettez les tagliatelles dans une assiette et versez la sauce au-dessus, c'est prêt !

*Julia Carrasco*

**L'ensemble de  
l'équipe de la Pas-  
soire vous sou-  
haite une joyeuse  
Pâques  
( et beaucoup de  
chocolat tant pis  
pour la glycémie )**

**f La Passoire Niçoise**

**la\_passoire\_nicoise**



**La Passoire 135**

L'équipe : Alicia, Elise, Auxane

Conception maquette : Tony

Impression: William

Retrouvez La Passoire sur

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

