

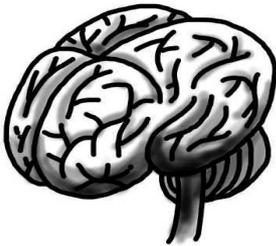
M. S. T.

MEDECINS SANS TABOU



JANVIER 2019

QUOI DE NEUF DOCTEUR ?



**DOSSIER DU
MOIS :
BAREME,
ENTRETIEN AVEC
LE PROFESSEUR
LACROIX**

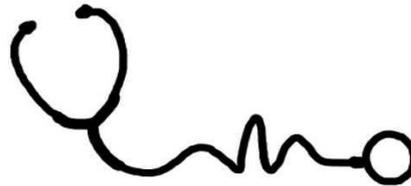
UN MOIS, UNE SPÉCIALITÉ :



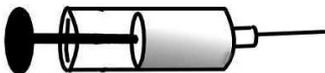
**DENTAIRE,
UNE FILIÈRE DENT-FER**

SELFCARE :

**COMMENT GÉRER SON
STRESS PENDANT LES
EXAMENS ?**



**COIN LECTURE : LE TROISIÈME TOME DES
AVENTURES DE**



VIE DE CARABIN !

EDITO

Et de 4, ça va tellement vite. On est déjà en 2019... Ce mois-ci pas de thème, un numéro disons « ordinaire » mais toujours excitant (*enfin j'espère*). De plus, on innove (*comme quoi c'est possible*), avec une nouvelle **rubrique Jeu Vidéo** qui, je le pense, vous plaira, petits PACES ou grands externes, geeks ou non geeks. Bref, sur ces paroles très philosophiques, je retourne éduquer mon oncle raciste.

Bisous sur votre croupe.
Nicolas, rédacteur en chef.

Envie de gagner un beau cadeau ? Retrouve le logo de notre partenaire (**BNP Paribas**) et la tête de notre cher Président cachés dans ce journal, et envoies les screens à cm.journal@aceml.com. Trois personnes seront tirées au sort le Vendredi 11 Janvier et recevront un lot.

PS : Une envie, un avis, une critique ? La [boîte à rêves](#) est à votre disposition !

Rédacteur en chef : Nicolas F.
Rédacteurs : Nicolas F., Louis G., Théo C., Agathe D., Clara D.
Dessinatrice : Lauralie R.
Mise en page : Clara D., Nicolas F.

SOMMAIRE

QUOI DE NEUF DOCTEUR ?	1
EDITO.....	2
DOSSIER DU MOIS	4
P.A.C.E.S : Page A Consulter En Souriant.....	6
TON FUCKING HOROSCOPE	7
Un mois, une spécialité : une filière dent-fer	8
J'ai joué, j'ai pas aimé : The Forest	9
SELFCARE : Comment gérer son stress pendant les examens ?.....	11
COIN LECTURE : Vie de Carabin Tome 3.....	12
REPertoire	13
DOCTEUR FEELGOD : vous avez la parole.....	15
BD'ETUDIANT	16
LA GOUTTE D'ENCRE.....	17





QU'EST-CE QUE BAREME ?

C'est le Bureau d'Accompagnement à la Réussite des Etudiants en Médecine, proposé par le Professeur Lacroix en association avec divers intervenants. C'est l'accompagnement à la réussite des étudiants en médecine dans leur vie. Il y a une différence entre réussir sa vie et réussir ses études. On peut être très heureux sans forcément être excellent dans ses études, et inversement. Il y a eu un malentendu au niveau de certains étudiants, qui ont cru que BAREME était un endroit où on pouvait se plaindre des horaires de cours, de l'agenda universitaire de l'année, de son partenaire de stage dont on n'était pas content, etc. Mais ce genre de choses relève du Conseil Pédagogique.

POURQUOI AVOIR FORMÉ BAREME ?

La formation de BAREME fait suite à un constat : depuis l'arrivée du Professeur Lacroix à la faculté en 2010, les difficultés insoupçonnées de certains étudiants ont émergé. Il y a aussi eu un souhait de réunir dans le même chapeau des actions qui étaient éparpillées et de les fédérer. Le déclic est venu de la levée du tabou par les instances supérieures (l'ANEMF, le ministère, des psychiatres) avec une prise de conscience nationale et une éclosion de propositions au niveau national. Et ça coïncidait avec des soutenances de thèses qui ont été faites à la fac sur l'état de certains étudiants et qui mettaient en évidence des problèmes qui n'étaient pas que des problèmes de santé, qui étaient connectés à des problèmes sociaux et psychologiques.

BAREME
Bureau d'Accompagnement à la
Réussite des Etudiants en Médecine
bareme@univ-lille.fr
Faculté de Médecine de LILLE
Université de LILLE



QUELLES ÉTAIENT CES ÉTUDES ?

Il y a eu des tests SUAIO, du BVH, du SIUMPSS. Il y a eu beaucoup de comparaisons nationales mais il y a une chose spécifique à la médecine : beaucoup plus de non-dit, la misère dans le sens "situation tragique" est beaucoup plus masquée et refoulée qu'ailleurs. C'est plus difficile de la débusquer. On a l'impression générale que tout va bien car le recours aux aides n'est pas spontané, il faut aller les solliciter. Il y a donc plus de retard avant une prise de conscience.

QUELLES SONT LES ACTIONS DE BAREME ?

