

CARNET DE REVISIONS



SECOND SEMESTRE

Année universitaire 2022-2023



CHER.E LSPS,

Le carnet de révisions est de retour pour ce second semestre. Son but est encore une fois de t'accompagner dans ton organisation et dans le suivi de ton évolution au cours du semestre. Bien que tu aies fait la moitié du chemin, la route reste encore longue, c'est pourquoi nous te le proposons une deuxième fois. Beaucoup de fiches sont similaires au carnet du premier semestre mais certaines ont changé pour te proposer un éventail plus large de conseils et de méthodologie.

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

- Une **liste des cours par UE**, 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** : dans cette partie, tu trouveras une to do list, un semainier, un calendrier et un tableau concernant le retard que tu vas accumuler.
- Fiche **de suivi et de progression**, afin que tu puisses connaître tes points forts et ceux qu'il te reste à améliorer.
- Des **fiches bien être**, qui sont là afin de te donner des conseils sur la gestion de ton stress et de ton sommeil afin d'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 ton temps et à trouver une méthodologie tout au long de ton année de LSpS, et 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 deuxième semestre.

L'équipe du T2S



LISTES DES COURS PAR U.E.

SECOND SEMESTRE

TES

SHS

PARCOURS

LISTE DES COURS TES

| | | Lu | Revus | 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> | | | | | | |
| Iatrogénie 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 SHS

| | Regardé | Lu | Revus | Annales |
|--|---------|----|-------|---------|
| Présentation des cours magistraux <i>Dr. VAGNERON</i> | | | | |
| Vigilance, alertes, scandales. socio-histoire des crises sanitaires (années 1980 à nos jours) <i>Dr. TORTOSA</i> | | | | |
| One health -une seule santé. Mise en perspective par les sciences sociales <i>Dr. VAGNERON</i> | | | | |
| Penser one health au-delà de certains humains <i>Dr. BELLET</i> | | | | |
| Microbiotes intestinaux. écologies perturbées et réponses techno-scientifiques <i>Dr. ZIMMER</i> | | | | |
| Crises environnementales et crises sanitaires : anthropocène, écologie et biodiversité <i>Dr. DOLEZ</i> | | | | |
| La production de savoirs sur la nocivité des pcb au fil du temps : une histoire d'humains, d'animaux et d'environnement <i>Dr. FERON</i> | | | | |
| Les trois santés : modalités scientifiques, épistémologiques, pratiques et politiques de leur articulation autour du cas de la maladie de Lyme | | | | |

Carnet de révisions - Liste des cours TES

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Pr. JAULHAC Pr. BONAHA | | | | |
| Pourquoi notre santé et celle de la planète se jouent dans nos assiettes ? Des clefs pour définir et mettre en œuvre une transition vers une alimentation saine et durable Dr. DURU | | | | |
| Sélection génomique. Produire des corps ajustés aux désastres écologiques Dr. THOREAU | | | | |
| Les mondes de la grippe. Les transformations d'une maladie au cœur de one health Dr. VAGNERON | | | | |
| Le trouble mental au laboratoire. Histoire et épistémologie des modèles animaux en psychiatrie Dr. GERBER | | | | |
| Place de l'animal utilisé à des fins scientifiques dans le concept one health Dr. REIBEL FOISSET | | | | |
| Des animaux et des hommes. la médecine au zoo (19 ^e siècle) Dr. TORTOSA | | | | |

-Sous réserve de modifications-



ORGANISATION PERSONNELLE

SECOND SEMESTRE

**SEMAINIER
TO DO LIST**

MES DEADLINES

CALENDRIER MENSUEL



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 colonne. 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, cela peut être son degré d'importance ou la date à laquelle tu veux ou tu dois avoir terminé ton projet.

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

MES DEADLINES



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



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 <i>Ouverture parcoursup</i> | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Notes :

FEVRIER 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 | | | | | |

Notes :



MARS 2023

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|---|-------|----------|--------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 <i>Date limite vœux parcoursup</i> | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Notes :

AVRIL 2023



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

Notes :



MAI 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 :



JUIN 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 | | |

Notes :



