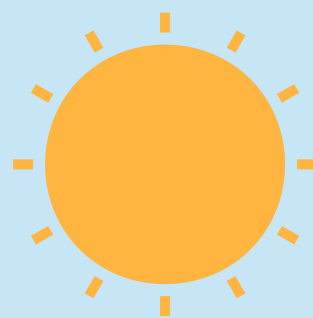
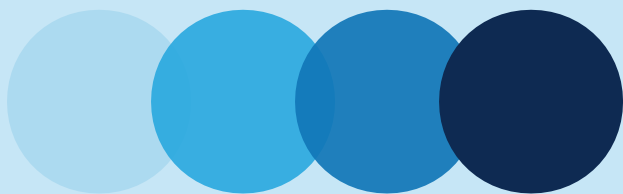




# *Le Cahier de Vacances* **Du Syndicat Jeunes Médecins** **2026**

Jeux · droit médical · Santé des soignants · Déconnexion



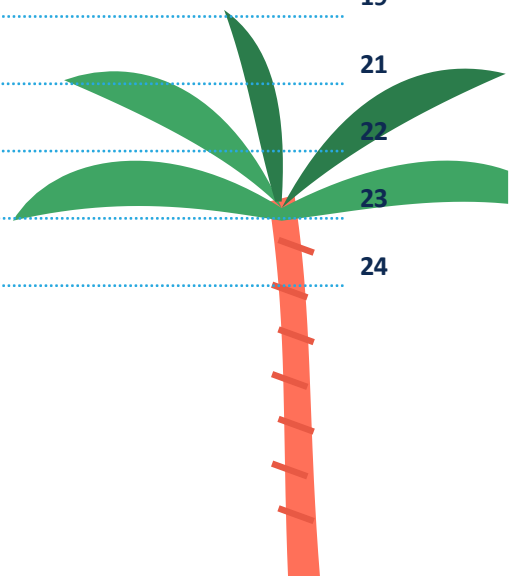
Le syndicat de tous les médecins



# Sommaire



|    |                                                     |    |
|----|-----------------------------------------------------|----|
| 1  | Édito — Déconnecter quand on soigne                 | 3  |
| 2  | Votre checklist de déconnexion du médecin           | 4  |
| 3  | Mots-croisés — Spécial santé des soignants          | 5  |
| 4  | Charades médicales                                  | 6  |
| 5  | Vrai / Faux — Droit médical                         | 7  |
| 6  | Quiz — La santé dans le débat public (spécial 2027) | 8  |
| 7  | Mots-mêlés — Spécial installation                   | 9  |
| 8  | Anecdotes de soignants                              | 10 |
| 9  | Sudokus                                             | 11 |
| 10 | Tu n'es pas médecin si...                           | 12 |
| 11 | Quel est le mot caché — Spécial IA en santé         | 13 |
| 12 | Petit BAC médical                                   | 14 |
| 13 | Bingo de l'été du soignant                          | 15 |
| 14 | L'interview — Dr Anna Boctor                        | 16 |
| 15 | Quel médecin syndiqué êtes-vous ?                   | 17 |
| 16 | Horoscope de l'été... par spécialité                | 19 |
| 17 | La recette de l'été                                 | 21 |
| 18 | Mes résolutions pour la rentrée 2026                | 22 |
| 19 | Votre avis nous intéresse                           | 23 |
| 20 | Solutions                                           | 24 |



