

LIVRET D'ACCUEIL

Pour les internes de médecine générale de
Grenoble

Qu'ils soient d'ici ou d'ailleurs...



Table des matières

1-	LES DIFFERENTS ACTEURS DE TA FORMATION	3
2-	LA FORMATION EN MÉDECINE GÉNÉRALE	8
3-	THESE ET RECHERCHE EN MEDECINE GENERALE	15
4-	SITUATIONS PARTICULIÈRES.....	20
5-	STATUTS ET DROITS DE L INTERNE	23
6-	GEOGRAPHIE	26
	Villes et internats	26
	GRENOBLE (38) :	27
	CHAMBERY (73) :	28
	ANNECY (74) :	29
	ALBERTVILLE (73) :	30
	AIX LES BAINS (73) :	30
	VOIRON (38) :	31
	SALLANCHES (74) :	31
	THONON LES BAINS :	32
7-	RESSOURCES.....	33
8-	ET TA SANTE DANS TOUT CA ?	34
	Centre de Santé.....	34
	Le CHU	34
	Santé mentale des internes	35
	Hotline nationale.....	35
	Cellule de Remédiation	36
9-	DISPOSITIF DEPARTEMENTAL DE L ISERE POUR L AIDE A L INSTALLATION	37
10-	PARTENAIRES/BONS PLANS.....	38

1- LES DIFFERENTS ACTEURS DE TA FORMATION

1/ ARAVIS

C'est à la fois un très beau massif de montagne de la région et ton Syndicat :
le A vient de "Association" mais maintenant « syndic**A**t », qui **R**représente tous les internes de médecine générale (IMG) des **A**lpes, **V**allées de l'**I**sère et des 2 **S**avoies.

Syndicat depuis 2008, il est constitué d'internes bénévoles qui donnent de leur temps et de leur énergie pour défendre tes droits, et travaillent à l'amélioration de ton statut et de tes conditions de formation.

Ses principales missions sont :

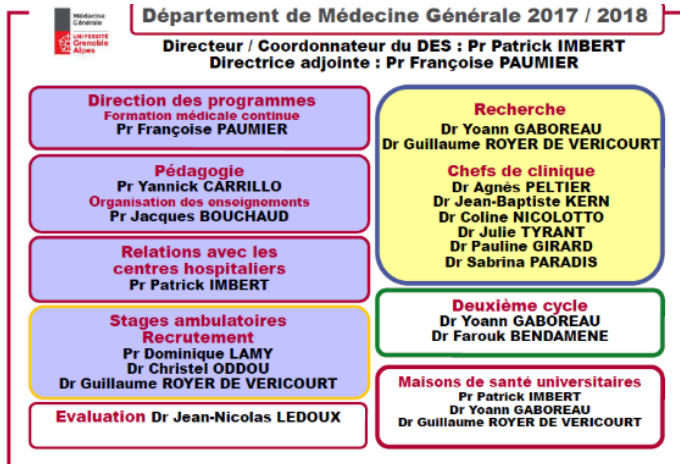
- Te Représenter auprès de tous les acteurs de la formation et des instances
- Défendre et améliorer ton statut d'interne
- Évaluer ta formation, et te fournir des évaluations de stages
- Siéger au bureau mensuel du DMG
- Siéger à la Commission d'Ouverture des Postes (COP)
- Siéger au niveau national à l'ISNAR IMG (le syndicat national qui représente les IMG)
- Organiser et défendre tes projets personnels
- Aider à la procédure des choix (respect de la maquette, priorité géographique)
- Gérer le site internet (communication, questions réponses ?) et son forum
- Organiser des Congrès : ISNAR IMG, SFMG, ...
- Renforcer le lien social entre les différentes promos dispersées géographiquement, ne se retrouvant que pour les choix de postes et les séminaires.

Et organiser des évènements sportifs, des conférences à thème (comptabilité, fiscalité...), et des soirées (ah oui quand même !)

Contact : aravis38@gmail.com
Site internet : <http://www.aravis-medecine.fr>
Page Facebook : Jacky Aravis



2/Le Département de Médecine Générale (DMG)



Ton Département de Médecine Générale (DMG) est composé de chefs de clinique universitaires et associés (CCU et CCA), de maîtres de conférences associés et universitaires (MCA et MCU), de professeurs associés et titulaires (PA et PU).

Il est responsable de la validation de ton DES en médecine générale.

Il t'accompagne à toutes les étapes du DES:

- **Formation stage et hors stage:** stages, séminaires, traces d'apprentissage et de présentation. Il veille notamment au bon fonctionnement des stages en étant ton interlocuteur privilégié en cas de situation nécessitant une médiation.
- **Recherche en médecine générale :** accompagnement à la thèse.

Le DMG se réunit mensuellement avec ARAVIS avec un ordre du jour abordant les questions liées à la scolarité, aux stages, aux enseignements du 2^e et 3^e cycle, à la validation de cursus et la recherche. Il siège avec ARAVIS à la Commission d'Ouverture des Postes (COP) qui permet de ne garder des postes que dans des services/chez des prat' super motivés.

En gros, c'est lui qui fait en sorte que tu deviennes un spécialiste en médecine générale compétent !

Leur Site internet - med@tice:

<http://www-sante.ujf-grenoble.fr/SANTE/cms/sites/medatice/mg/mg/index.php?pid=357>

3/ FACULTÉ DE MÉDECINE

Ta faculté de médecine dépend de l'Université Grenoble Alpes (UGA).

La scolarité du 3^e cycle est ton interlocuteur privilégié en ce qui concerne l'organisation de ton DES.

Contact : scolarite.img@univ-grenoble-alpes.fr

Mme Eugénia GONCALVES eugenia.goncalves@univ-grenoble-alpes.fr (04 76 63 71 99)

Mme Maryline CAMPESTRINI maryline.campestrini@univ-grenoble-alpes.fr

Faculté de médecine, Domaine de la merci, 38706 La Tronche Cedex
RDC du bâtiment administratif, 8h30-12h et 13h-17h

Géographiquement, la fac est à côté du CHU de Grenoble. Tu y trouveras évidemment la BU, qui sera une mine d'informations lorsqu'il faudra te pencher sur ta thèse.

/ !\ La faculté ne communiquera avec toi que via l'adresse mail universitaire !! Pense à la rediriger sur ta boîte mail personnelle si besoin. / !



4/ DIRECTION DES AFFAIRES MÉDICALES (DAM)

Tu connais déjà cette structure qui gère tes fiches de paie, tes congés et la logistique locale de ton stage (planning des gardes et réunions d'info). Il y en a une dans chaque hôpital (CH ou CHU). Quand tu es en stage UPL ou SASPAS, ta fiche de paie est faite par le CHU. En projet personnel, ta fiche de paie est faite par le CH qui a accepté le projet au plan administratif.

AFFAIRES MEDICALES

CHU GRENOBLE : **Stéphanie OUHAB**
04 76 76 95 17 – courriel : souhab@chu-grenoble.fr

CH VOIRON : **Isabelle ROLLAND**
04 76 67 15 17 – courriel : dam@ch-voiron.fr

CH Chambéry : **Maryline CHEVRIER**
04 79 96 50 82 – courriel : dam@ch-chambery.fr

CH Aix-les-Bains : **Isabelle LERGES**
04 79 88 61 27 – courriel : ilerges@ch-aix-les-bains.fr

CH Albertville : **Emilie SAUGUES**
04 79 89 56 64 – courriel : e.saugues@cham-savoie.fr

CH Annecy : **Laurence MARIN**
04 50 63 60 66 – courriel : lmarin@ch-annecygenevois.fr

CH Saint-Julien-en-Genevois : **Pascale COLLET**
04 50 63 62 20 – courriel : pcollet1@ch-annecygenevois.fr

CH Thonon-les-Bains : **Fabienne ROY**
04 50 83 20 21 – courriel : f-roy@ch-hopitauxduleman.fr

CH Sallanches : **Virginie DELRIO-COLLIN**
04 50 47 30 77 – courriel : affairesmedicales@ch-sallanches-chamonix.fr

A noter :

-Pour tout ce qui concerne les congés (pour les poser, connaître le décompte...) : il faut contacter Murielle ANDRE (muandre@chu-grenoble.fr)

-Pour toucher la prime de transport (130 euros si stage situé à +12km du domicile/CHU), penser à envoyer la demande aux affaires médicales PENDANT le stage.

-La prime d'autonomie pour les stages SASPAS est accordée de façon automatique, pas besoin de faire des démarches.

5/ AGENCE REGIONALE DE SANTÉ

L'Agence Régionale de Santé (ARS) Auvergne Rhône Alpes s'occupe de la mise en œuvre de la politique régionale de santé.

Elle est administrativement responsable de la formation des internes de médecine générale. Elle fournit les agréments aux différents terrains de stages, et donc permet l'ouverture de postes, puis organise tes choix de stage. Elle participe aussi à l'attribution d'une année-recherche et éventuellement d'un droit au remord.

Stratégiquement, il vaut toujours mieux passer par le DMG ou ARAVIS pour contacter l'ARS.

Contacts ARS :

- Corinne PANAI, Directrice de l'Efficienc e et de l'Offre de Soins
- Hélène DOUMAYROU, Responsable de la Gestion et du Suivi des Professions Médicales Hospitalières et de l'Internat

- Sophie RUBIO, Médecin Inspecteur

- Betty NOEL-BOURAHLA, Secrétaire

Bureau de l'Internat, Direction de l'Efficienc e de l'Offre de Soins, 241 rue Garibaldi, CS 93383, 69418 LYON CEDEX 03, Tél: 04 72 34 31 32

Site: <http://www.ars.rhonealpes.sante.fr/Internet.rhonealpes.0.html>

Page dédiée aux internes: <http://www.ars.rhonealpes.sante.fr/Internat.97436.0.html>

6/ CONSEIL DE L'ORDRE DES MÉDECINS

Le Conseil de l'Ordre des Médecins fédère TOUS les médecins de France, les défend, veille à la déontologie, a un rôle administratif.