L'essentiel de BAREME, ce sont les entretiens individuels (plus de 100 depuis la rentrée, 49 pour le Professeur Lacroix) pour les promos allant de la MED2 à la MED6 (ce qui représente 4% des étudiants en médecine au-delà de la PACES).

L'entretien consiste à rencontrer un étudiant en petit comité de personnes, afin de cerner le problème et d'aider au mieux l'étudiant, tout en gardant la confidentialité.

Mais ça reste difficile d'identifier et de proposer un rendez-vous aux personnes qui sont en situation de souffrance. Il y a différents moyens de les identifier : soit c'est un maître de stage, un évaluateur, le personnel de la scolarité qui va venir alerter, soit un ami qui prévient, soit quelqu'un qui vient de manière spontanée avec souvent des mois de retard. Il ya aussi une boîte mail disponible pour les étudiants ([bareme\(at\)univ-lille.fr](mailto:bareme(at)univ-lille.fr)).

Il y a eu un total de 400 entretiens l'année dernière mais les gens venaient aussi pour des césures, faire un master, des conseils pédagogiques, des sportifs ou musiciens de haut niveau (souvent très heureux mais c'est difficile de lier la réussite sportive/musicale et universitaire.)

Il y a aussi des entretiens en petit groupe sur le projet Sous Coll'occ : système de privatisation de locaux le soir dans la fac pour des petits groupes d'étudiants qui ne peuvent pas travailler chez eux (pour un total de 80-100 étudiants).

De plus il y aura aussi des cours de communication pour sensibiliser les MED3 en juin.

Enfin pour les réunions en amphithéâtre, il y a un bénéficiaire modeste, c'est plus pour sensibiliser qu'apporter un soutien.

Il y a aussi un autre constat : il existe un manque de communication entre les étudiants eux-mêmes. Il ne faut pas hésiter à briser la glace dans son groupe d'ED, son groupe de stage etc. Vous pourriez faire énormément de bien autour de vous avec un simple « Bonjour, ça va ? ».

QUELS SONT LES INTERVENANTS ?

BAREME a surtout une grosse connexion avec l'hôpital Fontan. Après, il ne faut pas médicaliser cette affaire mais il y a une grosse dimension de santé mentale. Il y a aussi le CROUS, le BVH, le SIUMPSS, l'assistante sociale, le SUAIO, des psychiatres etc.

Il y a un partenariat à l'intérieur de l'université, il y a aussi un partenariat avec l'Ordre des Médecins (le conseil de l'Ordre des Médecins a d'ailleurs spontanément proposé une aide financière à certains étudiants, et avec l'ARS qui propose le Contrat d'Engagement Service Public : CESP. Le but c'est de proposer un CESP à un étudiant qui pourra ainsi se consacrer à ses études et arrêter de bosser à côté pour payer son loyer.

EST-CE QUE VOUS ALLEZ TRAVAILLER AVEC DES ÉTUDIANTS ?

Les organisateurs de BAREME sont ouverts à toutes propositions, mais il y a des choses à ne pas faire. Il y a des choses qui ont l'air d'être de bonnes idées mais qui peuvent être mauvaises. On ne peut pas faire n'importe quoi dans ce domaine car c'est un sujet sensible. Pour ça, les psychiatres aident beaucoup les intervenants, le Professeur Cottencin notamment qui expliquera pourquoi une action sera utile ou délétère.

Mais il faut que ça soit des étudiants qui acceptent de donner du temps pour aider les autres, c'est le principe.

À côté, il y a le relais santé, qui est un projet universitaire où des étudiants sont payés pour promouvoir la santé sur les universités.

QU'EST-CE QU'UN ÉTUDIANT EN DIFFICULTÉ ?

Il y a un malentendu auprès de certains étudiants qui pensent être en difficulté parce qu'ils ont raté leurs examens ou parce qu'ils n'ont pas fait un bon stage, mais BAREME c'est d'abord des étudiants qui ont des maladies. Depuis le début de l'année, il y a eu par exemple 4 nouveaux cas de cancer parmi les étudiants. Ce sont des étudiants qui sont venus en parler et que le professeur Lacroix et son équipe essaient de suivre, prendre de leurs nouvelles, car c'est dévastateur dans la tête d'un étudiant. Après, ce sont les étudiants qui sont en soins pour maladie mentale pour des problèmes de dépression, de psychose. Puis, il y a les gens qui ont des problèmes financiers inouïs, des étudiants qui ont des parents qui ont coupé les vivres, des étudiants dont les parents fuient leurs responsabilités, ont décidé de leur couper les revenus alors qu'ils ont les moyens. Ensuite, il y a des gens dont les parents n'ont pas les moyens ou pas du tout, qui arrivent tout juste à survivre. Pour finir, il y a des étudiants qui se sont trompés de voie, qui sont en médecine par hasard, et qui ne savent pas comment en sortir, il y en a 2-3 par an et il faut les aider à en sortir. C'est générateur de beaucoup de culpabilité, de charges, il y a des gens qui tournent en rond et qui vont de plus en plus mal et un moment il faut essayer de les aider à trouver leur chemin.

Après il y a une frontière à trouver : ce n'est pas toujours évident quand un étudiant est en décrochage, de savoir si c'est parce qu'il ne bosse pas ou parce qu'il ne peut pas bosser parce qu'il doit faire des jobs et donc il n'a pas le temps de réviser ses examens, ou si c'est parce que la médecine a cessé de l'intéresser ou ne l'a jamais intéressé et qu'il est là par hasard et qu'il s'est trompé, donc c'est compliqué de savoir ce qui ne va pas à la racine du problème. Mais à un moment donné il faut essayer de séparer.



