

# LIVRET D'ACCUEIL des internes

**Pour les internes de médecine générale de  
Grenoble**

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



## Table des matières

### I. LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE TA FORMATION

1. ARAVIS
2. DEPARTEMENT DE MEDECINE GENERALE
3. FACULTE DE MEDECINE
4. DIRECTION DES AFFAIRES MÉDICALES (DAM)
5. ARS
6. CONSEIL DE L'ORDRE DES MÉDECINS
7. L'ISNAR IMG :

### II. LA FORMATION EN MÉDECINE GÉNÉRALE

1. LA FORMATION PRATIQUE = LA MAQUETTE DU DES DE MÉDECINE GÉNÉRALE
  - Phase socle (1ère année)
  - La phase d'approfondissement (2ème et 3ème année)
2. FORMATION HORS STAGE
  - Les séminaires
  - Les GEP (Groupe d'Échange de Pratique)
  - Les traces d'apprentissage (TA)
  - Divers
3. VALIDATION DU D.E.S (MÉMOIRE ET DOSSIER D'APPRENTISSAGE)
4. FORMATION COMPLÉMENTAIRE : DESC / DU-DIU
5. THÈSE ET RECHERCHE EN MÉDECINE GÉNÉRALE
  - RECHERCHE ET FILIÈRE UNIVERSITAIRE DE MÉDECINE GÉNÉRALE
  - LA THÈSE
  - VALORISE TON TRAVAIL
6. SITUATIONS PARTICULIÈRES
  - Stages hors subdivision
  - Liste médico-sociale
  - Grossesse déclarée = Surnombre
  - Disponibilité
  - Stage hors filière
  - Droit au remord

### III. STATUTS ET DROITS DE L'INTERNE

1. OBLIGATIONS DE SERVICE
2. RÉMUNÉRATIONS
3. CONGÉS
4. ARRÊT DE TRAVAIL

### IV. GÉOGRAPHIE

- CHAMBERY (73) :
- ANNECY (74) :
- ALBERTVILLE (73) :

AIX LES BAINS (73) :

VOIRON (38) :

THONON LES BAINS :

EVIAN-LES-BAINS

## **V. ET TA SANTÉ DANS TOUT CA ?**

1. Les centres de santé

2. Santé mentale des internes

## **VII. PARTENAIRES/BONS PLANS**

Bonus : Top 10 des expressions Grenobloises

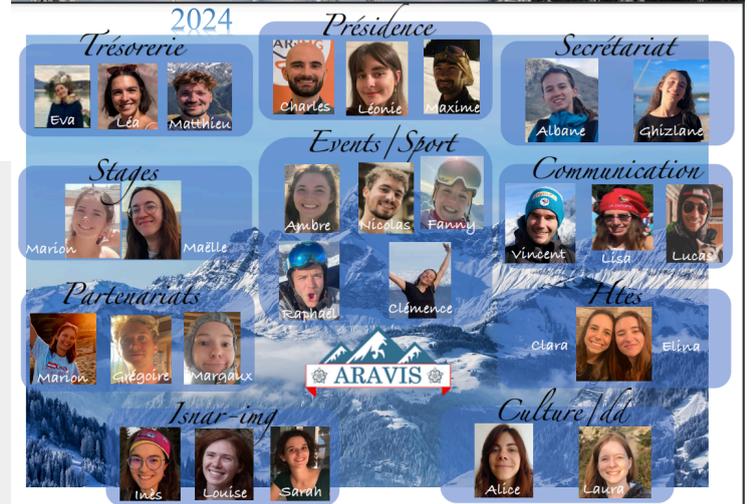
# I. LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE TA FORMATION

## 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 « *syndicat* », qui *Représente tous les internes de médecine générale (IMG) des Alpes, Vallées de l'Isère et des 2 Savoies.*

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 (DMG, affaires médicales, ARS...)
- **Défendre** et améliorer ton **statut** d'interne dans l'ensemble des terrains de stages, de façon adaptée à vos particularités
- **Évaluer ta formation**, en lien avec le DMG pour une formation théorique de qualité
- **Optimiser les stages** (fermetures des stages peu formateurs, ouverture de stages originaux et pertinent, promotion des projets perso)
- T'aider à **trouver un logement** et veiller à la qualité des internats
- 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 les groupes de promotions et le site internet
- 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
- Organiser des événements sportifs, des conférences à thème (comptabilité, fiscalité...), et des soirées (ah oui quand même !)

### Pourquoi adhérer à ARAVIS

#### Échelle individuelle

Tarifs avantageux lors des événements sportifs et festifs  
 Tarifs avantageux chez nos partenaires  
 Assistance financière lors des grèves  
 Possibilité de loger dans l'appartement d'Annecy géré par ARAVIS

#### Échelle collective

Évaluation de stages relues et indépendantes de la faculté  
 Newsletter avec toutes les informations importantes dessus  
 Aides à la gestion du syndicat  
 Organisation d'événements entre internes  
 Représentation locale et nationale

### Contact :

Par mail : [aravis38@gmail.com](mailto:aravis38@gmail.com)

Le site internet : <http://www.aravis-medecine.fr>

Page Facebook ou instagram : Jacky Aravis

## 2. Le Département de Médecine Générale (DMG)

Le DMG est la composante académique dépendant de la faculté de médecine de Grenoble encadrant le déroulement de l'internat de médecine générale.

Ton Département de Médecine Générale (DMG) est composé de

- Maîtres de stages des Universités (MSU) : qui forment les étudiants en soins primaires
- Tuteurs : qui accompagnent individuellement les étudiants du 3ème cycle
- Chargés d'enseignement : enseignants titulaires (PU, MCU) enseignants associés (PA, MCA) et chefs de clinique
- Un bureau qui est composé de responsables animant différentes commissions : recherche, stages, pédagogie, tutorat, deuxième cycle.

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<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> cycle, à la validation de cursus et la recherche. Certaines commissions sont essentielles à la bonne offre de stages comme la commission d'ouverture des Postes (COP) qui permet de ne garder des postes que dans des services/chez des prat' super motivés.

**Le DMG est responsable de la validation de ton DES en médecine générale.**

### Contact :

Leur site internet : [https://wiki.dmg-grenoble.fr/?Page\\_Principale](https://wiki.dmg-grenoble.fr/?Page_Principale)

Secrétariat 3ème cycle : [scolarite.img@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:scolarite.img@univ-grenoble-alpes.fr)

Direction du DMG : Guillaume Royer de Vericourt : [guillaume.royer-de-vericourt@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:guillaume.royer-de-vericourt@univ-grenoble-alpes.fr)

Coordination du DMG : Benoit Chamboredon : [Benoit.chamboredon@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:Benoit.chamboredon@univ-grenoble-alpes.fr)

ARAVIS peut te servir de relais en cas de demande spécifique auprès d'acteurs de notre formation.

## 3. FACULTÉ DE MÉDECINE

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

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

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.

### Contact :

**Mme Eugénia Ramos - Responsable de la scolarité du 3ème cycle**

[scolarite.img@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:scolarite.img@univ-grenoble-alpes.fr) - 04 38 38 83 35

**Mme Florine Cabezos - Gestionnaire de la Médecine Générale**

[scolarite.img@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:scolarite.img@univ-grenoble-alpes.fr) - 04 38 38 83 36

**Mme Christine Reno - Gestionnaire des Maîtres de stages universitaires**

[msumg@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:msumg@univ-grenoble-alpes.fr) - 04 38 38 83 38

**Gestionnaire des DFMS/DFMSA**

[scolarite.dfms-dfmsa@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:scolarite.dfms-dfmsa@univ-grenoble-alpes.fr) - 04 38 38 83 35

**Mme Valérie Bouchez Chevalier, responsable des relations internationales**

Mobilité entrante : [health-incoming@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:health-incoming@univ-grenoble-alpes.fr)

Mobilité sortante : [health-outgoing@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:health-outgoing@univ-grenoble-alpes.fr)

04 38 38 83 31

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

**La faculté ne communiquera avec toi que via l'adresse mail universitaire !! Pense à la rediriger sur ta boîte mail personnelle si besoin. /<https://webmail.etu.univ-grenoble-alpes.fr/mail#1>**

## 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.

### Contacts :

**CHU GRENOBLE et CH VOIRON : Secrétariat assistante direction**

04 76 76 59 15 – courriel : [diraffimed@chu-grenoble.fr](mailto:diraffimed@chu-grenoble.fr)

**CH Chambéry et Aix-les-Bains: Maryline CHEVRIER**

04 79 96 50 82 – courriel : [maryline.chevrier@ch-chambery.fr](mailto:maryline.chevrier@ch-chambery.fr) ou [dam@ch-metropole-savoie.fr](mailto:dam@ch-metropole-savoie.fr)

**CH Annecy et Saint-Julien : responsable : Natacha GUILLEMIN**

04 50 63 60 19 – courriel : [nguillemin@ch-annecygenevois.fr](mailto:nguillemin@ch-annecygenevois.fr)

**CH Sallanches : Mme Elise LEMIERE**

04 50 47 30 77 – courriel : [affairesmedicales@ch-sallanches-chamonix.fr](mailto:affairesmedicales@ch-sallanches-chamonix.fr)

**CH Albertville :**

04 79 89 56 50 – courriel : [affaires-medicales@ch-hopitauxduleman.fr](mailto:affaires-medicales@ch-hopitauxduleman.fr)

**(CH Thonon-les-Bains : Fabienne ROY ???**

04 50 83 20 21 – courriel : [froy@ch-hopitauxduleman.fr](mailto:froy@ch-hopitauxduleman.fr))

**A noter :**

A propos de tes congés : Murielle ANDRE ([muandre@chu-grenoble.fr](mailto:muandre@chu-grenoble.fr))

**Tu peux demander une prime de transport si ton stage est situé à + de 15 km de ton domicile : contact la DAM de grenoble pour les stages en ambulatoire et la DAM du CH concerné pour les stages hospitaliers**

## 5. AGENCE RÉGIONALE 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.

**Il vaut toujours mieux passer par le DMG ou ARAVIS pour contacter l'ARS.**

### Contacts :

Nadège GRATALOUP, Directrice de l'Efficiencia et de l'Offre de Soins

Yann Lequet, délégué du pilotage opérationnel, premier recours, parcours et professions de santé  
Jean Schweyer, délégué de la régulation de l'offre de soins hospitalière  
Sophie RUBIO, Médecin Inspecteur  
Eric VIRARD, Secrétaire général

Bureau de l'Internat, Direction de l'Efficiace de l'Offre de Soins, 241 rue Garibaldi, CS 93383, 69418 LYON  
CEDEX 03 - 04 72 34 31 32

Site: <https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/>

Page dédiée aux internes: [http://www.ars.rhonealpes.sante.fr/Internat\\_97436.0.html](http://www.ars.rhonealpes.sante.fr/Internat_97436.0.html)

## 6. CONSEIL DE L'ORDRE DES MÉDECINS

**“ Au moment d'être admis(e) à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité.**

Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences.

Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences.

Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.

Admis(e) dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés. Reçu(e) à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.

Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.

J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité.

Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses; que je sois déshonoré(e) et méprisé(e) si j'y manque. ”

L'ordre assure la **régulation déontologique de la profession médicale** : conseils juridiques, accompagnement dans l'installation, guide des démarches administratives.

Il veille à ce que la relation médecin-patient soit au coeur des préoccupations et a un regard d'instance disciplinaire. Concrètement, c'est vers lui que tu te tournes pour avoir une **licence de remplacement lorsque tu as validé 3 semestres dont la phase sociale**.

Plus tard, une fois thésé(e) tu lui verses ta cotisation pour avoir le droit d'exercer.

