ÉDITION 2022-2023

GUIDE DES L.AS

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR
LE PARCOURS ACCES SPECIFIQUE SANTE

SOMMAIRE

INTRODUCTION

LES L.AS, KESAKO ?
Où les LAS sont-elles définies ?
Mon inscription pédagogique

COMMENT SERAIS-JE ÉVALUÉ ?
Quand sont mes examens ?
Où est-ce-que je passe mes examens ?
Serais-je évalué uniquement par des QCM ?
Quels sont mes coefficients ?
Le jury
Le jour de l'examen
Les notes obtenues
Les modalités d'accès en deuxième année MPOM par les L.AS

LES MATIÈRES DES LAS
Quelles sont les matières des LAS ?
Détail des enseignements

PREPARER SA RENTRÉE
Concernant les potentiels achats
Quelles sont les fournitures scolaires possiblement nécessaires ?
Faut-il acheter des livres ?
Tiers-temps et temps aménagés
Où se loger ?

MA PREMIÈRE JOURNÉE EN LAS
Où et avec qui travailler ?
Comment prendre mon cours ?
La plateforme UniversiTice

COMMENT RÉVISER ?
Méthode des J ou "space learning"
Méthode des blocs
Le feeling
La répétition par matière

S'ENTRAINER
Les ED
Les exercices
Les colles

CONSEILS GÉNÉRAUX
Tous les jours
Pendant les révisions

LE TUTORAT SANTÉ ROUEN
Présentation
Que propose le TSR ?

LES LAS … ET APRÈS ?
Le pôle OREO
Les modes d'accès aux filières MPOM
En cas de réussite
En cas d'échec

LES FILIÈRES POST-LAS
La filière médecine & La Corporation Médecine de Rouen
La filière de sage-femme/maïeutique & le BDE Sage-femme de Rouen
La filière pharmacie
La filière odontologie & Le BDE Dentaire de Lille
La filière de kinésithérapie & Le BDE La Roukine

GARDE LA PÊCHE
Pôle bien-être du TSR
Vacances
Sport et activités extra-scolaires
Hygiène alimentaire
Hygiène corporelle et sexuelle
La médecine préventive de l'Université

LE MOT DE LA FIN

REMERCIEMENTS

PLAN DES FACULTÉS HAVRE/ROUEN

INTRODUCTION

Salut à toi jeune courageux.se ! Te voilà en **L.AS** (ou **Licence option accès santé**). Tout d'abord, félicitations pour ta réussite au bac et bienvenue dans le monde de la santé. Suite à la réforme (la fameuse R1C), tu dois savoir que le PASS et la L.AS ont remplacé l'ancienne PACES pour permettre l'accès aux formations **MMOP.** Cette réforme vit seulement sa troisième année mais te voici face à un combo de choc qui te permettra de l'affronter ! Tout d'abord, **toi**, armé de ton courage et de ta détermination. Ensuite, **nous,** avec notre propre expérience dans les études supérieures et une réelle motivation à aider les néo-arrivants. Ensemble, nous allons former une belle équipe pour t'éclairer et faire en sorte que tu abordes au mieux le monde des études supérieures !

Si ton esprit est hanté de 1000 questions à propos de ce qui t'attend, ce guide t'est destiné !

Tu y trouveras :

- Une liste des conseils et de bons plans avant ta rentrée
- Un récit d'une première journée au sein de l'UFR santé Rouen
- Des informations rédigées par les tutrices et tuteurs du Tutorat Santé Rouen concernant les matières, les professeurs, leurs caractéristiques et des conseils.
- Des exemples de méthodes de travail
- Les supports qui te permettront de t'évaluer tout au long de l'année
- Des conseils pour garder la pêche !
- Un « après » les LA.S

Bonne lecture !

LES L.AS, KESAKO ?

Où les L.AS sont-elles définies ?

La licence accès santé est un cursus universitaire qui est décrit dans un document officiel appelé **Contrat Pédagogique** rédigé par les professeurs.

Cette année, les responsables pédagogiques de la L.AS est le Professeur RIVES ; la correspondante pédagogique du Havre est le Professeur LAMIA.

Le Contrat Pédagogique contient des textes réglementaires et les objectifs pédagogiques fixés par les enseignants (c'est le **programme** de votre année). Il est aussi inscrit dans ce document des points concernant la discipline.
Vous devez lire ce document, afin de comprendre comment votre nouvelle année de L.AS est organisée (et il faut le faire dès qu'il est disponible^^).

Cette année les LA.S (1, 2 et 3) et le PASS sont les deux voies permettant d'accéder aux filières de santé.

Les 4 promotions se constituent de :

- PASS : Nouveaux bacheliers/ères ou personnes réorientées en études de santé. En cas de candidature non retenue mais année validée (10/20 ou plus de moyenne générale) peuvent poursuivre en LAS 2.
- LAS 1 : Nouveaux bacheliers/ères ou personnes réorientées en études de santé. En cas de candidature non retenue mais année validée (10/20 ou plus de moyenne générale) peuvent poursuivre en LAS 2.
- LAS 2 : Anciens PASS et anciens LAS 1 qui ont validé leur année.
- LAS 3 : Anciens PASS et anciens LAS1 qui n'ont pas candidaté en LAS2 mais qui ont validé leur année.

Tout étudiant en PASS et LAS possède deux chances pour entrer dans la filière de son choix. En PASS, une chance est décomptée dès votre inscription mais pas forcément des LAS. En effet, vous pouvez choisir ou non de postuler en filière de santé cette année.

COMMENT SERAIS-JE ÉVALUÉ EN L.AS ?

Quand sont mes examens ?

Durant ton année de L.AS tu vas acquérir tout un tas de connaissances. Tes connaissances en santé seront évaluées **4 fois** au long de l'année :

- 2 fois au S1:
    - Avant les vacances d'hiver (mi-décembre) par un examen qui compte pour **40%** de ta moyenne en santé lors du S1. C'est le premier CC1.
    - Après les vacances d'hiver (début janvier) par un examen qui compte pour **60%** de ta moyenne en santé lors du S1. C'est le premier CC2.
- 2 fois au S2 :
    - En milieu de S2 (mars) par un examen qui compte pour **40%** de ta moyenne en santé lors du S2. C'est le deuxième CC1 ou CC3.
    - En fin de S2 (mai) par un examen qui compte pour **60%** de ta moyenne en santé lors du S2. C'est le deuxième CC2 ou CC4.

Tes connaissances concernant **ta majeure** peuvent être évaluées par des examens tout au long du semestre, ou non, tout dépend de l'organisation des professeurs de ta licence de rattachement. Par ailleurs, les examens terminaux (que tu connais sûrement par le nom de "partiels") comptent en règle générale pour 50% de ta moyenne dans chaque matière (ET). Ils ont lieu pendant une ou deux semaines (selon les facultés) à la fin de chaque semestre.

Chacun de tes semestres vaut 50% de ta moyenne finale de fin d'année.

ATTENTION : Pour valider ton année de LAS et mettre toutes les chances de ton côté tu ne dois pas mettre de côté tes cours de Licence ! On le sait bien, ton amour est inconditionnel et se porte vers les cours d'anatomie (et Duparc <3) … Mais il est indispensable de consacrer du temps aux cours de ta majeure qui valent 48 crédits (la santé n'en vaut que 12 !). En L.AS tout compte !

Où est-ce que je passe mes examens ?

Les épreuves de mineur santé sont organisées par l'UFR santé. Elles se déroulent en synchrone à Rouen (à Martinville), au Havre et à Évreux.

Les épreuves de licence se déroulent au sein de l'UFR responsable de ta majeure.

Serai-je uniquement évalué.e avec des QCM ?

En L.AS, les méthodes d'évaluation sont multiples :

- QCM (question à choix multiples)
- QRU (question à choix unique)
- Vrai/Faux
- QROC (question à réponse ouverte et courte)
- Texte à trous
- Annotation de schémas

- Écrire la bonne réponse selon le contexte de la phrase (questions rédactionnelles)
- Menus déroulants
- Autres…

Pour poser leurs questions, les enseignants se basent uniquement sur les cours qu'ils ont dispensé. Mais attention, ils peuvent aussi poser des questions de logique, de déduction, de synthèse ou des petits cas cliniques pour déterminer si vous serez un praticien s'adaptant à toute situation avec ses connaissances de base.

ATTENTION :

- Quand tu révises ton cours fait attention à bien savoir écrire les différents noms (n'oublie pas les noms propres !) car l'orthographe est prise en compte lors de la correction d'une question rédactionnelle. Par exemple : kinétochore / kinéthocore/ kinétocore ? apprends à l'écrire :')
- Les majuscules ou minuscules ne sont pas prises en compte ainsi que les accents.
- Si un chiffre est attendu bien lire dans la consigne si la réponse attendue est en lettres ou en numérique

Quels sont mes coefficients ?

A chaque épreuve, vous obtiendrez une note /20, qui sera coefficientée, permettant ainsi de calculer la moyenne du semestre.

Semestre	Matière	Qui est concerné ?	Coeff	Support d'examen	Durée de l'examen
S1	Anatomie humaine	MMO A et B	2	QCM Annotation de schémas Textes à trou Menus déroulants Vrai/faux	CC2 : 60 min
	SHS Psychologie médicale	MMO A/B Pharmacie A/B	1	QCM Textes à trous Menus déroulants Vrais/Faux	CC1 : 40 min
	Reproduction humaine	MMO A/B Pharmacie A/B	1,5 (MMOA) ou 2 (MMOB/ pharma)	QCM Textes à trous Menus déroulants Vrais/faux Annotations de schémas	CC2 : 40 min
	Biologie cellulaire	MMO A	1	QCM Annotations schémas Textes à trou Menus déroulants QCU Vrai/Faux	CC1 : 60 min
	Anatomie générale humaine	Pharmacie A/B	1	QCM Annotation de schémas Textes à trou Menus déroulants Listes	CC2 : 40 min
	Médicaments	Pharmacie A/B	2	QCM Questions rédactionnelles	CC1 : 60 min

				Vrai/faux Menus déroulants	
S2	Anatomie humaine	MMO A/B	2	QCM Annotation de schémas Textes à trou Menus déroulants Listes Vrai/faux	CC4 : 60 min
	Physiologie humaine	MMO A/B Pharmacie A/B	2,5	QCM Vrai/Faux Textes à trou Menus déroulants Schémas à annoter	CC3 : 60 min
	Embryologie Humaine	MMO A/B	1,5	QCM Vrai/Faux Schémas à annoter Menus déroulants Texte à trous.	CC4 : 60 min
	Biologie moléculaire et génétique	Pharmacie A	1,5	Exos QCM	CC4 : 40 min
	Biochimie	Pharmacie A/B	1	QCM Choisir les bonnes valeurs	CC3 : 30 min
	Chimie	Pharmacie B	2,5	Molécules à annoter QCM Exos	CC4 : 60 min
	Écosystème	Pharmacie A	1	QCM	CC4 : 30 min

Nouveauté cette année : LAS LPLS qui est une MMO B et Pharma A et non plus MMOP C.
CC1 : 16 décembre 2022, CC2 = 6 janvier 2023, CC3 = 21 avril 2023, CC4 = 12 mai 2023

Le jury

En L.AS le jury est composé par le président, les enseignants ayant rédigé les sujets et les responsables de L'UE. Le jury valide les sujets des examens en fonction du niveau de connaissances requis pour chaque matière. Il établit aussi la liste des étudiants ayant validé leur examen.

Le jour de l'examen …

- Faites bien attention aux **transports** ce jour-là afin d'être devant la salle d'examen **30 minutes avant l'horaire indiqué.**
- N'oubliez pas votre **Léocarte et votre pièce d'identité (valide)**. Si vous n'avez pas votre léocarte vous devez prendre une pièce d'identité (valide) et votre certificat de scolarité.
- Pas d'autres documents, ni matériel, ni boules quiès (visage et oreilles découverts), ni téléphone n'est autorisé mis à part un crayon/stylo. **Les examens se font sur tablette** donc un compte à rebours est lancé et tu auras ton temps même si ta salle est la dernière lancée pas d'inquiétude ! D'ailleurs, le compte à rebours est visible pendant l'examen sur la tablette, plus besoin de regarder l'heure sur une montre !
- Prenez des **barres énergisantes** et une **boisson** : un peu de sucre et de l'hydratation peut donner un vrai coup de fouet (car le cerveau en examen, ça consomme^^).