Concrètement, c'est vers lui que tu te tournes pour avoir une licence de remplacement lorsque tu as validé 3 semestres dont la phase socle. Plus tard, une fois thésé(e) tu lui verseras ta cotisation pour avoir le droit d'exercer.

CDOM Isère :

1A Bd de la Chantourne, CS 20100, 38021 La Tronche Cedex, 04 76 51 56 00, <http://www.conseil38.ordre.medecin.fr>

CDOM Savoie :

Le Sylvae, ZAC du Teraillet, 54 rue des Tenettes, 73190 Saint Baldoph, 04 79 71 79 00, <http://www.cdom73.org>

CDOM Haute Savoie :

Le Périclès Bâtiment C, Allée de la Mandallaz, 74370 Metz-Tessy, 04 50 51 78 18, <http://www.cdom74.fr>

2- LA FORMATION EN MÉDECINE GÉNÉRALE

Au DMG de Grenoble, les enseignants en lien avec les internes ont choisi la méthode pédagogique de **l'apprentissage**. Tu es **acteur** de la pédagogie.

Contrairement à la vision traditionnelle où l'enseignant a le « savoir » et te le transfère, on considère ici que tu sais déjà énormément de choses (ECN...) et que le rôle de l'enseignant est de t'aider à :

- **retrouver ce que tu sais** : au travers de tes stages et... l'ECN par exemple ;)
- **cerner ce que tu ne sais pas** : Ah mince... là je n'ai aucune idée de ce qu'il faut faire
- **et décider comment tu vas faire pour trouver les réponses à tes questions** :

« Appel à un ami ? » ou « tape sur google » ou... c'est quoi déjà pubmed???

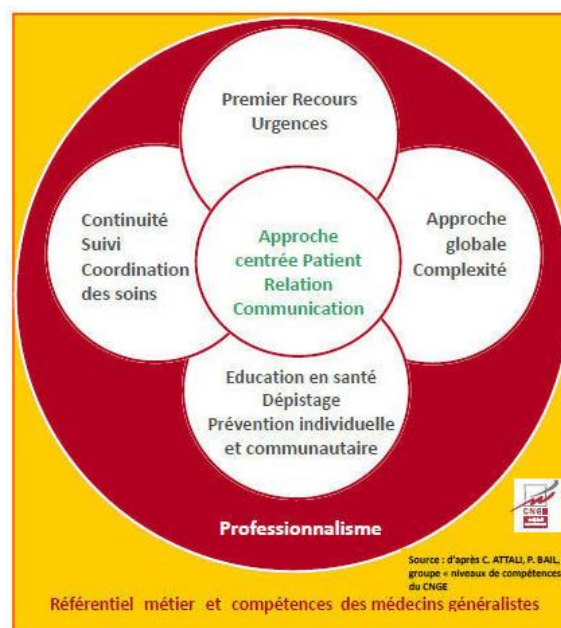
L'enseignant est là en tant qu'accompagnant, pour t'aider à gagner en autonomie. Sois acteur de ta formation, ne sois plus spectateur ! Une vraie révolution, quoi...

On trouve que c'est vraiment pertinent en médecine générale car, contrairement à certaines autres spécialités, un très bon médecin généraliste n'est pas forcément celui qui « sait tout sur tout » mais celui qui « sait ce qu'il ne sait pas » et qui cherche ses réponses dans des sources de qualité pour décider d'une prise en charge avec son patient.

Enfin, en tout cas, c'est ce qu'on pense.

La médecine générale en tant que spécialité est composée de compétences à la fois spécifiques et génériques représentées sous forme d'une « [Marguerite](#) ».

Il t'appartient de cultiver ces compétences, pour devenir un bon généraliste



1/ LA FORMATION PRATIQUE = LA MAQUETTE DU DES DE MÉDECINE GÉNÉRALE

Il s'agit des stages à effectuer pendant l'internat pour valider le DES de Médecine Générale.

Chaque semestre est validé par ton maître de stage/référent pédagogique. C'est lui qui fera (normalement) ton accueil le premier jour (comme pendant l'externat), et vers qui il faudra te tourner en cas de problème durant le stage (avec le soutien d'ARAVIS bien sûr!). Le référent pédagogique n'est pas toujours le chef de service : il faut parfois chercher un peu pour l'identifier ! Pour qu'un semestre soit validé, il faut avoir effectué au moins 4 mois sur les 6 mois de stage. Il faut, bien sûr, avoir une raison valable pour ne pas faire les 2 mois restants (arrêt maladie, congés maternité). Les congés payés sont compris dans les 4 mois à faire obligatoirement.

Présentation de la maquette :

Nouvelle Maquette*		
Phase socle, 2 semestres <ul style="list-style-type: none"> • Stage en Médecine d'urgence • Stage en Médecine Générale de niveau 1 	Phase d'approfondissement, 4 semestres <ul style="list-style-type: none"> • Médecine Polyvalente • Santé de l'enfant 	<ul style="list-style-type: none"> • Santé de la femme • SASPAS, au cours d'un des deux derniers semestres
Maquette* de transition, <i>si capacités de formation insuffisantes pour mettre en place certains stages de la nouvelle maquette</i>		
Phase socle : 2 semestres <ul style="list-style-type: none"> • Stage en Médecine d'Urgence ou en Médecine Générale de niveau 1 si impossible de faire les deux • Autre stage de la maquette 	Phase d'approfondissement, 4 semestres <ul style="list-style-type: none"> • Stage en Médecine d'Urgence ou en Médecine Générale si non réalisé en phase socle • Stage couplé Santé de la femme ET santé de l'enfant • Médecine polyvalente 	<ul style="list-style-type: none"> • Stage libre, de préférence en médecine générale • SASPAS, au cours d'un des deux derniers semestres

a/La phase socle (1^{ère} année):

C'est une phase d'accompagnement, avec une prise progressive des fonctions d'interne et une acquisition des connaissances et compétences de base, communes à tous les médecins, et celles spécifiques à sa spécialité.

Elle a une durée de 2 semestres :

- **un stage en médecine générale (UPL) auprès d'un praticien agréé (médecin généraliste).** Il se déroule en trois phases
 - 1. la phase d'observation : le médecin généraliste consulte en ta présence attentive.
 - 2. la phase semi-active ou phase de supervision directe : tu consultes sous l'œil bienveillant du praticien
 - 3. la phase d'autonomie ou phase de supervision indirecte : tu consultes seul, le praticien est joignable en cas de besoin et vous débriefez le soir.

- **un stage en médecine d'urgences.**

A la fin de la phase socle, il y aura un bilan de phase socle obligatoire pour permettre le passage en phase d'approfondissement avec la signature d'un contrat pédagogique.

b/La phase d'approfondissement (2^{ème} et 3^{ème} année):

Elle permet l'acquisition approfondie des connaissances et des compétences nécessaires à l'exercice de la spécialité suivie.

Elle se compose de 4 semestres :

- 1 stage en médecine polyvalente,
- 2 stages en santé de la femme et de l'enfant ou un stage couplé mère-enfant si les capacités de formation sont insuffisantes avec éventuellement possibilité de faire un stage libre si on a un projet professionnel et qu'on monte un dossier
- 1 stage ambulatoire en soins primaires en autonomie supervisée (SASPAS) : dans ce stage, tu es autonome après un bref temps d'adaptation à ton nouveau cadre. Le praticien est joignable à tout moment pour un conseil ou une intervention.

Les stages en santé de la femme et de l'enfant seront réalisés préférentiellement en ambulatoire.

2 / FORMATION HORS STAGE

C'est à toi de construire ton cursus selon ton rythme.
La validation de l'enseignement théorique se fait par la présence aux enseignements ainsi que par la production de traces d'apprentissage.

Tu es responsable de ton parcours.

Cela comprend :

a/ Les séminaires :

Il en existe une vingtaine en tout, à répartir sur tes 3 années d'internat. Certains d'entre eux peuvent être approfondis par la rédaction de traces d'apprentissage. Tout cela est expliqué plus en détail par le DMG lors du séminaire d'accueil.



En T1

- Séminaire d'accueil (ex Séminaire ATAC) : le 8 et 9 Novembre 2018
- Séminaire UPL en pratique (optionnel)
- Atelier thématique Premier Recours
- Atelier thématique Polypathologie - social
- Séminaires Communication - Niveaux 1, 2, 3
- Séminaire Atelier Accompagnement de Thèse (optionnel, non limité)
- Séminaire Faire sa Bibliographie

Pour s'inscrire à un séminaire, aller sur le site SIDES, calendrier des séminaires :

L'inscription aux ateliers se fait sur réservation par l'intermédiaire de ta boîte mail universitaire et ton compte med@tice. Un mail de confirmation d'inscription te sera adressé par les secrétaires sur ta messagerie universitaire.

Pour les séminaires recherche, l'inscription se fait par mail auprès de l'enseignant responsable, avec une **demande motivée**. Il pourra si besoin te réorienter vers un séminaire plus approprié selon l'avancée de ton projet de recherche.

Inscris-toi juste après ton planning de garde et informe au plus vite ton chef de service. Il n'est pas possible de se désinscrire !

N'oublie pas de regarder et travailler les documents envoyés avant d'aller au séminaire. Le séminaire est un lieu d'échange et d'approfondissement à partir de ces documents qu'il serait dommage de ne pas connaître !

b/ Les GEP (Groupe d'Echange de Pratique) :

Ce sont des **échanges sur ta pratique professionnelle** en petits groupes d'internes, encadrés par un médecin généraliste, proche de ton lieu de stage.

