

FILIÈRE PHBMR : ORGANISATION, CONSEILS



Comprendre le monde,
construire l'avenir®

DUQUE Mathilde

Reçue 13^{ème} au concours de l'Internat 2019

Remerciements:

LE MENE Melchior

GOUBEAU Laurie

FAY Clothilde

Filière PHBMR :

Description, Organisation, Conseils

Introduction

Les épreuves du concours

Le programme du concours

L'année de préparation

Exemples de journées types

Quelques conseils

Quels supports utiliser?

Annexes

Introduction

En Décembre 2019 :

- 166 postes de Biologie Médicale (BM)
 - 301 postes de Pharmacie Hospitalière (PH)
 - 41 postes d'Innovation Pharmaceutique & Recherche (IPR)
- **Note à viser: 430/620 ($\approx 14/20$)**
- Permet d'avoir le choix de la spécialité et de l'inter-région

Résultats du concours P11 2019 : 100 étudiants inscrits

38 % en Liste principale (dont 10 % classés pour BM)

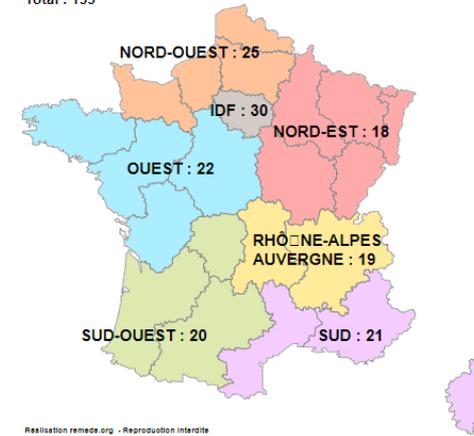
15 % Liste complémentaire

47 % non classés

53% classés

POSTES / RANGS EN BIOLOGIE MÉDICALE - 2016

Total : 155



Realisation remede.org - Reproduction interdite

Epreuves du concours (1)

■ QCM/QCS

■ Modalités de l'épreuve

- Temps de l'épreuve : **1h30**
- Au total : **60** QCMs/QCS avec 10 à 20 QCS
- Note sur : **120 points**
- → **Objectif : 90/120**
- Portent sur : **5 sections** du programme -> **Détails (physio, section 1...)**
- Notation :
 - 0 erreurs : 2 points
 - 1 erreur : 1 point
 - 2 erreurs : 0,4 point
 - > 2 erreurs : 0 point

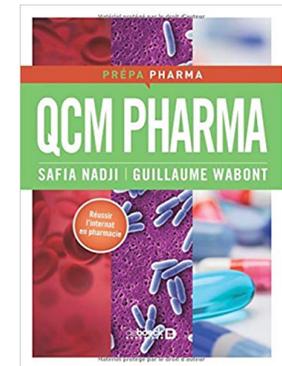
■ Comment s'entraîner?

- **Module d'entraînement Remède.org** (20 €/an) : annales, Galien, CCM, CBN
- **SEQA** (application gratuite)
- **Boeck QCMs** avec les corrections

Comprendre vos erreurs +
retenir

Attention au temps pour
remplir votre grille !

Attention aux propositions
Vraies /Fausse



Epreuves du concours (2)

■ Exercices

■ Modalités de l'épreuve

- Temps d'épreuve : 2h
- **Très sélectif !**
- Note sur : 200 points
- 5 exos (≈ 24 min/exo)
- **→ Objectif : 150/200 (30/40 à chaque exo)**

■ *Section I + Epidémiologie + Enzymologie
+ Pharmacomol/Pharmacocientique + possible galénique + Génétique*

■ Comment s'entraîner ?