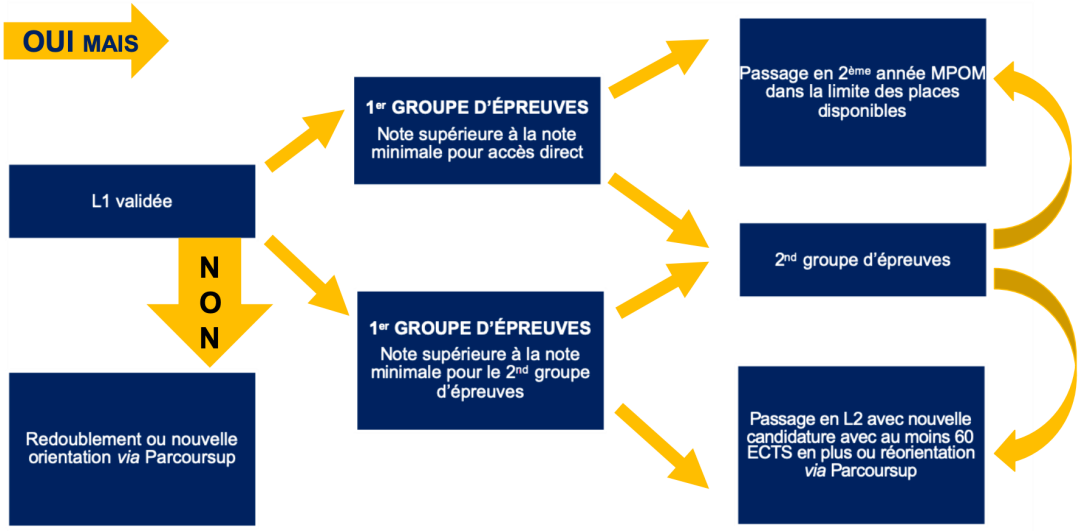
- ***Le plus important : soyez très motivés et convaincus que vous allez tout déchirer !***

Les notes obtenues

En L.AS, contrairement au PASS, un rattrapage est possible en fin d'année pour les matières de votre majeure ET mineure. **MAIS, un rattrapage supprime vos chances d'être pris en filière de santé cette année.**

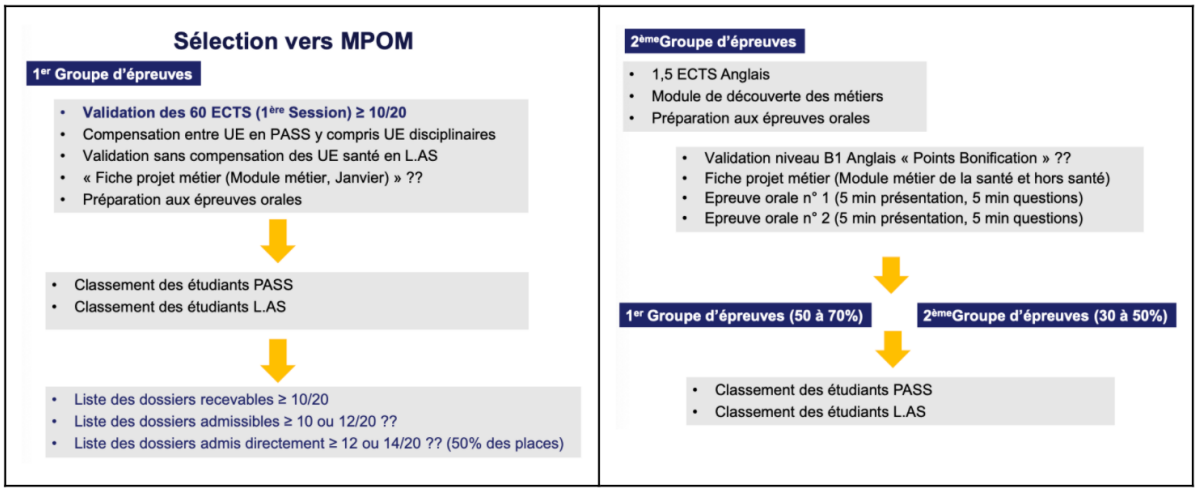
Le rattrapage vous permet par contre de passer en LAS 2 ou LAS 3.

Les modalités d'accès en deuxième MMOP avec la L.AS



En LAS, je passe des examens et je ne passe pas un concours

Si je réussis mes examens, je pourrais peut être passer le 1er groupe d'épreuves voire le 2ème groupe d'épreuves



LES MATIÈRES DE LA L.AS

Quelles sont les matières en L.AS ?

En L.AS, les matières de l'option santé sont regroupées dans une unité d'enseignement (UE 5) dispensée par l'UFR de santé. Au sein de celle-ci on retrouve :

MMO	Pharmacie	MMO et Pharmacie
Anatomie humaine Biologie cellulaire Embryologie humaine	Anatomie générale humaine Médicaments Biologie moléculaire et génétique Biochimie Chimie Écosystème	SHS Psychologie médicale Reproduction humaine Physiologie humaine

La répartition des matières au cours de l'année se fait en semestres :

- **Le S1 de septembre à décembre/janvier.**
- **Le S2 de janvier à mai.**

Les matières de santé auxquelles tu auras assisté au cours de cette année sont définies selon :

1) Ta L.AS :

Rouen – Mont saint Aignan - Madrillet

		MMOA	MMOB	PHARMACIE A	PHARMACIE B
STAPS	L1	X		X	
	L2	X		X	
	L3 – STAPS (APAS)	X		X	
	L3 – STAPS (ES)	X		X	
	L3 – STAPS (Management)	X		X	
Cycle préparatoire intégré ESITECH	L1	X		X	
	L2	X		X	
Portail Chimie, Physique-Chimie, Sciences de la vie	L1		X	X	
	L2 – Chimie		X	X	
	L3 – Chimie		X	X	
	L2 – Sciences de la vie (SV)		X		X
	L3 – Sciences de la vie (SV)		X		X
Portail Biologie - Géosciences - Chimie	L1		X		X
	L2 – Chimie		X	X	
	L3 – Chimie		X	X	
	L2 – Sciences de la vie (SV)		X		X
	L3 – Sciences de la vie (SV)		X		X
Portail Physique, Mécanique, Physique-Chimie (PMPC)	L1	X		X	
	L2	X		X	
	L3 – Physique parcours physique	X		X	
Sciences pour la Santé (SPS)	L2		X	X	
	L3		X	X	
Humanités	L1	X			
	L2	X			
	L3	X			
Lettres	L1	X			
	L2	X			
	L3	X			
Psychologie	L1	X			
	L2	X			
	L3	X			

Évreux

		MMOA	MMOB	PHARMACIE A	PHARMACIE B
Sciences de la vie (SV)	L1		X		X
	L2		X		X
	L3		X		X

Le Havre

		MMOA	MMOB	PHARMACIE A	PHARMACIE B
Portail Chimie-Sciences de la vie	L1		X		X
	L1 - Chimie		X	X	
	L2 – Chimie		X	X	
	L3 - Chimie	X		X	
	L2 – Sciences de la vie (SV)		X		X
	L3 – Sciences de la vie (SV)		X		X
Économie-Gestion	L1	X			
	L2	X			
	L3	X			

NB : A et B correspondant aux 2 groupes. Ils auront certaines matières différentes qui ont été décrites précédemment.

2) Ton choix de spécialité

Quatres L.AS **(Humanités, Lettres, Psychologie, et Économie-Gestion), ne te permettent d'accéder qu'aux filières MMO** c'est à dire maïeutique, odontologie ou médecine. Tu n'as donc ici aucun choix de spécialité à faire **en début d'année**. Les autres te permettront de postuler en MMO ou/et en Pharmacie. Tu pourras ainsi choisir d'assister aux cours de MMO ou/et aux cours de pharmacie. Ce choix se fait normalement **fin septembre** mais la faculté te transmettra les infos le moment venu *no stress* !

Quelques licences spécifiques te permettront d'accéder à la filière de kinésithérapie grâce à un dossier en cours d'année.

ATTENTION : Ce choix n'est pas à prendre à la légère. Si tu veux valider ton année, et pouvoir être éligible, **tu dois valider les matières MMO ET les matières PHARMA** (moyenne sup ou égale à 10/20)**. Cela pour entrer dans un cursus MMO ou en Pharmacie !** Ainsi, je te conseille de ne pas prendre une option par "dépit" qui te rajouterai une grande charge de travail en plus !

Détails des enseignements

- Anatomie Humaine

Volume horaire : 28 heures au S1dont 25 heures de CM et 3 heures d'ED + 18 heures au S2 dont 15 h de CM et 3h d'ED = **46 heures**
Nombre de crédits : 2 au S1 + 2 au S2 = **4 crédits**
Format du cours : Cours magistraux
Semestre : S1 + S2
Destiné à : MMO A/B
Responsable de matière : Pr. Olivier TROST
Enseignants : Pr. Olivier TROST, Pr. Fabrice DUPARC, Pr. Anne-Claire TOBENAS-DUJARDIN.

Pour ce qui concerne l'apprentissage, l'anatomie est une matière très exigeante qui nécessite des connaissances très solides et une bonne compréhension pour retenir sur du long terme mais aussi une bonne visualisation dans l'espace et sur les imageries. L'anatomie est très importante à retenir car elle constitue la base de tout ce que vous apprendrez !

Détail du programme :

- Membre supérieur (myologie/ ostéo-arthrologie/ vascularisation/ innervation) par Pr. DUPARC
- Membre inférieur (myologie/ ostéo-arthrologie/ vascularisation/ innervation) par Pr. DUPARC
- Anatomie générale par Dr. Anne-Claire TOBENAS-DUJARDIN, Pr Olivier TROST, Pr. Fabrice DUPARC

- Physiologie humaine

Volume horaire : **21 heures**
Nombre de crédits : **2,5 crédits**
Format du cours : cours magistraux uniquement en e-learning déposés sur UniversiTICE
Semestre : S2
Destiné à : MMO A/B et Pharmacie A/B
Responsable de matière : Pr. Anne-Marie LEROI
Enseignants : Pr Marie-Laure Welter, Dr Nathalie Chastan, Dr T. Cauchois, Pr Anne-Marie Leroi, Dr Mireille Castanet, Pr Guillaume Gourcerol, Dr Abdeslam Chagraoui, Pr Eric Vérin.

Nouvelle matière dispensée en PASS et en L.AS depuis la réforme R1C. Elle était initialement dispensée en deuxième année de médecine. C'est une matière compliquée avec beaucoup de détails et mécanismes mais qui fonctionne par liens logiques. Il est indispensable de la comprendre, pour cela n'hésitez pas à vous entraîner, poser des questions aux tuteurs et aux professeurs et à y consacrer du temps.

Détails du programme :

- Organisation générale du système nerveux (Pr. Welter)
- Physiologie de la motricité et de la sensibilité (Dr. Chastan)
- Physiologie de la vigilance et du sommeil
- Physiologie de la douleur (Pr. Leroi)
- Introduction à l'hormonologie et physiologie de la croissance
- Physiologie du stress (Pr. Gourcerol)
- Physiologie de la température corporelle (Pr. Gourcerol)
- Système de régulation homéostatique
- Physiologie de la pression artérielle
- Physiologie générale de la respiration (Pr. Vérin)
- Physiologie du vieillissement (Pr. Vérin)
- Réponse physiologique au repas (Pr. Gourcerol)

- Biologie cellulaire :

Volume horaire : **16 heures**
Nombre de crédits : **1 crédit**
Format du cours : Cours magistraux
Semestre : S1
Destiné à : MMO A
Responsable de matière : Dr. Marine Malleter
Enseignants : Dr. Marine Malleter et Dr. Florent Marguet

Cette matière nécessite beaucoup d'apprentissage par cœur mais aussi de compréhension des mécanismes cellulaires et moléculaires qui peuvent être parfois complexes au premier abord donc n'hésitez pas à revoir vos cours plusieurs fois avant d'apprendre les détails et poser des questions quand vous ne comprenez pas les détails !