Vous ne savez pas à qui vous adresser ?
Vous êtes en difficulté ?
Posez vos questions : bareme@univ-lille.fr
Proposé par le Pr. D. LACROIX



*Rédigé par Nicolas F.
Retranscrit par Nicolas F. Lauralie R.
Selon les paroles du Professeur et Vice-Doyen
Dominique Lacroix*

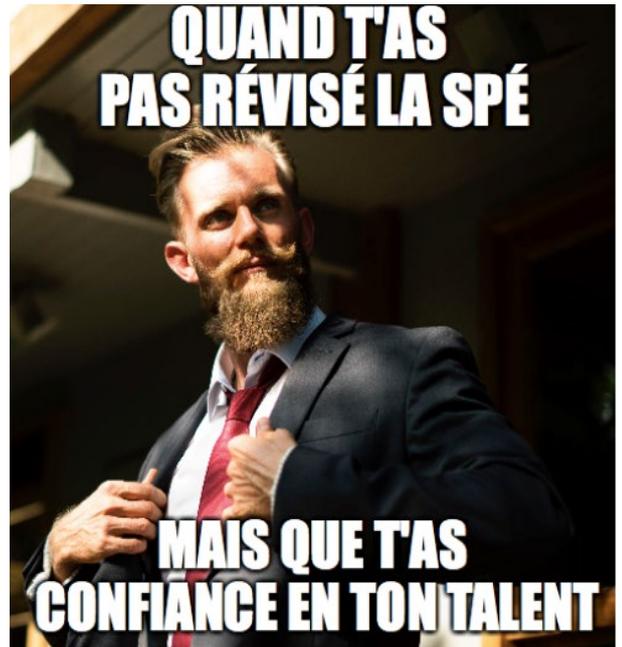
P.A.C.E.S : Page A Consulter En Souriant

Ah bah tiens, te revoilà, ça faisait longtemps ! Ca a été les vacances, t'as pu souffler un peu ? Parfait, donc te voilà prêt à aborder sereinement ce nouveau semestre ? Non il y a encore un truc qui cloche on dirait.

Laisse-moi deviner, c'est le choix de filière ? Bon déjà n'en fais pas une maladie, ces choix ne t'engagent en rien. Venir à l'épreuve d'une spé et te ramasser un zéro ne te pénalisera d'aucune façon. Et pour la présence en cours, c'est la même chose qu'en tronc commun, à toi de voir en fonction de ton assiduité...

Après ne prends pas n'importe quelle spé non plus. Le mieux reste de se concentrer sur l'une d'entre elle, mais rien ne t'empêche d'en prendre une deuxième par sécurité. Cependant garde en tête que ce que tu vises c'est bien LA spécialité de ton choix. Si tu doutes à un moment je te conseille de réfléchir aux motivations que tu avais en entrant en PACES :).

Mais rien ne t'empêche pour autant de te renseigner sur toutes les spécialités ! Souvent les différentes spécialités de médecine sont assez bien connues (et encore, je suis sûr que certaines t'étonneraient), les débouchés, ainsi que le fonctionnement des études de pharma, dentaire et sage-femme sont assez voire très mal connus. Une brève présentation (*mais de klitay!*) de la spé dentaire est faite dans un autre article de ce numéro, mais n'hésite pas à chercher des renseignements ailleurs (il y en a sur internet, mais le mieux reste de se rapprocher de vos camarades des années supérieures ;))



Attention cependant, ne néglige pas le tronc commun pour autant, c'est lui qui décidera majoritairement de ton passage ! Donc à la rentrée, pas d'excuse, c'est reparti sur les chapeaux de roues ! Attention à te ménager quand même, tu verras ce semestre est long, très long, il faut que tu restes en état de bosser jusque mai, ce serait dommage de s'écrouler avant la ligne d'arrivée.

Maintenant va réfléchir mûrement à tout ça, remets-toi bien des fêtes de fin d'année (*bon courage pour retrouver ton summer body*), et on se retrouve le mois prochain ! Bon courage pour la rentrée ;)

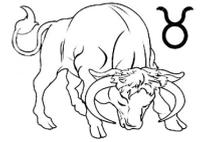
Rédacteur : Louis G.

TON FUCKING HOROSCOPE : EDITION BONNES RÉOLUTIONS



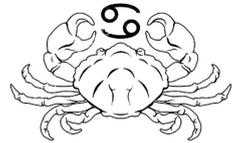
BÉLIER (du 21 mars au 19 avril) : arrêter de foncer dans les murs en étant bourré, le personnel des urgences commence à en avoir marre de te voir.

TAUREAU (du 20 avril au 20 mai) : il est grand temps de prendre la vie par les cornes.



GÉMEAUX (du 21 mai au 20 juin) : arrêter de faire croire que tu as un jumeau démoniaque, personne n'est dupe mon gars et tu passes pour un psychopathe.

CANCER (du 21 juin au 22 juillet) : arrêter de fumer (non je déconne, vas-y fume un maximum de clopes, le trou de la sécu te dira merci).



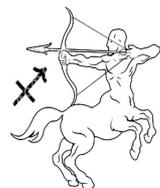
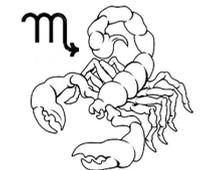
LION (du 23 juillet au 23 août) : être modeste (on sait bien que tu es le plus beau de la savane, c'est pas la peine de la ramener toutes les 5 minutes).