- Bonne préparation à la fac : séances à préparer/corriger en amphi et à refaire
- Cours → **Fiches/ Livre** à compléter : théorie, formules, démonstrations
- **S'entraîner chaque jour (3h/jour)** en temps limité
- Où : **Annales** (CNCI), **EDs de la fac**, **Galien/CCM** (<http://www.remede.org/documents/-internat-en-pharmacie-.html>), **Colles** de la fac (Septembre)
- Ne pas négliger la **théorie/démonstrations** (ex : questions de cours en enzymologie, PK..)

Vous chronométrez le plus
tôt possible!
Variez les types
d'exercices

Maîtrisez les questions
"classiques"
Évaluez difficulté/temps

Epreuves du concours (3)



▪ DBT = Dossiers Biologiques et Thérapeutiques

▪ Modalités de l'épreuve

- Temps d'épreuve : 3h
- Note sur : 300 points
- 5 DBT (*≈ 35 min/DBT*)
- **Utiliser le style télégraphique** : liste, flèches, abréviations à définir au début
- Balayent : **section 2 à 5**

→ **Objectif: 200/300 (40/60 à chaque DBT)**

▪ Comment s'entraîner?

- Apprentissage du cours (solliciter toutes les mémoires) : prioriser les connaissances/ système des « tiroirs »
- Exercice de la feuille blanche (voir annexe)
- Entraînement : **Annales/ CCB/ Colles/ Galien/ CCM/ Mémobio** (<http://www.memobio.fr>) -> **savoir interpréter un bilan, calculer des paramètres...**

▪ Comment rédigez?

- Se mettre dans la peau d'une pharmacien hospitalier/ biologiste
- **Raisonnez en MOTS-CLÉS** : précis mais exhaustif (sans hors sujet)!
- **Rappeler toutes les VU et les commenter** -> dire le mot précis (neutropénie pas diminution des neutrophiles)
- Retenir des réponses types: *HC/PL, HbA1c, Et des corticoïdes, etc....*

Comprendre-> Apprendre
Ciblez les mots clés
Feuille blanche -> exhaustif
DBT -> restituez les connaissances quasi
"automatique"

Programme du concours de l'internat

- Programme du CNCI de 2010
- 179 items réunis en **5 sections**
- « QCM et exercices d'application sur l'ensemble du programme (sections I à V) »
- « DBT : questions rédactionnelles de connaissances générales sur sections II à V »

- SECTION I : Sciences mathématiques, physique et chimiques : 18 items
- SECTION II : Sciences de la vie : 31 items
- SECTION III : Sciences de la Santé Publiques et de l'Environnement : 16 items
- SECTION IV : Eléments de sémiologie et de pathologie. Biologie appliquée à la clinique : 11 items
- SECTION V : Sciences du Médicaments : 59 items

- **→ Objectifs : croiser/regrouper les connaissances des différents items = découper le programme pour vos révisions (voir annexe exemple)**

- ***Ex : Physiologie cardiovasculaire (S II. 15) + Accidents coronariens aigus, insuffisance cardiaque (S IV. 47) + antihypertenseur, anti-angoreux, médicaments de l'insuffisance cardiaque et diurétiques (SV 12 à 15)***

Programme du concours de l'internat

Février-Mai

Juin-Août

Travail de fond

Cours de la fac : préparer les séances/ révisez les cours/refaire à distance

Ne pas négligez les cours du tronc commun

Ne pas perdre trop de temps avec le projet tutoré

Trouvez/ Faire vos supports: fiches/livres/cours de la fac/corrections et QCMs permettent de compléter

1 tour du programme

Se familiariser avec le **format** du concours

Essayer de définir une méthode de travail pendant la période de révision (moment de la journée plus productive/ vos matières préférées...)

→ Objectif : CCB mi Mai

L'été

Long +++, loin/proche du concours, gestion du stress

Définir points faibles/ forts

Travailler les items difficiles/ qui nous passionnent moins et les autres...

Faire un **2^{ème} tour du programme (complet) +annales**
Rythmer ses journées : travail /pauses

S'accorder des vacances : 1 à 2 semaines ou +++ WE

Attention ne pas être prêt trop tôt, c'est un marathon!

