

CARNET DE REVISIONS



PREMIER SEMESTRE

Année universitaire 2022-2023

CHER.E LSPS,

Nous savons à quel point l'organisation est importante pour ta réussite, surtout en début d'année où il est compliqué de trouver sa méthode de travail.

C'est pourquoi, tu trouveras dans ce carnet de révisions :

- Une **liste des cours par UE (unité d'enseignement)**, ce qui te permettra d'avoir un suivi de l'avancement de tes révisions dans les différentes UE. Tu trouveras également un tableau vierge afin que tu puisses le remplir avec les chapitres que tu vas traiter dans ton parcours.
- Des **fiches d'organisation**, tu trouveras une To do list, un semainier, un calendrier et un tableau concernant tes deadlines. Ces différents éléments sont des tableaux vierges afin que tu puisses les compléter en fonction de ton avancement et avoir une vue globale sur tes révisions.
- Fiches **de suivi et de progression**, afin d'évaluer les points que tu dois améliorer lors des entraînements proposés par le T2S
- Des **fiches bien-être**, qui sont là afin de te donner des conseils sur la gestion de ton stress et de ton sommeil pour éviter que ces derniers n'aient d'impacts négatifs sur ton travail
- Des **conseils de méthodologie**, une première aide et un premier guide pour que tu puisses trouver ton organisation en fonction de l'importance que tu portes à chaque tâche.

Ces documents sont à ta disposition afin de t'aider à optimiser et à trouver une méthodologie tout au long de ton année de LSpS. Ils te permettront de voir ton évolution au fil du temps. De plus, ils sont disponibles sur notre site ou en flashant le QR code ci-dessous :



Nous te souhaitons de bonnes révisions et un bon courage pour ce premier semestre.

L'équipe du T2S



LISTES DES COURS L2

PREMIER SEMESTRE

**TES
AMLS
STS**

LISTE DES COURS TES

		Lu	Revu	TD	Annales	Entraînements
Suppléance dans l'insuffisance rénale terminale	Les différentes techniques d'épuration extra rénale <i>Pr. LEJAY</i>					
	Principes de la greffe rénale <i>Pr. LEJAY</i>					
	Technique chirurgicale de la greffe rénale <i>Pr. LEJAY</i>					
Développement d'un médicament <i>Pr. VANDAMME</i>						
Métiers de la santé <i>Dr. TALON</i>						
Sarcoïdose <i>Pr. IMPERIALE</i>						
Gérontologie chez la personne âgée	Epidémiologie <i>Pr. VOGEL</i>					
	Polymédication / Interactions médicamenteuses <i>Pr. VOGEL</i>					
	Limites des recommandations <i>Pr. VOGEL</i>					
	Prise en charge médicale de la personne âgée <i>Pr. VOGEL</i>					
	Limites des données probantes de la science <i>Pr. VOGEL</i>					

Carnet de révisions - Liste des cours TES

	Hétérogénéité du vieillissement <i>Pr. VOGEL</i>					
Approche non médicamenteuse en périnatalité	Partie 1 <i>Mme DOYEN</i>					
	Partie 2 <i>Mme DOYEN</i>					
Le parcours du patient en radiothérapie externe <i>Dr. ANTONI</i>						
Guidage en imagerie interventionnelle	Partie 1 <i>Dr. KOCH</i>					
	Partie 2 <i>Dr. KOCH</i>					
	Partie 3 <i>Dr. KOCH</i>					
Dispositifs bioinspirés et biomimétiques pour la fabrication d'interfaces intelligentes matériau-tissu <i>Dr. ARNTZ</i>						

-Sous réserve de modifications-



LISTE DES COURS AMLS

		Lu	Revu	TD	Annales	Entraînements
Partage des données de Santé <i>Dr. FARRUGIA</i>						
Information et consentement du patient <i>Dr. FARRUGIA</i>						
Enjeux médico-légaux des pratiques médicales Innovantes	Dossier médical partagé <i>Dr. FARRUGIA</i>					
	Environnement informatique et stockage des données génomiques dans un contexte hospitalier <i>Dr. MULLER</i>					
	Loi de Bioéthique avant/après la nouvelle loi <i>Dr. FARRUGIA</i>					

