



15/02/2022

# LA PASSOIRE

## 152

| Journal hebdomadaire du tutorat niçois |



## Comment travailler l'anatomie ?



Bonjour les p'tits loulous,  
Aujourd'hui, vos 5 tuteurs d'anatomie vous ont concocté un petit article pour vous aider dans vos révisions de la meilleure manière <3

« *L'anatomie c'est comme une maîtresse, il faut la travailler 7 fois pour bien la connaître* »  
- *Fernand De Peretti*

### Programme

L'anatomie est enseignée par le Pr. Fernand de Peretti (on aurait construit la faculté autour de lui, personne ne sait exactement quand il est né), le Pr. Nicolas Bronsard (il a monté toutes les vidéos, il gère aussi votre programme et plein d'autres choses, on cherche ce dont il ne s'occupe pas à Nice) et le Pr. Patrick Baqué (aka Le Doyen). Les cours portent sur le système nerveux, les téguments, l'appareil locomoteur, la tête et le cou, l'appareil uro-génital, l'évolution de l'homme (Pr2P), les organes des sens, les membres (Bronsard), le tronc et le rachis, les

appareils cardiovasculaire, respiratoire et digestif (Pr. Baqué).

### L'équipe des Tuteurs :

○**Emma** (aka **Emma-tose** sur le fofo) : en LAS Lettres l'année dernière, elle s'occupe des cours d'uro-génital, cœur, poumon et thorax. C'est une tutrice très investie qui aime énormément venir en aide aux autres, et qui éprouve une passion dévorante pour les chinchillas.

○**Stella** (aka **Anato-Miss** sur le fofo) : en « PASS Science de la Vie » l'année dernière, elle s'occupe des cours de digestif, et parois du tronc. Stella est une tutrice dévouée dans son rôle, elle possède une classe présente à toute épreuve, malgré ses crises de kleptomanies récurrentes.

○**Elyes** (aka **Pled** sur le fofo) : en « PACES » l'année dernière, il s'occupe des cours sur le système nerveux et téguments. C'est un tuteur très présent sur le forum, il est très intelligent et sait même parler la langue des signes couramment.

○**Guillaume** (aka **Godzillaume** sur le fofo) : en « PASS Science et Technologie » l'année dernière, il s'occupe des cours sur l'Appareil Locomoteur et Tête et Cou. C'est un tuteur qui se voue corps et âme au tutorat, ce grand étalon était aussi chef cuistot dans une autre vie.

○**Lou** (aka **Hamatoum** sur le fofo) : en « PASS Psychologie » l'année dernière, elle s'occupe des cours sur les Membres Supérieur et Inférieur, et les Organes des Sens (ODS). Cette tutrice passionnée par le tutorat et les serpents, est humoriste à temps partiel.

Comme vous vous en doutez, l'anatomie est une matière exigeante et chronophage (mais surtout très fun ne l'oublions pas) ! Mais pas de stress, nous sommes ici pour vous aider et nous vous avons concocté un programme qui risque d'en faire chavirer plus d'un ! Les habitudes ne changent pas par rapport au S1, vous trouverez en grande quantité sur le forum des fiches de cours, des fiches récap et des DM, sans oublier les séances tutorats toutes les deux semaines, les examens blancs du semestre, et



les permanences Discord que nous assurons chaque semaine ! Nous avons également discuté avec les professeurs pour réaliser plusieurs SDR durant le semestre.

Mais sortir des sentiers battus c'est quand même important, c'est pourquoi nous vous proposons quelques supports originaux qui vont vous charmer (on l'espère) ! Nous avons déjà instauré, une fois par semaine un « jeu des questions » sur Discord, qui se perpétuera tout au long du semestre si possible. Nous pensons également mettre en place des SDR sans professeur sur Discord, nous répondrons à vos questions (les plus pertinentes seraient sélectionnées) de manière organisée et en live. Pour finir, une permanence Discord de visualisation d'anatomie sur Visible Body sera sûrement organisée.

En espérant que ce programme vous paraisse alléchant, nous vous souhaitons un immense courage pour le semestre en cours, beaucoup de travail et de motivation, et bien sûr si besoin, le réconfort de vos tuteurs d'anatomie préférés (et pas que) tout au long du semestre !