Être en forme à la rentrée, ne pas saturer trop tôt, s'entraîner +++

L'année de préparation à la fac

Septembre-octobre

Octobre-Décembre

A mi chemin...Courage!

Séances exos/ QCMs à la fac : choisir ses séances

Colles 1/semaine : alternance sujet Exo/DBT pendant 4 semaines -> **auto-évaluation**

Découpage 3ème tour complet du programme

→ Objectif : CCB mi Octobre

Se prévoir un petit temps de pause avant le sprint : un we après le CCB par exemple

Dernière ligne droite : « en mode concours »

Gestion fatigue/ stress

Se mettre en mode concours : alterner révisions des cours/ entraînement (annales)

Environ 2 tours du programme : maintient des connaissances -> prêt à tout sujet

→ Objectif : Concours

Bachotage : répartir son temps entre DBT/Exos/QCM et révisions des chapitres
Avoir un mental de battant!

Exemples de journées types

Matin:

Cours (2-3h) : apprentissage
1 épreuve d'exercice (chrono)
(2h)

Déjeuner + Pause

Après-midi:

Correction exercices
Cours/ entraînement exercices
(2h)

DBT/feuille blanche (2-3h)

Dîner + Pause

QCMs (1h)

QCMs -> *transports*

Matin:

1 épreuve d'exercice (chrono)
(2h) + Correction (30 mins)
Révisions cours et exercices
d'entraînements (2h)

Déjeuner + Pause

Après-midi:

DBT/feuille blanche (2-3h)
Révisions cours

Dîner + Pause

Révisions cours
(1Tox/1Hémato/1Bact,Virus/1
Parasite/Champignon)

Moment de la
journée +
productif ?

Prévoir des pauses

Rythmer la journée

Se chronométrer,
s'auto-évaluer

Travail régulier
Pas de 24/24h
impossible!

Quelques conseils

- Il n'y a pas **UNE** méthode de réussite, **VOTRE** méthode sera la meilleure!
- Ayez **confiance** en vous, vos capacités et vos points forts
- Accordez vous de **vrais temps de pause**, vous n'en serez que plus efficaces! Partez en vacances, faites des pauses dans la journée, dormez, profitez d'un week-end
- **Si lassitude, trop de stress, inefficacité** -> réorganisez votre journée (chapitre, méthode)/prenez l'air/faitez du sport/partez
- **Être motivé, déterminé** : s'imaginez en futur biologiste/pharmacien hospitalier (même devant vos DBT/exos)
- **Ne pas faire d'impasse sur le programme**, être préparé à tout (sujet différent des annales), mais maîtriser les fondamentaux (médicaments, biologie) -> prioriser les connaissances

Conseils pratiques

- **Planification** à court, moyen et long terme,
- C'est un **MARATHON, ce n'est pas une P1 !**
- Attention les corrections « propositions de réponses » des annales ne sont **pas forcément exhaustives!**
- **Travaillez en groupe** (interrogations orales, aide dans les corrections d'exercices), soutien/motivation, détente
- Se **mettre dans les conditions** : s'auto-évaluer (QCMs notés, sujets en temps limité)
- **Auto-évaluation** : notez les annales/CCB/Colles, pondérez certains mots-clés (dans sujet de DBT), évaluer son temps (Chronomètre à mi temps de l'épreuve par ex)
- **Apprendre ET comprendre** : raisonnement logique, moyen mnémotechnique
- Se poser des questions (être curieux) et **posez des questions** aux profs
- Avoir **le jour J pour objectif** : ne pas s'épuisez avant, être prêt au bon moment