-Sous réserve de modifications-

LISTE DES COURS STS

		Lu	Revu	TD	Annales	Entraînements
Information, signal	Introduction <i>Dr. BLONDET</i>					
	Aspects quantitatifs relatifs à l'information <i>Dr. BLONDET</i>					
	Opérations élémentaires relatives au signal et à l'information <i>Dr. BLONDET</i>					
	Illustrations: imagerie, linguistique, thermodynamique <i>Dr. BLONDET</i>					
Des signaux aux images médicales	Signal <i>Dr. DILLESEGER</i>					
	Numérisation <i>Dr. DILLESEGER</i>					
	Image numérique <i>Dr. DILLESEGER</i>					
	Les signaux en imagerie médicale / Aspects technologiques <i>Dr. DILLESEGER</i>					
	Les contrastes disponibles / Possibilités de post traitements <i>Dr. DILLESEGER</i>					

Carnet de révisions - Liste des cours STS

Radiomique en imagerie médicale	Partie 1 <i>Dr. HUBELE</i>					
	Partie 2 <i>Dr. HUBELE</i>					
L'intelligence artificielle appliquée aux sciences pharmaceutiques	Partie 1 <i>Dr. JACQUEMARD</i>					
	Partie 2 <i>Dr. JACQUEMARD</i>					
Introduction à la métabolomique <i>Dr. AGIN</i>						
IA et génétique <i>Dr. MULLER</i>						

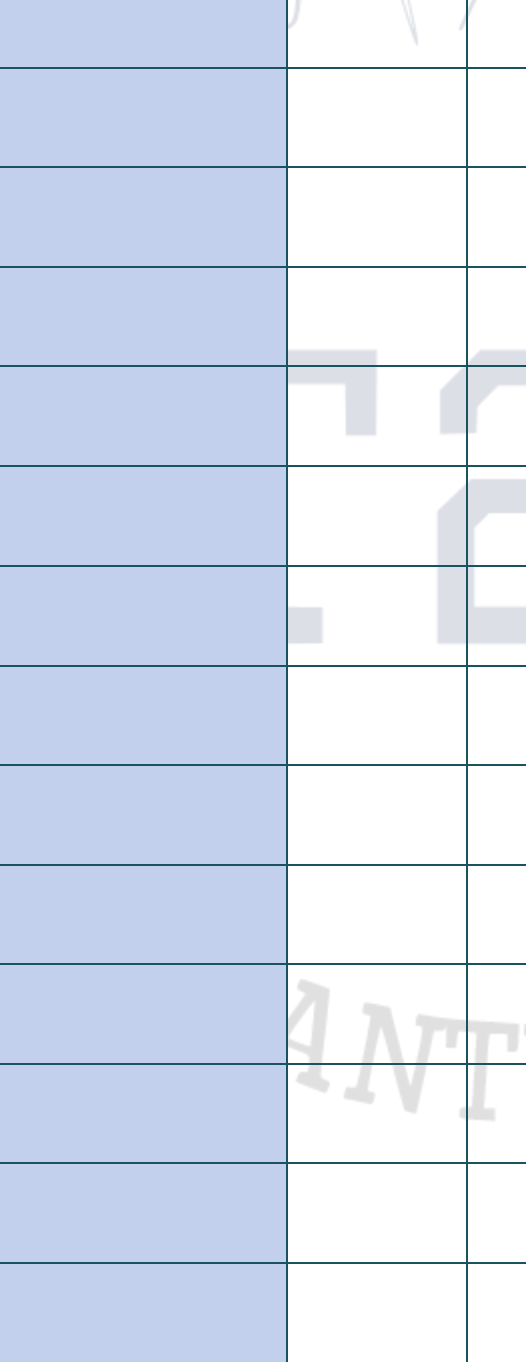
-Sous réserve de modifications-

TUTORAT
T2S
SANTÉ STRASBOURG

LISTE DES COURS DE TON PARCOURS

Tu trouveras ici un tableau vide, afin que tu puisses le personnaliser en fonction des enseignements que tu vas avoir au sein de ton parcours.

