



# 139

5 octobre 2021

Journal hebdomadaire du  
Tutorat Niçois

## La Passoire

HISTOIRE

### 24h dans la peau d'un carabindu XVIème siècle

Salut à toi ! Nous sommes en 1563 (ap. J-C hein faut pas déconner non plus), je me présente, je suis Nicolas et je suis étudiant en Médecine à Montpellier et plus précisément au Collège Royal. Aujourd'hui, j'ai décidé de voyager dans le futur pour te raconter brièvement 24h de la vie d'un carabin à mon époque. Évidemment, cela risque d'être un peu différent vu le nombre de réformes faites depuis mon époque :) .

Ce matin, on a une dissection en amphithéâtre et l'après-midi, on devra aller à la clinique pour s'habituer à la réalité du terrain. Ce soir, j'irais au Jardin Des Simples pour continuer d'apprendre la pharmacopée.

*Le cours qui coupe court.*

Les matinées plusieurs fois par semaine nous avons des dissections faites en amphithéâtre par un maître (professeur). Ce matin c'est le célèbre Ambroise Paré qui est en déplacement en ce moment et qui nous fait cours. Aujourd'hui nous étudions les maladies liées aux poumons et au thorax en général.

Par exemple, le maître nous montre une dissection du poumon gauche présentant beaucoup de fibrose qui obstrue les bronchioles. Il nous a d'ailleurs précisé par la suite que le patient est mort de la Peste Blanche.

Le cours se termine assez rapidement, le maître est assez fatigué du voyage. J'en profite donc pour aller faire un tour en fin de matinée dans le bureau du Chancelier (=Doyen) Guillaume Rondelet pour lui remettre mon « rapport de stage » du mois dernier.

(Je vais vous épargner la pitance du midi on est pas là pour ça ^^.)

*Dans le vif du sujet...*

Comme je vous l'ai dit plus tôt, je suis cet après-midi à la clinique et notre maître de stage pour la visite est Honoré Castellan, médecin de notre bon roi Henri II (wow).

En ce moment on fait de la séméiologie (étude des symptômes), et le maître, étant un adepte de la médecine persane, a voulu qu'on le suive dans sa visite pour examiner des patients très « sanguins ». C'est-à-dire qu'ils sont colériques et « à cran ».

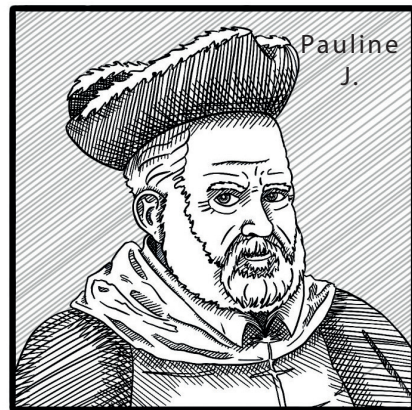
Principalement, leurs doigts présentent de l'Hippocratisme digital (doigts en baguettes de tambour) et leur cœur bat très vite en permanence.

Rien de très grave diront nous...

*(En)fin*

Il est environ 18h, je vais terminer cette (longue) journée par le Jardin Des Simples qui a été construit assez récemment. Il me manque à apprendre la « santoline » qui est une référence en matière de médecine digestive. Les maîtres nous autorisent à impasser les aromatisants stimulants genre « menthe coq » ; ils disent que c'est des médicaments d'épiciers (en vrai oui). J'espère que cette petite immersion vous aura plu. Sur ce, je vous dis à bientôt parmi les carabins !

Thomas Fringuard



Et coucou ! C'est encore la biophysio' ! Oui on est partout !

*La biophyquoi ?*



La biophysiologie ! Globalement c'est une matière de compréhension avec des applications médicales accessibles. Bien sûr qu'il faut apprendre des trucs par cœur ! Mais il faut surtout comprendre, c'est la clé. Et une fois compris, ça roule tout seul ! C'est vraiment une discipline transversale : calculs, mémoire, anat, bio cell et toutes les autres matières ! Un truc cool, mais parfois un peu contradictoire : la double approche biophy et physio. Un grand sage a dit « vous vous cassez souvent la tête avec des pseudo-contradictions, alors que c'est simplement une approche différente, c'est une chance pour vous ! »

Bon maintenant on va vous dire quelques mots : c'est un honneur de pouvoir écrire quelques mots ici merci la Passoire !

## **Oskooour**

ALEDD ! Pour vous servir ! J'm'occupe des cours PC, PE et PA cardiaque.