Pendant une demi-journée, chaque interne présente une situation clinique qui est ensuite analysée et commentée par le groupe. Les questions restées sans réponses sont l'occasion d'une **recherche bibliographique** à présenter à la séance suivante. Ils ont lieu une fois par mois pendant les trois années d'internat.

Lors de ton "stage prat", tu peux participer aux groupes de pairs si tes prat en font et acceptent.

Il faut valider au moins **4 GEP par semestre** dans un **groupe unique** (c'est plus simple de dévoiler les doutes sur sa pratique et plus cohérent quand on se connaît bien), et cela pendant au moins 4 semestres.

c/ Les traces d'apprentissage (TA)

Chaque semestre de stage doit faire l'objet de traces d'apprentissage. Globalement, il s'agit de documents écrits où tu fais part de la **construction de tes compétences** à partir de **situations cliniques vécues**.

[-Récit de la situation clinique](#)

[- Quels sont les problèmes posés ?](#)

[-Qu'ai-je fait et pourquoi ?](#)

[-A travers quelle compétence choisie vais-je analyser cette situation ?](#)

[-Quelles sont les questions posées par l'analyse ?](#)

[-Quelles ressources ai-je utilisé ? Comment ? Quelles sont les réponses aux questions ?](#)

[-La norme Vancouver](#)

[-Description et analyse critique d'une référence](#)

[-Autre\(s\) ressources utilisées](#)

[-Analyse de l'ensemble du processus de réflexion – Comment cela va modifier mon comportement ?](#)

Le processus que tu mets en œuvre pour résoudre les situations cliniques est aussi important que le résultat.

Le minimum à réaliser :

- 4 traces d'apprentissage au cours de la phase socle

Tu auras un bilan au terme de la phase socle afin de valider tes acquis, faire le point sur ton portfolio, ton projet professionnel... Pense à tout faire en temps et en heure 😊

Tes traces d'apprentissage doivent être revues puis validées par ton tuteur sur SIDES.

d/ Divers

D'autres équivalents heures sont possibles, tel que :

- [Les tests de lecture aux revues Prescrire ou Exercer.](#)

- [La participation aux congrès de Médecine Générale](#) organisés par le Collège de la Médecine Générale ou le Collège National des Généralistes Enseignants.

- La présence aux [ReUniS](#) (Rencontres Universitaires en Soins Primaires).

- D'autres équivalences pourront être accordées par le coordonnateur du DES (par ex : activités syndicales ou associatives, etc[5] .)

3 / VALIDATION DU D.E.S (MÉMOIRE ET DOSSIER D'APPRENTISSAGE)

La validation du DES de médecine générale nécessite :

- la **validation des 6 semestres de stages**
- la **validation du portfolio**

a/ Portfolio

1. Késako ?

Le dossier d'apprentissage est rempli directement sur SIDES.

Le dossier de présentation est un **document de synthèse** qui contient les éléments qui permettent d'apprécier ta progression pendant ton internat :

- tes **traces d'apprentissage** (validées par un enseignant : tuteur ou MSU) **les plus représentatives** du niveau que tu as atteint en fin de cursus.
- ton **cursus** (et éventuellement tes expériences personnelles commentées)
- la **fiche de présentation de thèse** (+ réponse de la commission recherche)

Par ce document, tu présentes les compétences acquises pendant le DES ainsi qu'une synthèse des travaux effectués.

2. Construction progressive

Le dossier d'apprentissage doit être constitué **au fil de ton cursus**. Ce dossier est présenté aux enseignants lors d'un rendez-vous pédagogique, ayant pour objectif de te guider dans la construction de tes compétences et de ton projet professionnel.

Ce rendez-vous est organisé par le DMG à la fin de la phase socle.

Tu présentes également ce dossier lors de tes rencontres avec ton tuteur.

3. Soutenance

En fin de cursus, le dossier de présentation est présenté devant un jury composé d'enseignants de médecine générale. Cette étape est **obligatoire** pour la transmission à la Commission Interrégionale du DES de Médecine Générale de l'avis du coordonnateur en vue de la validation de ton DES.

Un guide des traces d'apprentissage est disponible sur Med@tice !

4 / TUTORAT

Tout au long de ton cursus, tu es accompagné par un tuteur. Il est disponible pour t'aider, te conseiller si besoin. Il est aussi chargé de veiller à la production des traces d'apprentissage nécessaires à la constitution de ton dossier d'apprentissage et de leur validation.

Profites-en! C'est aussi une personne ressource pour t'aider avec les difficultés potentielles rencontrées durant ton internat.

Au cours du DES, **3 rencontres interne-tuteur sont obligatoires**, une par année de DES la première ayant lieu dans les 3 premiers mois.

5 / FORMATION COMPLÉMENTAIRE : DESC / DU-DIU

a/ Diplômes d'université (D.U.) et Diplômes interuniversitaires (D.I.U.) :

Les DU (organisés par une seule faculté) et les DIU (organisés par plusieurs facultés) permettent de compléter tes connaissances et tes compétences dans un domaine particulier. Pour la plupart, ils sont destinés au public de formation continue et non initiale.

Ils sont d'ampleur très variable, tant par leur répartition géographique que par leurs exigences. Se déroulant sur une ou plusieurs années, la formation dispensée est en général à la fois théorique et pratique (validation d'un stage), sanctionnée par des examens et éventuellement par la rédaction d'un mémoire.

Méfie toi un peu... les contenus sont parfois très loin de ta pratique future et peuvent rendre le suivi de ta formation initiale difficile (logistique d'un internat déjà court avec pas mal d'incontournables)

Les enseignements pratiques et théoriques du DES de médecine générale sont toujours prioritaires sur les DU.

Tu ne peux en aucun cas être absent en stage ou en enseignement sous prétexte de participation à un cours de DU.

Les conditions d'inscription diffèrent selon chaque DU : renseigne toi à la faculté pour en connaître l'intitulé, le programme, les pré-requis exigés (examen probatoire ? entretien ?), les droits d'inscription (souvent plusieurs centaines d'euros par an).

La liste des DU grenoblois est disponible sur Med@tice.

3- THESE ET RECHERCHE EN MEDECINE GENERALE

1) RECHERCHE ET FILIÈRE UNIVERSITAIRE DE MÉDECINE GÉNÉRALE

a) Recherche en médecine générale

Ça te semble peut-être actuellement « annexe » mais en réalité la recherche, c'est l'avenir de notre profession ! Faire de la recherche dans des conditions proches de la **réalité des soins primaires ambulatoires**, c'est apporter à nos confrères des référentiels, une qualité des soins, une évaluation des traitements et des prises en charge en situation réelle. C'est aussi gagner une véritable reconnaissance universitaire.

Actuellement, 90% des prescriptions sont ambulatoires, alors que la recherche est, pour l'instant, presque exclusivement hospitalière : cherchez l'erreur !

b) La Filière Universitaire de Médecine Générale (FUMG)

La Filière Universitaire de Médecine Générale (FUMG) te tend les bras !

Tu peux postuler pour être Chef de Clinique des Universités, puis Maître de Conférence des Universités, puis Professeur des Universités. Tous ces universitaires ont à la fois une **activité de soins en ambulatoire** (dans un cabinet de médecine générale), et une **activité d'enseignement** et de **recherche** à la faculté.

Ces postes sont ouverts pour des candidats ayant au minimum un Master 1 (ou équivalent). Si tu n'en as pas, des équivalences sont possibles^[3].

Les conditions d'accès aux Master 2 et leurs organisations sont variables selon les disciplines : pour plus de précisions contacter l'association des jeunes chercheurs en médecine générale FAYR-GP :

contact@fayrgp.org

Comment financer ton Master 2 ?

L'année recherche te permet de préparer un master 2 ou un début de thèse de doctorat tout en bénéficiant de ton salaire habituel. Si tu as validé au moins 4 semestres (ou 4^e semestre en cours de réalisation), tu peux déposer ton dossier au service de scolarité 3^e cycle (cf. dates de dépôt sur med@tice). Le nombre d'années recherche financées est défini pour chaque faculté chaque année. Une commission interrégionale (comprenant un interne te représentant) étudie la pertinence de ton projet de recherche.

L'Assurance Maladie te propose une bourse de 15000 € si tu réalises un Master 2 dans un domaine de recherche qu'elle a défini.

Tu veux faire de la Recherche en Médecine Générale ?

Tu es intéressé par la Filière Universitaire en Médecine Générale (FUMG) ?

Prends contact avec le comité scientifique du Département de Médecine Générale (csdmg@univ-grenoble-alpes.fr).

2) LA THÈSE

a) Pour l'exercice légal de la médecine !

Tu dois soutenir ta thèse au plus tôt à partir du 3^e semestre et au plus tard, trois années après l'obtention du DES. La thèse est indispensable mais pas suffisante pour accéder au droit d'exercer.

Ton droit d'exercer :

diplôme d'études spécialisées (DES) + thèse d'état de docteur en médecine

= Diplôme d'État de Docteur en Médecine.

b) Mode d'emploi:

- [Trouve un sujet](#) à partir de tes questionnements sur tes terrains de stage, de tes rencontres (MSU, tuteurs, co-internes...)

Si tu veux être épaulé(e) par une équipe, rapproche-toi du DMG pour travailler dans le cadre d'un des pôles de recherche (cf. med@tice) ou éventuellement d'un Programme Hospitalier de Recherche Clinique (PHRC) en cours.

- Trouve un directeur de thèse

MSU, tuteur, CCU ou MCU de MG si correspondant à un des pôles de recherche du DMG.

Dans tous les cas, un directeur de thèse doit être formé à cette fonction.