Conseils pratiques

Repos

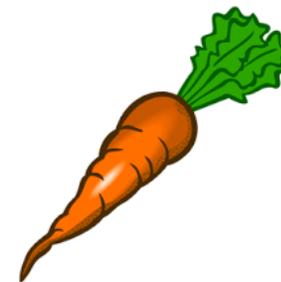
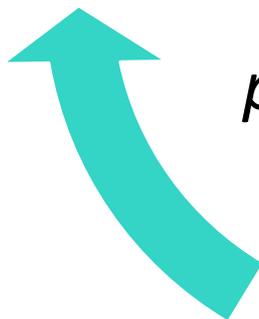


Fatigue

Travail

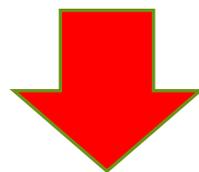


Cercle de productivité



Motivation/

Stress

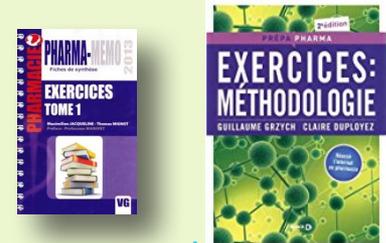


Changer d'air/ activité

Quelles sources utiliser?

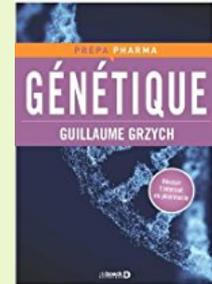
Séction I + PK, PM + Epidémio + Enzymo

- EDs de la fac
 - Fiches ASPIC
 - Boeck Méthodologie Exercices
 - Pharma Mémo
 - <http://www.pharmaetudes.com/cours%20internat/cours-internat-pharmacie.php>
- > cours et fiches formules



Section II : Physio + Métabolisme + Génétique

- <http://fichesinternatpharmacie.blogspot.com>
 - Fiche de l'ASPIC ou autres conf (ECNi)
 - Cours de la Fac
 - Site de l'AEMIP : INFECTIOLOGIE (fiche bactéries, antibiotiques)
- http://aemip.fr/?page_id=248



Section III : SP + Toxicologie

- Pharma Tox Boeck
- SP -> ASPIC
- [Cas cliniques en pharmacologie et toxicologie](#)



Quelles sources utiliser?

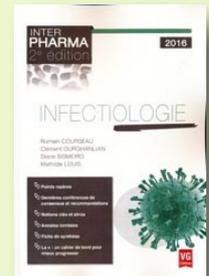
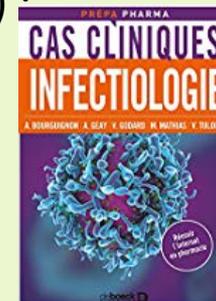
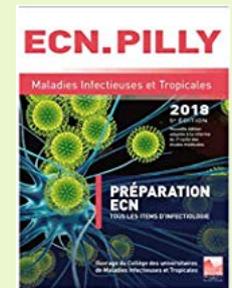
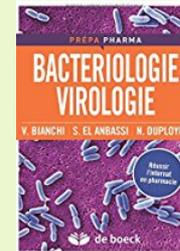
Séction IV

Bactériologie/Virologie

- [« Bactério/Viro »](#), de Boeck
- [InterPharma Infectio](#)
- Cours de la fac
- [PharmaQuizz Infectio](#)
- ECN Pilly : <http://www.infectiologie.com/fr/ecnpilly-edition-2018-disponible-en-librairie.html>



- « Infectiologie »
 - [Tome 1: QCM](#)
 - [Tome 2: DBT](#)
- [Cas cliniques en infectiologie](#)
- <http://fichesinternatpharmacie.blogspot.com>
- Site de l'AEMIP : INFECTIOLOGIE (fiche bactéries, antibiotiques) : http://aemip.fr/?page_id=248



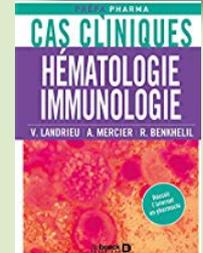
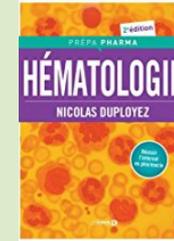
Quelles sources utiliser?

