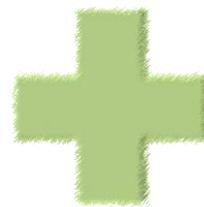


Guide de révisions pour le concours de l'internat en pharmacie



INTRODUCTION

Les conseils méthodologiques qui suivent sont donnés **à titre personnel et purement indicatif**. Étant doublante, j'ai effectué une année blanche qui m'a permis d'organiser mon travail de façon libre, ce qui a été très difficile lors de ma 5^{ème} année, en partie à cause du stage à mi-temps à l'hôpital.

Avec le changement de date du concours, les nouvelles promos ne devraient plus être amenées à faire une année blanche. En effet, le concours sera en décembre de la 5^{ème} année, ce qui signifie qu'en cas d'échec, il leur restera encore 9 mois de stage HU à faire (jusqu'en septembre de l'année suivante) puis 3 mois « blancs » seulement. Mais tout cela est de l'ordre de la spéculation, le changement de date n'étant pas encore officiel.

Cette année sera une année de sacrifices, il est donc primordial d'être soutenu par un entourage qui ne vous mette pas de pression supplémentaire, c'est aussi important à mon avis que le temps qu'on passe collé à ses cours.

Remarque : en fin d'article vous trouverez les liens vers tous les sites cités dans ce document.

CONTENU

Introduction	1
Matériel	3
Les essentiels à avoir	3
Fournitures et documents à avoir à portée de main	3
Programme et contenu des épreuves	4
Conseils par épreuve	4
QCM	4
Exos	5
Dossiers	5
Par où commencer ?	5
Organisation	8
Rétroplanning	8
Sites utiles à consulter pour la préparation du concours	10

MATÉRIEL

LES ESSENTIELS

- **Les annales du CNCI de 1991 à nos jours**, bien sûr
- **Les annales de concours blancs Galien / CCM Lyon**
- **Les conférences Mémobio** (inscription sur le site Mémobio)
- **L'ECN Pilly** : disponible gratuitement en version numérique sur le site du CMIT
- **Un accès au Moniteur internat** (très cher à l'achat, donc essayez de le consulter à la BU... certains exemplaires photocopiés circulent, à vous de voir)
- **Pharma-mémos** (car tout le monde ou presque les a) : idéal si vous n'avez pas envie de vous embêter avec des fiches. Là c'est tout fait, mais je conseille quand même de compléter avec d'autres sources car ça peut être trop synthétique (médicaments +++).
- **Dorosz ou équivalent** : A mon avis, le Dorosz est trop superficiel et imprécis, je vous conseille donc de faire vos fiches de médocs avec les **monographies du site Thériaque**, des bouquins de pharmacie clinique, et le **thésaurus de l'ANSM** pour les interactions médicamenteuses. Mais le Dorosz peut servir pour vérifier rapidement une info sans avoir à allumer le PC.
- **Vidal Recos** en format papier, ou sinon sur internet, accès par le **site Univadis**.

FOURNITURES ET DOCUMENTS À AVOIR À PORTÉE DE MAIN

Ça fait très scolaire, mais je trouve que ça donne des repères...

- **Programme, valeurs bio**
- **Synopsis des sujets déjà tombés**
- **Tables de stats**
- **Papier semi log et millimétré +++** (ne pas en avoir vous limitera pour l'entraînement aux exos !!).
Site pour générer du papier semi-log à imprimer : [ici](#)
- **Agenda 1 jour par page** qui vous servira de carnet de bord (noter les heures travaillées, les items révisés, les exos faits...)
- **Calculatrice** (figurant sur la liste du CNCI)
- **Cahiers, blocs ou ramettes de feuilles** en masse
- **Règle, agrafeuse, notes autocollantes...**
- **PC** ou ce que vous voulez qui vous permette d'avoir un **accès internet permanent** (pour vérifier des renseignements, trouver des cours...)
- **Imprimante** (et cartouches neuves !)