Tu peux trouver d'abord le directeur de thèse puis le sujet, évidemment.

Train de thèses

si tu as assisté à une thèse intéressante, n'hésite pas à reprendre les questions subsidiaires pour approfondir l'étude déjà commencée, et qui sait, le ou la jeune thésé(e) peut éventuellement diriger ton travail en se formant à cette fonction !

- [Identifie une question de recherche précise](#) (objectif principal) en te basant sur des recherches bibliographiques (cf. séminaires recherche)

- [Rédige la fiche de projet de thèse](#) (disponible sur Med@tice)

Puis adresse la sous la forme Année/Mois/jour/ Nom prénom/ FPT (Ex : 130927 Dupont Pierre FPT) au comité scientifique du DMG. Sous 15 jours environ, celui-ci te renvoie une grille d'évaluation et te donne éventuellement des conseils méthodologiques. Cette procédure est obligatoire pour tous les internes.

- [Réalise la thèse](#)

Ne commence ta recherche, en lien étroit avec ton directeur, que lorsque le conseil scientifique a donné son feu vert.

Accompagnement de thèse possible par le comité scientifique du DMG (cf. Med@tice)

- **Réfléchis à la constitution de ton jury** : 4 à 6 personnes (pas forcément des médecins) dont au moins 3 enseignants titulaires des disciplines médicales (PU ou MCU).

- **2 ou 3 mois avant la date de la soutenance** : identifie la date (et le lieu) de la thèse en accord avec tous les membres du jury
- **Le 15 du mois précédent** : remets au bureau des thèses : la « prise de responsabilité » signée par le président du jury et celle signée du directeur de thèse
- **Idéalement 1 mois avant** : fais signer la conclusion de la thèse par le président du jury et le doyen, imprime et distribue la thèse, histoire que ton jury ait le temps de lire ton œuvre !

- **La soutenance**

Tu présentes l'essentiel de ton travail en 20 minutes avec un diaporama de support, puis ton travail est analysé pendant 20 minutes. Pense à préparer des réponses aux questions possibles avec ton directeur de thèse pour être plus confiant !

- o Dépose 3 exemplaires de la thèse et le « formulaire d'enregistrement » à la **BU** avant la soutenance, ou au plus tard 8 jours après.
- o Récupère ton attestation provisoire d'admission au diplôme de Docteur en médecine, en remettant ton attestation de dépôt de thèse au bureau de la **scolarité 3^{ème} cycle**. Les diplômes définitifs te seront délivrés en échange des provisoires au cours du 1^{er} trimestre de l'année civile suivante.

Ton internat dure trois ans : c'est court !

Même si tu entends des rumeurs sur des thèses réalisées en 3 mois, d'autres peuvent prendre jusqu'à trois ans. La moyenne est d'1 an et demi. Alors pas trop le temps de rêvasser !

3) LA FORMATION EN RECHERCHE ET L'ACCOMPAGNEMENT DE THÈSE

a) Formation théorique

Tu as accès à une formation théorique à la recherche te permettant de formaliser et réaliser ton travail de recherche selon des règles méthodologiques rigoureuses.

b) Accompagnement de thèse

Une aide méthodologique à la thèse est mise en place en petits groupes de thésards et de directeurs de thèse, après soumission d'une fiche de projet de thèse au Conseil Scientifique du Département de Médecine Générale, et sur avis du responsable.

Lieu : Grenoble, faculté de médecine

Jour : mardi sauf exception

Pour s'inscrire à l'accompagnement, remplis la fiche de projet de thèse :
<http://www-sante.ujf-grenoble.fr/SANTE/cms/sites/medatice/mg/mg/index.php?pid=325> et envoie
une demande par mail à csdmg@ujf-grenoble.fr

Un seul conseil : vas-y ! Si tu es en cours de travail, ça te fera avancer. Sinon, ça te donne l'occasion d'y penser et de te familiariser avec les usages de la faculté.

Pour approfondir et organiser la bibliographie suite au séminaire "faire sa bibliographie", un complément de formation au logiciel Zotero (logiciel d'aide à la bibliographie gratuit) et à l'utilisation de PubMed est organisé régulièrement à la BU. Tu peux réserver un créneau, alors n'hésite pas, mieux vaut le faire au plus tôt car tu utiliseras ces méthodes pour tes GEPs et tes traces d'apprentissage !

c) Ressources

- [Surfe sur le site Med@tice dans la partie "thèse, mémoire, recherche" :](#)

Dans la partie thèse, tu trouves les "**recommandations pour la thèse d'exercice**" ainsi que les **fiches de présentation de thèse**.

Il y a aussi un document de **bibliographie méthodologique générale** classée selon la méthode choisie.

- [Pour des questions sur le sujet de thèse](#), adresse-toi au conseil scientifique du DMG : csdmg@univ-grenoble-alpes.fr

- [Pour l'organisation logistique de ta thèse](#), va voir Mme Sabrina Bahri:

Tu la trouves au bureau des Thèses (bâtiment administratif, accueil, rez-de-chaussée à droite, 04.76.63.71.19 et sabrina.bahri@ujf-grenoble.fr). Elle te remet **un dossier de « soutenance de la Thèse en Médecine »**. Il y a pas mal d'informations dedans :

- guide de réalisation
- renseignements pratiques
- maquettes pour la couverture et la conclusion de la thèse
- liste des PU-PH de l'université
- formulaire d'enregistrement de la thèse
- ... jusqu'au numéro des appariteurs qui s'occuperont de la salle et des tenues le jour de la thèse au service des thèses

- [FAYRGP :](#)

L'association des jeunes chercheurs en médecine générale est constituée par des Chefs de Clinique Universitaire de médecine générale et des internes comme toi !

www.fayrgp.org, contact@fayrgp.org

- [Web :](#)

L'université de Lyon possède un très bon site sur la réalisation de thèse en médecine, qui peut répondre à certaines de tes interrogations pratiques.

4) VALORISE TON TRAVAIL

a) Les Prix de Thèse en médecine générale

Tu peux proposer ta thèse pour concourir à un prix de thèse !

- délivré par le Collège Interpalpin des Médecins généralistes Enseignants (CIME) de 750 euros
 - délivré par l'Union Régionale des Professionnels de Santé Rhône Alpes (URPS-RA) 5 prix de 1000 euros
 - délivré par le Collège National des Généralistes Enseignants (CNGE)
 - le prix Alexandre VARNAY remis chaque année au congrès de l'ISNAR-IMG
- Bonne chance!

b) Communique ton travail vers tes confrères

Participer à un congrès, c'est à la fois l'opportunité de présenter ton travail sous forme de communication orale ou de poster devant tes pairs et de te mettre à jour des dernières avancées de la médecine générale. Pour mettre ton travail en forme, va au séminaire dédié.

Si tu présentes ton travail, tu peux demander un financement au CIME ou à la faculté.

1. Les Rencontres Universitaires en Soins Primaires (ReUniS)

Le congrès gratuit, le plus simple, le plus proche de toi, avec tes collègues, ce sont les Rencontres Universitaires en Soins Primaires. Les présentations sont issues de travaux locaux présentés par des chercheurs locaux en herbe. Elles sont centrées sur les soins ambulatoires en médecine, kinésithérapie, soins infirmiers, Maïeutique et Pharmacie, avec applicabilité en activité de soins. Convivialité garantie !

Contact et soumission de résumés : rencontres.univ.soins.primaires@gmail.com

2. Le Congrès de médecine générale de France (CMGF)

Le congrès a lieu à Paris sur 2 jours et demi, fin mars – début avril. Il propose des sessions de communications orales, posters commentés, ateliers, tables rondes... Pour plus d'informations : www.congresmg.fr

3. La pré conférence FAYRGP

C'est la veille du CMGF, idéal pour une première présentation devant des collègues internes et des jeunes Chefs de Clinique des Universités. Cette association recense les formations et les financements intéressants, elle propose chaque automne sur 2 jours habituellement à Lyon avec des séminaires sur la recherche en médecine générale avec un parcours "quanti" et un parcours "quali".

Pour plus d'information: www.fayrgp.org et preconference@fayrgp.org

4. Le Congrès du CNGE

Fin novembre, durant 2 jours et demi, centré sur l'enseignement et la recherche en médecine générale. Pour plus d'informations : www.cnge.fr ou www.congres.cnge.fr

5. Les Congrès de la WONCA Europe et de l'EGPRN

Il s'agit du congrès de la World Organization of Family Doctors – Section Europe et de celui de l'European General Practice Research Network. Ils se passent chaque année dans des pays différents, deux occasions par an de voyager!

Pour plus d'information: www.woncaeurope.org ou www.egprn.org

4- SITUATIONS PARTICULIÈRES

1/ Stages hors subdivision

Durant ton internat, tu peux accomplir 3 stages dans une subdivision autre que celle de ta faculté de DES, dont un dans ton inter région de DES.

Quand ?

Il faut avoir déjà validé la phase socle dans sa subdivision d'origine.

Où te renseigner ?

Auprès de la Direction des Affaires Médicales du CHU de Grenoble, pour connaître modalités et délais de dépôt des demandes. Attention, s'y prendre au moins un semestre à l'avance, les échéances sont courtes et les démarches longues !!

Le directeur de l'UFR donne son accord après consultation des représentants de l'ARS, du CHU et des internes, lors de la commission semestrielle de sélection des stages hors subdivision (commission « inter-CHU »). La décision est prise après évaluation du projet pédagogique.