	Lu	Revus	TD	Annales	Entraînements





ORGANISATION PERSONNELLE

PREMIER SEMESTRE

**SEMAINIER
TO DO LIST**

MES DEADLINES

CALENDRIER MENSUEL

SEMAINIER

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Notes :

SEMAINIER

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Notes :

SEMAINIER

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Notes :



TO DO LIST

Une To Do List ; comment ça fonctionne ? Rien de plus simple : tu mets ce que tu dois faire dans la première colonne. Une fois la tâche effectuée tu coches la case dans la dernière. C'est un moyen efficace de voir le travail déjà fait et de savoir où on en est dans l'avancement d'un projet, qu'il soit professionnel ou personnel. La deuxième colonne est réservée à tout ce que tu veux dire par rapport à ton projet, ça peut être son degré d'importance (*voir la matrice d'Eisenhower p.33*) ou la date à laquelle tu veux ou tu dois avoir terminé ton projet.

Tâche	Commentaire	Fait
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>

		○
		○
		○
		○
		○
		○
		○
		○
		○
		○
		○
		○
		○
		○
		○
		○
		○

MES DEADLINES



Nom de la deadline	Durée estimée	Avant le	Fait
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

Carnet de révisions - Mes deadlines

			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>

SEPTEMBRE 2022



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5 	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Notes :

OCTOBRE 2022



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 						

Notes :

NOVEMBRE 2022



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Notes :

DECEMBRE 2022



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 
26	27	28	29	30	31	

Notes :

JANVIER 2023



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Notes :



SUIVI

PREMIER SEMESTRE

SÉANCES DE TUTORAT

EXAMENS BLANCS

SUIVI DES SEANCES

	Fait	Corrigé	Compris	Remarques
Séance 1 Le .../...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Séance 2 Le .../...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Séance 3 Le .../...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

SUIVI DES EXAMENS BLANCS

	Fait	Corrigé	Compris	Remarques
EB1 Le .../...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
EB2 Le .../...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
EB3 Le .../...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	



BIEN-ÊTRE

PREMIER SEMESTRE

COHERENCE CARDIAQUE

PRENDRE SOIN DE SA MEMOIRE

TU'COOK

COHÉRENCE CARDIAQUE

Durant cette année, il y aura des périodes où tu seras un peu plus stressé.e et c'est normal. Si tu cherches une méthode pour essayer de gérer au mieux ton stress, tu es au bon endroit.

Pour rappel : il s'agit seulement d'une aide que tu peux essayer de mettre en place, si tu te sens stressé.e. Si tu te sens dépassé.e, que tu n'arrives plus à te gérer ou si tu as besoin d'une aide extérieure, n'hésite pas à te rapprocher du CAMUS ou encore des étudiant.e.s relais qui sont là pour t'aider !

Contact du CAMUS : <http://www.camus67.fr/site> ; camus@unistra.fr
Dispositif des étudiant.e-s relais : <https://sante.unistra.fr/etudiants-relais-rescue>

La cohérence cardiaque, késako ?

Il s'agit d'une **technique de respiration**, qui a pour objectif d'apprendre à **réguler son stress**. La cohérence cardiaque peut se résumer par le **principe 3.6.5** :

- A répéter : 3x par jour
- 6 respirations par minute
- Pendant 5 minutes

Au début, il peut être compliqué d'y arriver, dans ce cas, essaye simplement de te concentrer sur ta respiration.

N'hésite pas à t'installer confortablement : assis.e, en ayant le dos droit.

Et pour t'aider, voici une liste de **ressources**, en lien avec la cohérence cardiaque :

- L'application Respirelax+
- L'application Respire®
- L'application cohérence cardiaque

Et voici, le lien d'une vidéo Youtube, qui peut t'aider à réaliser cette technique :

<https://www.youtube.com/watch?v=7F5XZR2mFoQ>



Liens vers le site du CAMUS



Liens pour les étudiants relais



Liens de la vidéo YouTube

COMMENT PRENDRE SOIN DE SA MEMOIRE ?