PROGRAMME ET CONTENU DES ÉPREUVES

Le programme de l'internat est très vaste et aussi très évasif, c'est-à-dire qu'on n'est jamais vraiment sûr de ce qui est au programme ou non... Les items sont répartis en 5 sections, schématiquement :

- **Section 1** : chimie, physique, stats
- **Section 2** : physiologie, biochimie
- **Section 3** : toxicologie et divers items de santé publique
- **Section 4** : infectiologie, hématologie, immunologie, autres maladies (cardio, métabo, neuro...)
- **Section 5** : médicaments, galénique, toxico médicamenteuse

[Voici le lien](#) pour télécharger ce fameux document.

Le concours est noté sur 620 pts répartis comme suit :

- **QCM sur 120 pts – 60 QCM** portant sur les sections 1 à 5 – durée 1h30
- **Exercices sur 200 pts – 5 exercices** – durée 2h.
Thèmes : chimie ana/orga, pharmacocinétique, biophysique, enzymologie/biochimie, statistiques. Attention les items de la section 2 peuvent aussi tomber (on se souvient notamment de l'exercice de spirométrie en 2012...)
- **Dossiers cliniques sur 300 pts – 5 dossiers** – 3h.
Thèmes : Médicaments, Infectio (bactério-viro-parasito-myc), Biochimie clinique, Pathologies de la section 4, Toxicologie, Hématologie, Immuno...

CONSEILS PAR ÉPREUVE

QCM

Concernant cette épreuve, il y a deux écoles : les gens qui ne bossent pas les QCM en se disant que leurs révisions pour les dossiers comptent aussi pour des révisions de QCM, et les gens qui bossent spécifiquement pour les QCM car il y a des items qui ne tombent qu'en QCM (typiquement : les questions de galénique, techniques d'analyses).

Là-dessus, c'est difficile de vous conseiller. Tout dépend de votre stratégie.

De mon côté, j'ai bossé les QCM car je partais de très loin en dossiers et je savais que je ne pourrais pas faire la différence à ce niveau.

J'ai donc tout misé sur les exos et les QCM, quitte à apprendre par cœur les réponses à certains QCM franchement débiles par exemple : la fluorescence est due à un état singulet, ou encore le détecteur azote-phosphate est adapté pour le dosage en CPG de la chloroquine...

Je me suis fait un répertoire dans lequel j'ai noté ces réponses, pour éviter de chercher dans mes cours à chaque fois.

Pour information, il faut **viser 80/120** si vous ne voulez pas être pénalisés par les QCM. Pour avoir bio, viser plutôt 90/120.

EXOS

Épreuve la plus sélective, 2h pour 5 exos soit 24 min par exo : c'est une épreuve contre-la-montre, pas de place pour la réflexion, donc sélection uniquement sur la vitesse.

Pas de secret, pour progresser, il faut faire **2h d'exos par jour** (au moins). Au début, plutôt les faire **par matière** (par exemple, lundi : chimie ana, mardi : pharmaco, mercredi : stats, jeudi : biophy, vendredi : enzymo), afin de prendre des automatismes par la répétition. Puis **faire des séries de 5 exos**, (une session d'annales par exemple). Il faut absolument **se chronométrer** quand on fait des exos, même au début, alors qu'on sait très bien qu'on n'aura pas fini dans les 2H. A la fin des révisions, si vous les faites en 1h-1h15 à la maison, vous serez *just in time* le jour du concours (testé et approuvé !)

DOSSIERS

Notation au mot clé. Pour se démarquer, il faut ***tout*** mettre (cf exemple plus loin), et au bon moment. En effet **le barème est par question**, ce qui signifie que si à la question 2 vous mettez un mot clé qui est attendu à la question 3, vous n'aurez pas le point (*sauf* si vous pensez à répéter les mots-clés à chaque question, mais bon je pense qu'on attend aussi de nous un certain esprit de synthèse et de concision...). N'oubliez pas de **tout lire avant de commencer** et éviter de se précipiter.

- ⇒ **Toujours répéter les valeurs biologiques usuelles** quand on interprète un bilan (même si non demandé dans la question).