Cas particuliers

- **Stages à l'étranger et missions humanitaires**

Pour les stages dans la région : "Les étudiants peuvent demander à accomplir, au sein de la région dont relève leur subdivision d'affectation, deux stages dans une subdivision autre que celle-ci, au cours des deux premières phases de formation du troisième cycle"

Pour les stages hors-région (dont les DOM-TOM) : "Les étudiants peuvent demander à réaliser deux stages dans une région différente de celle dont relève leur subdivision d'affectation, au cours de la phase d'approfondissement"

- **Stages dans les DOM-TOM, collectivités d'outre-mer et en Nouvelle-Calédonie**

Tu peux t'envoyer pour un ou deux semestres dans les DOM-TOM une fois ta maquette validée.

Où te renseigner ?

Auprès de l'ARS Aquitaine et à la faculté de médecine de Bordeaux.

Qui rémunère ?

Ta rémunération est en charge de la structure d'accueil.

Comment demander un stage en DOM TOM?

Formuler une demande écrite, à déposer au secrétariat de la scolarité 3ème cycle au plus tôt dans l'année qui précède le stage. Celui-ci se chargera de l'adresser à Bordeaux. Les dossiers retenus sont ensuite mis à la signature du coordonnateur interrégional, du directeur de l'UFR et du directeur du CHU.

Quelles conditions ?

La proportion de dossiers de candidatures retenus est limitée à 5 % de la promotion de l'année.

Le choix des dossiers est établi selon l'ordre chronologique d'arrivée des demandes.

Qui valide le semestre ?

La validation des semestres est faite par le Doyen de la Faculté d'origine.

2/ Liste médico-sociale

Une liste « médico-sociale » est établie, et peut donner lieu à un choix prioritaire. Cette liste est établie après avis de la COP.

Qui est concerné ?

Les internes présentant des problèmes de santé majeurs.

Quelle implication ?

Les internes figurant sur cette liste bénéficient d'une priorité pour le choix du lieu de stage. La situation est étudiée lors de la COP et détermine le territoire sur lequel chaque interne est prioritaire. L'ARS doit être informée au préalable.

Comment demander une priorité géographique ?

Adresser une demande écrite avec les pièces justificatives selon ta situation, auprès de l'ARS et du DMG, au moins un mois avant la date de la COP.

3/ Grossesse déclarée = Surnombre

Qui ?

Les internes en état de grossesse médicalement constatée peuvent formuler une demande de surnombre.

2 options:

- *Surnombre validant* : l'interne en surnombre choisit à son rang de classement un poste ouvert et encore disponible au moment du choix et effectue au moins 4 mois de stage (incluant éventuellement la prise de congés annuels).
- *Surnombre non validant* : l'interne en surnombre choisit le stage de son choix, indépendamment de son rang de classement. Quelle que soit la durée du stage, celui-ci ne pourra être validé.

Comment demander un surnombre ?

Adresser la demande écrite à la scolarité et aux affaires médicales du CHU, en envoyant à l'ARS la déclaration de grossesse, au plus tard le jour du choix.

Quelles conditions ?

Le surnombre ne concerne que les services hospitaliers.

Un seul surnombre est possible par terrain de stage, bien entendu.

4/ Disponibilité

Tu peux, durant ton internat, demander une mise en disponibilité d'une durée maximale de un an, renouvelable une fois.

Sans conditions d'ancienneté :

En cas d'accident ou maladie grave de ton conjoint, d'une personne avec laquelle tu es lié(e) par un pacte civil de solidarité (PACS), d'un enfant ou d'un ascendant.

Après six mois de fonctions effectives :

- en cas d'études ou de projet de recherche présentant un intérêt général,
- en cas de stage de formation ou de perfectionnement en France ou à l'Étranger

Après un an de fonctions effectives :

- pour convenances personnelles

Comment demander une disponibilité ?

Formuler une demande écrite auprès des affaires médicales du CHU, au plus tard deux mois avant la date de prise de fonctions.

Quelles conditions ?

- Les demandes de disponibilité pour convenance personnelle font l'objet d'une limitation de nombre, dans la limite de 2% de la promotion d'internes tiré au sort chaque semestre.
- Tu ne peux pas cumuler une demande de disponibilité avec une demande de stage spécifique : stage dans les DOM-TOM, projet personnel, pour le même semestre.

5/ Stage hors filière

Tu peux, durant ton internat, demander à réaliser un stage hors discipline, au sein d'un terrain de stage agréé au titre d'une discipline différente de ta discipline d'affectation. Cette option t'intéressera si tu envisages d'exercer ton Droit au Remord, afin de réorienter ta formation dans une autre spécialité que la médecine générale.

Quand ?

Le droit au remord peut être exercé jusqu'au 4^{ème} semestre inclus. Il est donc intéressant de postuler pour un stage hors filière avant ton 4^{ème} semestre si tu envisages de changer de spécialité. Néanmoins, un stage hors filière pour des raisons de formation complémentaire reste envisageable jusqu'à la fin de l'internat.

Comment demander un stage hors filière ?

Tu dois formuler une demande écrite auprès des coordonnateurs du DES d'accueil, du DMG. Cette demande est étudiée par l'ARS.

Quelles modalités de choix ?

Tu choisis ton stage hors filière après les internes de la discipline d'accueil ayant la même ancienneté et quel que soit ton rang de classement.

6/ Droit au remord

Tu peux exercer ton droit au remord entre le 2^{ème} et le 4^{ème} semestre d'internat inclus. Tu peux alors choisir une spécialité qui était encore disponible au moment de ton choix aux ECN.

Comment demander un stage hors filière ?

Tu dois formuler une demande écrite auprès des coordonnateurs du DES d'accueil, du DMG. Cette demande est étudiée par l'ARS.

Quelles modalités de choix ?

Tu choisis tes stages dans ta nouvelle filière avec les internes de la discipline d'accueil ayant la même ancienneté à ton rang de classement.

**Si le doute persiste, le règlement d'étude peut aider à trouver la réponse :
Le bon réflexe, c'est Med@tice !**

5- STATUTS ET DROITS DE L INTERNE

1) OBLIGATIONS DE SERVICE

En tant qu'interne, tu travailles en moyenne 10 demi-journées^[4] par semaine comprenant

- 8 demi-journées d'exercice effectif de fonctions dans la structure d'accueil comprenant la permanence des soins (gardes et astreintes)
- 1 demi-journée hors stage au titre de la formation universitaire.^[5]
- 1 demi-journée hors stage au titre du travail personnel.

Les demi-journées d'exercice et de formation universitaire sont sous la responsabilité du coordinateur de DES, et doivent être inférieur ou égale à 48 heures par semaine, est exclue du décompte celle dédiée au temps de travail personnel.

Ce temps de travail horaire de moins de 48 heures par semaine lissé sur 3 mois comprend le travail de nuit effectué, équivalent à 2 demi-journées, ainsi que les gardes et astreintes effectuées au cours de la semaine.

Ainsi, schématiquement nous avons :

- 8 + 1 demi-journée par tranche de 7 jours ne devant excéder 48 heures de temps de travail.
- et 1 demi-journée consacrée au temps de travail « personnel de consolidation de ses connaissances et compétences, que l'interne utilise de manière autonome ».

Tu dois recevoir sur ton lieu d'affectation la formation théorique et pratique nécessaire à l'exercice de tes fonctions.

De plus, tu dois participer au service de gardes et astreintes, et les gardes effectuées sont comptabilisées dans tes obligations de service à raison de 2 demi-journées pour 1 garde.

Tu es soumis au règlement des établissements ou organismes dans lesquels tu travailles.

Et n'oublie pas, tu exerces des fonctions de prévention, de diagnostic et de soins, par délégation et sous la responsabilité du praticien dont tu relèves.

Tu dois bénéficier d'un repos de sécurité à l'issue de chaque garde de nuit.

Ce temps consacré au repos de sécurité ne peut donner lieu à l'accomplissement des obligations de service hospitalières, ambulatoires ou universitaires, pendant les 11 heures suivantes.

Pour mémoire si tu exerces des fonctions en lendemain de gardes, toutes fautes commises, sont considérée comme des fautes détachables du service, autrement dit de ta responsabilité propre.

Pendant la durée d'un stage, tu ne peux pas effectuer de remplacements dans l'entité où tu es accueilli.
Par exemple tu ne peux pas remplacer ton maitre de stage d'UPL ou de SASPAS, pendant la durée de ton stage !
Pour remplacer pendant ton DES, tu dois être en disponibilité

2) RÉMUNÉRATIONS

En hôpital comme en ambulatoire, ce sont les centres hospitaliers qui te rémunèrent, les montants sont fixés et arrêtés tous les ans.

Tous les montants sont approximatifs et exprimés en salaire brut, ils varient tous les ans

Pour mieux comprendre ta fiche de paie :

- Montants annuels de ta rémunération :
Internes de 1ère année : 16 500 €, Internes de 2ème année : 18 300 €, Internes de 3ème année : 25 300 €
- Montant mensuel de l'indemnité de sujétions particulières :
Pour les internes de 1er, 2ème, 3ème, 4ème semestres : 371 €
- Montant annuel de la rémunération des étudiants effectuant une année de recherche :
24 038 €
- Montants des indemnités compensatrices d'avantages en nature :
28 € par mois si non logé, 55 € par mois si non nourri
- Montant des indemnités brutes par garde :
Effectuée au titre du service de garde normal, indemnité forfaitaire de pénibilité de: 120 €. Majoré de 10 euros au-delà de 4 gardes par mois.

Tu cotises dès ton internat à l'IRCANTEC pour préparer ta retraite.

Un petit conseil : récupère et classe bien tes fiches de paies, histoire de pouvoir vérifier et déclarer tes impôts.

3) CONGÉS

Tu as droit à des congés annuels de 30 jours ouvrables.

Tu adresses tes demandes de congés aux affaires médicales de ton établissement d'affectation.