VIERGE (du 24 août au 22 septembre) : ne plus avoir de relations sexuelles devant le Zep (respecte-toi un peu bordel).



BALANCE (du 23 septembre au 22 octobre) : arrêter la délation, les années 40 sont finies et c'était pas si bien que ça finalement.

SCORPION (du 23 octobre au 21 novembre) : prendre soin de son dard (et si ça picote, pense à mettre de la crème EMLA #TestéEtApprouvé).



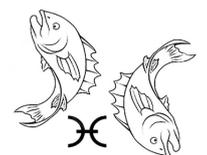
SAGITTAIRE (du 22 novembre au 21 décembre) : viser plus juste (que ce soit la lunette des toilettes ou votre partenaire).

CAPRICORNE (du 22 décembre au 19 janvier) : surveiller son partenaire (avoir des cornes c'est bien, être cocu ça l'est moins)



VERSEAU (du 20 janvier au 19 février) : arrêter de boire (et non, l'alcool c'est pas de l'eau)

POISSON (du 20 février au 20 mars) : arrêter de pêcher de la morue le jeudi soir, tu vaux mieux que ça franchement.



Rédacteurs : toute l'équipe s'est associée pour vous proposer un horoscope de qualité

UN MOIS, UNE SPECIALITE : UNE FILIÈRE DENT-FER

Salut à toi jeune lecteur ! PACES en recherche de sa voie ou carabin confirmé, cet article va te présenter la chirurgie dentaire comme tu ne l'as jamais vue.

Déjà, chir-dent (ou odontologie si tu parles élégamment) c'est beaucoup de pratique. Tu rentres en P2 et tu as des TP en veux-tu en voilà, et quelques cours magistraux mais t'inquiète nous aussi on a la ronéo.

En 2ème année tu passes ta vie à mettre tes mains dans le plâtre, au point que tes mains sont toutes craquelées, et on va te parler d'axes que tu ne verras pas, mais c'est normal on est tous passé par là. Dis-toi que c'est cool de commencer à pratiquer comme les vrais, et de mettre en pratique ce que tu verras du côté théorique !

Dès la D4 (4ème année) tu seras tous les jours en clinique avec des patients à soigner. L'externat ça arrive vite askip, mais si tu veux pas de l'internat on n'a pas de concours ! #ECNI



En revanche, si tu veux t'orienter vers la chirurgie orale, l'orthopédie dento-faciale (= orthodontie) ou la médecine bucco-dentaire, il faudra repasser par la case concours. En plus, il va y avoir une réforme des études, et on aura sans doute encore plus de spécialités ! La déléguée UNECD de Lille y veille :p

Mais dentaire c'est pas que les études, c'est aussi la vie étudiante qui s'offre à toi ! L'ACECDL ou « la Corpo » te permet non seulement d'acheter tout ton matos pour la pratique, mais elle te permet de te reposer entre deux TP. Bar, Revue dentaire <3, afterworks, opé bouffe et événements ponctuels comme le WEI ou le bloc santé vont rythmer ton année scolaire.

L'ACECDL adhère à l'UNECD, Union Nationale des Etudiants en Chirurgie Dentaire. Elle défend tes intérêts et organise au niveau national des actions solidaires que la Corpo lilloise soutient : Téléthon, Gardez le Sourire, Défi Sang Limite, Nez pour Sourire, Hôpital des Nounours... L'ACECDL adhère également à la FAEL, Fédération des Associations Etudiantes de Lille. On peut ainsi s'organiser au niveau territorial pour défendre tes droits et organiser des événements tels que les journées JIVE en début d'année, la FAEL's cup ou encore des soirées.

ACECDL



Fédération des Associations Étudiantes de Lille

Rédactrice : Mathilde Thery

J'AI JOUÉ, J'AI PAS AIMÉ : THE FOREST

2014, Squezzie sort une série de vidéos sur un jeu de survie nommé The Forest. Sorti sur Steam en early acces, et devant le plaisir que me procure ces vidéos, j'achète le jeu. J'ai ensuite rapidement dû abandonner l'idée d'y jouer devant les capacités inexistantes de mon PC.

Décembre 2018, The Forest est enfin sorti en version définitive sur PS4 pour la modique somme de 17 euros. Ne résistant pas, je craque le Paypal et j'y joue sans plus attendre. Comment est-ce que ça pourrait mal tourner ?

Pour l'histoire c'est simple, vous survivez à un crash d'avion mais vous tombez sur île remplie de cannibales. Un scénario tellement original...

Ensuite, il faut savoir que je n'ai pas réussi à trouver de tutoriel donc j'ai dû lancer une partie en peaceful afin d'éviter de me faire massacrer sans connaître les touches.

Premier constat : le jeu est globalement moche, pour un jeu sorti en même temps que Far Cry 4 ou AC Unity ça la fout mal. Alors oui, c'est un jeu indé avec peu de moyen mais Subnautica est aussi un jeu indé sorti en early acces en 2014 donc pas d'excuse. En plus l'obscurité est très très très mal gérée, et du coup tu as beau allumer tous les feux que tu veux, tu ne vois plus rien à partir du moment où le soleil se couche, rendant les nuits totalement improductives. Après, il faut reconnaître que tu t'immerges facilement dans une ambiance mêlant à la fois l'horreur, le gore et la randonnée pédestre et ça c'est plutôt cool (*surtout si tu joues dans le noir vers 2H du matin, insomnie quand tu nous tiens*).