Petite astuce : à la 1^{ère} lecture du sujet, marquez directement les VBU sur l'énoncé à côté du bilan du patient. Ainsi vous pourrez lire la suite en ayant les éléments du bilan en main.

Il faut bien aussi **marquer les termes spécifiques**, par exemple : bien mettre « hyperkaliémie » et pas « augmentation du potassium ». Idem pour les **valeurs « seuils »** : par exemple on dit qu'une anémie est régénérative si les réticulocytes sont supérieurs à 120G/L, mais les VBU sont 20-80G/L. Du coup, si dans un bilan vous avez une anémie régénérative, écrivez bien « *anémie régénérative (réticulocytes > 120G/L, VU : 20-80G/L)* »

PAR OÙ COMMENCER ?

C'est la grande question quand on débute les révisions de l'internat !

- Dès que vous avez pris la décision de passer ce concours, il faut **imprimer le programme et les valeurs biologiques usuelles** ([site du CNCI](#)).
- **Décortiquer le programme.**
Quels sont les items que vous avez déjà faits en tronc commun ?
Quels sont ceux pour lesquels vous n'avez aucun cours ? Et ceux pour lesquels vos cours sont insuffisants...
⇒ Pour savoir si vos cours peuvent servir de support à vos révisions d'internat, vous pouvez demander aux anciens de votre fac, ou encore regarder les annales, les bouquins type Pharma mémo, afin de situer le niveau de vos cours par rapport à celui de l'internat. Bien

souvent en tronc commun, les items sont simplement « survolés » et bien en dessous du niveau d'exigence de l'internat. En effet, on attendra de vous des réponses très détaillées...

Par exemple, juste pour vous donner un aperçu du niveau de détails attendu : si l'on vous demande « *quel est l'examen à réaliser en urgence en cas de suspicion d'endocardite infectieuse ?* » : ne surtout pas se contenter de dire « *hémocultures* » !

Il faut dire (*au minimum*)

« - 3 séries d'hémocultures à répéter à intervalles réguliers (ou aux moments des pics de fièvre) afin d'augmenter la sensibilité de détection d'une croissance bactérienne (détection automatique par modification du pH ou augmentation de la pCO₂),

- prélèvement de sang veineux au pli du coude avec garrot avec antiseptie cutanée

- remplir un flacon pour l'incubation en aérobiose et un flacon pour la culture en anaérobiose

- à distance de toute antibiothérapie

- incubation à 37°C pendant 7 jours ou plus si bactérie à croissance lente »

Donc pour commencer, il est primordial de chercher les **sources que vous allez utiliser** pour réviser, et de les sélectionner avec précision. Vous pouvez faire sur Excel une liste de tous les items en mettant en face quelle(s) source(s) que vous allez utiliser, et pour pousser plus loin, quel jour vous allez bosser quel item.

- **Faire des inventaires précis** des documents dont vous disposez : un pour les exos récupérés à droite-à gauche, un pour les polys complémentaires récoltés ailleurs que dans vos cours, un pour les fiches qu'on a pu vous donner, etc.
- **Faire des plannings de révisions** +++
Beaucoup de gens se disent allergiques aux plannings « je ne les tiens jamais de toute façon », « je ne sais pas par où commencer » « je n'ai pas le temps, trop de boulot »... alors, **pourquoi faire des plannings ?**
 - Faire un planning évite d'être submergé par la masse de connaissances à ingurgiter, on sait où on va et comment on y va.
 - Pas de risque d'oublier de réviser certains items : tout est prévu
 - Le temps passé à planifier n'est **JAMAIS** du temps perdu, au contraire, c'est du temps et de l'énergie gagnés.
 - Pour ceux qui doivent gérer leur stage de 5^{ème} année à côté, c'est indispensable.
 - Structurer les items aide à mieux retenir. Par exemple, je fais les bactéries et les antibiotiques la même semaine, l'infarctus et les antithrombotiques ensemble...
- **Commencer très rapidement à faire des exos.**
Pour cela, commencez par apprendre vos formules (il y aura des fiches de formules sur ce blog, ou sur [pharmainternat](#) par exemple, dans les polys de Paris V et dans le pharmamémo d'exos, sinon vous pouvez prendre vos cours de la fac pour commencer puis compléter en faisant les annales).
- **Attaquez en révisant des items qui vous intéressent, puis passez rapidement à ceux qui ne vous intéressent pas du tout**, cela évite de les reporter indéfiniment.