Hématologie/Immunologie

- Cours de la fac + Séances de préparation +++ pour les deux
- [InterPharma Hémato](#)
- « Hématologie », de Boeck

Entraînements :

- Hématologie et immunologie
- [PharmaQuizz Hémato/Immuno](#)
- [Cas cliniques en hématologie et immunologie](#)



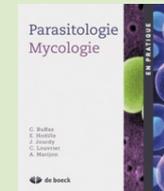
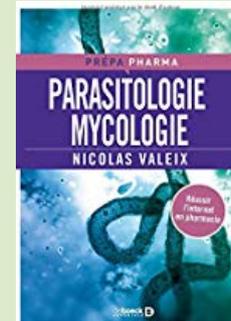
Parasito/Mycologie

« [Parasitologie/Mycologie](#) » (de Boeck)

Site de l'ANOFEL : www.anofel.net

[InterPharma Infectio](#)

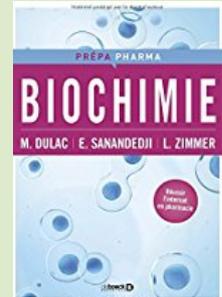
« Parasitologie et mycologie médicale en pratique »



Quelles sources utiliser?

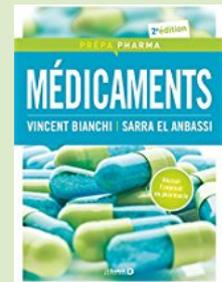
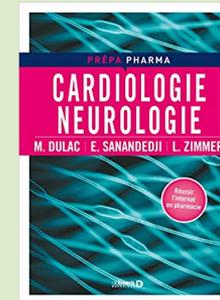
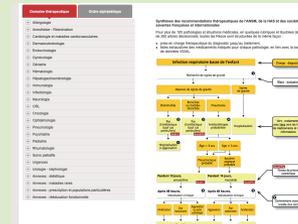
Biochimie

- Cours de la fac
- « Biochimie » Boeck
- [Cas cliniques en biochimie](#)
- Pharma Memo « Biochimie Clinique »
- ASPIC
- [PharmaQuizz Biochimie](#)



Section V : Pharmacie clinique

- « [Médicaments](#) », de Boeck
- [eVidal](#) & Vidal Recos : <https://www.vidal.fr/recommandations/>
- Dorosz/[GPC](#)



La référence

- Le moniteur (trop exhaustif, niveau interne)
- Site du CNCI : valeurs usuelles, programme 2009, annales
- Site du CNG : calculatrices autorisées, inscription concours, résultats



Méthodologie de la feuille blanche :

- **Epidémiologie** (âge, sexe, mode de transmission, facteurs de risques...)
- **Physiopathologie** : aide à la compréhension des signes cliniques et des diagnostics réalisés
- **Les signes cliniques** (surtout les principaux)
- **Les diagnostics** principaux + méthodes utilisées, les diagnostics différentiels (si normaux : alors excluent tel pathologie) , les examens complémentaires
- **Les pronostics**, évolutions/complications, examens de suivi
- **La prise en charge thérapeutique** :
 - Les médicaments de 1^{er} intention + alternatives (MA, EI...)
 - Non médicamenteux : Règles hygiéno-diététiques autres
 - Moyens préventifs