Deuxième constat, le jeu est juste pas intuitif, ne serait-ce que pour le menu de construction dont tu dois dérouler les pages puis les sous-pages, ou le menu fabrication qui est un foutoir monstre, tu te perds rapidement et ça devient vite très énervant.

Troisième constat ? Le jeu est très proche de la réalité (*enfin je crois, je ne suis jamais tombé sur une île remplie de cannibales après un crash d'avion*) dans certains aspects : la recherche de ressources, leur transport, etc. Ce qui rend le jeu assez long dans les phases de survie et de construction. Pour faire simple, j'ai eu l'impression de jouer à bucheron simulator plus de la moitié du temps passé sur le jeu.

Après cette petite partie en peaceful, je décide de lancer le jeu en mode normal, histoire de pouvoir pointer des cannibales. Et là, c'est le drame, malgré le fait d'avoir allumé des feux pendant plusieurs nuits, m'être baladé à la recherche de ressources, j'ai toujours l'impression de jouer à bucheron simulator, pas un seul cannibale. De quoi rendre le jeu encore plus palpitant.

Et donc après plusieurs heures de jeu, je me rends compte que le manque d'eau (c'est un jeu de survie rappelez-le) risque de me tuer plus vite que les ennemis. Rassemblant mon courage, je décide de m'enfoncer dans la map afin de dénicher le délicieux breuvage (j'ai utilisé toutes les bouteilles de vodka pour faire des cocktails Molotov). Et là, stupéfaction : ce n'est pas que les ennemis sont introuvables, c'est juste qu'ils sont dans les endroits dégagés (plaines, clairières), en train de dormir, debout, en pleine journée. Logique quand tu nous tiens.

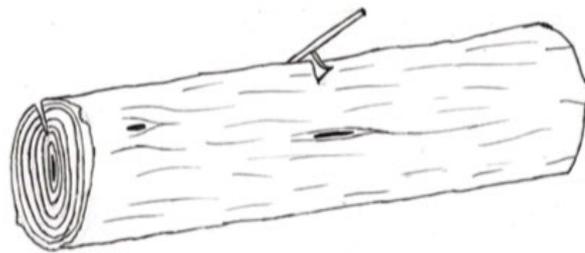
Ne résistant plus à l'appel du sang, j'attrape mes cocktails Molotov et les lance vigoureusement. Et là, re-stupéfaction : je n'ai jamais vu un cocktail molotov aussi peu efficace, limite s'il arrive à allumer une clope c'est bien. J'attrape alors ma hache et re-re-stupéfaction : elle ne fait aucun putain de dégâts, AUCUN, vraiment, les mecs ne bougent même pas quand tu leur mets un coup. Donc je choppe une torche et je commence à leur taper dessus. Et la re-re-re-stupéfaction : les mecs doivent être brûlés 3 fois au troisième degré et prendre une dizaine de coups de bâtons en plus pour passer de vie à trépas (*true story*), alors qu'ils n'ont qu'un pagne comme vêtement. Par contre, tu prends 2 coups ton personnage est mort, histoire que ça soit fun. Donc après les phases de survie méga lentes, les phases d'actions sont dignes d'un Darksoul en mode hardcore ? Génial,

il n'en fallait pas plus pour que je quitte le jeu et que je demande son remboursement. Vivement Subnautica.

Rédacteur : Nicolas F.

Bilan : ça reste malgré tout un bon jeu, un jeu difficile mais un jeu bon. Un jeu très difficile mais... Ouais vous avez compris.

The Forest, édité et développé par Endnight Games, sorti sur PC (Steam) et PS4 respectivement le 30/04 et 06/11 2018 pour un prix de 17 euros.



SELF CARE :

Comment gérer son stress pendant les examens ?

Tata Clara est de retour (*non, pas pour jouer un mauvais tour*) afin de vous aider. Serrez les fesses, ça va bien se passer, promis !

Le stress, ça se gère sur le long terme, désolée de vous l'apprendre. Mais je peux quand même vous filer quelques tuyaux, parce que je suis une personne gentille et sympathique.

Conseils pour diminuer son niveau de stress :

- **Faire du sport** : c'est bien connu, lors d'un effort physique le corps humain libère des endorphines. Et en plus, ça permet de vous défouler.
- **Manger sainement** : je sais bien que vous n'avez pas le temps de cuisiner et que le kébab au coin de la rue vous fait de l'œil, mais faites-moi confiance. *Mens sana in corpore sano !*
- **Méditer** : c'est prouvé, la méditation réduit le stress (entre autres choses), mais attention car c'est la régularité des séances qui permet d'obtenir des résultats.
- **Se récompenser** : l'être humain n'est finalement pas si évolué, parce qu'il fonctionne à la carotte et au bâton. Vous avez bien travaillé ? Vous méritez une récompense. Par exemple, vous pouvez glisser un bonbon entre chaque chapitre ! Vous aurez alors envie de faire beaucoup de chapitres !
- **Prendre l'air** : rester assis sur une chaise 15 heures par jour n'a jamais fait du bien à personne (et vous risquez d'avoir des escarres). Essayez de vous aérer au moins une heure par jour, sinon vous allez commencer à sentir le renfermé.
- **Dormir correctement** : le cerveau consolide les connaissances acquises la journée pendant la nuit ! Alors dormez au minimum 7 heures par nuit, si vous voulez retenir quelque chose de vos longues heures de révisions.
- **Positiver et être optimiste** : vous allez y arriver !
- **Pas d'overdose de café ou de stimulants** : vous serez peut-être un peu plus alerte, mais ça ne vous aidera pas à mémoriser vos cours.