Détails du programme :

- Introduction et méthodes d'étude en biologie cellulaire (Marine Malleter)
- Membranes biologiques (Marine Malleter)
- Noyau et cytosol (Florent Marguet)
- Cytosquelette (Florent Marguet)
- Transports et membranes (Marine Malleter)
- Système endomembranaire (Marine Malleter)
- Mitochondries (Marine Malleter)
- Prolifération et mort cellulaire (Florent Marguet)

- SHS Psychologie Médicale

Volume horaire : **8 heures**
Nombre de crédits : **1 crédit**
Format du cours : cours magistraux uniquement en e-learning déposés sur UniversiTICE.
Semestre : S1
Destiné à : MMO A/B et Pharmacie A/B
Responsable de matière : Pr Priscille Gérardin
Enseignants : Pr Priscille Gérardin

C'est globalement du par cœur mais certains éléments restent très logiques. Ce n'est pas une matière qui pose beaucoup de problèmes, elle est appréciée par les élèves généralement. Mais attention, Pr. Gérardin veut que ses élèves soient attentifs à son cours, elle n'hésitera donc pas à poser des questions sur des éléments/ exemples, dits à l'oral.

Détail du programme :

- Normal et pathologique ; personnalité ; plaintes fonctionnelles
- Méthodes ; fonctionnement psychique et cognitif ; développement
- Développement suite ; l'adulte ; la personne âgée : les besoins selon les âges ; mort et deuil
- Relation soignant-soigné ; Être malade

- Reproduction humaine

Volume horaire : **12 heures**
Nombre de crédits : **1,5 crédits pour les MMO et 2 crédits pour les MMOB et les Pharma A/B**
Format du cours : cours magistraux (8h) et enseignements dirigés (4h)
Semestre : S1
Destiné à : MMO A/B et Pharmacie A/B
Responsable de matière : Pr. Nathalie Rives
Enseignants : Pr Nathalie Rives, Dr Christine Rondanino, Dr Aurélie Feraille, ATER Laura Moutard

En général, c'est une matière assez appréciée avec peu de pièges mais pas mal de fonctionnements à comprendre et à retenir notamment dans l'ordre de chaque étape. N'hésitez pas à vous faire des

petites frises chronologiques pour ne pas tout emmêler.
Reste concentré pendant les ED : les questions posées ressemblent beaucoup à celles qui tomberont aux CC dans leurs formes mais aussi parfois dans leur fond

Détail du programme :

- Méiose
- Spermatogenèse /Maturation épididymaire
- Ovogenèse /Folliculogenèse
- Fécondation
- Synthèse 1 (ED Reproduction Humaine 1)
- Synthèse 2 (ED Embryologie Humaine 2)

- Embryologie humaine

Volume horaire : **12 heures**
Nombre de crédits : **1,5 crédits**
Format du cours : cours magistraux (8h) et enseignements dirigés (4h)
Semestre : S2
Destiné à : MMO A/B
Responsable de matière : Pr Nathalie Rives
Enseignants : Pr Nathalie Rives, Dr Christine Rondanino, Dr Aurélie Feraille, ATER Laura Moutard

Cette matière nécessitera d'apprendre énormément de notions **par cœur,** et cela dans les détails… Néanmoins, tu retiendras mieux si tu fais preuve de **logique** et de **compréhension** en faisant des liens entre les cours !! On se perd généralement au début avec cette foule d'informations, mais une fois les cours débloqués et bien appris, les QCM se voient abordables. N'hésite pas à faire des petites **fiches** ou **tableaux résumés** pour mieux mémoriser (à afficher sur le mur de ta chambre, ta salle de bain, tes toilettes, ou ta paroi de douche bien sûr).
Reste concentré en cours, et tu verras que les professeurs insistent sur ce qu'il faut apprendre et te permettent ainsi de te guider sur tes apprentissages.

Détail du programme :

- Développement embryonnaire (semaine 1, 2 et implantation)
- Développement embryonnaire (semaine 3 et 4)
- Placenta (Développement et physiologie)
- Autres annexes embryonnaires (description et physiologie)
- Synthèse 2 (ED Embryologie humaine)
- Synthèse 3 (ED Embryologie humaine)

- Anatomie générale humaine

Volume horaire : **10 heures**
Nombre de crédits : **1 crédit**
Format du cours : cours magistraux

Semestre : S1
Destiné à : Pharma A/B
Responsable de matière : Pr. Olivier Trost
Enseignants : Pr. Olivier Trost, Pr Fabrice DUPARC, Dr Anne-Claire TOBENAS-DUJARDIN

Pour ce qui concerne l'apprentissage, l'anatomie est une matière très exigeante qui nécessite des connaissances très solides et une bonne compréhension pour retenir sur du long terme. L'anatomie est très importante à retenir car elle constitue la base de tout ce que vous apprendrez !

Détail du programme :

- Ostéo-arthrologie générale
- Anatomie générale des muscles (myologie)
- Anatomie générale du système cardio-vasculaire (angiologie)
- Anatomie générale de l'appareil respiratoire (pneumologie)
- Anatomie générale du système nerveux (neurologie)
- Anatomie générale de l'appareil digestif (splanchnologie)
- Anatomie générale de l'appareil urinaire (urologie)
- Anatomie générale de l'appareil reproducteur
- Anatomie générale du système lymphatique

- Biochimie

Volume horaire : **7 heures**
Nombre de crédits : **1 crédit**
Format du cours : 4 heures de cours magistraux et 3 heures d'enseignements dirigés
Semestre : S2
Destiné à : Pharmacie A/B
Responsable de matière : Pr Isabelle Dubus
Enseignants : Pr Isabelle Dubus, Dr Cécile Corbière

Détail du programme :

- Enzymologie

La biochimie est certes une matière à par cœur, car rien ne s'invente ! Mais attention, une bonne analyse et une bonne compréhension de tes cours te permettront de retenir plus facilement et plus longtemps ! Alors il ne faut pas confondre rapidité et précipitation.

- Biologie moléculaire et génétique

Volume horaire : **13 heures**
Nombre de crédits : **1,5 crédits**
Format du cours : 10 heures de cours magistraux et 3 heures d'enseignements dirigés

Semestre : S2
Destiné à : Pharmacie A
Responsable de matière : Dr Marine MALLETER
Enseignants : Dr Marine MALLETER

Cette matière est à **apprendre par cœur**, même si tu retiendras mieux en **comprenant** ce qui t'est enseigné par les profs. Ne fais pas d'impasse !

Détail du programme :

- Matériel génétique
- Réplication
- Transcription
- Traduction
- Réparation de l'ADN
- Régulation des gènes

- Médicaments

Volume horaire : **15 heures**
Nombre de crédits : **2 crédits**
Format du cours : 12 heures de cours magistraux et 3 heures d'enseignements dirigés.
Semestre : S1
Destiné à : Pharmacie A/B
Responsable de matière : Dr Malika Skiba
Enseignants : Dr Malika Skiba

Détail du programme :

- Règlementation pharmaceutique : statuts des médicaments et leurs règles de prescription et dispensation
- Principales voies d'administration des médicaments et leurs formes galéniques adaptées

Cette matière est à apprendre par cœur, toutes les informations sont données dans ses cours, pas besoin de prendre des notes. Il est important de participer aux ED, où Mme Skiba proposera des commentaires d'ordonnance.

- Ecosystème

Volume horaire : **9 heures**
Nombre de crédits : **1 crédit**
Format du cours : cours magistraux
Semestre : S2
Destiné à : Pharmacie A
Responsable de matière : Dr Elizabeth CHOSSON

Enseignants : Dr Elizabeth CHOSSON

Détail du programme :

- La cellule végétale
- Interactions des plantes avec leur environnement
- Environnement
- Biodiversité
- Biotechnologies végétales
- Notions de botanique générales des plantes à fleurs

En règle générale, ces deux dernières matières sont assez appréciées car elles sont assez **“concrètes” et intéressantes**.

- Chimie

Volume horaire : **22 heures**
Nombre de crédits : **2,5 crédits**
Format du cours : 16 heures de cours magistraux et 6 heures d’enseignements dirigés
Semestre : S2
Destiné à : Pharma B
Responsable de matière : Pr François Estour
Enseignants : Pr François Estour, Dr T. Castanheiro

Détail du programme :

- Notions principales de chimie organique
- Les fonctions en chimie organique - Incidence sur la réactivité
- Méthodes spectrales - Identification des composés organiques

La chimie est une matière à exercices, souvent redouter par des étudiants. Pour la réussir il faudra t’armer de ta plus grande patience, de persévérance. A force d'entraînements, tu finiras par y arriver. Il ne faudra pas se décourager !

PRÉPARER SA RENTRÉE

On est en août, le bac est dans la poche, Parcours sup aussi, ton inscription est ok, tu as bien profité de tes vacances… Que faire maintenant pour entamer cette nouvelle année ?

Concernant les potentiels achats :

Quelles sont les fournitures scolaires possiblement nécessaires ?

- Pour organiser ta semaine :
  - Un **grand agenda (semainier c'est la base)**
  - Des plannings hebdomadaires
  - Des rappels sur ton téléphone ou ton ordinateur (ou les deux : deux précautions valent mieux qu'une)
- Pour les **écrivains** :
  - des feuilles, stylos, des classeurs, des surligneurs.
  - Des post-it à coller partout
  - Des flash-cards manuscrites ou numériques (anki, quizlet…)
- Pour les **scribes du 21ème** :
  - Un ordinateur (avec une bonne autonomie pour ne pas te lâcher en plein cours ! Ou une bonne batterie portable),
  - Des feuilles, de l'encre pour l'imprimante (prévois un bon budget)
    NB : tu peux imprimer :
    - À la corpo médecine (3ème étage du bâtiment enseignement)
    - À la bibliothèque universitaire (BU) grâce à ta léocarte.

Petit Tips : Tu peux acheter une petite (ou grande) ardoise, toujours sympa pour faire des schémas, reprendre des colles, faire des cartes mentales, des nuages de mots… sans tuer les forêts !

Tu peux également utiliser ton **téléphone** pour prendre en photo les schémas d'anatomie ou les diapositives qui te sembleront importantes !

Faut-il acheter des livres ?

C'est **facultatif**, car ils sont en **libre-service à la BU**. Voici une liste de livres que nous te conseillons d'acheter ou d'emprunter :

- Le **livre de chimie organique** de **M. Bouillon et M. Estour** : il est indispensable ! Il regroupe des exercices classés par polycopié, et ils sont corrigés avec différents niveau (soit en te donnant des pistes, soit en te détaillant la correction type), et ils sont très similaires des attentes au concours. Tu pourras ainsi t'entrainer sur les différents pièges en chimie organique.
- Consulte (en ligne ou physiquement) les livres d'anatomie suivants, pour savoir lequel te correspond le mieux :
  - Le **Netter** : ce livre regroupe une quantité incalculable de dessins anatomiques : ils sont en couleur, très réalistes, les légendes sont très chargées et il ne contient pas de texte explicatif.

- Le **Kamina** ou le **Gray's anatomy** (coordonné, collaboré, traduit, mis à jour par la team Duparc/Tobenas en personne) NB : les schémas retrouvés dans le Gray's anatomy sont souvent utilisés en anatomie pour les examens donc jettes y un coup d'œil !
- Le livre **Introduction à l'anatomie PASS/LAS** du Pr Trost avec l'essentiel de toute l'anatomie de P1 (et la neuroanatomie de P2)
- Le **livre d'embryologie du Pr Rives** : agrémenté de schéma, le cours sur le spermatozoïde est particulièrement détaillé.

Tiers temps et temps aménagé :

Si tu es en situation de handicap, par exemple diabétique, maladie chronique, dyslexique, dysorthographique, dyspraxique, troubles du spectre autistique… ou que tu as bénéficié d'un tiers temps pour le bac, tu dois prendre RDV auprès du **Dr Duparc de la Médecine Préventive Étudiante de Mont Saint Aignan** pour tous les campus où votre inscription administrative est rattachée à l'UFR de Rouen. Si tu es inscrit administrativement **au Havre ou à Évreux**, tu dois prendre rendez-vous avec la médecine préventive de là-bas.