SUIVI

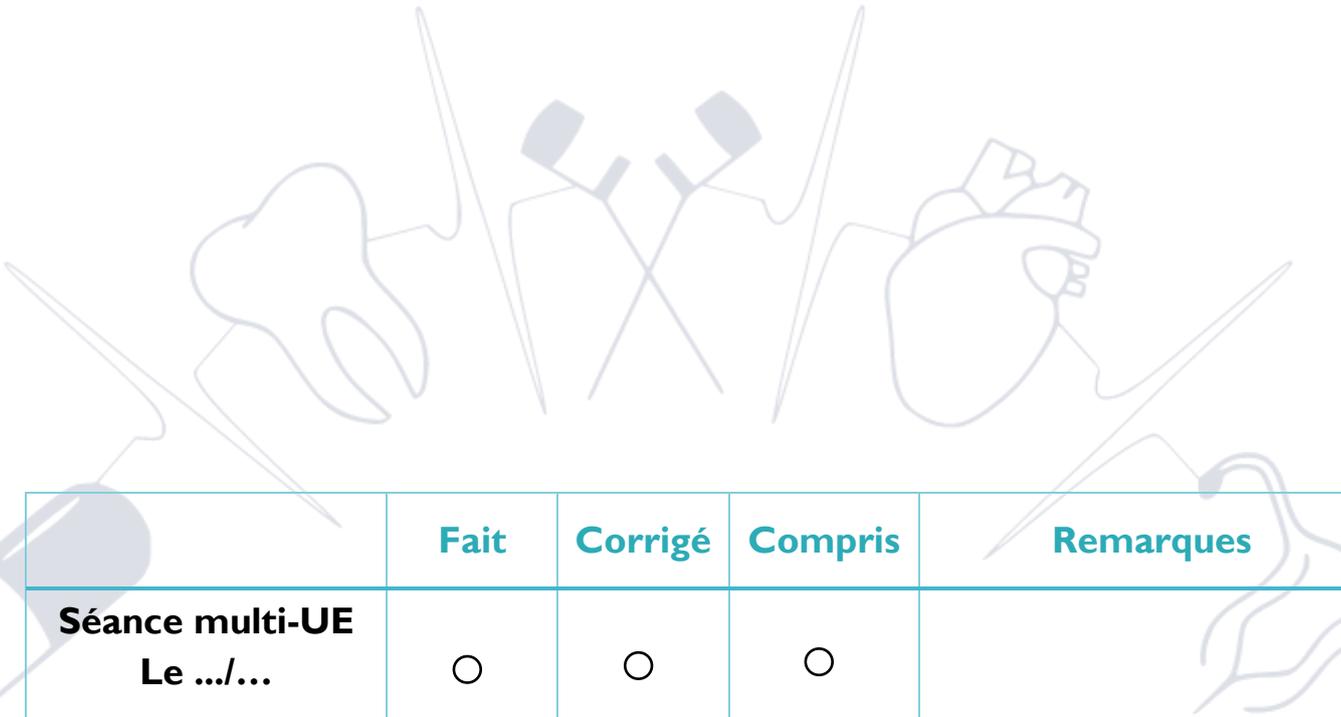
SECOND SEMESTRE

SÉANCES DE TUTORAT

EXAMENS BLANCS

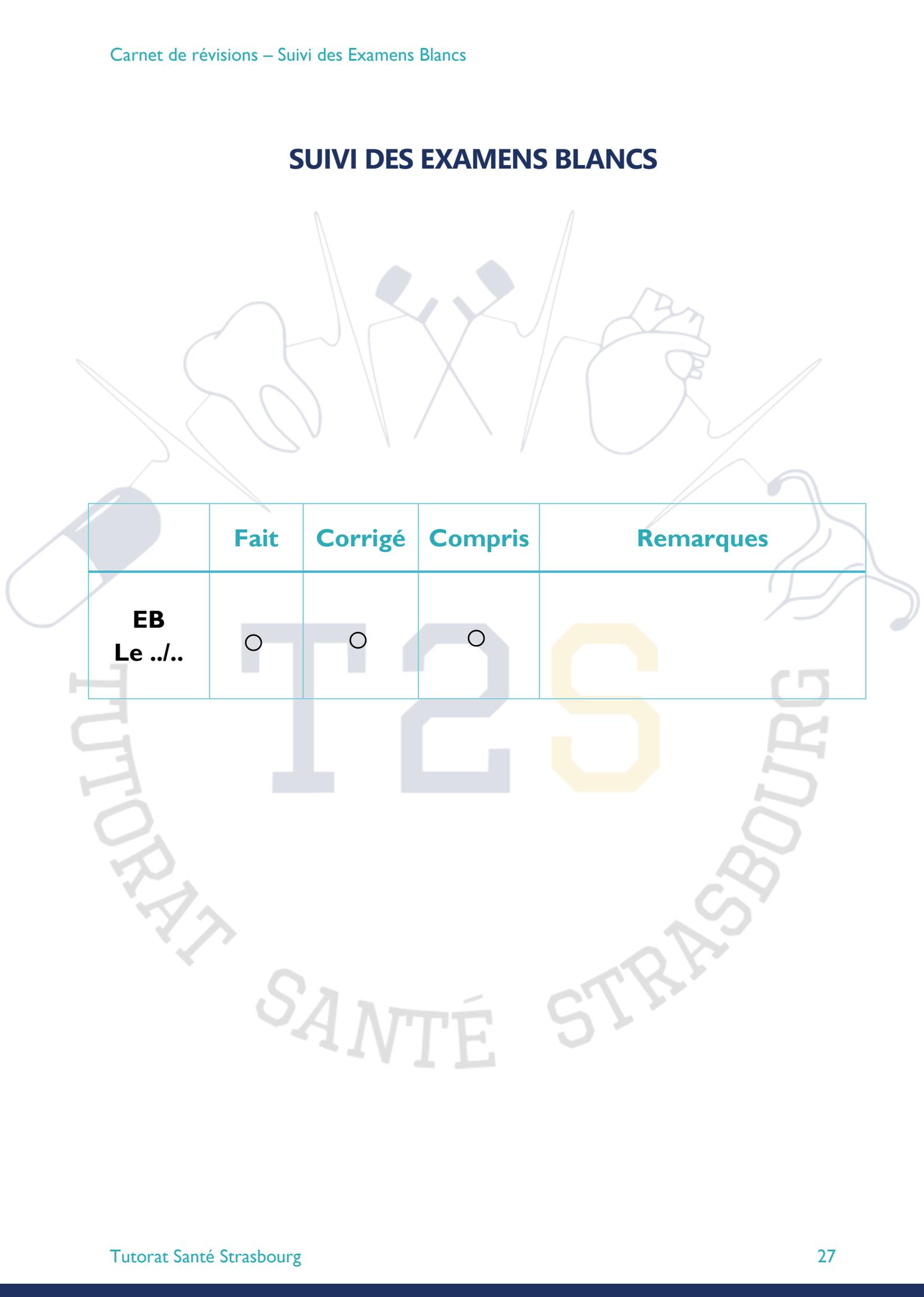
TUTORAT SANTE STRASBOURG

SUIVI DES SEANCES



| | Fait | Corrigé | Compris | Remarques |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
| Séance multi-UE Le .../... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| Séance TES Le .../... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| Séance SHS Le .../... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

SUIVI DES EXAMENS BLANCS



| | Fait | Corrigé | Compris | Remarques |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
| EB Le ../.. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |



BIEN-ÊTRE

SECOND SEMESTRE

LES 8 COMMANDEMENTS DU SOMMEIL

FICHE D'AUTO-MASSAGE

TU'COOK

LES 8 COMMANDEMENTS DU SOMMEIL 🌙

1. **Ton corps tu écouteras** : ton corps t'envoie des signaux, quand il ressent le besoin d'aller dormir. Quand tu commences à cligner des yeux, bâiller, à avoir les paupières lourdes, c'est sûrement le moment d'aller te coucher. Notre horloge interne aime les rythmes de sommeil réguliers : écoute ton corps plutôt que ta tête quand il s'agit de sommeil. Ne lutte pas contre le sommeil, ton corps reste ton meilleur indicateur.
2. **Un rythme régulier tu adopteras** : Essaie de te coucher et de te lever à peu près à la même heure, pour que ton corps prenne petit à petit ton rythme.
3. **Les excitants en fin de journée tu éviteras** : le café et le thé sont à éviter après 16h. En effet, ces deux boissons bien connues des étudiant.e.s en santé contiennent de la caféine, qui est une substance stimulante. Donc, après 16h privilégie une tisane, un chocolat chaud ou un décaféiné.