### Contacts :

Site internet :

<https://www.conseil-national.medecin.fr/etudiants-internes>

### 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 Terraillet, 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>

## 7. L'ISNAR IMG :



InterSyndicale Nationale  
Autonome Représentative des  
Internes de Médecine Générale

des

Il s'agit de l'*intersyndicale nationale Autonome Représentative Internes en médecine générale*.

C'est une structure qui regroupe plusieurs syndicats et associations régionales d'interne de médecine générale, soit 23 villes fracturaires.

Elle est organisée de manière à favoriser l'expression des représentants locaux et ainsi faire remonter les idées, actions, projets, questionnements, ou problèmes internes.

Globalement, son fonctionnement s'appuie sur deux assemblées

- **le conseil d'administration (CA)** qui est l'organe décisionnel. Il se réunit deux fois par an. Il est composé de 2 administrateurs de chaque structure locale.

- **Le bureau national (BN)** qui est l'organe exécutif. Les postes sont pourvus par candidature des membres du CA. Il se réunit environ 1 fois par mois. Il répond aux demandes des administrateur et surtout des internes  
Les structures locales représentent directement les internes de MF dont elles recueillent les opinions.

L'isnar IMG participe aux négociation conventionnel et fait entendre la voix des internes auprès des instances gouvernementales  
Bureau National Élargi

Bureau National Délégation Permanente

 <b>Florie SULLEROT</b> PRÉSIDENTE president@isnar- img.com 06 73 07 53 01	 <b>Théophile DENISE</b> PREMIER VICE- PRÉSIDENT premier-vicepresident @isnar- img.com	 <b>Camille MOUSSÉ</b> PORTE-PAROLE porteparole@isnar- img.com 06 73 07 52 85	 <b>Nagui CHADLI</b> VICE-PRÉSIDENT vice-president@isnar- img.com
--	---	---	--

 <b>Simin BERRIOT</b> SECRÉTAIRE GÉNÉRALE secgen@isnar- img.com	 <b>Agnès TROUCHE</b> SECRÉTAIRE GÉNÉRAL ADJOINT secgen-adjoint@isnar- img.com	 <b>Eva MINNAERT</b> TRÉSORIÈRE DE L'ISNAR-IMG tresorier@isnar- img.com
---	--	---

 <b>Lou MERZAUX</b> CHARGÉE DE MISSION COMMUNICATION communication@isnar- img.com	 <b>Charles GARRIDO</b> CHARGÉ DE MISSION PARTENARIATS cmpartenariats@isnar- img.com	 <b>Loïc GUYOT</b> CHARGÉ DE MISSION VIE DU RÉSEAU reseau@isnar- img.com	 <b>Hugo METAIREAU</b> CHARGÉ DE MISSION CONGRÈS congresimg@isnar- img.com
--	--	--	--

 <b>Louise WETTERWALD</b> CHARGÉE DE MISSION LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS luttedis discriminations@isnar- img.com	 <b>Zaïna NOKRI</b> CHARGÉE DE MISSION LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS luttedis discriminations@isnar- img.com	 <b>Julien MONJE</b> CHARGÉ DE MISSION DROITS DES INTERNES droitdesinternes@isnar- img.com	 <b>Nazyad HUGUET</b> CHARGÉE DE MISSION DROITS DES INTERNES droits.internes@isnar- img.com
---	---	---	--

Bureau de l'AMI (Association de Moyens de l'ISNAR-IMG)

 <b>Hugo METAIREAU</b> PRÉSIDENT DE L'AMI ami@isnar- img.com	 <b>Simon BERRIOT</b> SECRÉTAIRE DE L'AMI ami@isnar- img.com	 <b>Théophile DENISE</b> TRÉSORIER DE L'AMI ami@isnar- img.com
---	---	---

 <b>François Vilain</b> CHARGÉ DE MISSION RISQUES PSYCHOSOCIAUX
--

**Contacts :**

Site internet : [https://www.isnar-  
img.com/](https://www.isnar-<br/>img.com/)

Par mail : [contact@isnar-  
img.com](mailto:contact@isnar-<br/>img.com)

## II. 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**

L'enseignant est là en tant **qu'accompagnateur**, 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.

#### ● Phase socle (1<sup>ère</sup> 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

Stage en médecine générale (UPL) auprès d'un praticien agréé (médecin généraliste).

Il se déroule en trois phases :

- **la phase d'observation** : le médecin généraliste consulte en ta présence attentive.
- **la phase semi-active ou phase de supervision directe** : tu consultes sous l'œil bienveillant du praticien
- **la phase d'autonomie ou phase de supervision indirecte** : tu consultes seul, le praticien est joignable en cas de besoin et vous débriefe le

Phase socle 1 <sup>ère</sup> année	
Stage de médecine Générale Niveau 1 UPL	Stade de médecine d'urgence
Phase d'approfondissement	
2 <sup>ème</sup> année	3 <sup>ème</sup> année
Stage de médecine polyvalence	stage libre
Stage mère enfant Gynécologie ou pédiatrie ou couplée En ambulatoire et/ou hospitalier	Stage de médecine générale niveau 2 SASPAS
Docteur Junior 4 <sup>ème</sup> année	
Encore beaucoup de questions sans réponse !	

soir.

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.

### ● La phase d'approfondissement (2ème et 3ème 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

Afin d'assurer la qualité de la formation pratique en stages, nous vous demandons :

- d'évaluer chaque stage
- de faire remonter les difficultés éventuellement rencontrées en stage auprès des responsables de la commission stage : Christel Oddou christel.oddou@univ-grenoble-alpes.fr et Farouk Bendamene farouk.bendamene@univ-grenoble-alpes.fr

### ● Docteur Junior (4ème année):

C'est encore une année incertaine avec beaucoup de négociations en cours sur plusieurs points (organisationnel, financier).

## 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.**

### ● 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.

**Certains sont obligatoires en première année.**

**Tu dois en réaliser deux par semestre.**



**Différents séminaires thématiques vous sont proposés :**

**En phase socle :**

- Accompagnement à la rédaction des traces 1 (obligatoire)
- Accompagnement à la rédaction des traces 2 (obligatoire)
- Communication 1, 2 et 3 (obligatoires)
- Recherche / Thèse dating (obligatoires)

**Quel que soit la phase du D.E.S :**

- Erreur médicale
- Relax, take-it easy
- Médecine narrative (nouveau)

**En phase d'approfondissement**

- Ma santé, ça m'est bien-égal (nouveau)
- Prise en soin des personnes victimes de violences
- Addiction
- Pathologie locomotrice liée à la pratique du sport
- Soins Palliatifs
- Personnes âgées (nouveau)
- Introduction au concept de handicap : peut-on soigner les sourds sans leur langue ? (nouveau)
- Exercice Professionnel 1 (nouveau)
- Exercice Professionnel 2 (nouveau)

**En 2ème année de phase d'approfondissement :**

- RSCA

- À la rencontre des adolescents
- Suivi de l'enfant sain
- Nutrition du nourrisson
- Contraception
- Suivi de la femme enceinte
- Ethique
- Décider dans l'incertitude

Et les séminaires sont accompagnés de thèse sur la page spécifique.

Pour ton inscription au séminaire, il faut passer par l'intranet LEO : <https://cas-uga.grenet.fr/login>  
Pour plus d'info : <https://wiki.dmg-grenoble.fr/?Séminaires Dmg>

## ● Les GEP (Groupe d'Échange 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, et pendant au moins 4 semestres**

Attention : procédure d'inscription  
A partir du semestre d'hiver 2021-2022, la scolarité ne vous impose plus un groupe en fonction de votre localisation.  
**Vous devez faire la démarche de vous inscrire et choisir votre groupe.**  
Concertez-vous avec vos éventuels co-internes pour répartir les absences dans le service...

Pour ton inscription aux GEP, il faut passer par l'intranet LEO : <https://cas-uga.grenet.fr/login>

## ● Les traces d'apprentissage (TA)

**Les traces d'apprentissages sont des travaux écrits, nécessaires pour valider le DES de MG.**

Vous devrez réaliser **deux traces d'apprentissage par semestre** lors de la phase socle et lors de la première année de la phase d'approfondissement.

Un trace d'apprentissage particulière, le **récit de situation complexe authentique (RSCA)** sera demandée lors de la dernière année de la phase d'approfondissement.

Pour réaliser ses écrits, tu devras échanger avec ton tuteur qui t'aidera dans ta réflexion, évalue ton travail et le validera.,

### Plan d'une Trace:

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 ?

**A bien noter : le processus que tu mets en œuvre pour résoudre les situations cliniques est aussi important que le résultat.**

Pour plus d'info : <https://wiki.dmg-grenoble.fr/?Traces Apprentissage>  
Tu peux d'ailleurs trouver un modèle de trace sur le site.

## ● 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. (**D'ailleurs ARAVIS t'aide en te finançant 100€/an pour les congrès**)
- La présence aux réunions (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**

Nom et prénom de l'interne

DES de médecine Générale  
Promo AAAA début / AAAA fin

- **Portfolio**

Késako ?

**Le dossier d'apprentissage ou portfolio est le témoin de ton parcours de formation.**

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.

## Portfolio

Bilan de phase d'approfondissement

Le JJ/MM/AAAA

Nom et prénom du tuteur

### 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.

Tu devrais l'envoyer par email avant la date limite (généralement au mois d'août) au différénd membre de ton jury de soutenance ainsi qu'à la scolarité et à ton tuteur (tu recevras un mail avec toutes les infos nécessaires)

**!/ \ N'oublie pas de l'envoyer avant la date butoire !!**

#### Pour le premier passage :

Votre portfolio complet devra être adressé par mail aux membres de votre jury (coordonnées en pj) **ET** de la scolarité ([scolarite.img@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:scolarite.img@univ-grenoble-alpes.fr)) avant : **le 16 août 2023 à minuit**.  
Dans le cas contraire, vous serez automatiquement désinscrit de la soutenance, et votre phase socle sera considérée comme invalide.  
Vous devrez alors faire un stage de 6 mois supplémentaire.

La forme de celui-ci est obligatoirement un fichier pdf **unique** identifié par l'année et vos nom et prénom sur le modèle : [2023\\_nom\\_prénom\\_portfolio\\_socle.pdf](#)

Celui-ci est constitué :

- de vos traces d'apprentissage (voir guide en PJ)
- de la fiche de validation des traces et d'attestation de rencontre **remplie et signée par votre tuteur** (modèle en PJ)

Il n'est pas nécessaire d'apporter les preuves de votre présence aux enseignements hors stage. La scolarité en informera votre jury.  
Veillez à prendre en compte l'éventuelle absence de votre tuteur pendant une partie de l'été. Votre tuteur n'est pas tenu d'accepter de valider des traces quelques jours avant la date limite. Les traces non validées par le tuteur ne seront pas acceptées.

#### Pour le deuxième passage :

Vous devez pré-remplir en amont le contrat de formation joint avec les éléments dont vous disposez.  
Un échange aura lieu avec un des membres coordonnateurs du Département de Médecine Générale.  
Ce document mentionné à l'article R632-26 du code de l'Éducation est obligatoire et doit figurer dans votre dossier hospitalo-universitaire.  
Il sera une fois finalisé, il sera signé par le Doyen.

### 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.

**A bien noter : un modèle de PORTFOLIO** est disponible sur le site [wiki.dmg](https://wiki.dmg-grenoble.fr/?PortFolio) à l'adresse suivante :

- **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 DÈS la première ayant lieu dans les 3 premiers mois.**

## 4. FORMATION COMPLÉMENTAIRE : DESC / DU-DIU

- **Diplômes d'université (D.U.), 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.