La veille de l'examen :

- **Eviter de refaire tout le programme** : normalement vous avez déjà tout revu car c'est à ça que servent les révisions (*oui, j'aime bien enfoncer des portes ouvertes*).
- **Pas de nuit blanche** : vous allez arriver à l'examen aussi frais qu'un cadavre, faire peur à vos voisins et vous mélanger les pinceaux pendant l'épreuve.
- **Relire sa « fiche des erreurs »** (conseil d'amie : évitez de tuer le patient, ça fait désordre et vous irez directement aux rattrapages).
- **Faire des annales** (*le bon type d'annales hein #lourdeur*).
- Si vous tenez absolument à relire quelque chose, lisez donc quelques chapitres que vous avez du mal à comprendre ou à retenir (mais pas 15 !)
- **Préparer ses affaires pour le lendemain** : bouteille d'eau, goûter, stylos, carte étudiante et carte d'identité. Vous aurez tout, et vous serez moins stressé à l'idée d'avoir oublié quelque chose.
- **Se détendre** : bain chaud, bon repas, Netflix & chill... vous avez travaillé dur, donc vous l'avez bien mérité ! Vos petits neurones chaufferont bien assez le lendemain.
- **Se coucher tôt** +++

Entre deux examens :

- **Prendre le temps de se détendre** : au moins une petite heure avant d'attaquer la matière suivante, c'est indispensable afin de rester sain d'esprit.
- **Ne revoir que les chapitres essentiels et/ou les chapitres difficiles** : tout revoir est une perte de temps et d'énergie.
- **Prendre le temps de manger** : sauter un repas est mauvais pour la santé. Ne mangez pas trop gras, trop sucré ou trop salé. Ceci est un message de santé publique.
- **Dormir** +++ : votre cerveau a besoin de se reposer, il bosse dur le pauvre !

Rédactrice : Clara D.

COIN LECTURE

VIE DE CARABIN TOME 3 : CATHARSIS D'UN MÉDECIN DÉBUTANT, VÉDÉCÉ (2018)

Commence pas, Max ...



« *Quand j'ai commencé mes études de médecine, j'étais plein d'illusions.* »

En tant que bon étudiant en médecine vous avez certainement reconnu cette phrase ? Non ? Je ne vous crois pas !

Ca y est ! Le grand jour est arrivé : Védécé est de retour ! Notre super-héros de la médecine nous a dévoilé son nouveau bijou.

Avec son humour grinçant qui est familier à ses avides lecteurs, Védécé nous fait redécouvrir les recoins sombres de l'hôpital : les blagues plus que douteuses, le racisme, le burn-out, l'internat, l'escalier de pneumologie, mais surtout... les couloirs.

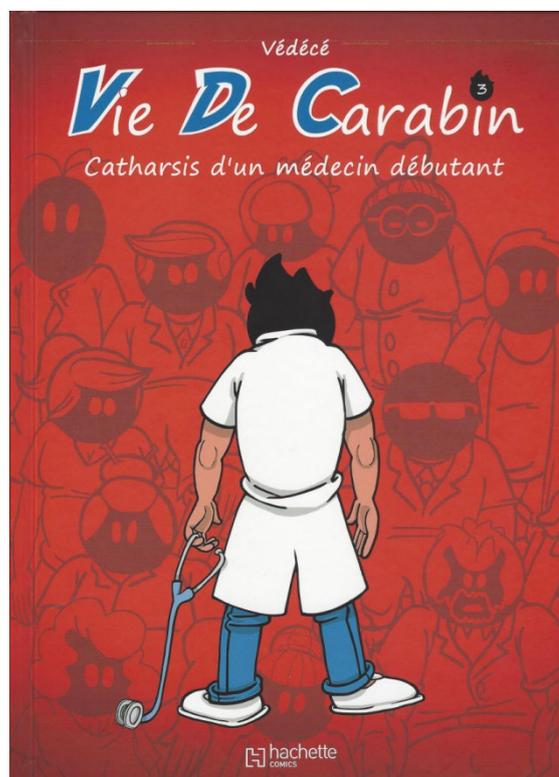
Avec de nouvelles anecdotes tantôt glaçantes, tantôt émouvantes (*eh oui, il n'y a pas que Védécé qui a pleuré*), le lecteur est immergé dans le monde de l'hôpital, certes souvent enfoui sous tout un tas d'incohérences - *#RentabilitéVSPatient* -, mais grâce au talent de bédéciste (oui ce mot existe !) de Védécé, on se rend compte que soignant est avant tout un métier humain : « *guérir parfois, soulager souvent, écouter toujours* ».

Grâce à son fidèle acolyte Max, Védécé nous rappelle également que les médecins ont une vie en dehors de la médecine. Vous devinerez certainement la réponse de Max pour soigner une âme en perdition ... Vous ne savez pas ? Allez donc demander à Pauline l'étudiante infirmière, ou Nadine la secrétaire, Géraldine l'infirmière ou encore Joséphine l'aide-soignante !

Prêts à découvrir (ou plutôt redécouvrir) le côté impur de la médecine ? Foncez, vous allez vous régaler, mais gare à l'indigestion si vous le relisez trop et trop vite !

Comme l'a dit Védécé : « *je suis convaincu que tous les bouquins que j'ai sortis jusqu'à présent, à côté de lui, ce sera de la merde. Voilà, c'est tout pour moi, bonsoir* ».