Annexes

■ Exemple de découpage du programme

1	Dyslipidémie Diabètes	II. 10, 12, 13 // IV. 40 // V. 41 II. 11 // IV. 39 // V. 22
2	Bactériologie/Virologie (1)	IV. 1 à 4 // V. 23, 24, 25, 30
3	Neurologie & Psychiatrie	II. 14 // IV. 53 // V. 7, 9, 10, 11
4	Hématologie (1) : Physiologie & Médicaments	II. 9, 24, 25 IV. 38 // V. 16, 39, 56, 59
5	Pneumologie	II. 16 // IV. 32 // V. 19
6	Immunologie (1) : Physiologie & Médicaments	I. 15 // II 27, 28, 29, 30, 31 V. 38, 57 (+ III. 3), 58
7	Cardiologie	II. 15 // IV. 47 // V. 12, 13, 14, 15, 17, 18
8	Parasitologie/Mycologie (1)	IV. 12, 13, 14, 15, 16 & IV. 20, 21
9	Hépto-Gastro-Entérologie	II. 17 // IV 44, 45, 49 // V. 36, 37
10	Toxicologie (1) : Alcools, HCAP, P. Phytosanitaires	III. 11, 12, 13
11	Génétique	II. 1, 2, 3, 4, 5, 6 & IV. 54, 55
12	Hématologie (2) : Anémies	IV. 22, 23, 26, 30, 31
13	Néphrologie	II. 8, 18 // IV. 41, 42, 46, 48
14	Hématologie (3) : Hémostase & Coagulation	II. 26 // IV. 25, 36
15	Thyroïde	II. 20 // IV 51 // V. 40
16	Bactériologie/Virologie (2)	IV. 5 à 9 // V. 26, 27, 28, 29, 31, 32
17	Toxicologie (2) : P. hémolytiques, Radioéléments	III. 14, 15
18	Corticosurrénales	II. 19 // IV. 50 // V. 20
19	Immunologie (2) : MAI & DIP	IV. 32, 33, 34, 35
20	DPE, Douleur & Anticancéreux	IV. 52 ; V. 53 // II. 22 ; V. 8, 20, 21 // V. 42
21	Santé Publique & Grossesse	III. 1, 2, 6, 7, 8, 9, 10 & II. 21
22	Parasitologie/Mycologie (2)	IV. 17, 18, 19 // V. 33, 34, 35
23	Toxicologie (3) : Toxicomanies	III. 4 et 16
24	Métabolisme Osseux	II. 23 // IV. 43 // V.43
25	Hématologie (4) : Oncologie	IV. 24, 27, 28, 29
26	Toxicologie (4) : Psychotropes	V. 46
27	Toxicologie (5) : Antalgiques & Cardiotoniques	V. 47, 48
28	Galénique	V. 50, 51, 52, 54, 55

Annexes

- Comment gérer le jour J : conseils
 - Être en forme : ne pas trop s'épuiser la dernière semaine (sommeil/stress)
 - Être concentré, méthodique : bien lire les énoncés, surlignés, évitez les fautes d'inattention
 - Organisez votre table : pochettes de couleurs différentes, ne vous éparpillez pas
 - Ne perdez pas de temps : si trop difficile/ long, point faible passer au sujet suivant
 - Ne pas se laissez gagner par le stress : lieu, bruit, sujet inattendu
 - Avoir des réflexes et vérifiez qu'on a rien oubliée : (définition des abréviations, calculez les paramètres, toutes les étapes des tests de statistiques...). Si le temps : se relire (orthographe) ou complétez les espaces blancs
 - Donnez tout et n'ayez pas de regrets!
 - Rappelez-vous que c'est un concours (c'est un classement, si difficile sûrement difficile pour la plupart, le sans faute peu probable)

Partage d'expériences

■ Inscription au parrainage :

- <https://docs.google.com/document/d/1RVeP1o411xYBJgkPVmwAySVRxYe4pAwcY5Y3B283bPQ/edit?usp=sharing>
- Formation des groupes à venir
- S'adresse aux primants/doublants

■ Les témoignages

- E-campus
- <https://docs.google.com/document/d/1RVeP1o411xYBJgkPVmwAySVRxYe4pAwcY5Y3B283bPQ/edit?usp=sharing>

Des questions ?

Bon courage et bonne préparation !!