4. **Au sport tu te mettras** : En effet, une pratique sportive (*à condition qu'elle soit régulière et répétée*) permet la sécrétion d'endorphines et libère des tensions. Le sport a des effets positifs. En effet, il rend le sommeil plus profond et réparateur. Pour cela l'idéal est d'en pratiquer en fin d'après-midi ou bien en début de soirée. Attention, une activité trop intense, inhabituelle ou très proche de l'endormissement va nuire à ton sommeil. Il faut éviter de faire une activité physique 2 à 3 heures avant de se coucher.
5. **Un environnement propice au sommeil tu créeras** : La température idéale pour dormir est aux alentours de 18/19 degrés. Par ailleurs, il est préférable d'éliminer les sources de lumière et de bruit qui pourraient altérer la qualité de ton sommeil.
6. **Les écrans juste avant de dormir tu banniras** : En effet, la lumière bleue diffusée par nos écrans d'ordinateur, de portable, altèrent la sécrétion de mélatonine en envoyant un signal d'éveil au cerveau qui inhibe sa sécrétion.
7. **Avant de te coucher tu te relaxeras** : Adopte un petit rituel que tu feras avant d'aller te coucher. Cela peut être lire un livre, écouter de la musique ou un podcast, méditer ...
8. **Un repas trop copieux tu éviteras** : En effet, afin d'éviter d'enclencher un processus de digestion juste avant d'aller dormir, il vaut mieux manger à distance de l'endormissement (2h minimum) et éviter les repas trop généreux (la digestion durera sinon jusque tard dans la nuit), ou trop léger (la faim réveille). Enfin, une alimentation variée et équilibrée contribue largement à une bonne qualité du sommeil.