La mémoire, ça se travaille. Si tu cherches à prendre soin de ta mémoire pour réviser efficacement, tu es au bon endroit.

Les **trois piliers** pour une mémoire en forme sont : **le sport, l'alimentation et le "no stress"**.

Faire du sport :

Pas besoin d'aller courir un marathon : une activité sportive, même douce ou courte, aide à oxygéner le cerveau, et améliore ainsi tes fonctions cognitives. Si tu ne sais pas comment t'y prendre, n'hésite pas à te rendre aux activités organisées par le T2S, notamment les tuto'runnings.

Quelques minutes de marche, ou de sport font du bien à ta mémoire. Ce sont des instants où la mémoire peut enregistrer et classer les informations. Le cerveau travaille pour toi sans effort : alors profite-en !).

Tu as sans doute entendu parler des 10 000 pas journaliers. Voici quelques astuces pour y arriver : descendre du bus ou du tram quelques arrêts avant celui souhaité, ne plus prendre l'ascenseur, marcher jusqu'à la fac (si elle n'est pas trop loin) et évidemment si tu préfères le vélo n'hésite pas, c'est aussi très bon pour ton cerveau.

L'alimentation :

Même s'il n'existe pas d'aliments miracles ou de pilules magiques, certains aliments stimulent ta mémoire. Ce sont par exemple les poissons gras (le saumon, le thon ou encore les sardines), les légumineuses (lentilles, pois chiches) ou encore les fruits et légumes frais, qui sont riches en vitamines.

Pour les plus gourmand.e.s d'entre nous, les fruits secs et le chocolat noir (avec modération : 1 à 2 carrés par jour) sont très bons pour le cerveau. Bien réviser, c'est aussi avoir une bonne hygiène de vie et de bonnes habitudes alimentaires : sauter des repas pour gagner du temps ou encore se dépêcher pour manger ne sont pas des solutions pour réviser plus rapidement. Ceci est particulièrement valable pour le petit déjeuner qui te permet d'avoir un apport en glucides (*source énergétique du cerveau*) pour la matinée.

N'oublie pas que le cerveau est composé à 75% d'eau. Donc essaie de boire régulièrement et suffisamment.

Le "no stress" :

Le stress et l'anxiété affectent négativement ta mémoire. Si tu te sens stressé.e, n'hésite pas à aller voir la fiche sur la cohérence cardiaque, qui est également disponible dans ce cahier de révision.

Pour diminuer ce stress, tu peux aussi essayer la méditation. Si tu te sens fatigué.e en journée, il faut essayer de dormir plus et mieux la nuit. Si tu en as la possibilité, n'hésite pas à faire des siestes de 15 minutes l'après-midi.

Notre cerveau travaille aussi la nuit, il consolide le stockage des informations. Il est donc indispensable d'avoir un sommeil de qualité et en quantité suffisante (7/8h) et de ne surtout pas le négliger !).

Tu as maintenant quelques cartes en main pour prendre soin de ta mémoire.



TU’ COOK : MOELLEUX AU CHOCOLAT AU MICRO-ONDES

Cette idée de recette très simple (5min) et surtout très rapide, va ravir les plus gourmand.e.s d’entre nous.



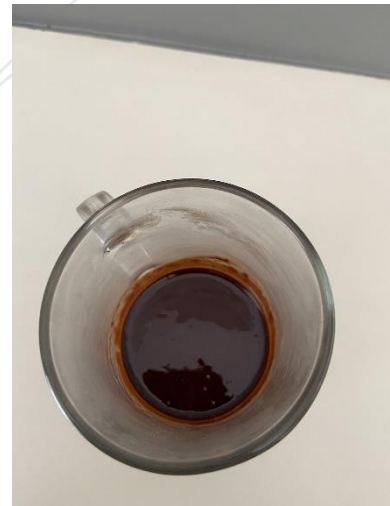
Il suffit de te munir de :

- ton plus beau mug,
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 4 carrés de chocolat noir
- 2 cuillères à soupe de lait
- 4 cuil. à soupe de farine
- 1 cuil. à soupe de sucre
- 1 œuf