# Édito

## « Déconnecter quand on soigne »



**Dr Anna Bactor**

Présidente de Jeunes Médecins

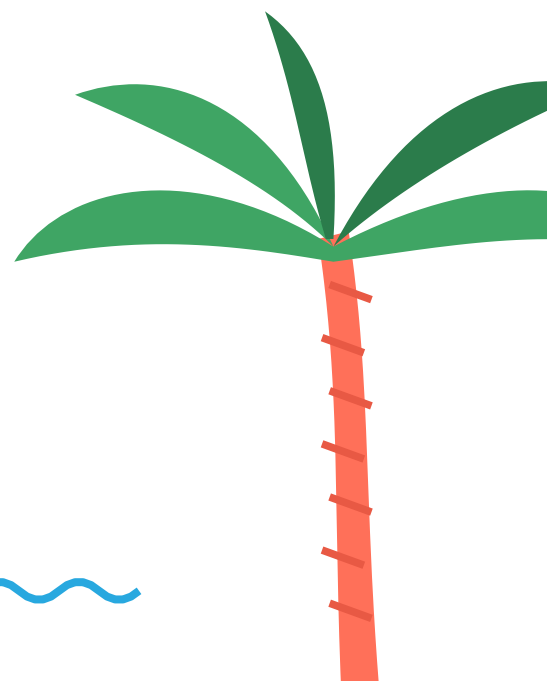
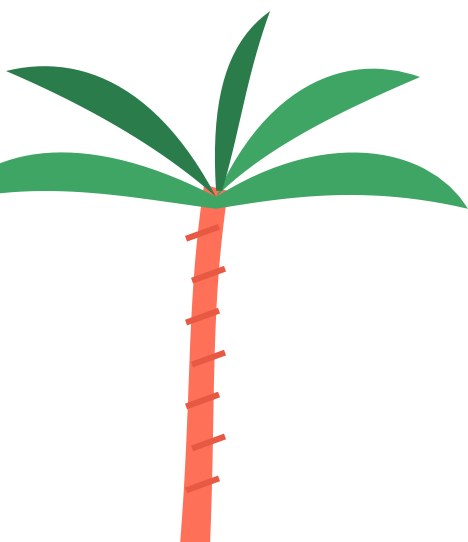
Il y a un paradoxe que nous connaissons tous : nous passons nos journées à dire à nos patients de se reposer, de lever le pied, de prendre soin d'eux... et nous sommes souvent les derniers à appliquer nos propres ordonnances.

Cet été, Jeunes Médecins vous propose autre chose qu'un communiqué, une motion ou une alerte : **un cahier de vacances**. Des jeux, des clins d'œil à notre quotidien, un peu de droit médical glissé entre deux sudokus, et quelques vérités bonnes à rappeler sur la santé des soignants : parce que défendre notre profession, c'est aussi défendre notre droit à souffler.

Ce cahier est ouvert à toutes et tous, **adhérents comme non-adhérents**, internes comme installés, hospitaliers comme libéraux. Emportez-le à la plage, dans le train, en salle de garde. Griffonnez, riez, contestez nos réponses (c'est un droit syndical), et surtout : déconnectez vraiment.

Bon été à toutes et tous : on se retrouve en pleine forme à la rentrée, pour continuer à faire bouger les lignes ensemble.

*Dr Anna Bactor*



# Votre checklist

## Pour une déconnexion maîtrisée du médecin



Parce qu'un médecin qui part en vacances, c'est toute une logistique. Objectif : le mode avion, sans culpabilité.

### Organiser la continuité des soins

-  Trouver et contractualiser son remplaçant (contrat écrit, transmis à l'Ordre)
-  Organiser la continuité des soins des patients
-  Prévenir les confrères du secteur, la CPTS / MSP le cas échéant
-  Vérifier le planning de PDSA et les échanges de garde

### Informers sa patientèle

-  Message d'absence sur l'agenda en ligne, avec dates et conduite à tenir
-  Affiche en salle d'attente : coordonnées du remplaçant, le 15 en cas d'urgence
-  Répondeur téléphonique mis à jour

### Sécuriser l'administratif

-  Boucler la télétransmission et les FSE en attente

-  Anticiper les échéances URSSAF / CARMF qui tombent en août

-  Programmer les paiements récurrents du cabinet

-  Message d'absence sur la messagerie sécurisée (MSSanté)

### Pour les hospitaliers et les internes

-  Valider ses congés sur le logiciel RH (et garder une trace écrite)