Rédactrice : Lauralie R.





Rédacteur : Salomé B.

**R
E
P
E
R
T
O
I
R
E**

CPAA : CENTRE PSYCHIATRIQUE D'ACCUEIL ET D'ADMISSION



- A 5 minutes du métro Porte de Valenciennes
- Consultations avec ou sans RdV
- Unité d'hospitalisation en urgence (pour les habitants de Lille et son agglomération) (NB: de 21h à 7h l'entrée se fait aux urgences de Saint Vincent)
- 03 59 35 28 61 / 03 59 35 28 69 disponibilité 24h/24 7j/7
- Prise en charge gratuite (carte vitale)

SERVICE DES URGENCES DE L'HOPITAL VICTOR PROVO (ROUBAIX)



- Arrêt de Tram "Hôpital Victor Provo"
- 03 20 99 30 68 / 03 20 99 31 31

CAC : CENTRE D'ACCUEIL ET DE CRISE



- Hôpital Fontan, CHRU de Lille
- 03 20 44 44 60
- Consultations avec ou sans RdV
- Unité d'hospitalisation en urgence (NB: après 18h, passer par les urgences de Salengro)

BAREME : BUREAU D'ACCOMPAGNEMENT A LA REUSSITE DES ETUDIANTS EN MEDECINE

- <http://medecine.univ-lille2.fr/bareme/>



CMP : CENTRES MEDICO-PSYCHOLOGIQUES



- Selon votre secteur
- <http://www.epsm-al.fr/recherche-soins> , permet de trouver le CMP dont on dépend selon lieu de vie
- RdV avec infirmier / psychiatre / psychologue / psychomotricien... permet d'organiser un suivi psychologique sur un moyen/long terme (VS services d'urgence)
- Prise en charge gratuite (carte vitale)

BAPU : BUREAU D'AIDE PSYCHOLOGIQUE UNIVERSITAIRE



- 03 20 54 85 26 (<https://bapulille.com/>)
- Métro Lille République
- RDV en premier avec assistant sociale, infirmier ou secrétaire pour entretien d'accueil, puis psychologue/ psychiatre , permet d'organiser un suivi psychologique sur un moyen/long/terme (VS services d'urgence)
- Prise en charge gratuite (carte vitale)

SIUMPPS : CENTRE DE SANTE DES ETUDIANTS

- 03 20 90 74 05
- Métro Porte de Douai / Pôle Formation de la Faculté de Médecine
- Consultations de Médecine Générale, Assistant Sociale, Infirmier, Psychologues, Gynécologues
- Prise en charge gratuite (carte vitale)

MAISON DE LA MEDIATION

- maison-mediation@univ-lille.fr
- En liaison avec une cellule de veille sur le harcèlement sexuel, sur le harcèlement moral ainsi qu'un médiateur pour les problèmes de racisme, d'antisémitisme et de discrimination. contact-harcelement-moral@univ-lille.fr ou contact-harcelement-sexuel@univ-lille.fr ou amadou.bal@univ-lille.fr (médiateur)

DOCTEUR FEELGOD : Vous avez la parole

- **UN RAPTOR ET UN BBC ÇA DONNE QUOI COMME BB ? (LICORNEASTHMATIQUE)**

Syndrôme d'alcoolisation foetale!

Ces deux espèces sont mythiques. L'une a disparu de la planète depuis plusieurs milliers d'années, l'autre vit recluse dans les tréfonds de cartons de bouteilles.

- **OÙ EST CE QUE GOSSET A EU SON MAGNIFIQUE COSTUME ALU ? (TRIPLEVODKA)**

Il l'a fait faire sur mesure par Jean Michel De La Souche, décorateur, couturier des rois depuis 80 ans. C'est lui qui a cousu main la nouvelle moquette de la BU.

- **TU PEUX M'OFFRIR UN CAFÉ ? (DESINTOX)**

Ça dépend, c'est pour un coup d'un soir ou y'aura un second rendez-vous ?

- **ESSAYEZ DE TRADUIRE MON PSEUDO. (NVNDLDDL)**

Chez moi ça veut dire "tête de bite", mais après c'est un dialecte méconnu.

- **A QUAND LE RETOUR DE LA FAL ? (MINOU59)**

Dès que tu sais celle du webmaster (et que tu me payes un verre au pare-brise)

BD'étudiant



L.R.

LES MISSIONS DESSERVENT LES POPULATIONS LOCALES

Les agences de volontourismes font payer les voyages au prix fort, mais au final, **seule une infime partie de cet argent profite aux populations locales**. La majorité reste dans les poches de l'agence. Pire, certaines agences peu scrupuleuses n'ont que très peu d'intérêts pour les actions locales une fois l'argent encaissé. Après certains scandales, les agences de volontourisme ont parfois dû fermer des destinations pour essayer de préserver leur image ! [...]

LE VOLONTOURISME REND LES POPULATIONS DÉPENDANTES

Si l'on cherche à mesurer l'impact des actions proposées par les agences de volontourisme, on se rend compte qu'elles ne sont **pas pensées pour être durables** et ne permettent pas d'autonomiser les populations. [...] Par exemple, dans les écoles où des volontaires de tout horizon viennent donner des cours, une fois que l'agence de volontourisme quitte le projet, non seulement il n'y a plus de professeurs, mais en plus l'école n'a aucun fond pour en employer de nouveaux ! Ainsi, les bâtiments sont tout simplement abandonnés et les enfants n'ont plus accès à l'éducation. [...]