- **Soit vous avez déjà des fiches** (vous êtes doublants, ou on vous en a donné/vendu) et dans ce cas, apprenez directement dessus, en complétant au besoin.
- **Soit vous n'avez aucune fiche** (ou alors juste vos fiches de tronc commun) et vous êtes primant, dans ce cas je conseille de partir avec une base comme les pharma-mémo, et de les compléter avec d'autres sources. C'est possible de se mettre à ficher tout le programme quand on est primant, mais dans ce cas il faut s'y mettre dès l'été pour avoir fini en décembre dernier délai (donc éviter de travailler en pharmacie l'été avant le concours).
- Vous trouverez aussi sur internet des sites (comme Pharmaétudes, pharmainternat...) qui proposent des **cours à télécharger gratuitement**. Vous avez aussi les polys de Paris V (les fameux) qui sont à mes yeux le support ultime. Mais ces polys sont difficiles à se procurer (en fait ce sont des conférences payantes, organisées par des profs de Paris V pour les étudiants de Paris V, donc ça rigole pas). Enfin le moniteur de l'internat, à utiliser en dernier recours.
- **Évitez absolument de faire vos fiches uniquement avec vos cours de pharma.**
- **Les fiches n'ont rien d'obligatoire**, si vous préférez apprendre sur vos cours libre à vous (mais dans ce cas il faut absolument les compléter avec d'autres sources).

ORGANISATION

C'est l'une des clés de la réussite ! J'ai déjà parlé plus haut de l'importance du « décortiquage » du programme dès le début des révisions. Il faut se fixer comme objectif de faire **au moins 5 tours de programme avant le concours**. Qu'est-ce qu'un tour ? Et bien c'est tout simplement avoir révisé l'ensemble des items du programme.

Les tours doivent aller de plus en plus vite, et pour les 2 derniers, on peut se concentrer sur les sujets les plus « tombables », vu qu'on a déjà tout vu au moins 2 fois.

Voici quelques astuces d'organisation :

- **Noter chaque jour** ce qu'on a revu et combien d'heures on a travaillé, ça permet de s'auto évaluer, se booster après une journée creuse, et surtout garder une trace de son travail.
- Les jours où c'est difficile de bosser, faute de temps ou de motivation, essayer de **faire au moins les 2h d'exos**.
- **Faire des plannings à la semaine**, sur plusieurs semaines et ne pas hésiter à les modifier en cours de route s'ils sont trop chargés. En fait, je pense que l'idéal est de faire ses plannings **à l'avance pour un tour de programme**, quitte à le modifier au fur et à mesure.
- **Tenir une « fiche retard »** chaque jour, et mettre à jour son planning de la semaine suivante en fonction de cette fiche.
- Prévoir régulièrement des **créneaux de rattrapage du retard** + 1 semaine en fin de tour.
- **Prévoir dans le planning les moments où on sait qu'on ne pourra pas réviser** (par exemple, tous les jeudi soirs, de 20h à 21h, piscine)
- **Ranger son bureau** tous les soirs, et sortir les cours/ annales qu'on a prévu de faire le lendemain.
- Pour les annales de dossiers, **se forcer à bien tout écrire** même si ce n'est qu'un entraînement.
- **Au début, faire les annales de DBT par thème**, juste après avoir revu ses fiches peut être une bonne idée, ça permet d'ancrer les notions en les répétant. Pour cela, vous pouvez utiliser le synopsis des sujets tombés au concours : [ici](#)

RÉTROPLANNING

J- 1 an : décortiquer le programme, trier les sources, inventorier les exos.

J- 10 mois : faire un planning de révisions large (voir exemples) sur 8 à 10 semaines pour votre **premier tour**, celui qui vous permettra d'avoir des **fiches complètes**. **Commencer les exos dès maintenant et se faire des fiches de formules**.