-  Organiser les transmissions de service avant le départ

-  Vérifier son tableau de garde d'août... deux fois

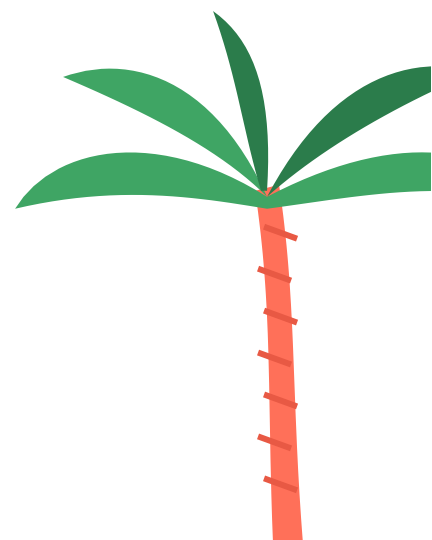
### Préparer sa vraie déconnexion

-  Couper les notifications des groupes WhatsApp de service

-  Décider de ce qui justifie (ou non) qu'on vous appelle

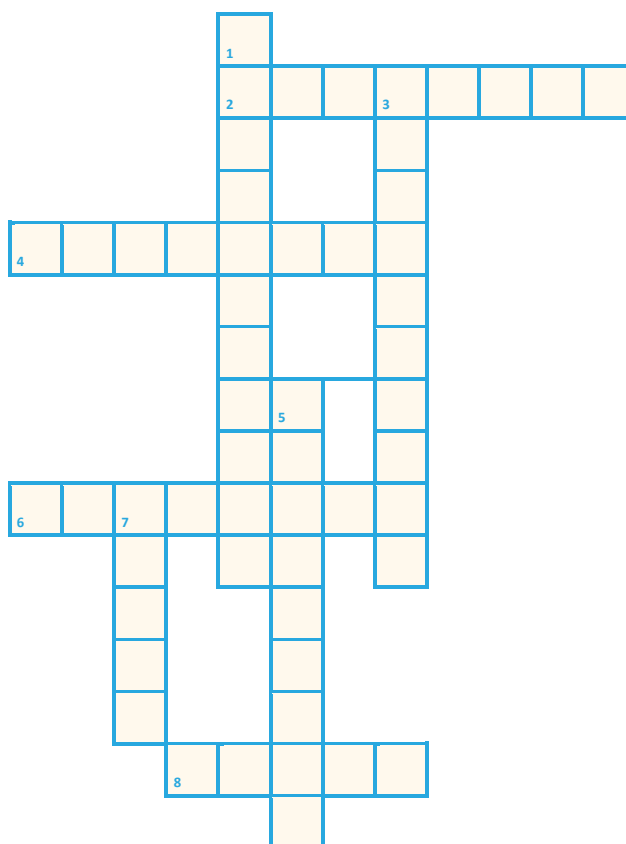
-  Prévoir une activité qui n'a rien à voir avec la médecine

-  Accepter que le système de santé tienne quelques jours sans vous



# Mots-croisés

## Spécial santé des soignants

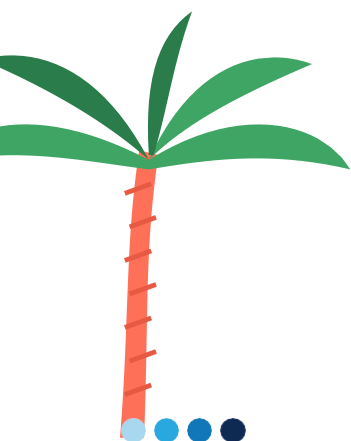


### Horizontal

- 2. Entre confrères, elle vaut tous les dispositifs : on se serre les coudes.
- 4. Périodes pendant lesquelles ce cahier doit être votre seule lecture professionnelle.
- 6. Épuisement professionnel que Jeunes Médecins combat au quotidien.
- 8. Elle sonne la nuit et pèse sur le sommeil des soignants.

### Vertical

- 1. Couper téléphone et messagerie : un droit, pas un luxe.
- 3. Psychologiques ou humaines : à préserver absolument.
- 5. Juste répartition entre le cabinet (ou le service) et la vie personnelle.
- 7. Après une garde, il est dit « de sécurité » — et il est obligatoire.



# Charades médicales

## Charade 1

Mon premier permet de regarder des films sans sortir de chez soi,

Mon second est l'art d'Hippocrate.

**Mon tout permet de consulter... sans salle d'attente.**

---

## Charade 2

Mon premier transporte les écoliers,

Mon second est la première lettre de l'alphabet,

Mon dernier se prend dans la mer.