En fonction de la consultation, il pourra t'être attribué un tiers temps, un temps aménagement des aménagements d'épreuves… **ATTENTION** : cette consultation est à faire le plus tôt possible dans l'année donc n'hésites pas à les appeler dès fin août !

De nombreuses aides sont disponibles en fonction de tes besoins : preneur de notes, tiers personne au moment de l'épreuve qui écrit à ta place, ordinateur, salle petit effectif, etc…

Où se loger ?

Plusieurs options :
- Chez tes parents ou dans ta famille
- Dans ton propre logement : CROUS, résidence universitaire (MACSF, Nexity, Gambetta), propre appartement, colocation.

	Chez ta famille :	En dehors de chez ta famille :
Avantages :	En général, ta famille sera aux petits soins avec toi, prêts à tout pour t'aider et te soutenir : pas besoin de se faire à manger, de s'occuper de faire les courses ou le ménage. Tu n'auras pas le stress de quitter ta famille pour la première fois ! En cas de coup de mou, ta famille sera là pour te remonter le moral, te réconforter et te rebooster ! En plus, ils vont te parler d'autre chose que de ton année, ce qui est très profitable pour t'aérer l'esprit dans la journée.	Tu seras indépendant ! Tu pourras avoir ton propre rythme pour ce qui est des repas et du coucher. Personne ne pourra te distraire : le calme absolu pour travailler Tu seras proche de la fac !

Inconvénients :	L'inconvénient majeur peut être si tu habites loin de la fac ; tout dépend de ton moyen de transport…Tu peux toujours mettre à profit ton trajet mais tu seras tout de même moins concentré et moins efficace dans ton travail. Préviens bien tes parents que tu vas devoir travailler de manière conséquente et que tu auras donc besoin de calme et de soutien car, par moments, la famille ne comprend pas toujours tes angoisses et la nécessité de ton rythme de travail !	Tu devras faire toi-même tes courses, ton ménage etc ce qui peut représenter une perte de temps (Chevauche ton caddie c'est parti pour des courses de folie !) Tu devras faire tes repas toi-même (A toi de jouer le cordon bleu ! Pleurs pas si tes pâtes sont longues à cuire) Même si tu peux communiquer avec ta famille, tu seras seul chez toi. Personne ne sera là pour te motiver à travailler

Finalement, c'est selon tes possibilités, il n'y a pas de meilleur ou de moins bon endroit pour réussir ton année. À toi de voir ! L'essentiel dans cette année est de rester entouré que ce soit par ta famille et/ou tes amis d'une manière ou d'une autre pour t'aérer l'esprit de temps en temps et qu'ils soient présent dans les moments plus durs !

MA PREMIÈRE JOURNÉE À LA FAC

7:00 : Le réveil sonne, mais le réveil est difficile, mes yeux commencent à se fermer petit à petit …
7h05 : Revoilà cette fichue alarme ! Bon aller, c'est parti pour une nouvelle année ! Je me lève, je passe un petit coup d'eau sur le visage en espérant que ça me réveille un peu plus !
7h15 : Je jette un coup d'œil à mon emploi du temps de la journée pendant que mes tartines sont dans le grille-pain.
7h50 : Il est l'heure de filer pour prendre le bus ! Mont-Saint-Aignan est quand même à une vingtaine de minutes de chez moi !
8h15 : Mon premier cours de la journée commence, je viens de découvrir que l'Anthropologie c'est vraiment génial ! Ça fait plaisirrrrr
9h30 : Mon prochain cours n'est qu'à 10h30 … Je vais rejoindre Eliette pour aller travailler mon cours à la BU ! Mais avant ça, un café s'impose.
10H30 : Bon, ce cours est bien moins intéressant que l'autre … mais bon, je dois rester concentré et prendre des notes, je ne perds pas de vue mon objectif !!
12h00 : On est vendredi donc j'ai cours à l'UFR santé cet après-midi ! Je file manger un petit truc à la cafet en vitesse pour ensuite prendre le bus et ne pas être en retard au cours de reproduction du Pr Rives.
13h30 : Wow, beaucoup d'infos ... Mais no panic, je verrais au fur et à mesure l'essentiel des infos puis les détails ! Pour le moment je me concentre sur les infos principales pour comprendre et je prends bien en note mon cours.
15h30 : fin de l'option santé, je descends prendre un petit café avant le cours de biologie cellulaire.
15h40 : Je me dépêche de m'installer, c'est parti pour 2 heures de biologie. C'est un peu long, la prof va vite heureusement que ses diapos sont là ! J'ai juste à prendre quelques notes complémentaires.
17h30 : Ces deux heures étaient longueeess ! Il est temps de rentrer chez moi.
18h00 : Je revois mes cours de la journée et les remet au propre.
19h30 : il est temps de faire à manger, je vais devenir un vrai cordon bleu cette année ! Je file ensuite prendre une bonne petite douche !

20h30 : Je revois mon programme pour demain, c'est le week-end je pourrais revoir mes cours de santé et de majeure !
21h30 : Je me détends un peu, un petit livre me fera du bien.
22h20 : La journée est finie, je go me coucher parce que le sommeil c'est indispensable pour la mémoire et ma santé physique et mentale ! Il faut que je tienne toute l'année ce marathon !

MÉTHODOLOGIE

Où et avec qui travailler ?

Ton lieu de travail doit être agréable, calme, avec tout ce qu'il te faut pour travailler sereinement. Tu peux travailler seul ou en groupe, chacun ayant ses avantages et ses inconvénients.

Tu as le choix de travailler chez toi, à la BU ou même chez un ami ; tout dépend de l'environnement qui favorise ta concentration. L'avantage de travailler chez soi est d'être tranquille avec tous les cours à portée de main, mais tu risques d'être tenté de toutes parts (TV, téléphone, réseaux, pauses goûters…) du fait de ne pas être « observé ». Pourquoi pas travailler avec un groupe d'amis à tour de rôles chez les uns les autres ou en visio histoire de se motiver à travailler (mais pas à parler).

Si tu travailles à la BU, tu peux travailler et faire ta pause seul ou accompagné. Tu seras entouré de personnes qui travaillent leurs concours ou examens, cela peut être moteur, mais parfois pour certains cela est source de stress. A toi de choisir ce qui te convient le mieux !

Petits conseils :
Essaie les différents lieux en début d'année (BU, chez toi…). Si tu n'arrives pas à te concentrer, fais une pause, va prendre l'air, ça ira mieux. Si ça ne marche pas, change de lieu. Quand tu auras trouvé ton lieu idéal, restes-y mais n'hésite pas à changer quand tu constates que tu deviens moins productif.

Comment prendre mon cours ?

Plusieurs choix se présentent à toi :

- Cours manuscrits

Les cours manuscrits aident certains à mieux retenir leur cours MAIS doivent êtres propres, complet, faciles à relire avec une prise de notes correcte (ABRÉVIATIONS ++)
Ils doivent être relus, corrigés, complétés après le cours pendant qu'ils sont encore frais dans ta tête.
/!\ Tu n'auras pas le temps de passer ton après-midi à recopier ton cours sauf si cela t'aide à mémoriser.

- Cours pris au PC

Ces cours sont tapés/modifiés pendant le cours. Leur avantage est d'être plus facile à relire et à corriger, MAIS une bonne vitesse de frappe est nécessaire (on s'y habitue vite) et une bonne autonomie de batterie. La fatigue visuelle est également plus importante et la concentration plus courte que sur papier (attention FB, séries, etc.)

Il faut faire très attention à **sauvegarder régulièrement pendant le cours** et sur d'autres supports (disque dur externe, clef USB)

Petit tips méthodo : créez un dossier « LAS » puis dans celui-ci 2 dossiers pour les 2 semestres. Dans chacun de ces dossiers crée un dossier « majeure » et « mineure », etc, etc. **N'oubliez pas de créer un dossier « Administratif » !** Ce système vous permettra de maintenir vos cours bien organisés pendant toute l'année.

La Plateforme UniversiTICE :

Cette plateforme te permettra d'avoir accès aux podcasts et diapositives des Professeurs. De plus, c'est sur UniversiTICE que tu trouveras le sujet des EDs et parfois même des entraînements.

NB : Pour y accéder recherche dans Google « Universitice », puis cliques sur « mes cours » et ensuite sur « Étudiant ou Personnel de l'université de Rouen ». Il ne te restera plus qu'à rentrer les identifiants que tu as créé lors de ton inscription à la fac. NB : si tu viens du Havre tu dois t'identifier via le compte de l'université du havre ave tes codes donnés par ta composante (ils fonctionnent sur UniversiTICE)

COMMENT RÉVISER ?

Différentes méthodes :

- **Méthode des J ou « space-learning »**

C'est la méthode la plus connue et la plus utilisée par les étudiants pour s'organiser en PACES.
La clé de l'apprentissage en PACES est de solliciter sa mémoire à long terme. Au bout de 5 jours, on oublie la moitié de ce que l'on a déjà appris, par conséquent, il va donc falloir RÉPÉTER ses cours régulièrement afin de les garder en mémoire jusqu'au concours !

En quoi ça consiste ?

La méthode des J consiste à **réviser ses cours à des jours précis** : J0, J1, J3, (J5), J7, J14, J30…
Chaque rappel te permet de mieux comprendre le cours, et mieux le retenir à long terme. Il est impossible d'apprendre et de comprendre parfaitement un cours en une seule journée, c'est pour cela qu'il vaut mieux étaler l'apprentissage et la compréhension dans le temps. C'est ainsi que tu retiendras les détails du cours au fur et à mesure des rappels.

Pour autant, cette méthode est très chronophage. Tu ne pourras pas tous les jours réviser tous les cours de prévus. Il va donc falloir prioriser tes révisions; les premiers rappels sont les plus importants. **Priorité absolue au J0, J1 et J3 !!!**

Au début, tu auras du mal à apprendre vite et bien un cours, c'est NORMAL. Ça va venir au fur et à mesure de l'année et de l'entraînement de ton cerveau.

Tu dois te fixer des «paliers» d'apprentissage :
Au J0, jour du cours, ton cours doit être propre, surligné et tu dois en connaître les grandes lignes.
Au J1, le lendemain du cours, tu dois commencer à bien connaître ton cours.

Au J3, 3 jours après le cours, c'est la dernière phase « d'apprentissage », tu dois connaître ton cours dans presque tous ses détails.
Les J7, J14 et J28 sont là pour te permettre de garder ton cours en mémoire et de peaufiner les détails.
N'oublie pas en parallèle de t'entrainer chaque jour aux exos (UE1, UE3, UE4), cela te permettra de gagner un maximum de places au concours !

Et si je n'ai pas le temps ?

L'emploi du temps d'un L.AS n'est pas rigoureusement le même d'un jour à l'autre, entre les colles, les séances d'exercices, les cours plus ou moins compliqués, il va falloir s'adapter. On privilégie systématiquement les J0, les J1 et les J3. S'il te manque du temps, reporte les autres J au lendemain ou alors au week-end.

La clé de la méthode : l'Agenda !

Utilise un agenda pour écrire ton planning. Fais ton planning après les cours du matin (ou le dimanche soir); l'emploi du temps peut changer et certains cours être reportés. Pour ceux qui préfèrent, vous pouvez considérer que 1 mois = 4 semaines (un peu plus rapide pour faire son planning de la semaine), cela permet de ne pas avoir de J30 qui tombent le week-end.

- **Méthode « des Blocs »**

La méthode des Blocs est une méthode consistant à réviser ses cours selon une thématique choisie. Par exemple : Réviser le membre supérieur. Ainsi tu feras tes deux cours d'ostéologie et d'arthrologie se rapportant à ce sujet.
L'avantage de cette méthode est qu'elle te permet de faire du lien dans ce que tu apprends, ce qui est essentiel.
L'inconvénient est que 4 cours sur le membre supérieur c'est bien mais cela peut être aussi lassant.
Pour cette méthode tu dois aussi être très organisé car contrairement à la méthode des J c'est à toi de faire ton propre agenda de révision et ne pas oublier de cours.

Nb : La semaine je faisais la méthode des J classique, le week-end je faisais la liste de tous les cours que je devais revoir et je les faisais par bloc !