**Attention : 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 à l'adresse suivante : <https://formations.univ-grenoble-alpes.fr/fr/index/resultats-de-la-recherche.html?#nav>

## 5. THÈSE ET RECHERCHE EN MÉDECINE GÉNÉRALE

- **RECHERCHE ET FILIÈRE UNIVERSITAIRE DE MÉDECINE GÉNÉRALE**

Recherche en médecine générale

Toutes les infos sont disponibles à l'adresse suivante : <https://leo.univ-grenoble-alpes.fr/annee-recherche/>  
Contact : eugenia.ramos@univ-grenoble-alpes.fr

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 !

UFR MEDECINE  
BUREAU DE LA SCOLARITE DU 3<sup>ème</sup> CYCLE  
Domaine de la Merci  
38700 LA TRONCHE

**CANDIDATURE ANNEE RECHERCHE**

**UNIQUEMENT 1 EXEMPLAIRE pdf. à [eugenia.amos@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:eugenia.amos@univ-grenoble-alpes.fr) entre le mercredi 1<sup>er</sup> février et le jeudi 23 mars 2023 - 12h**

1. FICHE RESUME
  - 1 page maximum : compléter l'imprimé ci-joint (annexe)
2. TITRE ET RESUME DU PROJET DE RECHERCHE
  - 1 page maximum
  - Rationnel, but du projet, matériel et méthodes, résultats attendus, conclusions, perspectives
  - Maximum : 300 mots ou 2000 caractères espaces compris – times 12
3. LETTRE DE MOTIVATION
  - 1 page maximum
  - Expliquer les raisons du choix de l'année recherche, du choix du sujet et du laboratoire d'accueil
  - Détailler le projet personnel pour lequel l'année recherche est demandée
4. CURRICULUM VITAE
  - 1 page maximum
  - Précisant l'obtention d'un M1, M2, une inscription en thèse de doctorat incluant les publications sous forme d'article, de résumés et les présentations orales
5. PROJET DE RECHERCHE
  - 3 pages maximum (times 12, simple interligne) selon le plan :
    - le sujet de recherche
    - son intérêt général et scientifique
    - son ou ses objectifs
    - sa situation dans le contexte scientifique et médical au niveau national ou international
    - les méthodologies utilisées
    - les résultats ou retombées attendus
    - les conclusions et perspectives
    - la bibliographie
6. CV COURT DU DIRECTEUR DE RECHERCHE – laboratoire d'accueil
  - 1 page maximum incluant l'acceptation du candidat pour la période donnée et des précisions sur le responsable scientifique du candidat pendant la durée de l'année recherche
7. AVIS DU RESPONSABLE DU DES
  - 1 page maximum
8. ANNEXES
  - Insérer ici les documents additionnels éventuels nécessaires à l'évaluation du dossier

UFR MEDECINE GRENOBLE – DOSSIER ANNEE RECHERCHE 2023-2024

**Pour mémoire**

Nombre d'étudiants susceptibles de bénéficier d'une année recherche en médecine				
Région Auvergne-Rhône Alpes (ARA)	Arrêté du 27/06/2019 JO du 28 juin 2019	Arrêté du 29/06/2020 JO du 1 <sup>er</sup> juillet 2020	Arrêté du 10/05/2021 JO du 12 mai 2021	Arrêté du 15/07/2022 JO du 19 juillet 2022
CLERMONT FERRAND	10	10	10	10
GRENOBLE	11	11	11	11
LYON	20	20	20	21
ST ETIENNE	8	9	8	9

**Rappel des conditions de dépôt des candidatures**

- Prévoir d'effectuer l'année recherche du 1<sup>er</sup> novembre 2023 au 31 octobre 2024
- Utiliser **obligatoirement** la trame jointe au dossier
- Déposer votre candidature **uniquement par voie électronique entre le 1<sup>er</sup> février et le 23 mars 2023 avant 12h00** à l'adresse suivante :

[eugenia.amos@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:eugenia.amos@univ-grenoble-alpes.fr)

Si vous envisagez, dans le cadre de votre internat, de compléter votre cursus actuel avec un **master recherche ou un doctorat, ou si vous avez déjà validé un Master 1 et souhaitez réaliser un Master 2, il vous est possible de bénéficier d'une année de recherche**, au cours de laquelle vous percevrez votre rémunération d'interne et qui sera désormais comptabilisée dans votre cumul d'ancienneté.

Il s'agit d'une année supplémentaire de votre cursus, effectuée dans un laboratoire de recherche agréé reconnu par le contrat quinquennal université-ministère ou dans un laboratoire étranger équivalent.

**Tous les étudiants de troisième cycle des études de médecine peuvent candidater** à l'année de recherche à partir de la 2<sup>ème</sup> année de l'internat, jusqu'à leur dernière année d'internat incluse.

L'année de recherche s'effectue pour une période continue d'un an, comprise entre le 1<sup>er</sup> novembre et le 31 octobre. Elle peut commencer au plus tôt au début de la deuxième année et s'achever au plus tard un an après la validation du Diplôme d'Etudes Spécialisées postulé.

## 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<sup>[3]</sup>.**

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** :  
**Site internet** : <https://fayrgp.org/>  
**Contact** : [contact@fayrgp.org](mailto:contact@fayrgp.org)

## Comment financer son Master 2 ?

L'année de 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<sup>e</sup> semestre en cours de réalisation), tu peux déposer ton dossier au service de scolarité 3<sup>e</sup> cycle. Le nombre d'années de recherche financées est défini pour chaque faculté chaque année. Une commission interrégionale (comprenant un interne et représentant) étudie la pertinence de ton projet de recherche.

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@univgrenoble-alpes.fr](mailto:csdmg@univgrenoble-alpes.fr)

## ● LA THÈSE

Toutes les informations (règles de rédactions, contacts et constitutions des jury, dépôt de dossier ...) sont disponibles à l'adresse suivant : <https://medecine.univ-grenoble-alpes.fr/3e-cycle/these-d-exercice/>

N'hésites pas à consulter le site du DMG : <https://wiki.dmg-grenoble.fr/?EtapesTheses>

Pour répondre à tes questions : [medecine-these@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:medecine-these@univ-grenoble-alpes.fr) - 04 38 38 83 17

Pour débiter sereinement ta thèse : <https://wiki.dmg-grenoble.fr/?CommencerThese>

Les formalités réglementaires : <https://wiki.dmg-grenoble.fr/?FormalitesReglementaires>

## Pour l'exercice légal de la médecine !

Tu dois soutenir ta thèse au plus tôt à partir du 3<sup>e</sup> semestre et au plus tard avant le début de la 4<sup>ème</sup> année (docteur junior).

La thèse est indispensable mais pas suffisante pour accéder au droit d'exercer.

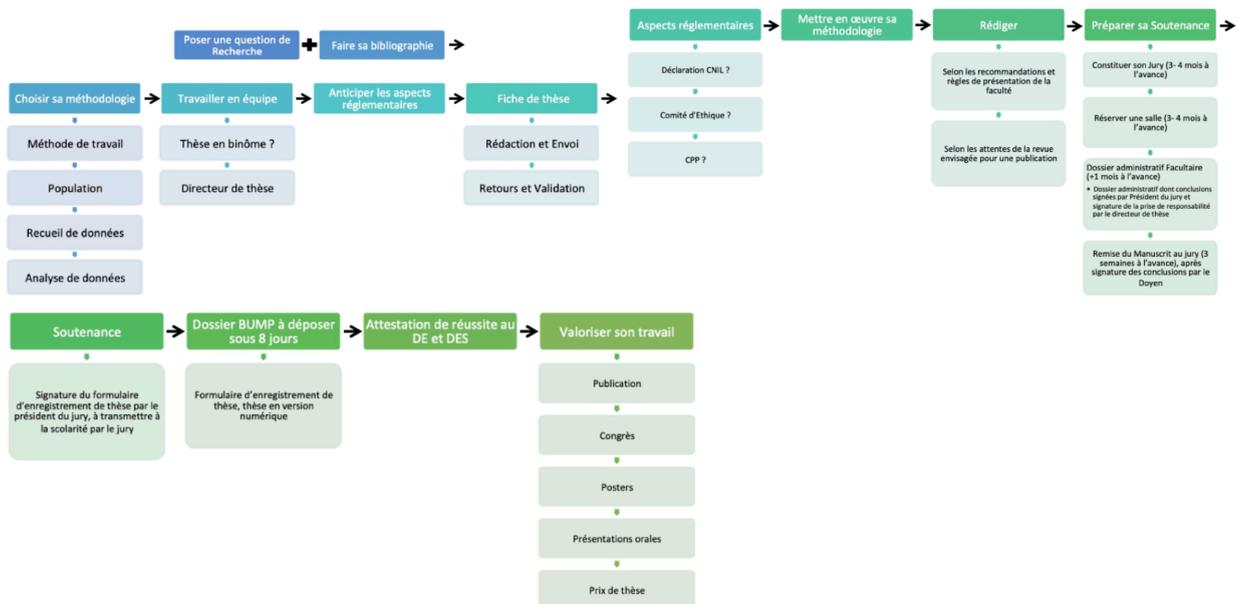
Ton droit d'exercer :

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

=

Diplôme d'État de docteur en médecine.

## Mode d'emploi



Trouve un sujet à partir de tes questionnements sur tes terrains de stage, de tes rencontres (MSU, tuteurs,

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 (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

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

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.

#### Idées pour trouver un sujet :

- solliciter les médecins autour de soi
- consulter les propositions de sujet de thèse : ici, site d'Aravis
- partir d'une situation vécue ayant posé question
- lire les thèses soutenues récemment et partir des ouvertures
- aller en congrès, lire les recommandations de bonne pratique
- contacter les médecins récemment diplômés, le directeur de thèse d'une thèse intéressante

### 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)

Retrouve les consignes de présentation de la thèse à l'adresse suivante : <https://medecine.univ-grenoble-alpes.fr/3e-cycle/these-d-exercice/presentation-de-la-these/consignes-de-presentation-de-la-these-884881.kjsp?RH=1618411607441>

### 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).

#### Constituer son jury

#### Les deadlines importantes :

- > **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 !

3 à 4 mois à l'avance

Composition du jury : au moins 4 membres.

- Un président du jury obligatoirement être PU-PH ou PU-MG (de médecine générale ou d'une autre spécialité)
- Un enseignant titulaire ou associé de médecine générale (PU-PH, PU-MG, PA-MG ou MCU-PH, MCU-MG, MCA-MG).
- Un troisième membre au choix, non nécessairement médecin, mais en rapport avec la thématique de recherche
- Le directeur de thèse

Attention : si votre internat a débuté avant la réforme du troisième cycle, 3 membres doivent être universitaires (et non PA ou MCA).

Regarder parmi la liste des PU-PH / PU-MG / PA-MG/ MCU PH / MCU -MG / MCA-MG, contacter les potentiels membres du jury et trouver une date commune.

#### 3 - Dépôt de votre dossier - 3 semaines avant la soutenance

[Télécharger le dossier de soutenance de thèse - médecine](#)

[Télécharger l'autorisation de diffusion de thèse d'exercice UGA](#)

[Télécharger le formulaire d'enregistrement](#)

**Attention** : ces documents doivent être ouverts et complétés avec le logiciel (gratuit) Acrobat Reader, puis enregistrés.

Une fois le dossier complété, vous pouvez, au choix :

- le déposer au service des thèses (Scolarité 3e cycle - Rdc du bâtiment administratif)
- le faire parvenir par mail à l'adresse suivante : [medecine-these@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:medecine-these@univ-grenoble-alpes.fr)

En cas de thèse soutenue en binôme, chacun des auteurs devra fournir l'ensemble des pièces. Tout dossier incomplet sera refusé.