Le samedi est décompté comme jour ouvrable et la durée des congés pouvant être pris en une seule fois ne peut excéder 24 jours ouvrables.

Tu peux prendre tes 5 semaines de congés dans le même semestre mais il est conseillé de les répartir (3 semaines pour le semestre d'été, 2 semaines pour le semestre d'hiver)

Des autorisations d'absence pour événements familiaux peuvent aussi t'être accordées :

- Mariage ou PACS : 5 jours ouvrables
- Naissance des enfants : 3 jours ouvrables
- Décès : 1 à 3 jours ouvrables selon le degré de parenté
- Pour soigner un enfant malade : 6 jours ouvrables

4) ARRET DE TRAVAIL

Tu es malade ?
Tout d'abord, préviens tes responsables de stage ARAVIS ;)

Adresse dans les 48h, à ton centre de sécurité sociale (la CPAM pour la plupart), les 2 volets de l'arrêt de travail. Le 3^{ème} volet est destiné à l'employeur (direction des affaires médicales (DAM)).

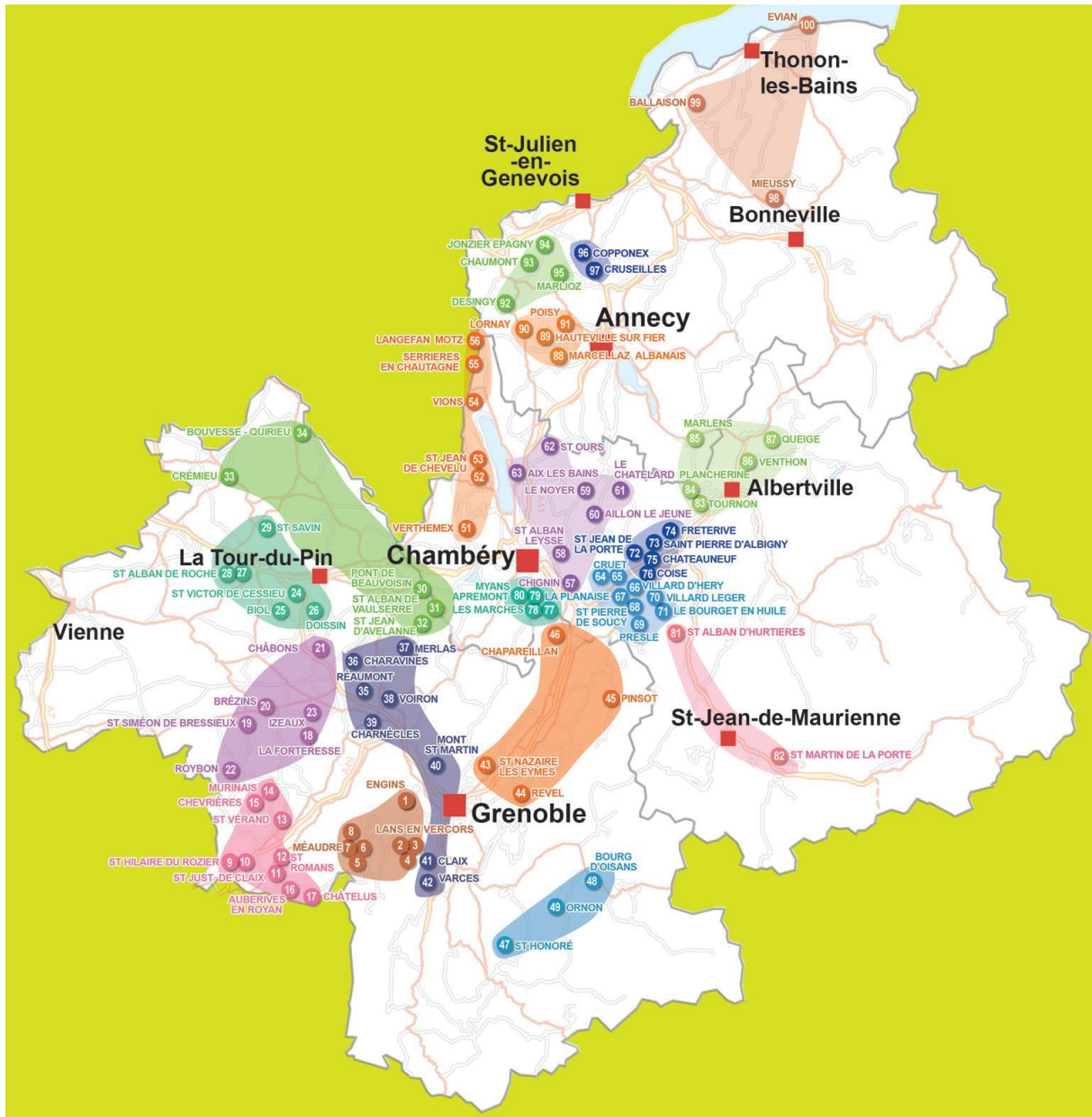
A la fin de ton congé maladie, tu dois te présenter à la DAM qui établira ta reprise de travail indispensable au paiement des indemnités journalières.

Rémunération pendant un arrêt de travail

- plein salaire pendant 3 mois
- demi-salaire les six mois suivants^[6]

Une assurance prévoyance peut venir compléter ta perte de revenus et même payer des gardes perdues

6- GEOGRAPHIE



Villes et internats

Voici une présentation succincte des différentes villes et de leurs internats.

Il est à noter que les places en internat sont faciles à obtenir pour tout interne premier semestre aux urgences, et ce quel que soit l'internat. (Les internes en UPL ne sont pas prioritaires).

Les demandes se font le jour des choix auprès des affaires médicales de chaque centre hospitalier, qui seront présentes ce jour.

GRENOBLE (38) :

www.chu-grenoble.fr

Contact :

CHU – pavillon Dauphiné (site nord du CHU) :
Stéphanie OUHAB (Médecine générale)

04 76 76 95 17 – courriel : souhab@chu-grenoble.fr

Adresse : 29 Avenue Maquis du Grésivaudan, 38701
La Tronche



La ville : Ville de 156 609 habitants avec une population relativement jeune, très étudiante, de nombreux bars et autres lieux exotiques qui pimenteront vos activités nocturnes. Elle dispose également d'un grand patrimoine culturel (nombreux musées, expos, cinéma, théâtres, musique...) qui en raviront plus d'un. Et bien sur un accès à la montagne rapide !

L'internat : localisé à La TRONCHE, coté hôpital Nord, il comprend une quarantaine de chambres simples, d'environ 15m2 avec lit double le plus souvent, lavabo, rangement.

- Les sanitaires (toilettes et douches) sont communs avec une machine à laver à disposition.
- Salle commune spacieuse avec Café, billard, baby foot.
- L'internat dispose d'un accès internet.
- 1 à 2 soirées/mois
- Parking permettant de se garer sans problème
- Ambiance très bonne en général. Rencontres ++

Les bonnes tables :

- En amoureux : l' Epicurien (prix intéressants le midi), Brasserie Chavant, la Badine
- Entre potes : La cuisine des tontons, Ici Grenoble, l'Ardoise, Flam's, la Tchoutchoura
- Pour changer : Kai-iwi (café néo-zélandais), Family kitchen (burger), ciao a te (italien),

Les bars :

Le Callaghan, Le tonneau de Diogène, le Barberousse, la Bobine, le Hasard, la boîte à sardines

Les activités :

- Détente : hammam café
- Culture : Belle électrique, Ampérage, Alpexpo
- Festivals : Rocktambule, Holocène, Snowgarden Festival, La folie Douce, les rencontres brel, vercors music festival
- Fanfare : voir AIMG ou la fanfare du campus
- Sports : forum des sports sur le campus, BDS, LaBo (salle de bloc d'escalade), piscine du campus, via ferrata à la bastille
- Transports : TAG
- Ski : pass réduit
- Infos pratiques : attention aux vols de vélos, ne pas se garer sur le parking de la fac après 18h (casse)

CHAMBERY (73) :

www.ch-chambery.fr

Adresse : place du docteur François CHIRON 73000
CHAMBERY

**Centre Hospitalier de Chambéry : Maryline
CHEVRIER**

04 79 96 50 82 – courriel : dam@ch-chambery.fr

Accessibilité : 58km de Grenoble soit environ 40
minutes en voiture, 30 minutes en train

La ville et alentours : Ville de 57 342 habitants située entre le massif des bauges et de la chartreuse.
Centre ville sympathique à 10 minutes à pied de l'internat avec nombreux bars (« le cardi » et le mojito
bien connus des internes) et restaurants, cinéma. Plusieurs zones commerciales à proximité. Pour les
sportifs : pistes à proximité (les 7 Laux à 40min pour l'alpin, la Feclaz à 30min pour les fondeurs), escalade
en intérieur et extérieur ...

L'internat : séparé en 3 : l'internat dispose d'un accès internet.

L'internat Saint Hélène : le plus grand

- Chambre simple de taille plutôt grande taille, correcte, certaines avec douche, d'autres non.
- Les WC sont communs.
- Cuisine commune
- 1 parking avec badge

L'internat « le princi » en mauvais état, destiné à être détruit

- Chambres simples et doubles
- Salle TV + Salle de repos/soirées
- Cuisine commune

L'internat Saint François : Etat plus que vétuste.