Maintenant tu as quelques clefs en mains pour bien dormir, toute l'équipe du T2S te souhaite de bonnes nuits !

SE RELAXER GRÂCE À L'AUTO-MASSAGE

Tu as besoin de prendre du **temps pour toi**, mais tu ne sais pas quoi faire ? Tu es au bon endroit! L'équipe du T2S t'a concocté cette petite fiche d'auto-massage. Alors installe-toi correctement pour suivre tous nos petits conseils 😊

1. Auto-massage des mains :

Avec le stress, tu te sens tendu.e ? Tu as mal aux mains à force d'écrire ? Alors n'hésite pas à réaliser cette petite routine.

Comment faire ?

Commence par te masser la main droite. A l'aide de ton pouce gauche, réalise des mouvements **circulaires** dans ta paume de main. Tu peux réaliser ses mouvements de **l'extérieur vers l'intérieur**. Tu peux exercer une légère **pression** au centre de ta paume. Tu peux ensuite lisser chaque doigt de ta main, afin de les détendre. N'hésite pas à appuyer avec ton pouce aux endroits où tu te sens tendu.e.

Pour tes poignets, n'oublie pas de les **mobiliser** ! Tu peux faire des **rotations** de poignet, afin de mobiliser ton articulation. Tu peux aussi réaliser des mouvements de **flexion** et **d'extension**.

Si tu veux prolonger ce moment de relaxation, n'hésite pas à mettre de la crème pour les mains ✨

2. Auto-massage des yeux :

Tu sens que tes yeux sont **fatigués** à force de rester fixé.es sur ton ordi ou bien sur tes polys ? Alors réalise ce petit geste.

Comment faire ?

Positionne tes doigts à environ 1 cm, de **l'angle externe** de tes yeux. Réalise des légères rotations, des deux côtés et en même temps.

3. Auto-massage du visage :

Cette petite routine que tu peux réaliser **tous les jours** te fera le plus grand bien entre deux révisions.

Comment faire ?

Tu peux commencer par placer tes doigts au niveau des **cernes**. Tapote légèrement tout le long du rebord orbitaire. Tu peux ensuite placer la 2e phalange de ton index au niveau du menton. Tu peux ainsi lisser ta peau **vers l'extérieur**, grâce à tes phalanges.

Pour détendre tes muscles au niveau du front, tu peux masser avec tes index ton front. Réalise des mouvements en **zig-zag**, des **rotations**. Tu peux également tapoter.

Carnet de révisions - Fiche d'auto-massage

Pour finir, grâce à tes paumes de main, tu peux **lisser** tout ton visage, en allant du nez vers l'extérieur.

4. Le mot de la fin :

Même si tu n'es pas adepte des auto-massages ou bien des autres techniques de relaxation, n'oublie pas de faire des pauses . Ce semestre risque d'être long et tu peux te sentir fatigué.e : c'est tout à fait normal. Alors même si tu te sens dépassé.e, n'oublie pas de prendre soin de toi. Prends du temps pour toi et n'oublie pas ce que tu aimes en dehors de la LSPS .