- **Le « Feeling »**

Si le programme que tu t'es fixé te dépasse (inévitable avec les J), favorise les cours que tu connais le moins bien ; fais ce que tu juges prioritaire. **N'oublie pas de noter d'un bâton chaque cours révisé pour savoir où tu en es dans tes « tours » de révisions.**

Attention : Le piège est de délaisser les cours que tu connais bien et d'en oublier les détails car il faut réactiver sa mémoire.

- **La « répétition par matière »**

D'abord relire les cours du jour puis relire tous les cours d'une UE minimum, voire 2. Noter d'un bâton chaque cours révisé (pour savoir combien de tours tu as fait).

⇒ **Au final : ta propre méthode**

On ne le dira jamais assez, mais **c'est à toi de trouver la méthode qui te correspond le plus.** D'une part pour apprendre tes cours de façon efficace, d'autre part pour tenir toute une année scolaire sans être trop fatigué au moment des concours.
Il en va de même pour le nombre d'heures de travail personnel et le nombre de pauses, cela dépend de chacun : certains vont travailler tout l'après-midi jusqu'à 20h sans pause, d'autres vont travailler jusqu'à 22h avec des pauses de 15 minutes toutes les 2 heures.

S'ENTRAÎNER :

- **Les ED**

Ce sont des séances d'exercices dirigées par un prof. Les sujets sont en général disponibles environ une semaine avant la date prévue de l'ED. **Il est indispensable de préparer le sujet AVANT l'ED !!!** Les ED sont globalement proches de ce qui va tomber au concours, il est donc important de les refaire par la suite en cherchant à comprendre ses erreurs et ne pas hésiter à poser des questions au prof pendant l'ED ou après par mail, ou alors à vos tuteurs et tutrices.

- **Les exercices**

Il faut s'entraîner le plus possible pour les matières à exercices (comme la chimie par exemple), entre les cours théoriques ou le soir. Ils permettent de faire un « break » par rapport aux cours « théoriques » où seul l'apprentissage par cœur fonctionne. Il est très important de comprendre ses erreurs, et il ne faut pas hésiter à demander aux tuteurs si tu ne comprends pas !

- **Les colles et Partiels Blancs**

Les colles sont tous les 15 jours et permettent de s'évaluer sur les différentes matières sur la plateforme d'UniversiTICE comme le jour de l'examen. Les partiels blancs seront en présentiels dans les différents campus sur tablettes numériques et permettent de se mettre dans les conditions réelles. Les questions se présentent sous la même forme que lors de l'examen. Il ne faut pas travailler pour les colles (revoir uniquement les cours risquant de tomber), mais tenir son programme : **il faut travailler dans l'optique des examens** ! Il est nécessaire de les corriger en essayant de comprendre ses erreurs (la correction des colles sera disponible le jour d'après sur universitice en PDF).

CONSEILS

Tous les jours

- **Va en cours** la semaine. Mais n'oublie pas de travailler tes cours après les cours que t'as eu dans la journée ! ton travail personnel est très important pour ta réussite.
- Fais des **pauses** dans l'après-midi pour rester efficace => **Privilégie l'efficacité à la quantité d'heures que tu passes devant tes cours.**
    - ASTUCE : en fonction de ton niveau de concentration, mets-toi des chronomètres de 30min, 45min ou 60min : travaille à fond pendant ce créneau, puis quand le laps de temps imparti est fini, relis rapidement ce que tu as appris, fais une micro-pause et repart pour un nouveau créneau d'apprentissage.
    - Prends ton temps pour **manger** (sainement !) :
        - un bon petit déjeuné est primordial, tout comme le repas du midi : un cerveau ça consomme (mine de rien)
        - quelques fruits secs ou autres pendant les pauses peut aussi te donner un coup de fouet
- Bois surtout de **l'eau** et n'abuse pas du **café** (surtout passé midi)
- Tu peux pratiquer une **activité** (sport, musique…) deux ou trois fois par semaine pour décompresser.
- **Dors bien** durant la semaine ! **Évite de réviser jusqu'à pas d'heure.**
- Rattrape ton retard le **week-end, mais recharge aussi tes batteries** et **change-toi** les **idées** en sortant de temps en temps avec ta famille/amis, en regardant un film ou en lisant un livre !
- Sors environ une fois par mois, histoire de décompresser ! (Très important !!) Et si ça te stress de peur de prendre du retard et de culpabiliser de ne pas travailler, prévois ce temps de sortie dans ton emploi du temps pour profiter pleinement de ce moment !
- **Écris sur une feuille de papier ou un carnet (et relis le) :**
    - Les erreurs fréquentes aux colles (avec leur correction)
    - Les pièges dans lesquels tu tombes facilement
    - Les notions que tu n'arrives pas à retenir.

Pendant les révisions

- Prévoir un **planning transversal** de tout ce qu'il y a à réviser, pour se fixer un «objectif» +++
- Se tenir le plus rigoureusement possible au planning.
- S'attarder sur les cours les plus complexes à comprendre.
- Arrives à trouver un **rythme** sain qui te convienne.
- Ne pas hésiter à «**décorer**» ton **habitat** avec des formules de cours, des tableaux, des mnémotechniques, des schémas afin de les avoir sous les yeux régulièrement.
- Trouve tes **propres moyens mnémotechniques**.

ATTENTION : Pendant les suspensions de cours il faudra travailler, mais accorde toi du temps pour te reposer et aussi profiter.

LE TUTORAT SANTÉ ROUEN

Présentation :

«La réussite n'est plus un privilège» : le tutorat est une association à but non lucratif qui s'adresse à **TOUS les étudiants L.AS ET PASS** qui veulent intégrer les filières de Médecine, Odontologie, Sage-Femme et Pharmacie, et ce **GRATUITEMENT**.
Depuis la création de la PACES, le tutorat fournit la seule préparation aux **examens de PASS et L.AS soutenue et validée** par les professeurs et l'Université de Rouen. Les tuteurs proposent ainsi les **sujets les plus pertinents et proches de la réalité du concours**.

Que propose le tutorat ?

- Une **pré-rentrée**
- Des **colles toutes les trois semaines**
- Des **séances de méthodologie**
- Des **tuteurs référents** motivés et disponibles pour t'accompagner durant toute l'année sur le plan psychologique et méthodologique.
- Une **adresses mail** pour rester en contact **24h/24 7j/7**
- Le **salon discord** du TSR mis en place depuis le confinement et des **parrains/marraines** pour un accompagnement plus individuel
- Des **fiches**, des **QCM bonus**, les anciennes colles et séances d'exercice
- Les **corrections d'annales**

Tous les étudiants bénéficient des services du tutorat, y compris **au Havre et à Évreux.**

Le tutorat est présent sur **Facebook**, **Instagram** et **Twitter**, où les étudiants peuvent trouver toutes les informations nécessaires concernant les colles et les séances d'exercices, ainsi que des moyens mnémotechniques ! Donc n'oubliez pas de nous rejoindre là-bas ;)

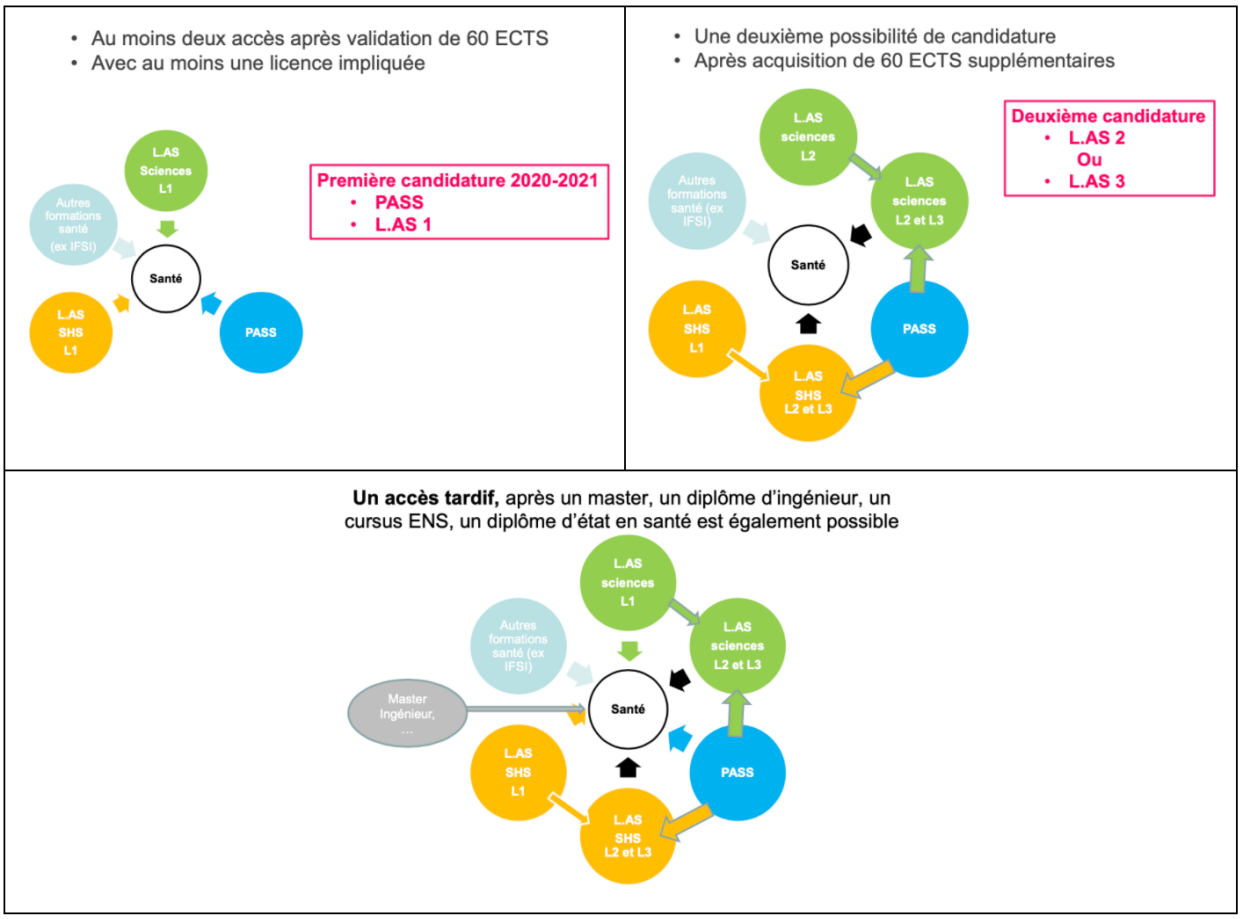
Instagram : tutoratsanterouen
Facebook : Tutorat Santé Rouen
Twitter : @TutoSanteRouen

LES L.AS…ET APRÈS ?

Pôle OREO

Que tu aies été admis à la suite d'une L.AS ou d'un PASS ou en réorientation, le TSR t'offre une information éclairée concernant la poursuite de tes études via le pôle OREO (ORientation-REOrientation). N'hésite pas à envoyer un mail à **tsr.oreo@gmail.com**, à venir voir le responsable OREO et les 5 fantastiques (qui sont des représentants de filières au tutorat) ou à envoyer sur un message sur l'Instagram tutoreo. Il peut également te mettre en contact avec les conseillères d'orientation de Mission Information Orientation (**MIO**).

Les modes d'accès aux filières MPOM



En cas de réussite

Félicitations ! Te voilà futur.e dentiste, sage-femme, pharmacien.ne ou médecin !

Quelques informations utiles : Toutes les spécialités seront reçues lors de l'amphithéâtre de garnison où vous serez inscrits dans les Ordres respectifs. (présence évidemment OBLIGATOIRE sauf indication contraire de la part de l'Université par mail).

Concernant les personnes ayant été pris en médecine : vous ferez durant l'été un stage infirmier **obligatoire** (pour valider la P2) dans un service (au CHU ou dans d'autres centres hospitaliers).

Vous devrez **choisir une taille de blouse** à la blanchisserie inter-hospitalière, puis vous irez la chercher à la **blanchisserie** du CHU (RJ du Pavillon DÉVÉ, entrée cours des ampbulanciers) et ceci AVANT le stage. N'hésite pas à aller te **présenter ou appeler quelques jours avant dans le service** (pour repérer les lieux, et pour être sûr qu'on vous attend).