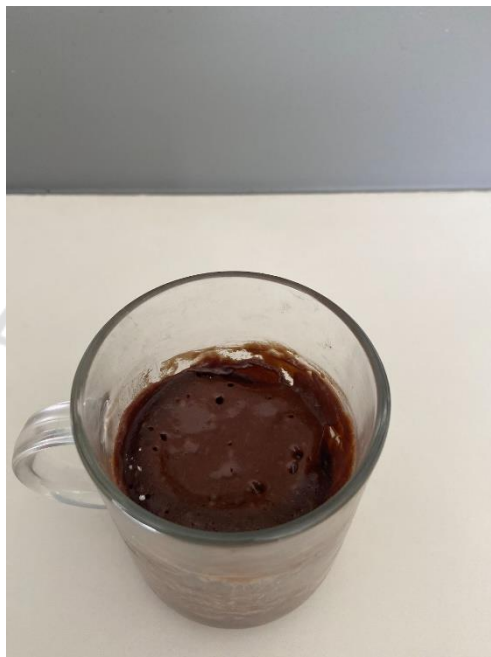
Dans un premier temps, il faut faire fondre le chocolat et le beurre dans un mug, pendant 30 secondes au micro-ondes (puissance 1000W).

Ensuite rajoute l’œuf, le lait et mélange. Verse petit à petit la farine et continue à mélanger.

Il faut ensuite faire cuire le tout 30 secondes de plus à 1000W.



C’est prêt, il ne te reste plus qu’à profiter de cette gourmandise bien méritée !





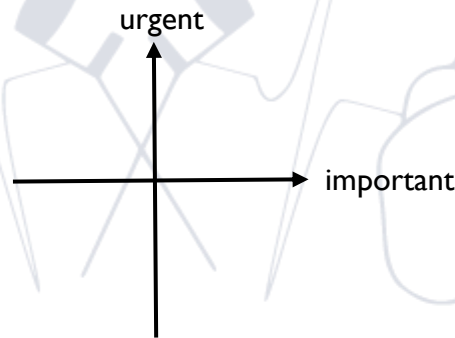
METHODOLOGIE

PREMIER SEMESTRE

**MATRICE
D'EISENHOWER**

MATRICE D'EISENHOWER

Cette matrice est un concept qui permet simplement de classer les projets ou les envies par ordre de priorité ou d'urgence. Pour cela, il suffit de réaliser un graphique avec un axe représentant le degré d'importance et un axe le degré d'urgence comme ci-dessous :



Ainsi, on peut distinguer 4 cases :

- En haut à droite, **important et urgent** : les tâches présentes dans cette case sont à faire le plus vite possible, plus elles se rapprochent du bord supérieur droit plus il faut les faire rapidement.
Par exemple : une deadline pour la fac ou prendre une pause durant les révisions.
- En bas à droite, **important mais pas urgent** : c'est tout ce qui va devoir être planifié.
Par exemple : les cadeaux, mais également pour les matières à réviser (en commençant par les matières qui sont les plus compliquées à apprendre pour toi).
- En haut à gauche, **urgent mais pas important** : c'est typiquement tout ce qu'il faudra déléguer.
Par exemple : arroser ses plantes, remplir des papiers importants qui sont des tâches qui peuvent être déléguées à une tierce personne de confiance.
- En bas à gauche, les tâches **ni importantes ni urgentes** : ce sont toutes les activités à éliminer de ta routine.
Par exemple : le fait d'aller sur les réseaux sociaux le matin ou le soir pendant un long moment.

Attention toutefois à ne pas considérer certains éléments comme superflus alors qu'ils sont en réalité importants. C'est le cas notamment avec les moments de pauses ou les moments à partager avec ses proches.

L'intérêt de ce type de classification ; c'est la possibilité de prioriser les tâches à faire. Cela peut se faire en fonction de tes attentes, de tes objectifs, et de ce qu'il se passe dans ta vie. En utilisant cette méthode, tu pourras cadrer ton organisation tout en l'appliquant en fonction de toi et de toi seul.e.