LE VOLONTOURISME ENTRETIENT LES STÉRÉOTYPES ET LE « WHITE SAVIOR COMPLEX »

Le *white savior complex* est une expression incisive faisant référence à ce syndrome qu'ont certains occidentaux à se croire investit d'une mission, de sauter dans le premier avion pour aller « **sauver l'Afrique** » de façon un peu naïve, sans aucune connaissance du terrain ni réfléchir à l'utilité de leurs compétences sur place.

Les agences de volontourisme cultivent cette image du **sauveur blanc**, qui peut changer le monde rien qu'en prenant l'avion, pour attirer leur public et toujours faire plus de chiffre. [...]

Il ne faut pas oublier que lorsque l'on veut apporter de l'aide – et c'est l'un des piliers fondamentaux de la solidarité internationale –, **le rôle des associations de solidarité n'est pas de trouver un besoin chez les populations locales, mais c'est aux populations locales de nous exprimer un besoin** ! Il est hors de question de venir en sauveur apporter notre conception du développement, d'appliquer nos idéaux de développement occidentaux dans des pays à la culture et au contexte très différents.

COMMENT ÉVITER LES AGENCES DE VOLONTOURISME

SE CONNAÎTRE ET RESTER HUMBLE

Pour moi, le plus important, avant même de chercher comment agir, est d'apprendre à mieux se connaître. Je pense qu'il faut pouvoir répondre à ces questions :

- Quelles sont mes réelles motivations ? Est-ce que j'agis d'abord pour les autres ou pour moi-même ? Ai-je besoin d'aller aussi loin pour me montrer solidaire ?
- Est-ce que je connais réellement les vrais besoins du pays où je veux agir ?
- Quels sont mes connaissances et mes compétences ? Permettent-elles de combler un réel besoin local ?
- Est-ce que des locaux ont les mêmes compétences que moi ? Existe-t-il des locaux plus qualifiés pour faire ce que je veux faire ? Pourquoi ne seraient-ils pas plus légitimes à faire ce que je veux faire ?

CONNAÎTRE LES CARACTÉRISTIQUES DES AGENCES DE VOLONTOURISME

Ensuite, voici quelques caractéristiques de la présentation de l'organisme :

- Usage abusif d'un jargon « langue de bois », faussement professionnel, cherchant à cacher le caractère lucratif de l'entreprise
- Large catalogue de projets disponibles dans un nombre de domaines variés
- Projets « tout en main », dans lesquels vous n'êtes pas acteur mais un simple suiveur.
- Absence de transparence : pas moyen d'avoir accès à l'étude des besoins, à l'étude de la viabilité du projet, au budget prévisionnel
- Projets avec de nombreuses sous-missions à faible impact (par exemple, sur un projet de 1 mois, vous faites 1 semaine dans une école, 1 semaine dans un orphelinat, 1 semaine dans un collège, 1 semaine en voyage...)
- Projets consistant en des activités d'animation, de cours, de sensibilisations, d'autant plus si vous n'êtes pas qualifié pour.
- Projets constitués principalement d'activités, soit pour lesquels vous êtes incompétents, soit pour lesquels des locaux seraient plus légitimes
- Participation financière importante des volontaires requise .



OFFRE DE PARTENARIAT



GRATUITÉ
SUR LA DURÉE DE VOS ÉTUDES⁽¹⁾
ÉTUDIANT DE 18 À 29 ANS



50 €

versés sur le compte de
l'étudiant pour la souscrip-
tion d'une assurance **BNP**
Paribas Habitation



40 €

versés sur le compte de
l'étudiant
sur présentation de la
carte corpo

VOS CONTACTS

Agence Loos Lez Lille

175 rue Marechal Foch
59120 LOOS

Audrey LEFEBVRE

audrey.lefebvre@bnpparibas.com
03 20 10 94 06

Agence Lille Grand Place

9 Place du Général de Gaulle
59 000 LILLE

Cassandra TALEB

cassandra.taleb@bnpparibas.com
03 28 52 56 00



Carte Visa CLASSIC

- + Gestion des comptes par internet
sur le site « *mabanque.bnpparibas* » ou
sur l'application « *Mes Comptes* »
- + Assurance perte et vol : carte
bancaire et chéquier
- + Facilité de caisse

Taux prêt étudiant à 0.80% ⁽²⁾

Exemple :

Crédit de 3 000 € sur 36 mois
Montant des échéances : 84,37 €
Coût total du crédit : 37,32 €

Un crédit vous engage et doit être remboursé.

Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.



BNP PARIBAS

La banque d'un monde qui change

⁽¹⁾ Offre réservée aux étudiants de 18 à 29 ans, valable jusqu'au 30/06/2019, pour toute ouverture d'un compte chèques BNP Paribas dans l'une des agences Bnp Paribas sous réserve d'acceptation de votre dossier par BNP Paribas. BNP Paribas, SA au capital de 2 492 372 484 euros - Siège Social : 16 Bd des Italiens, 75 009 PARIS, immatriculée sous le n°662042449 RCS PARIS - Identifiant CE FR 76662042449 - ORIAS n°07 022 735.

⁽²⁾ TEG hors assurance. Offre réservée aux étudiants de 18 à 29 ans, valable jusqu'au 30/06/2019, pour toute ouverture d'un compte chèques BNP Paribas dans l'une des agences Bnp paribas, sous réserve d'acceptation de votre dossier par BNP Paribas.