## Méthodologie

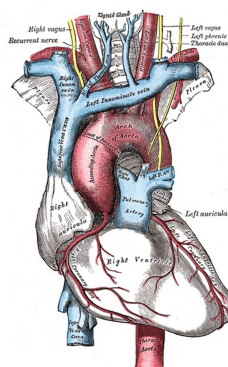
Tout d'abord regardez les vidéos des Pr, l'anatomie n'est pas une matière très compliquée. Bien qu'elle puisse paraître un peu abrupte et dense à première vue, une fois que vous serez familiarisé avec le vocabulaire qui lui est propre, c'est un jeu d'enfant. Le maître mot est sans aucun doute la

**visualisation**, il est important d'avoir une « image mentale » de ce dont on vous parle pour bien comprendre et répondre aux QCMs. Si l'on vous décrit une structure et que l'on vous demande si elle est médiale ou latérale par exemple, il vous suffit de vous rappeler du schéma et la réponse vous viendra naturellement. Donc la question c'est : comment apprendre rapidement et efficacement vos cours ?

◦ **Schémas** : à faire et à refaire, que vous soyez le Leonardo du dessin ou au contraire le Leomierdo, aucune importance. Cela vous permettra d'apprendre très vite et de retenir très longtemps. Au début, dessinez dans le détail et quand vous connaissez, pour aller plus vite, devenez minimalistes, un trait est une artère et un cercle un ganglion.

◦ **Visible Body** : application GRATUITE (achetée par la faculté). Toutes les structures anatomiques en 3D. A utiliser sans modération au début, quitte à perdre un petit de temps, pour avoir une bonne idée de ce dont on vous parle.

◦ **Etymologies et définitions** : l'atout secret de l'anatomie, la nomenclature reprend beaucoup de termes latins et certaines « parties » de mots sont souvent réutilisées. Une fois la structure et le sens du mot compris impossible de se méprendre en QCM. Exemple : cortex = litt. écorce, c'est donc la



couche la plus périphérique d'un organe. Pour cela 2 sites incontournables : le dictionnaire de l'académie de médecine et wiktionary (la partie dictionnaire de wikipédia).

◦ **Fiches** (tableaux, schémas ou autres ...) : très pratique de faire ses propres fiches récap car, même si celles du tutorat sont succulentes, le fait de faire la fiche fait déjà partie de l'apprentissage. Attention tout de même à ne pas perdre trop de temps à les rédiger mais une bonne fiche peut faire la différence. Cela peut aider à cibler l'essentiel et force l'esprit à reformuler selon ses propres mots ou à redessiner selon ses propres traits pour les schémas. On voit alors très vite ce qui est maîtrisé et ce qui ne l'est pas. Libre à vous de « ficher » l'entièreté du cours ou seulement certaines notions ou chapitres.

Évidemment tout cela reste assez général, si vous avez plus de questions n'hésitez pas à venir nous voir soit sur discord, soit à la bu, soit dans la rue, mais **surtout au septième ciel...**

Et en bonus un petit tips bien pratique : n'hésitez pas à prendre en photo ou à screener les schémas pour les revoir dans les transports en commun ou dans les interminables files d'attentes de fac copie.

On vous envoie plein de courage et plein de force pour ce semestre, vous êtes plus fort que vous le pensez prenez soin de vous, QUE DU LOVE ICI <3

*Les tuteurs d'anatomie*

## Avant d'être en P2, j'étais manipulateur radio



Quel métier faisais-tu avant ?



J'étais et je suis toujours d'ailleurs : manipulateur en électroradiologie.

Comment s'est fait le passage de ta filière/métier à celle de médecine ? Par concours ? Par dossier ?

C'est sur dossier, donc tout d'abord, il y a la constitution d'un dossier avec tout notre parcours scolaire et professionnel, ensuite une pré sélection est faite sur un grand nombre de dossiers où ils ne retiennent que le double du nombre de places par exemple 20 candidats pour 10 places (il y en a que 10 en deuxième année et 10 en troisième cette année). Et enfin, la dernière sélection se fait par un entretien avec tout un panel de professionnels.

Comment gère-t-il son métier et les études ?

Pour le moment, je continue à travailler en ayant tout de même réduit mon temps de travail à 60% (soit 21h hebdomadaire). Mais travaillant à l'hôpital je peux toujours connecter mes cours à ma pratique professionnelle.

Comment t'es venue l'idée de te lancer dans les années de médecine ? Est-ce que tu y pensais plus jeune et tu n'avais pas pu concrétiser ce projet/osé te lancer à l'époque ? As-tu même tenté le concours de médecine ? Où est-ce que ça t'est venu plus tard ?