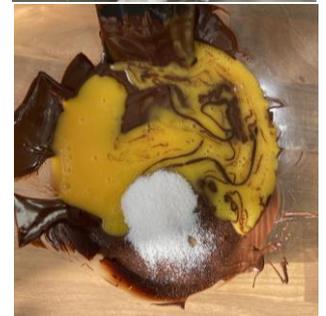
TU'COOK : MOUSSE AU CHOCOLAT

Un peu de réconfort pour ce deuxième semestre ne fait jamais de mal. Pour cela, nous te proposons une recette gourmande, rapide et facile à faire (environ 10 minutes de préparation).



Pour deux personnes il faudra te munir de :

- 60g de chocolat noir
- 2 œufs
- un demi-sachet de sucre vanillé (sinon du sucre classique fait amplement le travail).



- Dans un premier temps sépare le blanc des jaunes.
- Ensuite bat les blancs en neige ferme.
- Dans une casserole au bain-marie tu vas faire fondre le chocolat (sinon le micro-ondes fonctionne très bien).
- Hors du feu mélange les jaunes avec le sucre et le chocolat fondu.
- Applique délicatement les blancs à la préparation.
- Pour finir tu vas verser la mousse dans deux petits bols et laisse reposer au minimum 2h au réfrigérateur.

Bonne dégustation de la part de l'ensemble de l'équipe du T2S !





METHODOLOGIE

SECOND SEMESTRE

**L'IMPORTANCE DE
SON RYTHME**

L'IMPORTANCE DE GARDER SON RYTHME DE TRAVAIL

Au cours de l'année, tu as peut-être entendu que telle personne avait trouvé une méthode révolutionnaire pour tout connaître en 2h de travail par jour seulement ou alors que certaines personnes travaillaient 15h par jour et que c'était le minimum syndical pour réussir. Tu vois aussi certaines personnes qui pensent (*principalement en période de révisions*) qu'il faut travailler jusqu'à 1h du matin...

Cependant, il est important avant toute chose de connaître ce qui fonctionne pour toi. En effet chaque étudiant.e est différent.e et a sa propre méthode de travail. Pour certaines personnes, il sera aisé de travailler 15h par jour et elles auront besoin de ça pour connaître et maîtriser leur cours. Pour d'autres personnes, il ne leur suffira que de lire un cours pour le connaître et ils s'entraîneront via des QCM et/ou des annales afin de le maîtriser. Il n'y a pas de méthode révolutionnaire permettant à coup sûr de tout maîtriser rapidement et simplement, de la même manière tu n'es pas obligé.e de travailler 13h par jour si ce rythme ne te convient pas. L'important est de trouver TON rythme.

Durant tes périodes de révisions essaie de respecter le plus possible ton rythme de travail naturel et ton horloge biologique. Par exemple, si tu es naturellement réveillé.e tôt le matin mais que le soir tu n'arrives pas à travailler alors essaie de maximiser le temps que tu passes à travailler le matin en te réveillant plus tôt et pourquoi pas en t'arrêtant plus tôt également. Cependant, si tu sais que l'ambiance nocturne te convient plus car tu la trouves plus tranquille et donc plus propice au travail, alors travaille de nuit et fais des grasses matinées, afin de respecter la durée de sommeil dont ton corps a besoin au quotidien.

Attention, le sommeil durant la première année est quelque chose qui est souvent très négligé, cependant, il est important de dormir assez pour plusieurs raisons : la principale est que lorsque tu es reposé.e tu seras plus efficace lors de tes phases de travail. Un autre point important du sommeil, c'est que c'est durant cette période que ton cerveau va faire le tri et intégrer les informations que tu as vu durant la journée donc même en dormant ton cerveau travaille pour toi, et ce n'est donc pas une perte de temps.

Enfin, il arrive que certain.e.s étudiant.e.s pensent que pour réussir, il faut impérativement travailler à la bibliothèque. Bien que le fait de voir certain.e.s étudiant.e.s travailler puisse être une source de motivation, elle s'accompagne pour beaucoup de stress ce qui peut ne pas correspondre à tout le monde. Le meilleur moyen pour palier à ça, c'est de trouver ce qui te correspond. Nous te proposons une liste (*non exhaustive*) de techniques et de méthodologies que tu peux utiliser pour travailler :

- Travailler depuis chez toi
- Travailler dans une bibliothèque
- Travailler avec des ami.e.s par vidéo (*concept de la e-BU*)
- Travailler depuis chez toi en appelant des ami.e.s lors des pauses et en discutant d'autre chose (*toutes les deux heures par exemple*)
- Travailler chez un.e ami.e pour ne pas être seul.e
- Travailler dehors (dans un parc, un jardin pour profiter de l'air frais, ou mettre son bureau devant une fenêtre)
- ...