Si tu valides ton année mais que tu n'es pas admis dans la filière santé de ton choix :

- Tu peux candidater aux filières médicales et paramédicales → une inscription est nécessaire, il faudra être attentif.ve aux informations communiquées par la fac !
- Tu peux continuer en L.AS 2
- Tu peux continuer en 2ème année de ton UE disciplinaire

Si tu ne valides pas ton année de LAS 1 :

- Tu peux t'inscrire dans une autre filière en passant par Parcours-sup
- Si tu n'as pas déposé de candidature dans les formations MPOM durant ta LAS 1 tu peux redemander un redoublement en LAS 1.
- Si tu as déposé un dossier de candidature dans les formations MPOM tu peux demander un redoublement dans ta L1 mais sans option santé. Tu pourras candidater en LAS 2 ou LAS 3.

Si tu ne valides pas ton année de LAS2 :

- Tu peux continuer en L3 sans option santé si tu as validé ta L2
- Si tu n'as pas épuisé tes 2 chances tu peux candidater en LAS3

Si tu ne valides pas ta LAS3 :

- Tu peux continuer en master, écoles d'ingénieurs… dans le but d'une filière tardive ou d'un autre métier
- Tu peux te professionnaliser dans un autre métier paramédical ou autre

LES SPÉCIALITÉS APRÈS LES L.AS

LA FILIÈRE MÉDECINE

Les études de médecine

Les études de médecine sont constituées de **9 à 12 ans d'études.** Elles comprennent :

- Le **PASS/L.AS**, **DFGSM2, DFGSM3** (1er cycle)
- La **DFASM1, DFASM2, DFASM3** (2ème cycle), appelé externat
- **L'internat** (3ème cycle)

Le premier cycle permet d'acquérir un **socle de connaissances sur le corps humain** avec un début de **réflexion sur des cas cliniques** en 2ème et 3ème année. C'est lors de la 2ème et de la 3ème année que débutent les **stages** à l'hôpital (+un stage infirmier après l'obtention de l'année de PASS ou L.AS).

L'externat se répartit entre **périodes de stages** et périodes de **cours**. C'est pendant ces années que commencent les **gardes**, et que tu apprends à **recueillir des informations afin de poser un diagnostic**. Au début de la 6ème année, les étudiants passent **l'EDN** (encore un concours **différent** puisque commencé par des oraux ECOS depuis la DFGSM3) pour définir leur **future spécialité** et leur **lieu d'exercice** (en fonction du classement). C'est une période très intense et stressante car l'examen est national et donc 8000 personnes concourent à être le meilleur[8] .

L'internat… ça y est tu es enfin médecin, mais pas encore docteur ! Il faudra encore faire 3 ans pour les médecins généralistes, et jusqu'à 5 ans pour les spécialités chirurgicales. Tu passeras ensuite un **mémoire**, puis une **thèse** pour recevoir le titre de Docteur en Médecine et exercer.
À côté de cela il sera possible de faire des **masters** (M1 puis M2) qui permettront de faire de la recherche et de faire par la suite une carrière hospitalo-universitaire.

Les qualités requises pour ces études :

- **Humanité et empathie** : car étudiants, comme docteurs sont confrontés à des situations difficiles, et douloureuses (comme la mort, la fin de vie, des annonces diagnostiques difficiles).
- **Réflexion** : pour guérir un patient avec sa pathologie.
- **Discrétion** : il va sans dire que le secret médical et l'intimité de tout patient doit être respecté dans n'importe quelle situation ! Madame D n'a pas forcément envie que son boucher sache qu'elle a de l'herpès génital…
- **Persévérance et motivation** : ce sont des études longues et difficiles, mais tellement enrichissantes qu'elles méritent que l'on s'accroche jusqu'au bout !

Si tu souhaites faire médecine, il faudra également **aimer transmettre ton savoir**. En effet, ce métier se transmet par tes aînés et tu devras transmettre tes connaissances aux plus jeunes (et cela dure depuis l'Antiquité, comme le stipule le serment d'Hippocrate).

Pour te donner une idée du quotidien d'un étudiant en médecine, nous t'invitons à jeter un coup d'œil aux **BD de vie de carabin** écrites par un interne, cela permettra d'illustrer avec humour le quotidien d'un étudiant en médecine.

La corpo médecine

Salut cher L.AS ! Tu pensais que la corpo médecine ne se résumait qu'à la vente de polys, aux impressions et aux deux soirées (où certes tu déchires tout) ? Détrompe-toi ! En effet, la corpo regroupe différents pôles qui réalisent chacun de multiples actions !

- Le **gala** ouvert à tous les étudiants en médecine,
- Le **pôle sport** qui organise la Sup'cup, et d'autres défis sportifs tout au long de l'année,
- La **SGS** (Santé globale et Solidarité) qui s'occupe du téléthon, du mois du cancer, du sidaction, de l'hôpital des nounours, des dons du sang etc…,
- **L'IFMSA** qui permet de partir à l'étranger pour valider le stage d'externat,
- La **représentation étudiante** qui défend les droits des étudiants à la fac mais aussi au national via notre association nationale : l'ANEMF
- Le **pôle soirée** qui organise différents événements pour les étudiants, (post examens, brainscape, soirée de Noel, etc…),
- **Le pôle voyage/ski** qui permet de partir au ski avec tes potes carab',
- Le **pôle partenariat** qui négocie un max de réductions pour tous les adhérents à la corpo dans de nombreux restaurants mais aussi librairies, assurances
- Le **pôle communication,**
- Le **pôle Publication** dont est issu ce guide et le magazine : «La Carabine Enflammée »

Depuis deux ans, la corpo gère le **groupe facebook de la promo** pour vous tenir au courant des arrivées des polys et autres informations tout au long de l'année ! N'hésite pas à rejoindre ce groupe !
On publie également régulièrement sur les murs de promo pour des jeux concours : places de cinéma, livres, concerts etc…

Va les **voir** au **troisième étage du bâtiment enseignement**, **aime la page** « ***Corpo Médecine Rouen ACEMR*** », et **ajoute** « ***Lou ACEMR*** » dans tes amis !

La corpo t'embrasse et espère te retrouver dans les années supérieures <3

La filière sage-femme / maïeutique

Les études de maïeutique

Le métier de **Sage-Femme** est une **discipline médicale** très complète et vaste.
Ce métier est pratiqué majoritairement par des femmes, mais messieurs vous êtes les bienvenus ! Ces études durent **4 ans après la L.AS** et nous donnent accès au grade master. Durant ces 4 années, vous bénéficieraient d'une **alternance** de **cours** théoriques, de **travaux pratiques** et **stages pratiques** en maternité dès la 1ère année de SF.

Elle comprend:

- Le suivi gynécologique de prévention pour les femmes avec la pratique de frottis, de la palpation mammaire (pour le dépistage cancer du sein)
- La mise en place de la contraception (pilule, pose de stérilets ou d'implants)
- Le suivi de grossesse physiologique (consultations pré-natales),
- Le suivi du travail et de l'accouchement

- L'accompagnement des couples mère-enfant en post-partum.
- Les IVG médicamenteuses

Il est possible d'accéder par la suite à divers **masters** et à des **DU** (diplômes Universitaires pour diversifier et compléter la formation initiale) ; acupuncture, homéopathie, ostéopathie, échographie, allaitement, et bien d'autres !

L'AESFR

L'AESFR est l'Association des Etudiants Sage Femme de Rouen. Elle comporte bien-sur un président, secrétaire et trésorier mais de nombreux autres membres qui vont faire vivre cette association. l'AESFR va organiser différents **événements caritatif** comme le téléthon, l'hôpital des nounours, nez pour sourire mais va aussi te permettre de **t'amuser** dans ses diverses **soirées** tout au long de l'année. Nos **événements sportifs** vont aussi te permettre d'éliminer le chocolats que les mamans vont t'offrir en remerciement … L'AESFR a aussi un but de **représentation les étudiants sages-femmes** au niveau local avec la FEDER (fédération des étudiants rouennais) national grâce à l'ANESF (association des étudiantes sages-femmes).

La filière pharmacie

Le pharmacien est le praticien de santé **spécialiste des médicaments**. Il existe plus de 200 métiers à responsabilité accessibles au pharmacien. Il est responsable de toute la *chaîne du médicament* de sa *découverte* à sa *délivrance* aux patients, en passant par sa *production*, son *contrôle*, et sa *pharmacovigilance*.

Les études de pharmacie

Les études durent **6 à 9 ans** en fonction de la spécialité. Elles débouchent sur le passage d'une **thèse** et l'obtention du titre de **docteur** en Pharmacie. Les études sont pluridisciplinaires avec des matières très variées, ce qui permet de nombreux débouchés possibles.

A l'issue de la L.AS, la 2ème année est consacrée à des matières fondamentales : physiologie humaine, biologie animale et végétale, un peu de chimie, un peu de physique, des statistiques, de la pharmacologie fondamentale, de la galénique (apprendre à fabriquer des médicaments), de la biochimie, de l'hématologie et de l'immunologie. Les travaux pratiques sont nombreux pour mettre en application les connaissances acquises.

Les 3ème et 4ème année de pharmacie sont consacrées à l'acquisition de connaissances cliniques permettant l'exercice de la pharmacie : pharmacologie clinique, douleur et inflammation, diabète et troubles du métabolisme, cardiologie, endocrinologie, hématologie et immunologie clinique, reproduction, fabrication industrielle des médicaments, neurologie, etc. Deux stages d'application en officine sont obligatoires : un sur le thème de la douleur et l'autre sur le thème de la cardiologie. A la fin de la 4ème année, l'étudiant en pharmacie passe un examen oral (certificat de synthèse pharmaceutique) attestant ses connaissances dans les différents domaines de la pharmacie.

La 5ème année est hospitalo-universitaire : l'étudiant en pharmacie est externe à l'hôpital. Il met en pratiques ses connaissances acquises sur les médicaments, et aide les praticiens à améliorer la qualité des traitements prescrits.

A l'issue de la 5ème année, les étudiants qui ont choisi et réussi le **concours de l'internat** sont internes pendant 4 ans, dans 3 spécialités possibles : biologie médicale, pharmacie hospitalière, ou innovation pharmaceutique et recherche.

Les étudiants qui ne souhaitent pas faire d'internat font une 6ème année dans **2 spécialités possibles** : **officine** ou **industrie pharmaceutique**. Pour les étudiants choisissant la spécialité industrie pharmaceutique, de nombreux partenariats avec des écoles d'ingénieurs (Centrale, Les Mines) ou de commerce (HEC, ESSEC, ESCP) permettent un double diplôme : pharmacien-ingénieur ou pharmacien-commercial par exemple.

Les principaux métiers de la pharmacie

Le pharmacien d'officine : il peut être propriétaire de son officine (pharmacien titulaire) ou salarié (pharmacien adjoint). Son rôle principal est de **vérifier** et **valider** les **prescriptions** médicales de médicaments, et de les **corriger** quand c'est nécessaire. Il a un rôle important de conseil et de suivi, notamment pour les médicaments sans ordonnance. Le pharmacien est le principal responsable en cas d'accident médicamenteux (mauvais dosage, allergie, interaction, etc), et il doit donc refuser de délivrer tout médicament inadapté (même si ce médicament est prescrit par un médecin). Le pharmacien d'officine réalise de plus en plus de nouvelles missions pour améliorer le bon usage des médicaments et la qualité des soins : bilans de médication chez les personnes âgées, entretiens pour les patients sous anticoagulants ou anti-asthmatiques par exemple, vaccination en officine, etc. Les pharmaciens d'officine doivent également **superviser** les préparateurs en pharmacie, qui travaillent sous le contrôle effectif d'un pharmacien.
Ils peuvent aussi être amenés à **réaliser des préparations** médicamenteuses officinales ou magistrales.

Le pharmacien hospitalier : comme les médecins, il a le statut de **praticien hospitalier**. Son rôle est d'assurer le **bon usage** des médicaments à l'hôpital (ou l'établissement de santé privé). Pour cela, il vérifie et valide les prescriptions de médicaments sensibles, tout en les optimisant quand c'est nécessaire, il participe aux staffs médicaux avec les médecins pour l'instauration des traitements complexes, et il **forme** les médecins et infirmiers sur l'utilisation des médicaments. Il doit aussi assurer la **supervision** et le **contrôle qualité** des préparations médicamenteuses hospitalières

(réalisés par les préparateurs en pharmacie hospitaliers), ainsi que la supervision de la stérilisation des dispositifs médicaux stériles. Comme le pharmacien d'officine, le pharmacien hospitalier est le principal responsable en cas d'erreur médicamenteuse au sein de l'hôpital.