### La soutenance

Le jour-J , 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 !

Pour réserver ta salle de soutenance : [medecine-these@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:medecine-these@univ-grenoble-alpes.fr)

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<sup>ème</sup> cycle.  
Les diplômes définitifs te seront délivrés en échange des provisoires au cours du 1<sup>er</sup> 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 !**

## LA FORMATION EN RECHERCHE ET L'ACCOMPAGNEMENT DE THÈSE

### 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.

### 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 médecin

**Jour** : mardi sauf exception

**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 !**

### ● VALORISE TON TRAVAIL

#### Pourquoi faire ?

Pour que toute l'énergie et le temps passés sur ce travail ne se résument pas à un exemplaire de la thèse à la BU et un autre sur la table de chevet de votre grand- mère (qu'elle ne lira pas car ce sera trop compliqué pour elle) !

Pour que vos confrères et consoeurs puissent améliorer leurs pratiques grâce à la connaissance de vos travaux.

Pour que d'autres internes puissent s'inspirer de votre étude et aller plus loin en effectuant leur propre thèse sur la même thématique.

Pour participer à la valorisation de notre spécialité, en montrant la diversité et la qualité des travaux de thèse en médecine générale.

## Les Prix de Thèse en médecine général

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

**Il existe plusieurs prix de thèse :**

- délivré par le Collège Interalpinois 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 VARNEY remis chaque année au congrès de l'ISNAR-IMG Bonne chance!

### Communique ton travail vers tes confrères

Participer à un congrès, c'est à la fois l'occasion 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.

### Les Rencontres Universitaires en Soins Primaires (RéUniS)

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](mailto:rencontres.univ.soins.primaires@gmail.com)

### Le Congrès de médecine générale de France (CMGF)

**Structure** organisant le congrès : Collège de médecine générale

**Lieu :** Paris

**Durée et période :** 2 jours, fin mars.

**Contenu :** Sessions de communications orales et posters commentés, ateliers, tables rondes

**Thème :** Change chaque année. Il est possible de soumettre un travail qui n'a pas de lien avec le thème

**Soumission de résumé :** uniquement sur le site internet du congrès à l'adresse ci-dessous, en moins de 300 mots.

**Financement :** Prix de l'inscription pour les internes entre 180 et 300€ selon la date de l'inscription; Si votre présentation est acceptée, un financement par CIME et/ou la faculté peut être demandé.

Contact : [www.congresmg.fr](http://www.congresmg.fr)

### La pré conférence FAYRGP

**Structure** organisant le congrès : French Association of Young Researchers in General Practice

**Lieu :** Paris

**Durée et période :** 1 journée, fin mars, la veille du congrès de la médecine générale France

**Contenu :** Masterclass, sessions de communications orales et de postmaster commentaires

**Thème :** tout ce qui a trait à la médecine générale

**Soumission de résumé :** Via un formulaire en ligne édité par FAYR-GP dont le lien est communiqué via les réseaux sociaux.

**Financement :** gratuit pour les adhérents de l'association, 60€ pour les autres.

Pour plus d'informations : [www.fayrgp.org](http://www.fayrgp.org) et [preconference@fayrgp.org](mailto:preconference@fayrgp.org)

### Le Congrès du CNGE

**Structure organisant le congrès :** Collège National des généralistes enseignants

**Lieu :** une ville différente chaque année

**Durée et période :** 2 jours, fin novembre

**Contenu :** Sessions de communication orales et de poster commentés, ateliers ...

Pour plus d'informations : [www.cnge.fr](http://www.cnge.fr) ou [www.congres.cnge.fr](http://www.congres.cnge.fr)

### Les Congrès de la WONCA Europe et de IA GPRN

Il s'agit du congrès de la World Organization of Family Doctors – Section Europe et de celui de l'European General Practice Research Network.

Il se passe chaque année dans des pays différents, deux occasions par an de voyager !

Pour plus d'information: [www.woncaeurope.org](http://www.woncaeurope.org) ou [www.egprn.or](http://www.egprn.or)

## 6. SITUATIONS PARTICULIÈRES

### ● Stages hors subdivision

Durant ton internat, tu peux accomplir **plusieurs stages dans une subdivision autre que celle de ta faculté** de DÉS, 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'envoler 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, notamment pour le Pacifique Sud (Nouvelle-Calédonie, Polynésie française : [hdomtom@u-bordeaux.fr](mailto:hdomtom@u-bordeaux.fr))
- Auprès de l'ARS de la région Aura : Mme Sylvie Erpeldinger [sylvie.erpeldinger@univ-lyon1.fr](mailto:sylvie.erpeldinger@univ-lyon1.fr)
- Pour l'Océan Indien : Mme Cristina DARBLADE ([stage-hors-subdivision-oi@univ-reunion.fr](mailto:stage-hors-subdivision-oi@univ-reunion.fr))
- Pour Antilles/Guyane : Mme Venise OPET ([venise.opet@univ-antilles.fr](mailto:venise.opet@univ-antilles.fr))

#### Qui rémunère ?

Ta rémunération est chargée 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

## ● Liste médico-sociale

Une liste « médico-sociale » est établie, et peut donner lieu à **un choix de stage 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.**

Plus d'informations pour les internes en situation de handicap : <https://www.isnar-img.com/protection-sociale/handicap/>

Plus d'information pour les internes en situation de burn out : <https://www.isnar-img.com/protection-sociale/burn-out/>

## ● 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 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.

Plus d'information sur le statut de l'interne en cas de grossesse : <https://www.isnar-img.com/protection-sociale/grossesse/>

## ● 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'Etranger

**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 tirée au sort chaque semestre.**

**Attention : 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.

● **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'intéresse si tu envisages d'exercer son 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<sup>ème</sup> semestre inclus. Il est donc intéressant de postuler pour un stage hors filière **avant ton 4<sup>ème</sup> 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.

● **Droit au remord**

Tu peux exercer ton droit au remord jusqu'à la fin de ton 4<sup>e</sup> **semestre d'internat validé inclus.** Tu peux alors choisir une spécialité qui était encore disponible au moment de ton choix aux ECN.

**Comment demander un droit au remord ?**

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.**

# III. STATUTS ET DROITS DE L'INTERNE

Tu peux retrouver toutes les informations nécessaire à l'adresse suivante : <https://www.isnar-img.com>

## Double statut de l'interne

**Étudiant**, régi par le code de l'éducation

**Salarié** de la fonction hospitalière, régi par le code de la santé publique

## 1. OBLIGATIONS DE SERVICE

Les demi-journées d'exercice et de formation universitaire sont **sous la responsabilité du coordinateur de DES**, et **doivent être inférieures ou égales 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.

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

**Le temps de travail**

- 48h maximum par semaine en moyenne
- Gardes et demi-gardes comprises
- Temps de travail lissé sur un trimestre
- 8 demi-journées en stage
- 1 demi-journée de formation universitaire
- 1 demi-journée de formation en autonomie (non comprise dans les 48h)

**Tableau de service**

A compléter en début de stage

A faire valider mensuellement par le directeur de la structure d'accueil

Un outil pour une vision globale du temps de travail effectif

**Service de garde normal**

- 18h30 à 8h30
- Pas plus de 24h
- 1 garde par semaine
- 1 garde dimanche / jour férié par mois

**Rémunération**

- 119,02€ : garde de semaine
- 130,02€ : garde de dimanche ou au-delà du service normal de garde

**Repos de sécurité**

- Repos de sécurité **systématique** après chaque garde
- Durée de **11 heures minimum**
- Interruption de toute activité en stage et à l'université
- Pas de demi-journée de formation sur son repos de sécurité**

## Temps de travail réglementaire

10 demi-journées par semaine en moyenne sur 3 mois :

- 8 demi-journées en stage
- 2 demi-journées de formation : 1 demi-journée de formation facultaire et 1 demi-journée de formation personnelle.

→ Tableau de service prévisionnel

Temps de travail maximal de 48h/ semaine

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.**

1 ligne de garde = au moins 6 internes

Service normal de garde :

- 1 garde de nuit en semaine
- 1 garde de dimanche ou jour férié par mois

Au delà du service normal de garde, il s'agit de gardes supplémentaires

Repos de sécurité : 11h suivant la garde ou la demi-garde

Nous sommes considérés en garde à partir de 21h

**Attention : 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 maître de stage d'UPL ou de SASPAS, pendant la durée de ton stage !

**Pour remplacer pendant ton DES, tu dois être en disponibilité**

Lien vers le calculateur des planning de service :  
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1RrdY3xEjJcBiiIxwI0fJM631-dKgAdSw3AGqBvHZE3c/edit#gid=134952466>

## 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 et SURTOUT CETTE ANNÉE avec le ségur de la santé. Les nouveaux salaires ne sont pas encore communiqués.

### A titre indicatif :

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.

### 1. Montants bruts annuels de la rémunération d'un interne de médecine :

- Internes de 1ère année : 24 628,51 € (prime de sujétion particulière incluse);
- Internes de 2ème année : 26 705,40 € (prime de sujétion particulière incluse);
- Internes de 3ème année : 28 408,30 €.

### 2. Montant brut mensuel de l'indemnité de sujétions particulières allouée :

- Aux internes de 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> semestres : 435,18 €;
- Aux étudiants faisant fonction d'interne (FFI) : 435,18 €.

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

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

Pour mieux comprendre ta fiche de paie : <https://www.isnar-img.com/fiche-de-paie/>

## 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 n'est pas censé être décompté** comme jour ouvrable et **la durée des congés pouvant être pris en une seule fois ne peut excéder 25 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 (accompagnées du justificatif) :**

- 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. ARRÊT 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<sup>ème</sup> 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<sup>[6]</sup>

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

**En cas d'affection longue durée, l'interne a le droit à un congé maladie de "6 mois"**

En cas de temps partiel thérapeutique, la rémunération est la même que pour un interne à temps plein.

**Attention : pour que le semestre soit validé, la durée de service effectif ne doit pas être inférieure à 4 mois à temps plein.**

Pour plus d'information, le guide de la protection sociale des internes :  
<https://www.isnar-img.com/wp-content/uploads/guide-protection-social-img-odontologie-pharmacie.pdf>

## IV. GÉOGRAPHIE

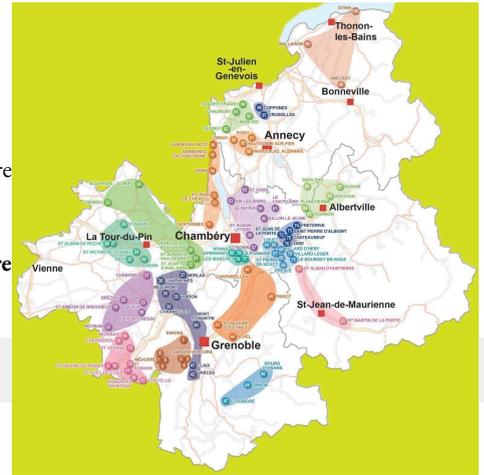
Voici une présentation succincte des différentes villes et de leurs internats.

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.

**NB : 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.**

**En cas de problème de logement, n'hésitez pas à contacter nos VP HTES**



### GRENOBLE (38) :

[www.chu-grenoble.fr](http://www.chu-grenoble.fr)

**Adresse :**

CHU – pavillon Dauphiné (site nord du CHU), 29 Avenue Maquis du Grésivaudan, 38701 La Tronche - 04 76 76 75 75

**Contact**

[directioncommunication@chu-grenoble.fr](mailto:directioncommunication@chu-grenoble.fr) - 04 76 76 75 75

Ville de 160 000 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 sûr un accès à la montagne rapide, à exploiter sans modération l'hiver mais aussi l'été lors des fortes chaleurs.