**Mon tout désigne affectueusement l'étudiant en médecine.**

---

## Charade 3

Mon premier est le contraire de « out »,

Mon deuxième est la planète bleue,

Mon dernier est le petit nom de la natation.

**Mon tout dure de trois à six ans... et parfois semble bien plus long.**

---

## Charade 4

Mon premier accueille trains et voyageurs,

Mon second est la quatrième lettre de l'alphabet.

**Mon tout empêche de dormir un médecin sur deux le week-end.**

---



# Vrai / Faux

## Droit médical — spécial jeunes médecins

**1. Un remplaçant doit être inscrit au tableau de l'Ordre ou détenir une licence de remplacement.**

☐ Vrai ☐ Faux

**2. Le contrat de remplacement peut rester un simple accord oral entre confrères.**

☐ Vrai ☐ Faux

**3. Après plusieurs mois de remplacement, on peut s'installer où l'on veut, y compris juste à côté du confrère remplacé.**

☐ Vrai ☐ Faux

**4. Une médecin libérale n'a droit à aucune indemnisation pendant son congé maternité.**

☐ Vrai ☐ Faux

**5. La participation à la permanence des soins ambulatoires (PDSA) repose sur le volontariat.**

☐ Vrai ☐ Faux

**6. Les médecins libéraux cotisent pour leur retraite à la CARMF.**

☐ Vrai ☐ Faux

**7. Un médecin peut refuser de prendre en charge un patient, hors urgence.**

☐ Vrai ☐ Faux

**8. La téléconsultation n'est jamais remboursée par l'Assurance Maladie.**

☐ Vrai ☐ Faux

**9. Un praticien hospitalier peut, sous conditions, exercer une activité libérale en complément.**

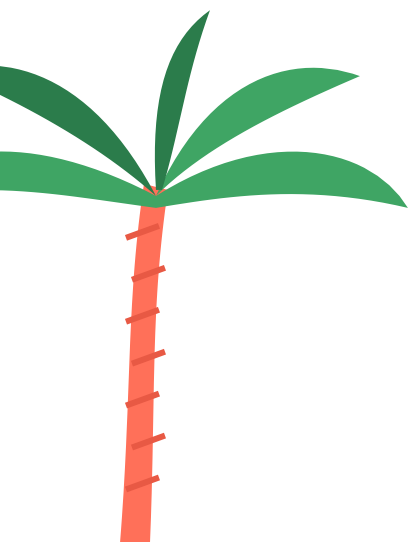
☐ Vrai ☐ Faux

**10. Le repos de sécurité après une garde de nuit est facultatif si le service est en tension.**

☐ Vrai ☐ Faux



Réponses commentées en fin de cahier. Un doute sur votre situation ? Notre directrice juridique, Lucie Saccani, accompagne les adhérents toute l'année.



# Quiz



## La santé dans le débat public — spécial 2027

À un an de l'élection présidentielle, la santé s'annonce comme un sujet majeur du débat. Arrivez dans la campagne avec les bons repères en tête — les réponses (sourcées et sans étiquette politique) sont en fin de cahier.

**1. Le « numerus clausus » limitant le nombre d'étudiants en médecine existe toujours.**

☐ Vrai ☐ Faux

**2. L'ONDAM, qui encadre les dépenses d'assurance maladie, est voté chaque année par le Parlement.**

☐ Vrai ☐ Faux

**3. La grande majorité du territoire français est aujourd'hui classée en zone sous-dense en médecins généralistes.**

☐ Vrai ☐ Faux

**4. Plusieurs millions de Français n'ont pas de médecin traitant.**

☐ Vrai ☐ Faux

**5. La liberté d'installation des médecins libéraux est régulièrement remise en question dans le débat public.**

☐ Vrai ☐ Faux

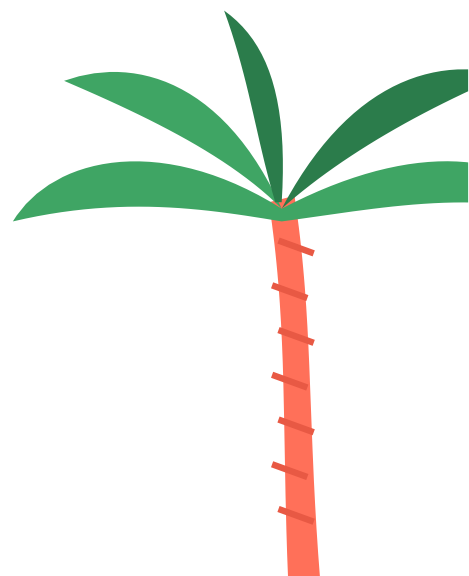
**6. Les études de médecine durent au minimum 9 ans après le bac.**