- Chambre simple de petite taille
- WC communs
- Cuisine commune
- Pas de salle commune

Environ 1 soirée/mois grâce à l'association locale ASCI, la devise « Chambé c'est Chan-mé » est de mise !
Très bonne ambiance entre internes. Rencontres ++



ANNECY (74) :

<https://www.ch-annecygenois.fr>

Adresse : 1 avenue de l'hôpital à METZ TESSY

Contact :

Centre Hospitalier D'Annecy : Laurence MARIN

04 50 63 60 66 – courriel : lmarin@ch-annecygenois.fr

Accessibilité : 110km de Grenoble, soit environ 1h en voiture et 1h40 en train

La ville et ses alentours : Ville de 51012 habitants, avec son lac très agréable pour les activités en été, le vieil Annecy pittoresque (et très touristique !) et bien sur des montagnes. Il y en a donc pour tous les goûts : les sports aquatiques, la glisse, les férus du 7^{ème} art trouveront leur plaisir avec ses cinémas, salles de spectacles and co et les nombreux bars accueilleront à bras ouverts les piliers de bar que vous êtes.

L'internat : situé 143 route des Sarves, 74370 METZ-TESSY, à 5 minutes à pied de l'hôpital, 10 minutes en voiture du centre-ville ou 20 minutes à vélo pour les virées nocturnes

- Appartement T1, T1bis voire T3 pour les colocations et familles, avec salle de bain, WC, cuisine équipée, très récent
- Wifi de l'hôpital gratuit, sur 2 appareils.
- 1 parking en face de l'internat
- 1 salle commune chaîne hi-fi, billard, babyfoot....
- L'ambiance dépend de la motivation de chacun, mais globalement toujours bonne !

Les bonnes tables :

- En amoureux : le Café Brunet
- Entre potes : La maison
- Pour changer : les 4 gourmets

Les activités

- Festival : Festival du film d'animation (Juin)
- Fête du Lac (Aout)



ALBERTVILLE (73) :

www.cham-savoie.fr

Adresse : Centre hospitalier intercommunal d'Albertville-Moutiers, BP 126 73208 Albertville cedex

Contact :

Centre hospitalier Albertville Moutiers : Emilie SAUGUES

04 79 89 56 64 – courriel : e.saugues@cham-savoie.fr

Accessibilité : 90km de Grenoble, soit environ 50 minutes en voitures et 1h15 en train

La ville et ses alentours : ville de 18832 habitants, pas grand-chose à dire dessus. Son principal intérêt réside dans la proximité des pistes de ski (30km).

L'internat : petit internat avec moins de 10 internes



AIX LES BAINS (73) :

Adresse : 49 avenue du grand Port. 73100 Aix les bains

Contact :

Centre hospitalier METROPOLE-SAVOIE – Aix les Bains

Isabelle CARRON

Tél : 04 79 96 50 82

isabelle.carron@ch-metropole-savoie.fr



Accessibilité : 80km, 50min de Grenoble en voiture, 1h en train

La ville et ses alentours : ville de 28 585 habitants, située à 20 minutes de Chambéry, célèbre ville thermale avec son incontournable lac du Bourget, à proximité du massif des Bauges.

L'internat : 1 maison de 5 à 6 places située dans l'enceinte de l'hôpital

- Chambre individuelle
- 1 parking disponible
- Ambiance variable selon vos co-internes !

Les activités :

-Festival Musilac en Juillet

VOIRON (38) :

Adresse : Route des gorges 38500 VOIRON

Contact :

**Centre hospitalier de Voiron : Isabelle
ROLLAND**

04 76 67 15 17 – courriel : dam@ch-voiron.fr

Accessibilité : 26km de Grenoble soit 15 min en train et 30 min en voiture

La ville et ses alentours : 20 000 habitants, petite ville avec cinéma, bars, centre commercial et son attraction principale : les caves de la grande chartreuse !

L'internat : pas d'internat, la plupart des internes font le trajet Grenoble-Voiron



SALLANCHES (74) :

www.chi-mont-blanc.fr

Adresse : 380 rue de l'hôpital 74703 SALLANCHES

Contact :

affairesmedicales@ch-sallanches-chamonix.fr

Accessibilité : 126km de Grenoble, 1h45 en voiture, 3h15 en train

La ville et ses alentours : l'internat des sports d'hiver ! Située au pied du Mont Blanc, à 20 min de Megève et Chamonix. Petite ville de 17000 habitants, pas très attractive au niveau festif (quelques restos, plusieurs PMU), possibilité de sortir sur Chamonix le soir (environ 20 min). Mais tout ce qu'il faut pour les grands sportifs : sites d'escalade, complexes sportifs, les montagnes sont votre terrain de jeu !

L'internat : Internat de petite taille (environ 15 internes), situé juste à l'entrée de l'hôpital

- studio d'environ 15-20 m2, avec chacun sa salle de bain et kitchenette
- pas de salle commune mais possibilité d'aller au self le soir pour se retrouver (commande de plateau le midi)
- Parking de l'hôpital, gratuit
- L'hôpital (et donc l'internat) est à 15 min à pied du centre-ville, Sallanches c'est petit! Centre commercial plus loin environ 10 min en voiture
- Bonne ambiance



THONON LES BAINS :

www.hopitauxduleman.fr

Adresse : 3 avenue de la Dame BP
526 74 203 Thonon-les-Bains Cedex

Contact :

Centre hospitalier du Léman :

Elodie LACROIX : 0450832021

e-lacroix@ch-hopitauxduleman.fr



Accessibilité : 179km de Grenoble soit 2h en voiture

La ville et ses alentours : Petite ville de 34000 habitants, pas top niveau bars, pas mal de restos, cinémas, bowlings, laser-game, ski l'hiver, lac l'été, rando, VTT, Bains de Lavey à moins d'une heure !! (Passage obligé ds ce complexe suisse de hammams, bains turcs, sonnas, jacuzzis, bains bouillants extérieurs, coincés entre les montagnes, ouvert en nocturne, idéal après une journée de ski) Beaucoup d'activités possibles!

Située entre lac et montagnes, à 20 min de la Suisse, à 45 min de Genève, à 1h d'Annecy. Les premières stations sont à 20 min de l'internat d'Evian.


L'internat :

Résidence dédiée aux internes à distance du CH (environ 15-20minutes en voiture). Une quinzaine d'internes au total.

Parking : on peut se garer sans problème.

Bonne ambiance

7- RESSOURCES

Les sites internet utiles	Petit kit numérique pour doc :
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Droit médical : www.droitmedical.com ▪ Medatice : http://www-sante.ujf-grenoble.fr/SANTE/cms/sites/medatice/mg/mg/index.php?pid=357 ▪ ARS : http://www.auvergne-rhone-alpes.paps.sante.fr/Je-suis-interne-en-medecine-en-Auvergne-Rhone-Alpes.40758.0.html ▪ PubMed : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ ▪ Legifrance : https://www.legifrance.gouv.fr/ ▪ Sudoc : http://www.sudoc.abes.fr/xslt/ ▪ hetop : https://www.hetop.eu/hetop/ ▪ dumas : https://dumas.ccsd.cnrs.fr/ ▪ ISNAR : https://www.isnar-img.com/ ▪ URPS : http://www.urps-med-aura.fr 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ http://www.allergoclic.fr/ ▪ http://pap-pediatrie.fr ▪ https://antibioclic.com/ ▪ http://www.infectiologie.com/ ▪ http://lecrat.fr/ ▪ http://kitmedical.fr/ ▪ http://nephrotox.com/ ▪ http://www.pneumotox.com/ ▪ http://reflexeiatrogenie.com/ ▪ http://stopstart.free.fr/ ▪ http://www.choisirsacontraception.fr/moyens-de-contraception/ ▪ http://pediadoc.fr ▪ http://gestaclic.fr/ ▪ https://antiseche.wordpress.com/ ▪ http://www.cannabis-medecin.fr/ ▪ http://gbu.radiologie.fr/ ▪ http://www.memobio.fr/index.html ▪ https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/ ▪ http://www.guide-arthrose.com/ ▪ http://www.orpha.net/consor/www/cgi-bin/index.php?lng=FR ▪ https://www.renau.org/ ▪ https://www.mesvaccins.net/web

Logiciels : Zotero et Connect

Applis : Vidal (convertisseur DCI-Nom commercial), 360

Livres

-Magazine : Whats up doc (Arrive gratuitement chez toi ! Inscription sur le site)

-UPL : Manuel Théorique de Médecine Générale

-Urgences :

-Mega Guide pratique des Urgences - Dominique PATERON - Elsevier Masson

-Urg' de garde - Les protocoles d'Avicenne - Frédéric ADNET - Arnette

-Traumatologie à l'usage de l'urgentiste - Dominique Saragaglia - Sauramps Médical

-Pour le plaisir :

-Anti manuel de Médecine : IRM du monde médical – Jean-Paul Escande

-Petit manuel de médecine de montagne : de l'ampoule à l'œdème pulmonaire et de la randonnée à l'expérience himalayenne – Emmanuel Cauchy

- Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments ni psychanalyse – David Servan-Schreiber

Abonnements (tarifs réduits pour les internes) : Exercer, Prescrire

8- ET TA SANTE DANS TOUT CA ?

Centre de Santé



Les étudiants des universités grenobloises peuvent bénéficier **gratuitement** d'accueil et de soins infirmiers, de consultations médicales auprès de médecins généralistes ou spécialisés (**gynécologues**, psychologues, psychiatre, nutritionniste, etc.)

Pour toutes les consultations médicales, la carte vitale ainsi que l'attestation de mutuelle sont nécessaires.

Ces consultations sont dispensées au Centre de Santé Michel Zorman Université Grenoble Alpes situé sur le campus de Saint-Martin-d'Hères et au centre ville de Grenoble.

Groupes de soutien animés par le centre de santé

- [Affirmation de soi](#)
- Un atelier pour développer ses compétences sociales et son estime personnelle
- [Apprendre à gérer son stress](#)
- Vous avez des problèmes de stress qui vous gênent et vous handicapent dans votre vie de tous les jours ?