#### L'internat

Il est localisé à La Tronche, côté hôpital Nord.

Il comprend une quarantaine de chambres simples, d'environ 15m<sup>2</sup> avec lit double le plus souvent, lavabo, rangement. Logements plutôt insalubres mais en cours de rénovation.

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 organisées par l'AIMG (internes des autres spécialités)

-Parking permettant de se garer sans problème

Ambiance très bonne en général. Rencontres ++



#### Les bonnes tables :

**A deux :** 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, et le Minimistan très en vogue

#### Les activités :

**Détente :** hammam café

**Culture :** Belle électrique, Ampérage, Alpexpo et nombreux musées gratuits (musée Dauphinois, musée d'arts...)

**Festivals :** Rocktambule, Holocène, Snow Garden 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 réduc

**Infos pratiques : attention aux vols de vélos, ne pas se garer sur le parking de la fac après 18h !**

## CHAMBERY (73) :

[www.ch-chambery.fr](http://www.ch-chambery.fr)

**Adresse :**

Centre Hospitalier de Chambéry, place du docteur François CHIRON 73000 CHAMBERY

**Contact :**

Maryline CHEVRIER - 04 79 96 50 82 - maryline.chevrier@ch-chambery.fr

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 et restaurants, cinéma.

Plusieurs zones commerciales à proximité.

Pour les sportifs, pistes à proximité (les 7 Laux à 40 min pour l'alpin, la Feclaz à 30 min pour les fondeurs), escalade en intérieur et extérieur ...

**Accessibilité :**

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



**L'internat :**

**3 types de logements sont à disposition**

- Le nouvel internat

Adresse : 6 montée valérioux à 10-15 minutes à pied de l'hôpital.

Studio tout équipé avec salle de bain et petite cuisine privatives.

Une salle commune.

Une salle avec des machines à laver.

Il y a également deux logements en T2.

Loyer dépendant du nombre de mètres carrés à environ 500 euros tout compris (eau, électricité et wifi). Éligible aux APL (environ 180 euros)

- Colocation à l'IFSI :

Une de quatre chambres et une de 3 chambres

- Le vieil internat : Il est réservé aux FFI

Très bonne ambiance entre internes. Rencontres ++

**Les bonnes adresses :**

**Randonnées** incontournables : dent du chat, le granier, croix du nivolet, pointe de la galoppaz et la chambotte

**Escalade** : bloc wattabloc et la zipette, et en voie d'intérieure climb up

**Via ferrata** : dent du chat et grotte de Carret

**Restaurant vue lac** : belvédère de la chambotte, le coin du bois

**Point de vue** : belvédère d'ontex et le revard

**Restaurant étoilée** : les morainières et lamartine ( si papa et maman payent parce que ça douille)

**Boîte nuit** : le cocktail et le cube (les autres boîtes de Chambéry sont plutôt pour les jeunes jeunes ou vieux)

**Bar sympa** : le cocktail, le mezcla, le cardinal et le samedi soir le mojito bar dansant, et autres bars au carré curial (le brock'art ++ si vous voulez de bonnes soirées avec DJ)

## ANNECY (74) :

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

### Adresse

1 avenue de l'hôpital, METZ TESSY

### Contact

Chloé Favre Vallet

[cfavrevallet@ch-annecygenevois.fr](mailto:cfavrevallet@ch-annecygenevois.fr) - 04 50 63 70 89

Ville de 51012 habitants, avec son lac très agréable pour les activités en été, le vieil Annecy pittoresque (et très touristique en été !) et bien sûr des montagnes avec les massifs des Aravis et des Bauges très accessibles.

Il y en a donc pour tous les goûts : les sports aquatiques, la glisse, les férus du 7ème art trouveront leur plaisir avec ses cinémas, salles de spectacles and co et les nombreux bars vous accueilleront comme vous êtes.

### Accessibilité

110 km de Grenoble, soit environ 1h en voiture et 1h40 en train. L'internat et le CHU sont accessibles depuis la gare en bus (compter 15min de trajet, ligne 2)

### 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, l'éloignement de la ville limitant les activités de centre-ville l'hiver.

Appartements (plus ou moins) bien entretenus datant d'une quinzaine d'années, T1, T1bis et 2 T3 pour les colocations et familles, avec salle de bain, WC, cuisine équipée (2 plaques, petit frigo). Pas de voisinage en dehors des internes (mis à part quelques moutons !).

Loyer d'environ 285€ + charges de 40€ par mois pour un T1bis de 33 m<sup>2</sup> (sans compter l'eau et l'électricité, dont le coût peut vite augmenter l'hiver avec le chauffage). Pour les colocations à 2 (T3), loyer de 360€ par personne par mois.

Possibilité de louer un garage fermé pour environ 60€ par mois.

Wifi de l'hôpital gratuit, sur 2 appareils.

1 parking en face de l'internat.

1 salle commune chaîne hi-fi, billard, babyfoot..., une buanderie commune avec 4 machines à laver et 2 sèches linges.

L'ambiance dépend de la motivation de chacun dans ce grand internat aux allures de club med, mais globalement toujours bonne !

En hiver, organisations de soirées au foyer grâce à l'asso de l'internat, en été, volley, ping pong, basket et autres sport co sont au RDV ! Sans oublier les apéros lacs.

Il y a également une colocation pouvant accueillir 4 internes (généralement les UPL, qui ne sont pas prioritaires pour l'internat), dans le centre ville, gérée par ARAVIS. Chambre à 550€ par mois, charges comprises, 2 places de parking et une cave.

### Les bonnes adresses :

**Randonnées** incontournables : La Tournette, le Parmelan, le Mont Veyrier et le Mont Baron, le Col de la Forclaz, la cascade d'Angon

**Vélo** : Tour du Lac d'Annecy (quasi-intégralement cyclable sauf vers Menthon Saint-Bernard), Cols de Bluffy, de la Forclaz, de Leschaux, Mont Semnoz et massif des Aravis pour les plus motivés.

**Escalade** : bloc Atome climbing dans le centre, cortigrampe à 5 min de l'internat

**Via ferrata** : Via de Thônes, la Clusaz, d'abondance, de la grotte du Carret

**Ski** : Piste à La Clusaz/Grand Bornand, Fond : Plateau des glières, La clusaz-Grand bornand, Semnoz. Rando dans les Aravis !!

**Restaurant** : Tête de cochon, little italy, le Chalet, la Cabane bon pain bon vin, le Freti

**Point de vue** : le mont Veyrier

**Restaurant étoilé** : Le clos des sens, l'auberge du père bise, la maison bleue, l'auberge Montmin, l'esquisse

**Bar sympa** : Le Barberousse, l'amnésie, Society Bar, Sv 144, La Coloc, Le cabanon, Finn's Kelly

Festival du film d'animation en juillet : <https://www.annecyfestival.com/>

Fête du Lac et Martin Fourcade Nordic Festival en Août / Carnaval Vénitien en février



## ALBERTVILLE (73) :

[www.cham-savoie.fr](http://www.cham-savoie.fr)

### Adresse

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

### Contact

Enora GUERIF - [affaires-medicales@ch-hopitauxduleman.fr](mailto:affaires-medicales@ch-hopitauxduleman.fr) - 04 79 89 56 50

Ville de 18832 habitants, très proche des pistes de ski (30 km) au coeur de la Savoie entre les vallées de la Maurienne, de la Tarentaise, du Beaufortain, au pied du massif des Bauges.

### Accessibilité :

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

### L'internat :

Nouvel internat tout récemment rénové, ouverture prévue pour la rentrée de novembre 2024, prévue pour 18 personnes en tout.

Plusieurs logements disponibles, avec 2 colocs de 3 personnes, 2 colocs de 2 personnes, 8 apparts individuels. Pièces communes dans le bâtiment avec une pièce de vie (canapés, cuisine), une salle de sport, un jardin. Proche du centre-ville, à 10min en vélo de l'hôpital.

Prix variable selon l'appartement de 320 à 400 euros, éligible aux APL.

*Si ouverture reportée à mai 2025 : (bâtiments ensuite rachetés par la mairie)*

*Petit internat avec 14 internes logés dans différents appartements. Prix 80€/ mois prélevé sur le salaire (charges incluses)*

*3 bâtiments:*

*Le premier bâtiment peut accueillir 8 personnes, composé de 2 appartements avec chacun 4 chambres, meublé, vaisselle inclus. Il se situe dans l'enceinte de la maison de retraite Claude Léger avec laquelle on partage le parking., à 12 min à pied de l'hôpital, 3-4 min en vélo.*

*Grand jardin et grande terrasse accessible via l'appartement du 1er étage*

*Un deuxième appartement est situé dans un petit immeuble résidentiel tout proche de l'hôpital et peut accueillir 3 personnes.*

*L'appartement est tout équipé, avec un balcon.*

*Le troisième bâtiment est une petite maison située dans l'école maternelle pouvant accueillir 3 internes. Petit jardin, meublé*

**Station de ski :** tout le domaine des 3 vallées, station de Maurienne, Les Saisies, Arèches-Beaufort,...ski de fond aux Saisies, ski de rando dans le Beaufortain et les Bauges

**Randonnées :** la Belle Etoile, La roche Pourri, Dents de Cons, Lac de Roselend

**Bar sympa :** La Bicyclette (LE bar incontournable), le Grizzly

**Escalade :** hall olympique, falaise école à Beaufort, puis toute la montagne l'été



## AIX LES BAINS (73) :

### Adresse

49 avenue du grand Port. 73100 Aix les bains

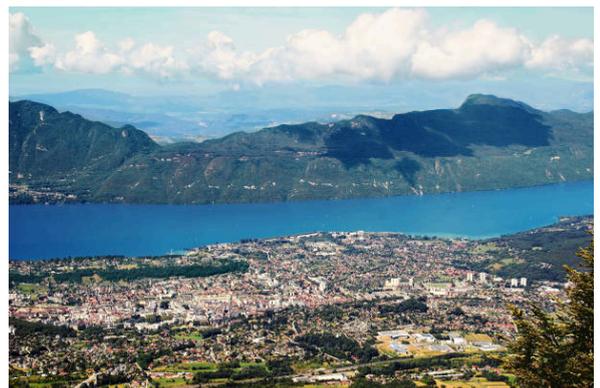
Ville de 28 585 habitants, située à 20 minutes de Chambéry, célèbre ville thermale avec son incontournable lac du Bourget ( en compétition régulière avec le lac d'Annecy). Aix-Les-Bains est stratégiquement placée entre le massif des Bauges et le Nord du massif de la Chartreuse

### Accessibilité

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

### L'internat :

Il est principalement réservé aux FFI.



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 :

Les bonnes adresses :

Festival Musilac en Juillet : <https://www.musilac.com/>

## VOIRON (38) :

### Adresse

Route des gorges 38500 VOIRON

Avec ses 20 000 habitants, c'est une petite ville à flancs de Chartreuse avec cinéma, bars, centre commercial et son attraction principale évidente : les caves de la grande chartreuse ! Les fêtes de la Chartreuse ont lieu quant à elles en Mai 2025.

### Accessibilité

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

### L'internat :

Pas d'internat, la plupart des internes font le trajet Grenoble-Voiron.