☐ Vrai ☐ Faux

**7. Le ministre de la Santé fixe seul le tarif de la consultation des médecins libéraux.**

☐ Vrai ☐ Faux

Jeunes Médecins portera la voix des jeunes générations de médecins dans ce débat : accès aux soins partout, conditions d'exercice dignes, et des solutions incitatives plutôt que coercitives.





# Mots-mêlés

## Spécial installation



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | R | K | G | R | B | Y | D | F | T | D | D | B | E | Q |
| L | T | U | C | O | N | V | E | N | T | I | O | N | U | J |
| A | N | S | E | L | N | M | M | H | Z | N | V | H | S | Z |
| R | E | F | R | A | V | X | R | V | R | M | S | I | P | S |
| E | S | E | C | T | E | U | R | E | H | R | A | A | R | T |
| M | I | R | P | N | I | K | E | U | A | S | C | F | U | P |
| P | R | U | E | T | A | R | O | B | A | L | L | O | C | C |
| L | R | E | R | D | R | O | B | U | Q | I | K | U | Q | Z |
| A | Y | K | B | V | A | U | H | P | B | H | V | Q | E | Y |
| C | M | X | L | H | R | I | K | G | L | L | O | U | O | R |
| E | F | P | V | S | J | G | F | C | A | B | I | N | E | T |
| M | M | U | N | E | P | A | L | Q | X | N | B | U | F | C |
| E | R | J | L | E | L | E | T | N | E | I | T | A | P | R |
| N | A | Y | I | E | X | Y | D | A | R | G | X | S | J | S |
| T | C | B | M | M | R | Q | U | E | G | A | N | O | Z | V |

Liste des mots à retrouver :

URPS

CPTS

ARS

ZONAGE

PATIENTELE

COLLABORATEUR

CONVENTION

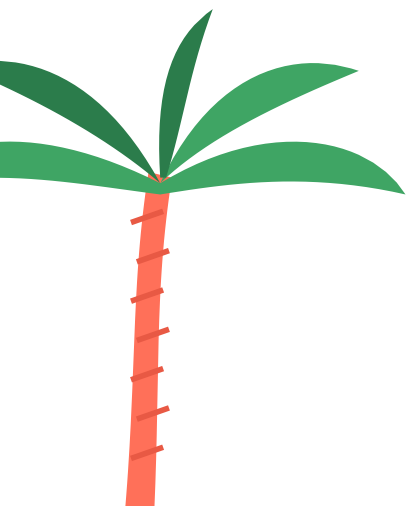
SECTEUR

ORDRE

CARMF

REMPLACEMENT

CABINET



# Anecdotes de soignants



## Anecdote 1 : le diagnostic du barbecue

Repas de famille, 14 juillet. À peine assis, mon oncle relève son tee-shirt : « Tant que t'es là, regarde-moi ce truc dans le dos. » Trois cousins font la queue derrière lui. J'ai fini la soirée avec plus de consultations qu'un samedi matin de garde — mais aucune n'était télétransmissible.

## Anecdote 2 : le patient prévoyant

Un patient m'appelle fin juin : « Docteur, je pars trois semaines en août, vous pouvez me faire une ordonnance... au cas où j'attrape ce que j'ai eu l'année dernière ? » Prescrire par anticipation une maladie hypothétique sur la base d'un souvenir approximatif : la médecine prédictive existait bien avant l'IA.