Le pharmacien industriel : il travaille dans **l'industrie pharmaceutique** (laboratoires pharmaceutiques). Les postes sont variés en fonction du domaine de compétence : **production** des médicaments, **assurance qualité**, **commerce** et **management** du médicament, **pharmacovigilance**(vigilance sur les effets indésirables).

Le pharmacien biologiste (spécialité commune avec le médecin biologiste) : Il est chargé de **réaliser** et **d'interpréter** les **analyses médicales biologiques**. Il peut être biologiste médical polyvalent (analyses

classiques) ou spécialisé (hématologie, immunologie, biochimie, reproduction). Il peut exercer en libéral ou à l'hôpital.

Le pharmacien chercheur : Il est chargé de **découvrir** et **mettre au point** les **nouveaux médicaments** de demain, dans les institutions publiques (INSERM) ou dans les laboratoires privés.

A côté de ces métiers où le diplôme de pharmacien est obligatoire, il existe de nombreux autres débouchés où les pharmaciens sont recherchés : pharmacien dans les agences gouvernementales de santé, pharmacien cadre dans l'industrie cosmétique/agroalimentaire/chimique, journalisme médical par exemple.

L'Association des Étudiants en Pharmacie de Rouen (AEPR)

Auprès de nous, tu pourras trouver les **polys** de biologie cellulaire, de connaissance du médicament.
La corpo est impliquée dans la **santé publique** (Don du Sang, Octobre Rose, par exemple), dans **l'international** (stages à l'étranger, accueil d'étudiants Erasmus,…), dans la **représentation étudiante** au sein des associations universitaires, etc. Elle s'occupe également de présenter la filière pharmacie aux lycéens durant les forums d'orientation. Elle organise des **soirées** toute l'année ainsi que le **gala** annuel des étudiants en pharmacie. Elle participe aux **événements sportifs** inter-filières (Sup Cup, Balai-ballon…) et entraîne une équipe de pompom girls pour ces occasions.
Nous sommes également présents au niveau national auprès de **l'ANEPF** (l'Association Nationale des Étudiants en Pharmacie de France).

Pour ne rien rater de ce que se fait à la corpo, n'hésite pas à aller liker la page « Corpo-Pharma AEPR » sur Facebook !

La filière odontologie

La filière dentaire se choisit à l'issue du classement en L.AS et PASS.. Selon ton classement tu peux **choisir entre 3 villes** (Paris, Lille ou Reims) étant donné qu'à Rouen la spécialité dentaire n'est pas présente.

Ce qu'il faut aimer :

- Travailler avec ses mains (métier manuel nécessitant d'être minutieux et perfectionniste)
- Être passionné par le secteur buccal et la médecine en général.

Les maîtres mots sont :

- **Manuel**
- **Social**
- **Intellectuel**

Les études se déroulent sur **6 ans** incluant la P1 :

La P2 : Au cours de la première année de dentaire, l'année est divisée en deux grandes catégories

- **Pratique** : prothèse (amovible et fixée), OCE (odontologie conservatrice - endodontie), anatomie dentaire…. Le but est d'apprendre à effectuer des gestes techniques sur des simulateurs (mannequins)
- **Théorique** : prothèse, OCE, parodontologie, immunologie, hématologie, biochimie… et de nombreuses autres matières à découvrir!

La P3 : Approfondissement de la P2. À la fin de cette année, les étudiant sont des « mini » dentistes car ils doivent être prêts pour la clinique.

La D4 : En 4e année, le début de la clinique (externat)!!! C'est à dire que l'étudiant soigne de vrais patients au sein de la faculté. Parallèlement, il y a encore des TP en salle de simulation ou en salle polyvalente ainsi que des cours théoriques.

La D5 : À partir de la 5e année, l'étudiant lillois peut choisir de revenir à Rouen ou au Havre pour finir ses années de clinique. Plus de simulation! En revanche, les cours théoriques sont toujours présents. À la fin de cette année, un examen a lieu pour pouvoir commencer à effectuer des remplacements en cabinet dentaire !

La 6e année : Enfin, la 6e année est l'année de la thèse. La clinique continue ainsi que la théorie qui se déroule sur des semaines spécifiques dans l'année.

Les spécialités en odontologie

- **parodontologie** (les gencives, les os alvéolaires, le ligament parodontal, tous les problèmes impactant les tissus de la cavité buccale chargés de maintenir les dents),
- **édodontie** (les soins chez les enfants),
- **endodontie** (tout ce qui concerne la pulpe des dents),
- **orthopédie dento-faciale** (l'orthodontiste que tout le monde connaît : il est chargé de la croissance de la mâchoire et de l'alignement des dents),
- **chirurgie orale** (les dents à extraire, qu'elles soient incluses ou non, les kystes, granulome etc...).

Pour les spécialités, il faut passer **l'internat** qui est un examen national. Il est possible de le passer **2 fois seulement** (à partir de la 5e année).

GARDE LA PÊCHE

Pôle Bien-être du TSR

La L.AS reste une année difficile, et pour t'accompagner, **le TSR a mis en place un pôle bien-être**. Cet accompagnement passe par :

- une **intensification des relations parrains/marraines** avec la mise en **place de rendez-vous réguliers**,
- Une page Instagram pleine de bonnes ondes sur le tutorat_bienetre_rouen
- **Groupes de paroles** et de **Goûters**.
- des **Activités bien-être** seront également mises en place, et en premier lieu des séances de running (le fameux Tutorun)

Santé mentale

Vacances :

Pour les **suspensions de cours** : ce sont des **périodes de révisions**, en revanche rien ne t'empêche de faire une pause d'une journée entière pour repartir au taquet pour la semaine/mois qui arrive.
Si tu es suffisamment en avance durant les mois de septembre et octobre, mais que tu ressens le besoin de faire une pause pendant la semaine de vacances, alors écoute-toi et prends-toi quelques jours. Si à l'inverse tu sens que tu prends du retard mais que tu es toujours frais, alors rattrape ton retard à ce moment.

Pendant les vacances tu dois donc travailler, MAIS utilise ce temps aussi pour toi ! Lit, regarde un film, va au cinéma, voit des amis, va te balader, fait du sport, cuisine … Fait des choses qui te motivent à donner le meilleur de toi-même et à être heureux !

Sport et activité extra-scolaire : «Un esprit sain dans un corps sain»

On ne vous le répétera jamais assez : vous devez **continuer à avoir une passion comme exutoire,** que ce soit du sport, de la musique, de l'art…

L.AS n'est pas synonyme de retraite monacale, avec pour Dieu le concours : **le but n'est pas de faire une dépression au bout d'un mois**. Il est nécessaire de laisser son esprit s'évader régulièrement et s'amuser.

Il a été démontré maintes fois que **le sport favorise la mémoire ainsi que la concentration**. Profites-en pour **garder contact avec tes amis**, te **défouler** et te **déconnecter** ! C'est comme ça que tu vas garder le moral !
Et sois sûr, à la fin de ta L.AS, tu seras content d'avoir bougé de ton bureau plein de café.

Tu peux par exemple stopper le vendredi soir à 18h pour profiter de ta famille/amis (sans te coucher à 4H du mat'), et le samedi matin faire une activité qui va te défouler.

Hygiène alimentaire

La nourriture c'est la vie !
En L.AS tu prends souvent moins le temps pour bien manger : le petit déj saute parce que le réveil était dur et tu as préféré la douceur de ton oreiller aux tartines du matin, le midi grosse assiette de pâtes pour tenir la journée, le goûter en mode *«je mangerais bien un bueno moi….»,* le dîner pâtes ?

Soit tu vis chez tes parents et là, niveau repas, c'est le graal. Soit tu manges au RU/cafet. Soit le cordon bleu, c'est toi.
Il y a aussi des boulangeries autour de la fac qui font des formules pas chères et sympa (en sortant du Stewart ou celle sur le boulevard Gambetta).

En L.AS, on passe 80% de notre temps assis, donc il faut **adapter ses apports caloriques à son activité !**

Le mieux c'est de faire son propre repas. Voici quelques recettes et conseils peu onéreux et rapides qui pourraient t'aider.

Les pâtes c'est bien, mais il ne faut pas oublier les légumes et les fruits pour les vitamines !

LE MATIN : le plus rapide et «calant» c'est le **porridge** : des flocons d'avoine, du yaourt liquide, des bananes (ou autres fruits). Ça fait un peu «fit girl healthy» mais honnêtement pour tenir la matinée sans manger 4kg de céréales, c'est le top. **L'omelette** est une bonne alternative aussi mais tout le monde ne supporte pas l'odeur des œufs le matin… N'oublie pas de prendre avec toi une **barre énergisante** pour la pause de 10h !

LE MIDI : La base c'est **féculents**, légumes, viande/œuf/poisson (ou tofu pour les VG). Essaye les pâtes aux lentilles/pois chiches ça change, ça va vite à cuire et c'est bon ! Ajoute du fromage/yaourt, des fruits et **ton repas est complet !**

LE GOÛTER : c'est le moment de **manger des fruits** ! Tu peux en manger autant que tu veux ! Si tu aimes les **gâteaux** ne te prive pas non plus, mais ne mange pas tout le paquet… Si tu es dans une démarche saine, essaie les **amandes grillées** (pleines de calcium) pour donner un peu de croquant !

LE SOIR : une soupe (faite maison ou en brique) ou une salade (tomate, roquette, betterave, etc… laissez aller votre imagination). Le but est de **manger léger**, pas besoin de se remplir la panse à outrance ! N'oublie pas le yaourt/dessert/fruit.

<u>Les légumes vite prêts</u> : *courgettes, brocolis, poireaux, petits pois, haricots verts, asperges, choux fleur, lentilles, champignons*

Demande aux mamies, elles connaissent même les saisons des légumes !

On n'oublie pas le chou chinois (à découper en lamelles et à manger cru en salade).

Recettes sur le pouce :

On le sait, parfois, entre les colles, les séances d'exos, les ED, pas trop le temps de se prendre pour Bocuse…
Voici quelques idées de **snacks rapides** :

- De la brioche perdue : mélanger du sucre (30g, vanillé), 2 oeufs, 160mL de lait, et y tremper des tranches de brioche. Les toaster à la poêle, et saupoudrer de sucre. Tartiner à votre guise (beurre de cacahuète, caramel)

- Du houmous : broyer des pois chiches hydratés, ajouter du sésame (du gomasio fait l'affaire), et éventuellement de l'ail, du persil, du gingembre (ou nature, c'est très bon aussi) : cela donne une purée très énergétique (tout en t'apportant quelques joyeuses flatulences, on en convient^^)

- Des galettes de sarrasin : garnissez des galettes de sarrasin avec une garniture (gruyère rapé, oignon rouge, andouille, pommes, lardons, etc…). Les galettes se font à partir de 250g de farine, 1 oeuf, 2-3 cuillères à soupe d'huile et de lait, 500mL d'eau, et du sel

- Ile flottante : battre des blancs d'oeufs avec du sel et les passer 30s-1min dans le micro-ondes. Dans une casserole, faire chauffer les jaunes d'oeufs avec du lait vanillé

- Wrap fait maison : 1 tortillas, avec dedans : de la roquette, du Boursin, des tomates cerises (c'est super bon !)

- L'omelette aux poireaux aussi peut être une alternative : 2 œufs, 1 demi poireau (à faire dorer dans la poêle avant d'ajouter les œufs battus^^)

- Le croq' au saumon : 4 tranches de pain de mie, 2 tranches de saumon fumé, du Boursin, du beurre. Tartinez, puis mettez le saumon entre 2 tranches de pains et faites griller le pain à la poêle !

Avec ce petit programme vous devriez avoir un poids stable. N'oubliez pas de faire du sport, et de ne pas boire trop de café/thé !