Le CHU

En cas de besoin, le CHU met aussi à disposition des professionnels des **assistantes sociales et des psychologues du travail** pour nous aider dans nos démarches :

Responsable du service : Sandrine Stempfle

Téléphone : 04 76 76 50 90

Santé mentale des internes

L'internat est connu pour être une période difficile dans la formation des jeunes médecins.

Le travail en stage important, la formation universitaire mais aussi personnelle, la gestion de son temps et de sa vie personnelle en font un moment parfois compliqué à gérer. Il arrive que l'interne se sente épuisé, débordé par ce qui lui arrive.

SOS intGre

Si tu es en souffrance, ne reste pas seul : il existe une adresse mail à laquelle tu peux écrire.

Cette adresse mail est : sos.intgre@gmail.com.

Seul un numéro de téléphone te sera demandé (tu peux donc écrire d'une fausse adresse mail si tu souhaites rester anonyme).

Suite à ce mail, **un interne** de psychiatrie te rappelle dans les 48 heures pour discuter avec toi de ce qui ne va pas, t'écouter. Il t'adressera au besoin vers des professionnels, qui t'accueilleront gratuitement.

Ce dispositif, rattaché aux deux associations des internes Grenoblois (AIMG et ARAVIS), bénévole donc, est soutenu par le Conseil de l'ordre, le CHU et les responsables de formation.



Hotline nationale

-Si tu préfères un recours moins local, la hotline nationale est maintenant gratuite (et toujours anonyme et confidentielle!): 0826 000 401

-On te rappelle que les services de médecine du travail sont aussi des intervenants privilégiés

ASRA

Le Conseil régional de l'Ordre des Médecins Rhône-Alpes (CROM-RA), les Conseils départementaux de l'Ordre des Médecins de Rhône-Alpes (CDOM) et l'Union Régionale des Professionnels de Santé Médecins de Rhône-Alpes (URPS-RA Médecins) ont donc décidé d'unir leurs expériences pour venir en aide aux médecins en difficulté.

- **37 médecins de soutien, volontaires**, assurent une astreinte téléphonique 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Ils ont été formés à l'écoute pour repérer, orienter et participer à la prise en charge de confrères victimes d'épuisement professionnel, d'addictions, et de toute autre souffrance liée à l'exercice professionnel.
- **46 personnes ressources** allant du psychiatre, à l'addictologue, à l'avocat, au conseiller fiscal participent le cas échéant dans les meilleurs délais, au maintien ou à la restauration de la capacité professionnelle de ces confrères et organisent leur réinsertion.

Réseau ASRA Aide aux soignants de Rhône-Alpes
24 heures/24, 7 jours/7
0805 62 01 33
contact@reseau-asra.fr
www.reseau-asra.fr

Cellule de Remédiation

La cellule de remédiation est un groupe de médecins généralistes investis dans la formation des internes (Tutorat, MSU ...) qui souhaite accompagner des internes du DES de Médecine Générale rencontrant des difficultés de divers ordres les limitant dans leur parcours de formation professionnelle.

Cette cellule est placée sous la responsabilité du Coordonateur du DES de Médecine Générale et se place dans une démarche d'entraides confraternelles. Elle peut faire suite à une proposition spécifique formulée par l'un des responsables du DMG à l'issue d'une rencontre formalisée et en accord avec l'interne.

Cette rencontre facultative est la conséquence d'informations qui ont pu alerter les responsables pédagogiques sur le parcours de l'étudiant. Ces informations peuvent être médiées par différents canaux (évaluation de stages, MSU, MSH, tuteurs, groupes de GEP, médecine du travail, co-internes ou l'interne lui-même) et nécessitent un éclairage de l'intéressé.

En accord avec l'interne, un facilitateur de la cellule se propose alors de rentrer en contact avec l'interne et d'accompagner l'interne et son tuteur dans le parcours pédagogique. Il se positionne comme une nouvelle vision, un nouvel abord et peut être une force de propositions de progression. L'accompagnement perdure jusqu'à la résolution de la situation délicate.

Pour contacter la cellule : medecine-dmg-cellule-de-remediation@univ-grenoble-alpes.fr

10- PARTENAIRES/BONS PLANS

Parce que Jacky/Aravis est TON COPAIN, il t'a dégoté plein de super partenariats avantageux rien que pour toi !! Une seule condition : présenter sa carte d'adhérent ;)

Ainsi, une petite piqûre de rappel ne te fera pas de mal pour te permettre de profiter un max de tes avantages d'interne en MG :

- **BNP Paribas** t'offre la carte PREMIER (carte gold) avec 100€ sur ton compte si tu reçois ta paye dessus, et t'accompagne pour tout projet immobilier avec des taux d'emprunt bien rabaisé ++ ! Va voir Magalie à l'agence de l'île verte, elle est sympa et t'accueillera à bras ouverts !

- un petit repas entre amis ? Tes parents qui passent te rendre visite ? Tu leur prépares un p'tit plat mais tu ne sais pas quoi mettre sur la table comme pinard ? Mais va donc à la **cave de l'île verte** ! -10% sur tout le magasin et avec les conseils d'un pro !

- c'est l'été, il fait beau il fait chaud, et tes yeux ont besoins d'une protection franche contre les méchants UV. Pourquoi ne pas rajouter du style sur ton visage avec les montures de Ludo et Guillaume à **Vision Unik** de l'île verte à Grenoble ? -30% sur toutes les montures !! Une petite paire de Rayban en lendemain de garde ?

- tu es beau / belle, tu es aussi sportif / sportive, et en plus tu commences à gagner un peu de sous.. va faire plaisir à tes muscles et ton cœur en t'équipant chez **EKOSPORT, SPORT2000, ESPACE MONTAGNE ou DEGRIF SPORT** et profite des -10 à -15% sur tous les magasins + 5% sur les articles déjà remisés (sur présentation de ta carte d'adhérent) ! Une aubaine pour le matos de running, escalade ou pour ta prochaine paire de ski !!

- une question assurance, prêt immobilier, paperasses à gérer en vue d'un remplacement ? Rapproche-toi de la **GPM ou de la MACSF** pour n'importe quelle question !

- une soirée déguisée de prévue ??? -20% chez **FestiDream** à Grenoble, pense à commander en masse t'auras des bons tarifs !! Valable également pour la déco !

- enfin une idée de partenariat intéressant ? Rapproche-toi d'ARAVIS par un p'tit mail et donne nous tes idées ☺



BNP
PARIBAS



ekosport
OUTDOOR EKOSYSTEM



Groupe
Pasteur
Mutualité



Cave de l'Île Verte

FESTI
DREAM

Top 10 des expressions Grenobloises (Pour que tu sois un vrai ! ;)



#10 « Jalonner »

« Hey jalonno ! », c'est ce que le Don Juan grenoblois à l'habitude d'entendre lors de folles soirées endiablées. Et si la chasse est bonne, il/elle aura la chance de repartir avec son jalon. Vous l'aurez compris, jalonner c'est accoster et séduire son Don Quichotte ou sa Dulcinée !

#9 « Comeg »

Le grenoblois est un feignant, il ne s'embête pas à dire deux mots quand il peut en dire un seul !
« Comme ça » ? Trop long, c'est bien mieux « comeg » !

#8 « Enervé »

Le mot cool ? Trop *mainstream*. A Grenoble pas d'anglicisme ! Le grenoblois se moque de la logique du langage, c'est un narvalo, il n'hésite pas à s'exclamer : « énévééé » pour dire au combien quelque chose le réjouit.

#7 « Mort pilo »

À Grenoble il ne fait pas très chaud... Pour se requinquer, rien de mieux qu'un bon verre de Chartreuse. Mais attention à ne pas boire la bouteille trop vite et finir « mort pilo » !

#6 « Maramé »

Mot fourre-tout, vous n'avez pas fini d'entendre parler de ce cher « Maramé ». Rassurez-vous, personne ne se prénomme « comeg », il s'agit simplement du terme utilisé par tous les grenoblois pour exprimer tout et n'importe quoi, surtout n'importe quoi. De la joie, à la colère, en passant par la surprise, « maramé » est bien utile dans notre quotidien isérois.

#5 « Narvalo »

C'est un fou, c'est celui qui est capable de descendre la Bastille à ski tout comme celui qui oserait proposer au maire de la ville la construction d'une usine nucléaire en périphérie de Grenoble. En bref, le narvalo est un sacré énergumène : farfelu et parfois un peu détraqué, il ne reste jamais bien loin de sa narvaline avec qui il partage les aventures les plus folles !

#4 « A chaille »

Tous les feignants se retrouveront dans cette expression qu'ils ont coutume d'utiliser pour montrer avec agacement à quel point un lieu leur semble fort lointain. Certains étudiants grenoblois nous répéteront donc assez souvent que le campus étudiant est à chaille du centre-ville.

#3 « Tchoukar »

C'est swag, c'est stylé, c'est trop « dar » ? Ces expressions démodées ne font pas le poids face au fameux « tchoukar » de Grenoble. Synonyme de « génial » ou « chouette », cet adjectif viendra égayer vos discussions avec des grenoblois heureux de partager leurs expériences les plus cools !

#2 « Avoir le démon »

Avis aux nerveux, aux coléreux et aux irritables personnages débarquant à Grenoble, cette expression est faite pour vous ! Certains fans du FC Grenoble Rugby diront par exemple « J'ai trop le démon » en sortant du Stade des Alpes après une défaite de leur équipe pour exprimer leur colère ou leur dégoût...

#1 « Etre chauve »

Non, les grenoblois n'ont pas un taux de calvitie plus élevé que la moyenne, en revanche tout grenoblois qui se respecte dit « Je suis chauve ! » pour évoquer sa surprise, son étonnement. « *Dis-moi pas que c'est pas vrai ?!* », comme le dirait Jamel, résume bien la signification de cette expression iséroise.