Comment je bossais ? Au départ je prenais BEAUCOUP de temps sur les cours, pour le découvrir et le comprendre à fond ! Toutes les phrases y passaient. Peu à peu il ne restait que les détails à apprendre. Une fois qu'on choppe les mécanismes ça va vite ! J'aime beaucoup les analogies et lier les notions, surtout avec la physique ou les autres matières (d'où les petites manip à la TTR #maizenavie). Et comme j'aimais pas apprendre par cœur, je faisais le minimum ! Si vous pouvez retrouver une formule ou une notion par la logique, SANS PERDRE TROP DE TEMPS, l'apprenez pas ! Life hack : je recitais mes cours comme si j'étais prof ça fait marcher tous les types de mémoires !

## **ElisAnemie**

Hola ! Cette année je m'occupe des cours biophy des sol, compartiments, homéostasie et acide/base !

Pour moi, il y a 2 types de cours :

- Les cours de calculs (biophy des sol) nécessitant de l'entraînement. On peut remonter loin dans les QCM et faire tous ceux proposés par vos magnifiques tuteurs !
  - Les cours nécessitant de la compréhension (A/B) dans ce cas il faut passer beaucoup de temps sur le cours, le faire calmement en le coupant pour vraiment l'assimiler.
- Ces derniers étaient mes préférés, car bien qu'hard au début, une fois que vous les avez compris ils sont hyper intéressants et vous permettent d'avoir un aspect assez médical (le rêve quoi).

## **Dydou**

Bonsoir à tous ! Moi c'est Dylan et je m'occupe de toute la biophy circu + PA neuronal !

Comment je bossais la biophysio ? Dans cette matière, ce qui compte le plus c'est la COMPREHENSION, j'apprenais très peu par cœur (les formules de Biophy à la limite). Le but des profs c'est avant tout que vous compreniez les principes qu'il y a derrière tout ça pour vous accompagner dans toutes vos études.

Maintenant comment réviser ça concrètement ? Vous faites un max de QCM parce que c'est ça qui va vous aider à rentrer dans la tête du prof. En plus, il va falloir gagner en vitesse pour les QCM de calculs !

## **Claralcalose**

Hey ! Je suis chargée de la biophy' cardiaque, et des cours de physio transferts transM, transE, hématose et métabo énergétique.

Selon moi les deux mots clés pour réviser la Biophysio' sont  
COMPRÉHENSION & ENTRAÎNEMENT

Je prenais le temps qu'il fallait pour comprendre le cours et cela en plusieurs lectures. N'hésitez surtout pas à venir vers nous si vous rencontrez des difficultés de compréhension car c'est très important !

Puis j'ajoutais de l'entraînement pour enchaîner les QCM à la vitesse de l'éclair et retenir plus facilement les notions de par cœur !

## **Mot de la fin**

On vous souhaite beaucoup de courage pour cette année qui vous permettra de vous dépasser comme jamais !

Aimez la Biophysio et elle vous le rendra <3

On reste à votre disposition pour vous aider tout le long du semestre !

Bon courage les champions !

*Les tuteurs de biophysio*

## CONSEILS

# Les pauses

Salut à toi jeune P1 !!

Tout d'abord bravo, tu t'es engagé là où peu de gens osent s'engager !

Cette première année est difficile tout le monde le sait. Les cours s'entassent, le concours se rapproche, tu culpabilises même pour aller aux toilettes.

Ne retiens qu'une seule chose, tu n'es pas le seul ! Tout le monde trouve ça difficile et tout le monde stresse.

La seule chose qui change c'est la manière dont tu vas gérer ce stress.

Certains angoissent quand ils travaillent, d'autres n'arrivent pas à dormir par peur de perdre du temps, d'autres encore pensent que faire le moins de pauses possibles va les aider.

« Il faut apprendre à rester serein au milieu de l'activité et à être vibrant de vie au repos » Gandhi.

Non seulement la relaxation va t'aider à survivre dans la jungle de la P1 mais surtout elle te rendra plus productif dans ton travail.

C'est génial n'est-ce pas ?

Chacun développe sa petite technique mais je peux t'aider à trouver une base.

Pendant tes 3 repas de la journée (car il faut manger c'est mieux pour vivre) tu manges, pas de révisions à l'arrache ou de pause repas de 5 minutes. Prends ton temps et profite de ces moments pour te vider un peu la tête et te détendre.

Fais des pauses ! Quand tu auras fait 4h de biochimie et que tu n'arriveras plus à lire le moindre mot, arrête-toi pendant 10/15/20 minutes. Tu reviendras plus calme et plus productif promis !

Et enfin le meilleur moment, le soir (youhou une pause de 8h AU MINIMUM pas de nuit de 3h), arrête-toi de travailler 30min/1h avant d'aller dormir et prend soin de toi. Fais ce que tu aimes, regarde une série (pas une saison complète faut pas abuser), lis un livre, douche-toi (certains ne le font pas c'est pas ouf).