## Autres logements disponibles dans la région :

- **Saint Julien en Genevois (74) :** Appartement en colocation avec 3 chambres, meublé avec balcon, loyer autour de 500 euros toutes charges comprises (*appartement loué par Aravis, le logement doit être complet pour être loué*)
- **Saint Etienne de Saint Geoirs (38) :** Maison des internes disponible pour 3 personnes, loyer à 150 euros. En plein cœur de la commune, meublé, avec terrasse. Plaquette disponible
- **Logement Saint Jeoire (74) :** Appartement proposé pour l'interne du terrain de stage UPL de Saint Jeoire en Haute Savoie. T2 meublé, loyer maximum à 200 euros par mois. Photos disponibles

Il existe d'autres logements proposés selon les stages, n'hésitez pas à contacter les VP HTES si vous présentez des difficultés.

## SALLANCHES (74) :

[www.chi-mont-blanc.fr](http://www.chi-mont-blanc.fr)

### Adresse

380 rue de l'hôpital 74703 SALLANCHES

### Contact

[affairesmedicales@ch-sallanches-chamonix.fr](mailto:affairesmedicales@ch-sallanches-chamonix.fr)

### L'internat des sports de montagne !

Située au pied du Mont Blanc, à 20 min de Megève et Chamonix, c'est une petite ville de 17000 habitants, mais surtout un immense terrain de jeu pour les amoureux de la montagne : sites d'escalade, randonnées, course à pied, baignade, via, trail, et alpinisme à portée de main.

### Accessibilité

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

### L'internat

Internat de petite taille (environ 20 internes), situé juste à l'entrée de l'hôpital. Studio d'environ 15-20 m<sup>2</sup>, avec chacun sa salle de bain et kitchenette, 50€ par mois. Salle commune avec plateaux repas du self le soir (qu'il faut commander le midi). 1 colod de 4 en ville qui appartient à l'hôpital avec loyer à 50€ également.

Parking de l'hôpital, gratuit L'hôpital (et donc l'internat) est à 15 min à pied du centre-ville, centre commercial plus loin, environ 10 min en voiture. Bonne ambiance familiale

**Randonnées** incontournables : Le mont vérán; la cascade d'arpenaz, le tour de la pointe d'areu, le lac de pormenaz, le lac d'arterne, le lac vert, le lac bénit

**Stations de ski** : Megève, St Gervais, Chamonix, Flaine Les Carroz, Passy Plaine Joux ...

**Se baigner** : le lac des ilettes et le lac de passy

**Escalade** : en falaise à la Balme, le Fayet, le col de la Colombière, la pointe percée ...

**Via ferrata** : Via de la curalla, via de passy

**Restaurant** le chat touilleur, Emile bocaux, la mangeoire

**Point de vue** : Partout

Festival "on ferme la rue", tous les premiers jeudi soirs du mois pendant l'été



## THONON LES BAINS :

[www.hopitauxduleman.fr](http://www.hopitauxduleman.fr)

### Adresse

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

Petite ville de 34000 habitants, pas mal de restos, cinémas, bowlings, laser-game, ski l'hiver, lac l'été, rando, VTT.

Les Bains de Lavey sont à moins d'une heure !! (*Passage obligé dans ce complexe suisse de hammams, bains turcs, saunas, jacuzzis, bains bouillonnants extérieurs, coïncés 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 minutes de l'internat d'Evian.

### Accessibilité

179 km de Grenoble soit 2h en voiture

### L'internat

Résidence dédiée aux FFI à distance du CH (environ 15-20 minutes en voiture). Environ 30m<sup>2</sup>, T2 avec chambre, sdb et cuisine



pour chaque appart. Loyer 50€. Parking : on peut se garer sans problème.

## EVIAN-LES-BAINS

[www.hopitauxduleman.fr](http://www.hopitauxduleman.fr)

**Adresse :** 10 avenue des Gallia, 74500 Evian-les-Bains

Petite ville de 9000 habitants, à côté de Thonon, sur les bords du Léman  
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 minutes de l'internat d'Evian.

### Accessibilité

179 km de Grenoble soit 2h en voiture

### L'internat

Petit immeuble situé dans une résidence à Evian, à environ 20-25min de l'hôpital en  
voiture par voie rapide et à 15 min à pied du centre ville d'Evian, surtout à 5min à pied  
du lac Léman (trop chouette).

Places de parking gratuites en bas de l'immeubles

Environ 20 appartements sont disponibles, de 30m<sup>2</sup>, meublé, doté de vaisselle avec  
bouilloire, cafetière +- un micro-onde..

Les appartements du rez-de-chaussé donnent sur un petit jardin, les autres appartements disposent d'un balcon.

Laverie accessible.

Il existe aussi :

- Une maison des internes sur la commune d'Evian, réservée prioritairement aux internes UPL ou SASPAS du secteur CPTS du Haut-Chablais  
(Lugrin, Vinzier, Publier et Thonon).

Logement en colocation pour 3 personnes maximum (loyer 1300 euros en tout), et un studio (loyer 600 euros).

Subvention accordée par la CPTS (jusqu'à 200 euros par mois par interne).

Plaquette de présentation disponible à la demande.

- Une maison des internes à Bons en Chablais (CPTS du Bas Chablais) avec 5 chambres et parking.

Loyer à 400 euros par mois, avec une aide de la CPTS de 150 euros par mois (soit 250 euros de loyer).



# V. ET TA SANTÉ DANS TOUT ÇA ?

## 1. Les centres de santé

### Centre de Santé Étudiant (CSE)

Les étudiants des universités grenobloises peuvent bénéficier **gratuitement d'accueil et de soins infirmiers, de consultations médicales auprès de médecins généralistes ou spécialistes** ([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.

#### CENTRE DE SANTÉ DU CENTRE VILLE DE GRENOBLE



##### ADRESSE GÉOGRAPHIQUE :

10, rue Vassieux en Vercors  
38000 Grenoble  
04 76 82 40 70

##### HORAIRES D'OUVERTURE :

8h à 17h le lundi  
13h30 à 17h le mardi

##### ACCÈS

Tramway ligne B - Arrêt Marie-Louise Paris - CEA

#### CENTRE DE SANTÉ DU CAMPUS DE SAINT MARTIN D'HÈRES



##### ADRESSE GÉOGRAPHIQUE :

80, allée Ampère  
38400 St Martin d'Hères  
04 76 18 79 79

##### HORAIRES D'OUVERTURE :

8h à 17h les lundi, mercredi, jeudi et vendredi,  
13h à 17h le mardi

##### ACCÈS

Tramway lignes B & C - Arrêt Gabriel Fauré - MUSE

Pour plus d'information : <https://centre-sante.univ-grenoble-alpes.fr/fr/centre-de-sante-accueil-729682.kjsp>

Pour prendre un RdV en ligne  
<https://centre-sante.univ-grenoble-alpes.fr/fr/prendre-rendez-vous-765504.kjsp?RH=4396751566169134>

### 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 - 04 76 76 50 90

[www.fonds-chuga.fr](http://www.fonds-chuga.fr) – Contact : [fonds-chuga@chu-grenoble.fr](mailto:fonds-chuga@chu-grenoble.fr) – 04 76 76 71 85

Lien vers l'amicale du personnel : <https://www.amicaledupersonnel-chugrenoble.fr/com/homepage>

Lien vers l'association sport et loisir du CHU : <https://www.aslchug.fr/>

## 2. 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.

## ● Un burn-out, non jamais moi

Retrouve ces informations sur le site : <https://www.isnar-img.com/protection-sociale/burn-out/>

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le burn-out se caractérise par un « *sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail* ».

En France, une **prévalence de l'ordre de 50 % chez les médecins généralistes** a été retrouvée dans de nombreuses études.

## Reconnaître le burn-out

### Les symptômes

**Somatiques** : fatigue permanente, céphalées, troubles gastro-intestinaux...

**Psychiques** : épuisement mental avec anxiété, stress, dépression, baisse de l'estime de soi...

**Perturbations cognitives** : trouble de l'attention, de la mémoire, de la vigilance

**Comportementaux** : irritabilité, exaspération, défaillance du contrôle de soi, labilité émotionnelle, hypersensibilité

**Perte d'une « libido professionnelle »** : désintérêt, démotivation sont parfois compensés par une hyperactivité, un hyper investissement de lutte et de déni.



### Echelle d'évaluation du burn out :

Il existe un test standardisé, reconnu, pour évaluer le niveau de burn-out d'un soignant. Il s'agit du test de MASLACH.

[https://www.psychologuedutravail.com/wp-content/uploads/2009/12/QUESTIONNAIRE\\_BURNOUT\\_MASLACH.pdf](https://www.psychologuedutravail.com/wp-content/uploads/2009/12/QUESTIONNAIRE_BURNOUT_MASLACH.pdf)

## Comment prévenir le diagnostic de burn-out ?

Trouver l'équilibre entre sa vie professionnelle et sa vie privée . Garder un suivi médical

Participer à des groupes Balint (réunions entre professionnels de santé pour échanger sur son vécu professionnel)

Comment réagir face au diagnostic de burn-out ?

En parler autour de soi

Consulter un professionnel de santé, pour les internes :

## ● Où demander de l'aide ?

### Hector HELPS

“ Nous sommes une association Grenobloise composée d'étudiants en santé ayant pour but la prévention des risques psychosociaux et la promotion de l'éthique de la relation de soin



HELPS



Humanité et Ethique Liées pour la Prévention en Santé

### Comment cela fonctionne?

Tu envoies un message à **HELPS (Hector Elps sur messenger, ou par mail à [helps.grenoble@gmail.com](mailto:helps.grenoble@gmail.com))** et un de nos référent.e.s te rappelle dans la journée, qu'il/elle soit étudiant en psychologie, ou en médecine et formé...”

### Contact Hector Helps :

Via facebook

Par mail à [helps.grenoble@gmail.com](mailto:helps.grenoble@gmail.com)

Sur le site internet : <https://helpsgrenoble.wordpress.com/>

## SOS intéGré

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

**Cette adresse email est : [sos.intgre@gmail.com](mailto: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'adresse 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.

### Contact

[sos.intgre@gmail.com](mailto:sos.intgre@gmail.com).

## D.A.U.-M.G. :

Le D.A.U.-MG est un **groupe de médecins généralistes** investis dans la formation des internes et étudiants (Tutorat, MSU, enseignements ...) qui propose d'accompagner des internes du DES de médecine générale rencontrant des contraintes de divers ordres les mettant en difficulté dans leur vie privée ou professionnelle.



### Pour

### plus

### d'information

:

<https://medecine.univ-grenoble-alpes.fr/departements/medecine-generale/dispositif-d-appui-universitaire-mg-882327.kjsp>

Contact : [dau-mg@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:dau-mg@univ-grenoble-alpes.fr)

## Hotline nationale

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

**0826 000 401**

## 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.

### Contact

Réseau ASRA Aide aux soignants de Rhône-Alpes 24 heures/24, 7 jours/7

0805 62 01 33

[contact@reseau-asra.fr](mailto:contact@reseau-asra.fr) [www.reseau-asra.fr](http://www.reseau-asra.fr)

## Autres

**Association SPS** : 0 805 23 23 36 : un psychologue vous répond 24h/24

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

# VI. DISPOSITIF DÉPARTEMENTAL DE L'ISÈRE POUR L'AIDE À L'INSTALLATION

## 1. La bourse d'étude



### Pour qui ?

Les étudiants de 3ème cycle en médecine générale avant la validation de leur Diplôme d'Études Spécialisées.

### Quoi ?

La bourse est de 56 000€, elle se répartit ainsi :

17 000€ la 1ère année, en 2 versements

19 000€ la 2ème année, en 2 versements

20 000€ la 3ème année, en 2 versements

Non cumulable avec le contrat d'engagement de service public de l'ARS.

Accompagnement personnalisé du projet personnel et professionnel.

### Les contreparties

S'installer 570 jours travaillés sur l'une des 416 communes prioritaires identifiées par le Département de l'Isère, avec un minimum de 3 jours par semaine.