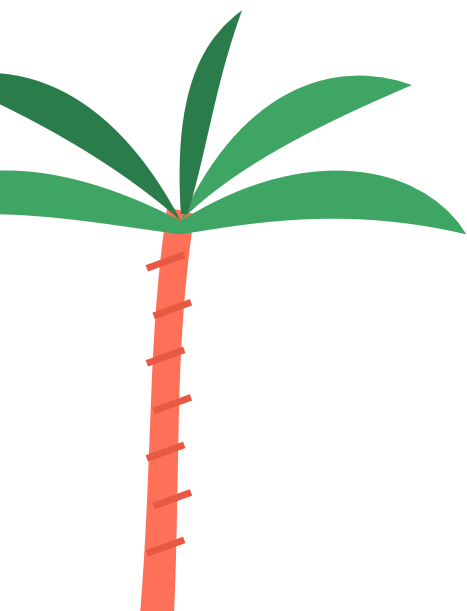
## Anecdote 3 : la relève assure

Première semaine de remplacement de ma remplaçante (oui). Une patiente ressort de son cabinet et me croise dans le couloir : « Elle est très bien la petite jeune, presque mieux que vous. » Je transmets. C'est ça aussi, la démographie médicale.



### À vous ! Racontez-nous la vôtre

Une perle de consultation, un moment de garde mémorable ? Envoyez votre anecdote — **anonymisée, sans aucune donnée patient identifiante** — via le QR code : les meilleures seront publiées dans l'édition 2027 et sur nos réseaux.



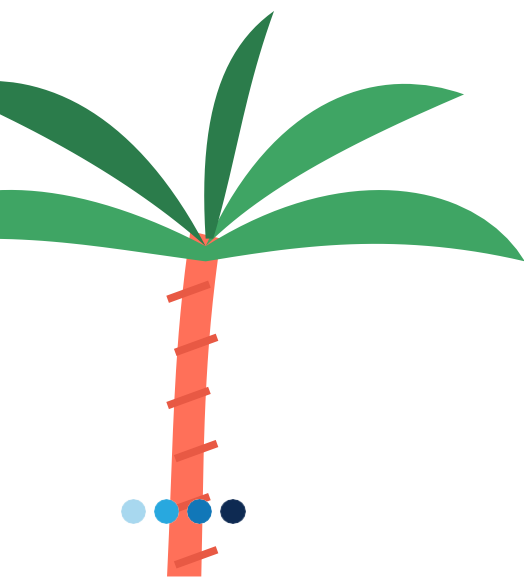
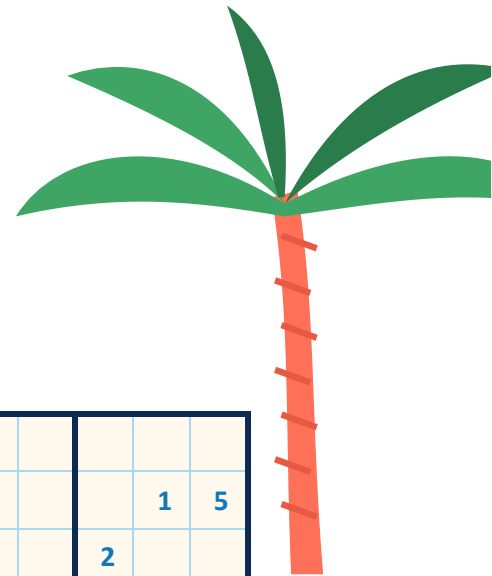
# Sudokus

## Niveau facile

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 1 |   | 9 |   |   | 4 | 5 | 8 |
| 8 |   | 5 |   |   | 7 |   |   |   |
|   | 2 |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   | 4 |   | 9 | 7 |   |   |
| 4 |   |   | 1 |   |   | 6 |   |   |
| 1 | 7 | 8 |   | 6 | 3 | 5 |   | 4 |
| 7 |   |   |   | 3 | 1 | 9 |   | 5 |
| 6 | 3 | 1 | 5 | 9 |   | 8 | 4 |   |
| 5 | 9 | 2 | 7 |   |   | 3 | 1 |   |

## Niveau moyen

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 |   |   | 6 | 2 |   |   |   |   |
| 4 | 6 |   | 3 |   |   |   | 1 | 5 |
|   |   | 7 |   | 9 |   | 2 |   |   |
|   | 7 |   |   |   |   | 8 |   |   |
|   | 2 |   | 7 | 5 | 3 |   |   |   |
|   |   |   |   |   | 6 | 5 | 7 | 3 |
|   |   |   |   |   |   | 6 | 4 | 9 |
|   | 4 |   |   |   |   | 1 |   |   |
|   | 5 | 1 | 4 |   | 9 |   |   | 2 |



# Tu n'es pas médecin si...



- 1.** Tu n'es pas médecin si on ne t'a jamais montré un grain de beauté, une radio ou une ordonnance... au bord de la piscine.