J'ai tenté une p1 étant plus jeune et l'idée ne m'a jamais réellement quittée mais le temps de me préparer dans les conditions optimales et d'oser me relancer dans un tel projet, il m'a fallu un peu de temps. Cela a toujours été mon rêve et après avoir échoué au concours de p1 quand j'avais 18 ans je me suis réorienté vers le métier de manip radio qui est un métier paramédical au même titre qu'infirmier, mais spécialisé dans l'imagerie médicale et la radiothérapie. Mais après 7 ans de pratique professionnelle, j'avais plus ou moins fait le tour de mon métier et j'avais toujours cette envie d'apprendre plus et de faire plus pour les patients. Les filières passerelles se sont ouvertes et des médecins m'ont conseillé de tenter ma chance. Un conseil que j'ai suivi.

Quel âge avais-tu quand tu as décidé de te lancer dans ces études de médecine ?

30 ans lors du dépôt des dossiers mais je prépare ce projet depuis 2 ans.

Quelle spécialité aimerais-tu exercer ?

J'aimerais continuer à exercer dans le milieu de la pédiatrie soit au niveau de la réanimation soit aux urgences.



## Recette - Pissaladière



Bonjour jeune étudiant ! Marre des apéro chips guacamole ? envie de surprendre par une recette simple pas chère (10€uros) et authentique de ta ville ? alors voici la pissaladière niçoise ! non pas une vulgaire tarte à l'oignon ! mais une des sources de jouvence de notre région avec ses vertus anti oxydantes et pour les bienfaits cardiovasculaires. Alors ne perdons pas plus de temps et filons en cuisine pour une recette que même les moins de 5 ans peuvent apprendre. Son seul défaut ? faire autant pleurer que des qcm de biostat.

Pour les ingrédients :

- ✦ 1,25 kg d'oignons jaune.
- ✦ Thym.
- ✦ 1 feuille de laurier.
- ✦ 1 gousse d'ail.
- ✦ 1 pincée de sucre.
- ✦ 15 Olives de Nice ou petites olives noires. Et QUE DES OLIVES NICOISES
- ✦ 10 filets d'anchois
- ✦ Pissalat ou crème d'anchois.



Et pour la pâte soit une pâte toute faite si vous êtes feignant soit la suite des ingrédients :

- ✦ 250 g de farine
- ✦ 15 g de levure de Boulanger de préférence ou 1 sachet de levure sèche (7 g)
- ✦ 10 cl de lait
- ✦ 10 cl d'eau tiède
- ✦ 3 Cs d'huile d'olive
- ✦ Sel.



Mélangez l'eau avec 4 CS (cuillère à soupe) de farine avec la levure et laissez agir pendant 30 min.

Dans un saladier ajoutez le reste de la farine, le sel, le lait, le levain et l'huile d'olive.

Pétrissez jusqu'à ce que la pâte ne colle plus (ajoutez éventuellement un peu de farine).

Formez votre boule et déposez la pâte à pizza dans un saladier enfariné, couvrez-la d'un torchon (propres de préférence) au moins 2h.

Passons maintenant au cœur du sujet : la pissaladière

Émincez finement les oignons et les faire compoter à feu doux et à couvert 30 à 40 minutes MINIMUM avec un peu d'huile d'olive, du sel, le laurier et la gousse d'ail écrasée en mélangeant régulièrement.

Les oignons doivent être fondants mais pas rousis. En fin de cuisson, ils doivent avoir un aspect confit. On peut ajouter un filet d'eau (4 Cs) pour éviter que les oignons accrochent.

Prépare pendant ce temps une pâte à pizza. Mets le four à 210.

Prends un moule soit carré soit rond soit comme tu as on s'en moque tant qu'il passe au four et que tu le farine pour pas que ça colle tu y étales ta patte. Tu étales ton pissalat ou ta crème d'anchois sur la pâte.

Laisse refroidir un peu tes oignons quand ils sont tièdes, tu mets sur la pâte, tu mets un peu de thym, tes olives et tes filets d'anchois et hop 25 min au four !



Et là rien que l'odeur sublime que tu auras chez toi tu deviendras accro ! facile à faire pas cher et toujours une tuerie ! et ceux qui n'aiment pas les anchois vous êtes des faibles !

*Jerome Petri*

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>