Hygiène corporelle et sexuelle

Bon, on ne va t'apprendre comment te laver correctement, à ton âge c'est acquis (normalement). Ce passage fait office de rappel. Lave-toi tous les jours, cela paraît évident, mais quand tu arrives à un niveau de stress très important tu peux préférer relire un cours de Macé, que te prendre une bonne douche réconfortante ou te brosser les dents. **N'oublie pas de prendre soin de toi.**

Lave-toi souvent les mains ! Les amphis regorgent de microbes (merci la grippe avant le concours), donc n'hésite pas à prendre du SHA (solution hydro alcoolique) pour garder les mains propres et saines.

En ce qui concerne la sexualité, nous souhaitions faire un court rappel qui semblait essentiel pour de futurs potentiels professionnels de santé.

- N'oubliez pas le **préservatif** (masculin ou féminin) qui est le **seul moyen de ne pas contracter une IST** (Infection Sexuellement Transmissible). C'est valable pour les rapports oraux ! Bien se laver ne suffit pas….
- La contraception : pilule, stérilet, implant, bref il y a pleins de façon de gérer sa contraception si on le souhaite. Parlez-en avec un gynécologue.
- Si vous avez la moindre **question**, ou besoin d'un **dépistage**, il y a un **centre de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) au CHU**, et un autre à **l'arrêt Téor « théâtre des arts »** au 13 rue des Charrettes.

La médecine préventive de l'Université

Voici une plaquette informative te rappelant l'ensemble des services pour la santé des étudiants de l'Université ainsi qu'un plan pour s'y rendre depuis la faculté.

Flyer proposé par :

LA MEDECINE PREVENTIVE

1er étage de la Maison de l'Université
Rue Lavoisier
76821 MONT-SAINT-AIGNAN Cedex

QU'EST-CE-QUE C'EST ?

La médecine préventive de l'Université regroupe des professions de santé (médecins, infirmiers) ou en lien avec la santé (psychologues, diététiciens...) Contrairement à ce que son nom indique, elle ne fait pas que de la prévention, loin de là !

A QUELS SERVICES PUIS-JE AVOIR ACCES ?

Stress	Tu peux bénéficier de séances d'accuponcture et de sophrologie pour t'aider à prendre confiance en toi
Soutien psychologique	Des psychologues s'entretiendront avec toi lors de plusieurs séances avec rdv
Diététique	N'hésite pas à prendre rdv si tu as besoin de conseils alimentaires
Contraception féminine, suivi gynécologique, grossesse	Tu peux te faire prescrire une contraception et te faire faire ton frottis (suivi gynécologique avec rdv) ; et sans consultation, si tu as eu des rapports sexuels mal protégés, tu peux te faire dépister, te faire prescrire une pilule du lendemain, et te faire orienter dans tes démarches en cas de grossesse
Service d'aide psycho-sociale	Une assistante sociale est à ton écoute ! Elle t'aidera si tu es confronté.e à diverses difficultés : économiques, dInsertion, familiales, de santé, de logement
Addictions	(Tabac, alcool, drogues) Pour vous faire aider pour diminuer ou arrêter, prenez rdv avec le médecin du service pour une consultation gratuite et confidentielle d'addictologie. Tout est mis en place pour vous soutenir : entretien individualisé, dépendance mesurée, choix du meilleur moyen de vous aider (substituts, TCC, lutte contre le stress), suivi régulier
Etudiants avec handicap	C'est ici aussi que tu prends rdv pour un aménagement ou un tiers-temps
Éducation à la santé	(Asthme, IST, Sida, Tabac, Alcool, Drogues, Contraception, Dermatologie, Stress, Sommeil ...)

Infirmerie, Soins d'urgence, Visites de prévention

NOUVEAU : consultations de sexologie depuis cette année

SUR LE CAMPUS DE MARTAINVILLE :
entretiens psychologiques et des séances de sophrologie

ET DONC JE PEUX Y ALLER AUSSI ?

Ces services étant mis en place par l'Université, ils permettent à tous les étudiants de bénéficier de soins et d'autres services : ainsi, sans aucune avance de frais, vous pouvez y venir vous faire aider et soigner

Depuis la faculté, il te suffit de prendre le T1 à l'arrêt MARTAINVILLE, et au bout de 20min de descendre à l'arrêt CAMPUS, c'est dans un grand batiment en verre près de la forêt

Du lundi au vendredi de 8h45 à 17h00

Pour en savoir plus : http://sante-social.univ-rouen.fr

Pour contacter la médecine préventive : 02 32 76 92 92

LE MOT DE LA FIN

Longue
Ardue
Savoir

Cet acrostiche résume cette année ô combien difficile. Nous espérons que ce guide t'aidera à te repérer et à t'en sortir durant cette étape.
Que tu réussisses ou non, il ne faut pas que tu aies de regrets, alors donne toi à fond et soit fier de toi quel que soit le résultat !

Force et honneur ❤️

PS : Il existe pas mal de sites internet que tu pourras consulter en L.AS :

- Pour «l'administratif» : le site de la fac, Universitice, le groupe promo PASS LAS (facebook).
- La page fb de la corpo (ACEMR), et le compte Lou ACEMR.
- Les page Facebook et Instagram et les boîtes mail du tutorat santé de Rouen
- Pour le fun : Tu sais que t'es en P1 quand (fb), AviScène, Vie de Carabin, Et ça se dit Médecin, TheFrenchRadiologist, …

REMERCIEMENTS

Un énorme merci à Anne-Charlotte Lerick et Léna Le Goaréguer qui ont rédigé ce guide durant l'été 2017 pour t'aider au mieux durant ton année et après !

Dans un second temps, merci aux tuteurs du Tutorat Santé Rouen d'avoir mis sur papier leurs précieux conseils et tout particulièrement à Léna Le Goaréguer.

Je remercie également mes camarades kinésithérapeute (Clémence Lebourg, Nicolas Tiévant), dentiste (Laura Chochoix, ACECDL), pharmacien (Romain Thieubault), et sage-femme (Célia Casas, aussi étudiante en 5ème année de médecine) et Pascaline Dubus, d'avoir pris le temps de nous expliquer les particularités de leur spécialité.

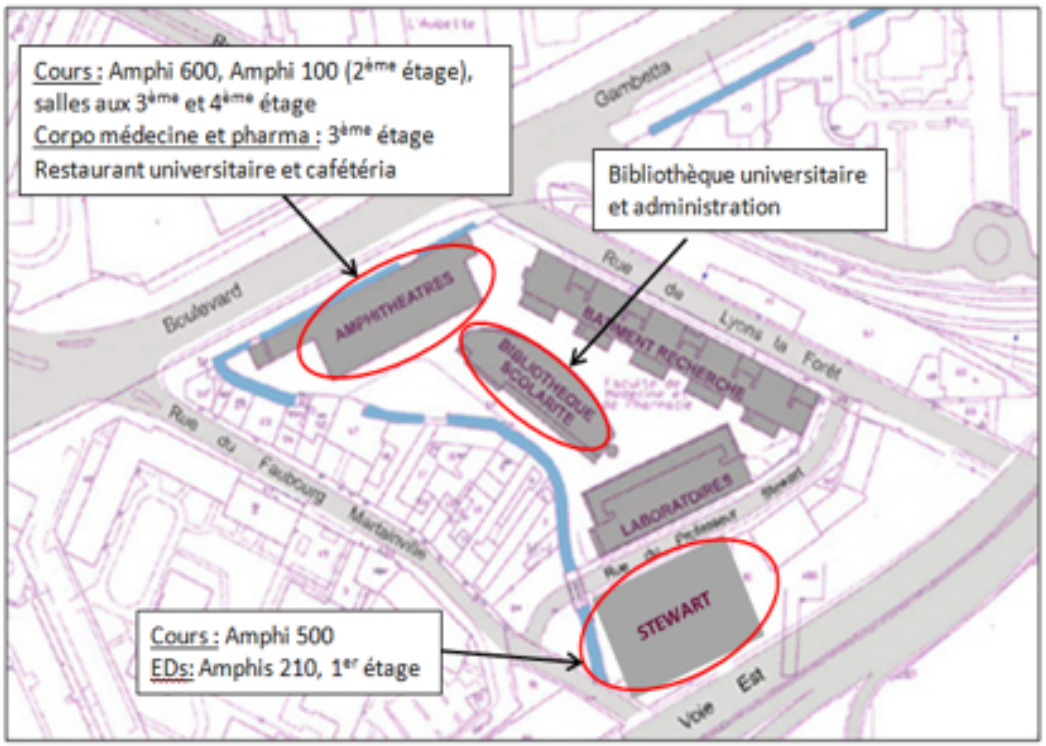
Enfin, je remercie l'UFR Médecine et Pharmacie de Rouen pour leur soutient dans ce projet et pour l'avoir financé.

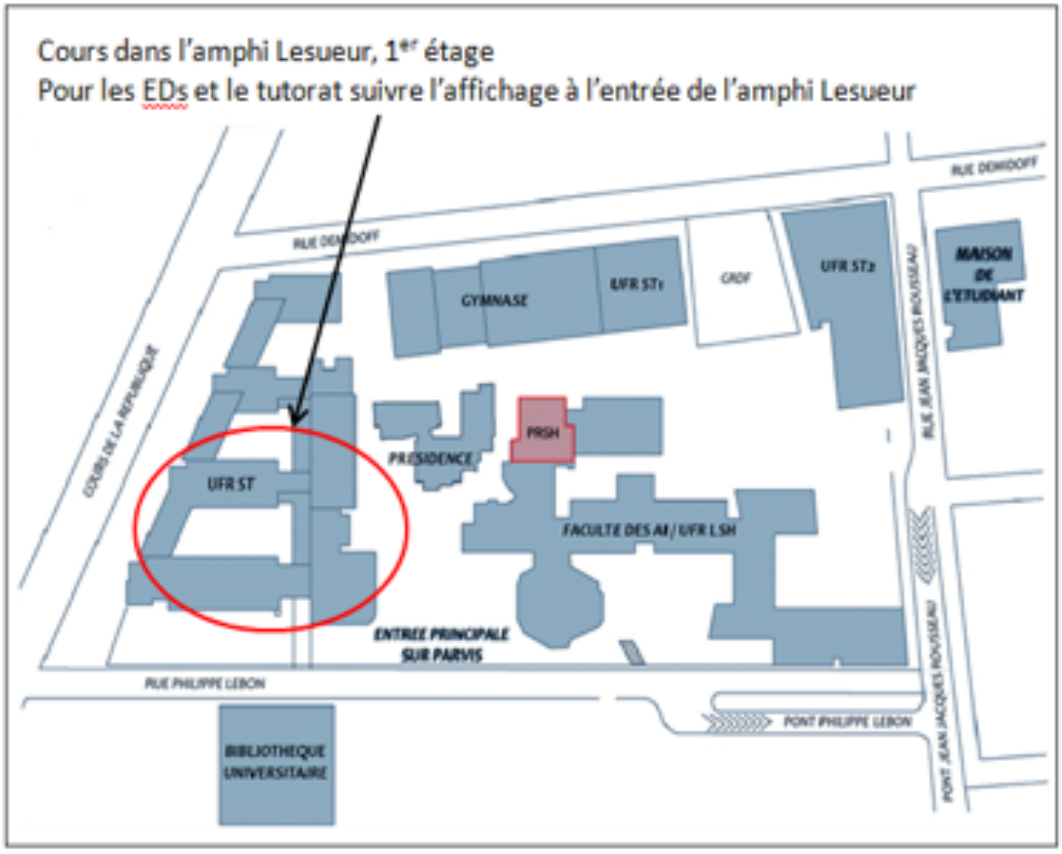
Sébastien VILLARD
Chargé des publications de l'ACEMR

Mise à jour 2021-2022 : Tatiana Opiniao

Remerciements tout particuliers à Mme Nathalie Rives pour sa présentation en amphithéâtre de L.AS et pour son diaporama "**Accès aux formations de médecine de pharmacie, d'odontologie et de maïeutique**".

PLANS DES FACULTÉS





TSR

CORPO MEDECINE ROUEN

Pharma Rouen AEPR

ROUKINE BDE KINÉ ROUEN

SAGES-FEMMES de ROUEN étudiants

UFR Santé

UNIVERSITÉ DE ROUEN NORMANDIE