- Possibilité de choisir la commune d'installation pendant les études ou lors de la période de remplacement (2 années après le DES)
- Possibilité d'avoir un exercice mixte (PMI, CeGIDD/CLAT, centre de santé sexuelle, hôpital etc).

Suivre la formation de praticien Maître de Stage des Universités (MSU) afin d'accueillir de nouveaux internes, au plus tard dans les cinq ans suivant l'installation.

## 2. Aide à l'installation

### Pour qui ?

Les médecins généralistes libéraux s'installent pour la première fois en Isère.

### Quoi ?

50 % du coût total TTC des dépenses justifiées d'une liste de matériels éligibles, dans la limite de 10 000 euros.

Cumulable avec les aides de l'ARS, l'Assurance Maladie et la Région.

### Les contreparties

S'installer 570 jours travaillés en Isère, avec un minimum de 3 jours par semaine. Possibilité d'avoir un exercice mixte (PMI, CeGIDD/CLAT, centre de santé sexuelle, hôpital etc).

Suivre la formation de praticien Maître de Stage des Universités (MSU) afin d'accueillir de nouveaux internes, au plus tard dans les cinq ans suivant l'installation.

Pour plus d'information ou si vous souhaitez rejoindre le dispositif, contactez la Cellule Isère Santé.

## 3. Formation Maître de stage des universités

### Pour qui ?

Les médecins généralistes libéraux installés en Isère.

### Quoi ?

Indemnité de 750€ pour perte de ressources pour 2 jours de formations

Non cumulable avec les financements de l'Agence nationale du développement professionnel continu.

**Contacts :**

Le site internet : <https://sante.isere.fr/medecin-generaliste>  
Vous pouvez contacter la cellule Isère Santé au 04 76 00 38 38.

## VII. PARTENAIRES/BONS PLANS

Parce que Jacky-Aravis est TON copain, il t'a dégotté plein de super partenariats avantageux rien que pour toi !!

### GPM - Groupe pasteur mutualité

Groupe Pasteur Mutualité réunit les **unions de mutuelles de l'Association Générale des Médecins de France**.

Les offres d'assurance, mutuelle et responsabilité civile médicale proposées, sont co-construites avec chacune de ces mutuelles professionnelles.

Elles répondent à l'ensemble des besoins personnels ou professionnels des médecins, qu'ils exercent en cabinet ou à l'hôpital.

Ces mutuelles vous représentent et seront à vos côtés si vous rencontrez des difficultés, au travers de l'entraide mutualiste.



#### Contact

Le site internet : <https://www.gpm.fr/assurances-services-professions-medicales/>

Yannick - 07.62.92.61.03

### MACSF

Il s'agit d'une entreprise d'assurance notamment pour vie professionnelle des professionnels de santé.



#### Contact

Le site internet : <https://www.macsf.fr/>

Contact privilégié : [isabelle.duvert@macsf.fr](mailto:isabelle.duvert@macsf.fr)

Appeler un conseiller : 32 33 ou : +331 71 14 32 33 - Du lundi au vendredi de 8h à 19h, le samedi de 9h à 13h

### Vision- Unik - Ile verte

Ta carte adhérent te permet d'obtenir **-30% de remise sur les lunettes** de vue et de soleil ou une paire offerte.



#### Contact

Vision Unik Grenoble Ile Verte, 13 Avenue Maréchal Randon, 38000 GRENOBLE - 04 76 54 23 80

[ileverte@vision-unik.com](mailto:ileverte@vision-unik.com)

Horaires D'ouvertures : Ouvert le Lundi de 14h00 à 19h00, Du Mardi au Samedi de 9h00 à 19h00 Non-Stop

### EKOSPORT

Ta carte adhérent te permet une réduction de **-10% dans tous les magasins**



#### Contact

Le site internet : <https://www.ekosport.fr/home>

### Ordotype

Tu dispose de l'application gratuite pendant toute la durée de ton internat.



#### Contact

Le site internet : <https://www.ordotype.fr/>

## Revue prescrire

Ton adhésion te permet d'obtenir une remise de **36 euros sur ton abonnement à la revue Prescrire**.  
Nom du parrain : ISNAR IMG 2022 2023  
Numéro d'abonné du parrain : 378755



### Contact

Le site internet : <https://www.prescrire.org/fr/Summary.aspx>

## FESTI Dream

Ta carte adhérent te permet d'obtenir une réduction de **20% sur l'ensemble du magasin** (en dehors de la location de costumes) et des **tarifs préférentiels sur la location de matériel**



### Contact

1 boulevard Maréchal Lyautey, 38000 Grenoble - 04 76 12 01 21  
Horaires d'ouvertures : Lundi au Samedi, 10:00–12:30 et 14:00–19:00  
Le site internet : <http://www.festidream.fr/>

## ReAGJIR

Grâce à ton adhésion tu peux avoir accès à :

- un accès gratuit la plateforme pour la recherche de remplacement
- Un accès gratuit aux formation
- L'accès à une soirée formation "remplacement"



### Contact

Le site internet : <https://reagjir.fr/>

## Cave de l'Île verte

Grâce à ta carte adhérent, tu peux bénéficier de **10% de remise sur tout le magasin** (Vins, champagnes et spiritueux)



### Contact

24 Bis Rue Ravier Piquet, 38000 GRENOBLE - 04 76 03 27 55  
[caveileverte@orange.fr](mailto:caveileverte@orange.fr)  
Site internet : <https://www.facebook.com/pages/category/Wine-Spirits/Cave-de-lle-Verte-1951321165195799/>

## BNP Paribas

Grâce à ton adhésion, tu **peux obtenir une carte VISA PREMIERE gratuite pendant 3 ans**, ainsi que **100€ offerts à la domiciliation de ton salaire**.



### Contact

Site internet : <https://mabanque.bnpparibas/>

## GRE Poly

Grâce à ta carte adhérent, tu peux obtenir mois **10% sur toutes tes impressions** de polys, thèse, mémoires...



### Contact

16, avenue de la République - 38320 BRESSON - 06 42 36 57 25 Email : [contact@grepoly.com](mailto:contact@grepoly.com)  
Accès : Bus : Ligne Chrono C3 - Arrêt Quesnay  
Horaire d'ouverture : du lundi au vendredi 08:00 - 17:30  
Site internet : <https://grepoly.com/>

# Bonus : Top 10 des expressions Grenobloises

## « Jalonner »

« Hey jalonnée ! », 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 !

## « 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 » !

## « Énérvé »

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 : « énérvé » pour dire au combien quelque chose le réjouit.

## « 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 pilote » !

## « 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.

## « 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 !

## « 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.

## « 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 !

## « 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...

## « Être 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.

# CONTACTS - le récap

## ARAVIS

Par mail : [aravis38@gmail.com](mailto:aravis38@gmail.com)

Le site internet : <http://www.aravis-medecine.fr>

PAge Facebook : Jacky Aravis

## L'ISNAR IMG :

Site internet : <https://www.isnar-img.com/>

Par mail : [contact@isnar-img.com](mailto:contact@isnar-img.com)

## Le Département de Médecine Générale (DMG)

Leur site internet : <https://wiki.dmg-grenoble.fr/?Page=Principale>

Patrick IMBERT : [patrick.patrick.imbert@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:patrick.patrick.imbert@univ-grenoble-alpes.fr)

Christine RENO pour les stages ambulatoire : [msumg@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:msumg@univ-grenoble-alpes.fr) Tél : 0438388338

Florine Cabezos pour la scolarité : [scolarite.img@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:scolarite.img@univ-grenoble-alpes.fr) Tél : 0438388353

Eugénia Goncalves comme responsable du 3eme cycles d'études médicales

## FACULTÉ DE MÉDECINE

Mme Eugénia Ramos - Responsable de la scolarité du 3eme cycle

[scolarite.img@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:scolarite.img@univ-grenoble-alpes.fr) - 04 38 38 83 35

Mme Florine Cabezos - Gestionnaire de la Médecine Générale

[scolarite.img@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:scolarite.img@univ-grenoble-alpes.fr) - 04 38 38 83 36

Mme Christine Reno - Gestionnaire des Maîtres de stages universitaires

[msumg@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:msumg@univ-grenoble-alpes.fr) - 04 38 38 83 38

Gestionnaire des DFMS/DFMSA

[scolarite.dfms-dfmsa@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:scolarite.dfms-dfmsa@univ-grenoble-alpes.fr) - 04 38 38 83 35

Mme Valérie Bouchez Chevalier, responsable des relations internationales

Mobilité entrante : [health-incoming@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:health-incoming@univ-grenoble-alpes.fr)

Mobilité sortante : [health-outgoing@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:health-outgoing@univ-grenoble-alpes.fr)

04 38 38 83 31

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

## DIRECTION DES AFFAIRES MÉDICALES (DAM)

CHU GRENOBLE et CH VOIRON : Secrétariat assistance direction

04 76 76 59 15 – courriel : [diraffmed@chu-grenoble.fr](mailto:diraffmed@chu-grenoble.fr)

CH Chambéry et Aix-les-Bains: Maryline CHEVRIER

04 79 96 50 82 – courriel : [maryline.chevrier@ch-chambery.fr](mailto:maryline.chevrier@ch-chambery.fr) ou

[dam@ch-metropole-savoie.fr](mailto:dam@ch-metropole-savoie.fr)

CH Annecy et Saint-Julien : responsable : Natacha GUILLEMIN

04 50 63 60 19 – courriel : [nguillemin@ch-annecygenevois.fr](mailto:nguillemin@ch-annecygenevois.fr)

CH Sallanches : Mme Elise LEMIERE

04 50 47 30 77 – courriel :

[affairesmedicales@ch-sallanches-chamonix.fr](mailto:affairesmedicales@ch-sallanches-chamonix.fr)

CH Albertville :

04 79 89 56 50 – courriel :

[affaires-medicales@ch-hopitauxduleman.fr](mailto:affaires-medicales@ch-hopitauxduleman.fr)

(CH Thonon-les-Bains : Fabienne ROY ???)