En résumé, la P1 c'est un marathon, tu dois trouver le moyen de tenir (car tu vas tenir jusqu'au bout !), prend des mo-

ments de détente et apprécie tes pauses.

Grâce à ça tu vas réussir non seulement ton concours du S1 mais surtout tu vas passer en P2 !

J'te dis merde, défonce tout !

*Hadrien*



Pauline J

## ACTUALITÉS

Des séances chez le psychologue de 30 minutes prescrites par les médecins remboursées mais critiquées

Un grand prix de F1 ajouté au calendrier mais qui fait débat : le pays hôte, le Qatar, reste accusé de non-respects des droits de l'homme

Des oeuvres d'art du british Museum en vente par NFT, en format numérique

*Loria*

## COURRIERS DU COEUR

Bonjour cher P1. J'espère sincèrement que la Passoire vous plaît et vous est utile, qu'elle vous aide dans votre travail et qu'elle vous permet de vous évader...

Nous savons qu'en ce moment, la plupart d'entre vous vivent des moments difficiles, nous en avons tous vécu et nous sommes là pour toi.

C'est normal de stresser et de se dire qu'on n'y arrivera ja-

mais, mais il ne faut pas que ça soit tous les jours et que ça t'empêche de travailler.

Si tu ne te sens vraiment pas bien, exprime-toi ! Le début d'année, c'est un moment difficile et crucial, donc il faut que tu extériorises tes sentiments.

L'équipe de la Passoire veut t'aider à le faire, c'est pour cela qu'elle a mis en place les courriers du coeur (c'est un peu une tradition). Sur

le compte instagram de la Passoire, le jeudi et le dimanche, en story, tu pourras te lâcher et écrire ce qui te pèse (mauvais classement, coup de blues, déception amoureuse...). Certaines paroles pourront être publiées anonymement, précise si tu veux que ça reste entre nous. Nous savons que tout le monde ne se sentira pas à l'aise d'écrire, mais nous savons aussi que ça peut en aider plus d'un.

*Loria*

## RECETTE



### Le petit coin recette de mamie Paulette

Vous êtes au fond du trou et le chocolat est votre seul ami ? Voici une recette facile ET rapide :  
le mug cake au Nutella (trop miam quiiii).

#### Matos de pré-ci-sion

- 1 micro-onde (la base vous en avez tous un normalement)
- 1 mug (si t'en as pas prends une grande tasse ou un bol mais bon t'abuses)
- 1 cuillère à soupe (volé au RU ou celle de ta tante Guénolé)

Alors zée parti

Aingrédiand	Préparation :
- 2 c. à s. de farine	1) Mélanger dans le mug l'huile et le nutella.
- 2 c. à s. de nutella (c'est le seul truc cher mais tu grattes un pot à ta famille ça passe crème)	2) Ajouter le sucre, la farine, la levure et mélanger.
-1 c. à s. d'huile	3) Ajouter l'œuf puis mélanger une dernière fois
-1 c. à s. de sucre	4) Faire cuire au micro-ondes pendant 1-1min 30 (puissance maximale)
-1 pincée de levure chimique	P.S : Pendant la cuisson ça peut gonfler hors du mug mais t'inquiète c'est pour le spectacle.
-1 œuf	



Résultat final t'as capté ♥♥

Pauline

## CULTURE

### L'institut, Stephen King

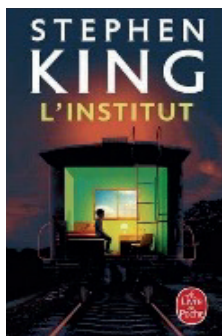
Au beau milieu de la nuit, un groupe d'individus entre dans la maison de Luke Ellis, un enfant prodige de 12 ans doté de capacités télékinétiques, assassine sa famille et l'enlève. Il se réveille à l'Institut dans une chambre identique à la sienne mais sans fenêtre.



L'Institut est une organisation qui enlève des enfants pour leurs pouvoirs de

télékinésie ou de télépathie, et les considère comme des cobayes à exploiter. À l'Avant, on teste et on développe leurs capacités, puis on les emmène à l'Arrière pour accomplir leur véritable rôle, mais personne ne revient jamais de l'Arrière...

Cependant Luke a un autre talent, son intelligence, et il est déterminé à survivre. Il va devoir grandir rapidement et obtenir l'aide des autres enfants alors qu'il mène une bataille contre les maux de l'Institution.



L'Institut nous montre un monde dystopique et totalitaire qui rappelle cruellement le nôtre : c'est peut-être ce qui en fait le plus terrifiant des romans du King...

Théolophase

Retrouve-nous sur les réseaux :



La Passoire Niçoise



la\_passoire\_nicoise



Tu peux aussi lire le journal sur le forum :  
<https://www.carabinsni-cois.fr/phpbb/viewtopic.php?f=781&t=56337>