⇒ ***Votre 1^{er} tour doit impérativement être terminé au moins 6 mois avant le concours.***

J-7 mois : établir le planning pour le tour n°2, plus court (sur 6 semaines + 1 semaine de rattrapage par exemple). Comme c'est un deuxième passage, commencer à regarder les DBT qui correspondent aux items révisés, après avoir lu ses fiches. Commencer aussi à faire des séries d'exos par année et non plus par matière.

J- 6 mois (ou dès la sortie des dates) : réserver l'hôtel

J- 5 mois : établir le planning pour le tour n°3, sur 5 - 6 semaines. Pour els DBt, on peut commencer à faire l'inverse du tour n°2, c'est-à-dire par exemple faire un dossier d'hémato sans avoir relu sa fiche avant, puis comparer ses réponses avec ses fiches et la correction.

J- 3 mois : réserver les billets de train / préparer le trajet en voiture. Planifier les 2-3 derniers tours en privilégiant les grands thèmes et les sujets les plus courants. Faire des « concours blancs maison ».

J- 1 mois : faire des annales +++. Concentrer les dernières révisions sur les sujets bateau qui tombent tout le temps (cf. article « [synopsis des sujets d'internat](#) »). Mais prendre quand même quelques jours pour voir des exos atypiques (génétique, chimie orga...) et les items qui tombent très peu, « au cas où ». C'est aussi le moment de ralentir un peu les révisions si on sent que le burn-out n'est pas loin. En profiter pour faire du sport, de la relaxation.

J- 15 : faire un repérage des environs de votre hôtel, trajet que vous allez faire pour aller à la salle, où manger, etc. Niveaux révisions : ne pas trop en faire et s'économiser pour arriver le jour J avec les idées claires. Ce n'est pas maintenant que vous apprendrez de nouvelles choses, alors concentrez-vous sur le rabâchage.

J- 3 : Préparer votre petit baluchon avec une [check list](#) pour ne rien oublier, et SOUFFLER

SITES UTILES À CONSULTER POUR LA PRÉPARATION DU CONCOURS

Voici une liste (non exhaustive) des sites utiles, que ce soit pour faire des fiches, trouver des exos, des cas cliniques, des QCM, des renseignements pratiques sur l'internat...

Général :

- [Pharmaétudes](#)
- [Mémobio](#)
- [Pharmainternat](#)
- [Université virtuelle pharmaceutique francophone](#)
- [Site d'entraînement aux QCM](#) (université d'Angers)
- [Site de l'HAS](#) : penser à s'abonner à la newsletter, histoire d'être à la pointe des derniers traitements et recommandations...
- [Remede.org](#) : annales du CNCI en ligne, modules d'entraînement aux QCM, forums pour le soutien moral ...
- [Site des conférences Hippocrate](#) (médecine) : cas cliniques corrigés avec le barème de cotation des mots clés
- [Polycopiés nationaux ECN médecine](#)
- [Conférences de préparation à l'internat en pharmacie Rennes](#)

Documentation sur l'internat

- [FNSIP](#) : fédération nationale des syndicats d'internes en pharmacie
- [SYNPREFH](#) : syndicat des pharmaciens hospitaliers mono-appartenants : infos sur le déroulement de l'internat
- [Blog IPR-Strasbourg](#) (blog sur la filière recherche)

Infectio :

- [Site de l'association des internes en Pharmacie de Clermont-Ferrand : cas cliniques corrigés](#)
- [Bactérioweb](#)
- [Site du CMIT pour télécharger l'ECN Pilly](#)
- [Site du DPD-CDC : pour la parasito \(site américain\)](#)

Médicaments :

- [Thériaque](#) : inscription nécessaire pour accéder à la base de données
- [Site de l'ANSM \(ex AFSSAPS\) pour télécharger le thésaurus](#) (répertoire des interactions médicamenteuses)

Hémato :

- [Site du laboratoire d'hématologie cellulaire du CHU d'Angers](#) : cours, banque d'images...