04 50 83 20 21 – courriel : [froy@ch-hopitauxduleman.fr](mailto:froy@ch-hopitauxduleman.fr)

A noter :

A propos de tes congés : Murielle ANDRE  
(muandre@chu-grenoble.fr)

## AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ

**Rappel : Il vaut toujours mieux passer par le DMG ou ARAVIS pour contacter l'ARS.**

Nadège GRATALOUP, Directrice de l'Efficiencé et de l'Offre de Soins

Yann Lequet, délégué du pilotage opérationnel, premier recours, parcours et professions de santé

Jean Schweyer, délégué de la régulation de l'offre de soins hospitalière

Sophie RUBIO, Médecin Inspecteur

Eric VIRARD, Secrétaire général

Bureau de l'Internat, Direction de l'Efficiencé de l'Offre de Soins,  
241 rue Garibaldi, CS 93383, 69418 LYON CEDEX 03 - 04 72 34 31 32

Site: <https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/>

Page dédiée aux internes; [http://www.ars.rhonealpes.sante.fr/Internat\\_97436.0.html](http://www.ars.rhonealpes.sante.fr/Internat_97436.0.html)

## CONSEIL DE L'ORDRE DES MÉDECINS

Site internet :: <https://www.conseil-national.medecin.fr/etudiants-internes>

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 Terraillet, 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>

## CH et INTERNATS

GRENOBLE (38) :

[www.chu-grenoble.fr](http://www.chu-grenoble.fr)

Adresse :

CHU – pavillon Dauphiné (site nord du CHU), 29 Avenue

Maquis du Grésivaudan, 38701 La Tronche - 04 76 76 75 75

Contact

[directioncommunication@chu-grenoble.fr](mailto:directioncommunication@chu-grenoble.fr) - 04 76 76 75 75

CHAMBERY (73) :

[www.ch-chambery.fr](http://www.ch-chambery.fr)

Adresse :

Centre Hospitalier de Chambéry, place du docteur François

CHIRON 73000 CHAMBERY

Contact :

Maryline CHEVRIER - 04 79 96 50 82 - [maryline.chevrier@ch-chambery.fr](mailto:maryline.chevrier@ch-chambery.fr)

ANNECY (74) :

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

Adresse

1 avenue de l'hôpital, METZ TESSY

Contact

Natacha GUILLAUMIN

[nguillemin@ch-annecygenevois.fr](mailto:nguillemin@ch-annecygenevois.fr) - 04 50 63 60 19

## AIX LES BAINS (73) :

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

## VOIRON (38) :

**Adresse**  
Route des gorges 38500 VOIRON

## SALLANCHES (74) :

[www.chi-mont-blanc.fr](http://www.chi-mont-blanc.fr)  
**Adresse**  
380 rue de l'hôpital 74703 SALLANCHES  
**Contact**  
[affairesmedicales@ch-sallanches-chamonix.fr](mailto:affairesmedicales@ch-sallanches-chamonix.fr)

## THONON LES BAINS :

[www.hopitauxduleman.fr](http://www.hopitauxduleman.fr)  
**Adresse**  
3 avenue de la Dame BP 526 74 203 Thonon-les-Bains Cedex

## EVIAN-LES-BAINS :

[www.hopitauxduleman.fr](http://www.hopitauxduleman.fr)  
10 avenue des Gallia, 74500 Evian-les-Bains

## CENTRES DE SANTÉ

### CENTRE DE SANTÉ DU CENTRE VILLE DE GRENOBLE

#### ADRESSE GÉOGRAPHIQUE :

10, rue Vassieux en Vercors  
38000 Grenoble  
04 76 82 40 70

#### HORAIRES D'OUVERTURE :

8h à 17h le lundi  
13h30 à 17h le mardi

#### ACCÈS

Tramway ligne B - Arrêt Marie-Louise Paris - CEA

### CENTRE DE SANTÉ DU CAMPUS DE SAINT MARTIN D'HÈRES

#### ADRESSE GÉOGRAPHIQUE :

80, allée Ampère  
38400 St Martin d'Hères  
04 76 18 79 79

#### HORAIRES D'OUVERTURE :

8h à 17h les lundi, mercredi, jeudi et vendredi,  
13h à 17h le mardi

#### ACCÈS

Tramway lignes B & C - Arrêt Gabriel Fauré - MUSE

**Pour plus d'information :**  
<https://centre-sante.univ-grenoble-alpes.fr/fr/centre-de-sante-accueil-729682.kjsp>

**Pour prendre un RdV en ligne**  
<https://centre-sante.univ-grenoble-alpes.fr/fr/prendre-rendez-vous-765504.kjsp?RH=4396751566169134>

### CONSULTATIONS au CHU

**Responsable du service :** Sandrine Stempfleur - 04 76 76 50 90  
[www.fonds-chuga.fr](http://www.fonds-chuga.fr) – Contact : [fonds-chuga@chu-grenoble.fr](mailto:fonds-chuga@chu-grenoble.fr) –  
04 76 76 71 85

Lien vers l'amicale du personnel :  
<https://www.amicaledupersonnel-chugrenoble.fr/com/homepage>

Lien vers l'association sport et loisir du CHU :  
<https://www.aslchug.fr/>

## SANTÉ MENTALE

### Hector HELPS

Via facebook  
Par mail à [helps.grenoble@gmail.com](mailto:helps.grenoble@gmail.com)  
Sur le site internet : <https://helpsgrenoble.wordpress.com/>

## SOS intéGré

Contact par mail : [sos.intgre@gmail.com](mailto:sos.intgre@gmail.com).

## D.A.U.-M.G. :

**Pour plus d'information :**  
<https://medecine.univ-grenoble-alpes.fr/departements/medecine-generale/dispositif-d-appui-universitaire-mg-882327.kjsp>  
**Contact :** [dau-mg@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:dau-mg@univ-grenoble-alpes.fr)

## Hotline nationale

**Téléphone :** 0826 000 401

## ASRA

Réseau ASRA Aide aux soignants de Rhône-Alpes 24 heures/24, 7 jours/7 - 0805 62 01 33  
[contact@reseau-asra.fr](mailto:contact@reseau-asra.fr) [www.reseau-asra.fr](http://www.reseau-asra.fr)

## INSCRIPTIONS GEP, séminaires, DU...

Pour ton inscription au séminaire, il faut passer par l'intranet LEO :  
<https://cas-uga.grenet.fr/login>  
Pour plus d'info : <https://wiki.dmg-grenoble.fr/?SéminairesDmg>

## AIDES traces, portfolio

Pour plus d'info : <https://wiki.dmg-grenoble.fr/?TracesApprentissage>  
<https://wiki.dmg-grenoble.fr/?PortFolio>

**La liste des DU grenoblois :**  
<https://formations.univ-grenoble-alpes.fr/fr/index/resultats-de-la-recherche.html?#av>

## THESES et RECHERCHE

### Réaliser sa thèse - Rédaction, soutenance

Toutes les infos sont disponibles à l'adresse suivante :  
<https://leo.univ-grenoble-alpes.fr/annee-recherche/>  
**Contact :** [eugenia.ramos@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:eugenia.ramos@univ-grenoble-alpes.fr)

**Association des jeunes chercheurs en médecine générale FAYR-GP :** [contact@favrep.org](mailto:contact@favrep.org)  
**Site internet :** <https://favrep.org/>  
**Comité scientifique du Département de Médecine Générale :**  
[csdmge@univgrenoble-alpes.fr](mailto:csdmge@univgrenoble-alpes.fr)

Toutes les informations (règles de rédactions, contacts et constitutions des jury, dépôt de dossier ...) sont disponibles à l'adresse suivante :  
<https://medecine.univ-grenoble-alpes.fr/3e-cycle/these-d-exercice/>  
N'hésitez pas à consulter le site du DMG :  
<https://wiki.dmg-grenoble.fr/?EtapesTheses>  
Pour répondre à tes questions :  
[medecine-these@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:medecine-these@univ-grenoble-alpes.fr) - 04 38 38 83 17  
Pour débiter sereinement ta thèse :  
<https://wiki.dmg-grenoble.fr/?CommencerThese>  
Les formalités réglementaires :  
<https://wiki.dmg-grenoble.fr/?FormalitesReglementaires>  
Retrouve les consignes de présentation de la thèse à l'adresse suivante :  
<https://medecine.univ-grenoble-alpes.fr/3e-cycle/these-d-exercice/presentation-de-la-these/consignes-de-presentation-de-la-these-884881.kjsp?RH=1618411607441>

**Pour réserver ta salle de soutenance :**  
[medecine-these@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:medecine-these@univ-grenoble-alpes.fr)

### Valoriser sa thèse - Prix de thèse

Rencontres universitaires en Soins Primaires :

[rencontres.univ.soins.primaires@gmail.com](mailto:rencontres.univ.soins.primaires@gmail.com)

Congrès de médecine générale de France : [www.congresmg.fr](http://www.congresmg.fr)

Conférence FAYRGP : [www.fayrgp.org](http://www.fayrgp.org) et [preconference@fayrgp.org](mailto:preconference@fayrgp.org)

Congrès CNGE : [www.cnge.fr](http://www.cnge.fr) ou [www.congres.cnge.fr](http://www.congres.cnge.fr)

Congrès de la WONCA : [www.woncaeurope.org](http://www.woncaeurope.org) ou [www.egprn.or](http://www.egprn.or)

## STAGE - Situations particulières

Pour les internes en situation de handicap : <https://www.isnar-img.com/protection-sociale/handicap/>

Statut de l'interne en cas de grossesse : <https://www.isnar-img.com/protection-sociale/grossesse/>

## DROIT des INTERNES

Guide de la protection sociale des internes : <https://www.isnar-img.com/wp-content/uploads/guide-protection-social-img-odontologie-pharmacie.pdf>

## AIDE À L'INSTALLATION - ISÈRE

Le site internet : <https://sante.isere.fr/medecin-generaliste>

Vous pouvez contacter la cellule Isère Santé au 04 76 00 38 38.

## PARTENAIRES

### GPM - Groupe pasteur mutualité

Le site internet : <https://www.gpm.fr/assurances-services-professions-medicales/>  
Yannick - 07.62.92.61.03

### MACSF

#### Contact

Le site internet : <https://www.macsf.fr/>

Contact privilégié : [isabelle.duverr@macsf.fr](mailto:isabelle.duverr@macsf.fr)

Appeler un conseiller : 32 33 ou +331 71 14 32 33 - Du lundi au vendredi de 8h à 19h, le samedi de 9h à 13h

### Vision- Unik - Ile verte

#### Contact

Vision Unik Grenoble Ile Verte, 13 Avenue Maréchal Randon, 38000 GRENOBLE - 04 76 54 23 80

[ileverte@vision-unik.com](mailto:ileverte@vision-unik.com)

Horaires D'ouvertures : Ouvert le Lundi de 14h00 à 19h00, Du Mardi au Samedi de 9h00 à 19h00 Non-Stop

### EKOSPORT

#### Contact

Le site internet : <https://www.ekosport.fr/home>

### Ordotype

Le site internet : <https://www.ordotype.fr/>

### Revue prescrire

Le site internet : <https://www.prescrire.org/fr/Summary.aspx>

### FESTI Dream

1 boulevard Maréchal Lyautey, 38000 Grenoble - 04 76 12 01 21

Horaires d'ouvertures : Lundi au Samedi, 10:00-12:30 et 14:00-19:00

Le site internet : <http://www.festidream.fr/>

### ReAGJIR

Le site internet : <https://reagjir.fr/>

### Cave de l'Ile verte

24 Bis Rue Ravier Piquet, 38000 GRENOBLE - 04 76 03 27 55

[caveileverte@orange.fr](mailto:caveileverte@orange.fr)

Site internet : <http://www.facebook.com/pages/category/Wine-Spirits/Cave-de-l-Ile-Verte-1951321165195799/>

### BNP Paribas

Site internet : <https://mabanque.bnpparibas/>

### GRE Poly

16, avenue de la République - 38320 BRESSON - 06 42 36 57 25

Email : [contact@grepoly.com](mailto:contact@grepoly.com)

Accès : Bus : Ligne Chrono C3 - Arrêt Quesnay

Horaire d'ouverture : du lundi au vendredi 08:00 - 17:30

Site internet : <https://grepoly.com>

## LIENS UTILES

### Droit des internes

Droit médical : [www.droitmedical.com](http://www.droitmedical.com)

Legifrance : <https://www.legifrance.gouv.fr/>

ARS : <http://www.auvergne-rhonealpes.paps.sante.fr/Je-suis-interne-en-medecine-en-Auvergne-Rhone-Alpes.40758.0.html>

URPS : <http://www.urps-med-aura.fr>

### Outils de recherche

PubMed : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

Sudoc : <http://www.sudoc.abes.fr/xslt/>

hetop : <https://www.hetop.eu/hetop/>

dumas : <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/>

### En consultation

<http://www.allergoclic.fr/>

<http://pap-pediatrie.fr>

<https://antiboclic.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.choisirscontraception.fr/moyensdecontraception/>

<http://pediadoc.fr>

<http://gestalic.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/conseilsaux-v>

<http://www.guide-arthrose.com/>

<http://www.orpha.net/consor/www/cgibin/index>

<https://www.renau.org/>

<https://www.mesvaccins.net/web>