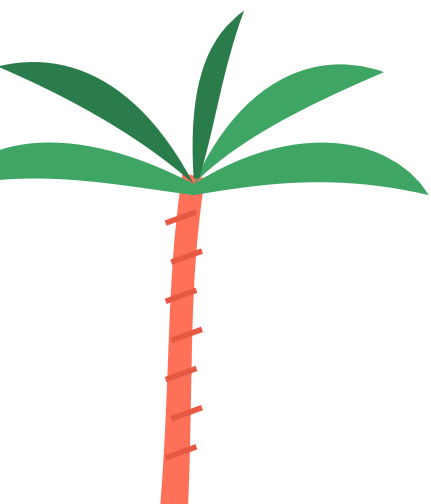
Tu n'es pas médecin si tu n'as jamais reçu un message un 15 août : « Désolé de te déranger en vacances... c'est juste une petite question. » (Ce n'était jamais une petite question.)

**2.**

- 3.** Tu n'es pas médecin si tu n'as jamais répondu « on surveille » à un proche... en sachant très bien que tu serais toi-même incapable de surveiller quoi que ce soit avant septembre.

Tu n'es pas médecin si tu n'as jamais rempli un certificat « apte à la pratique du sport » sur un coin de table de camping.

**4.**



# Quel est le mot caché ?

## Spécial IA en santé

Remettez les lettres dans l'ordre pour découvrir des termes de l'IA appliquée à la santé.

### 1. En 1 mot

**MROPPT**



### 2. En 2 mots

**AI ÉGRAVITÉNE**



### 3. En 2 mots

**NORDACENON QUIMÉNURE**



*Indice : elle remplace peu à peu le papier.*

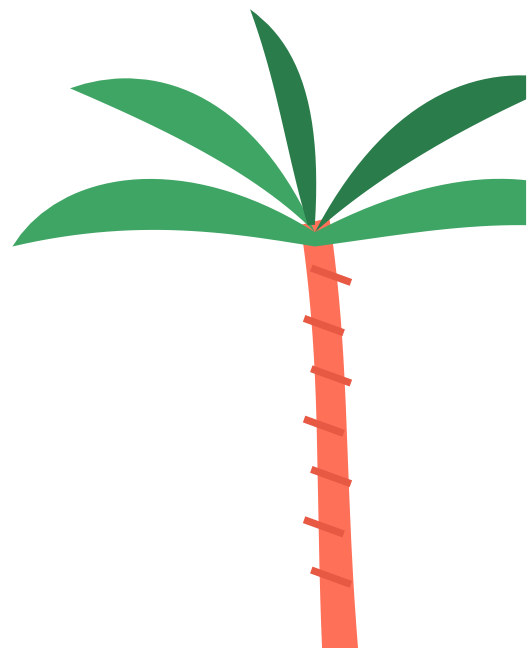
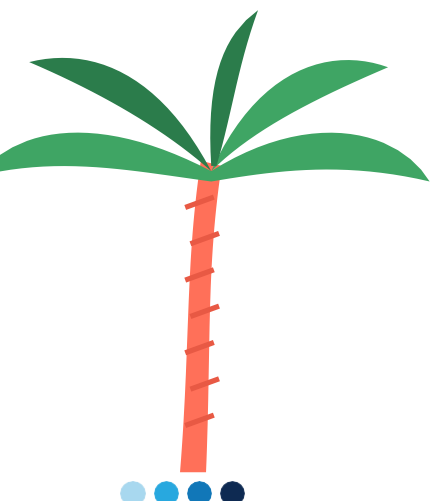
### 4. En 3 mots

**DAIE UA CGITSONDIA**



*Indice : l'IA y contribue... mais le médecin décide.*

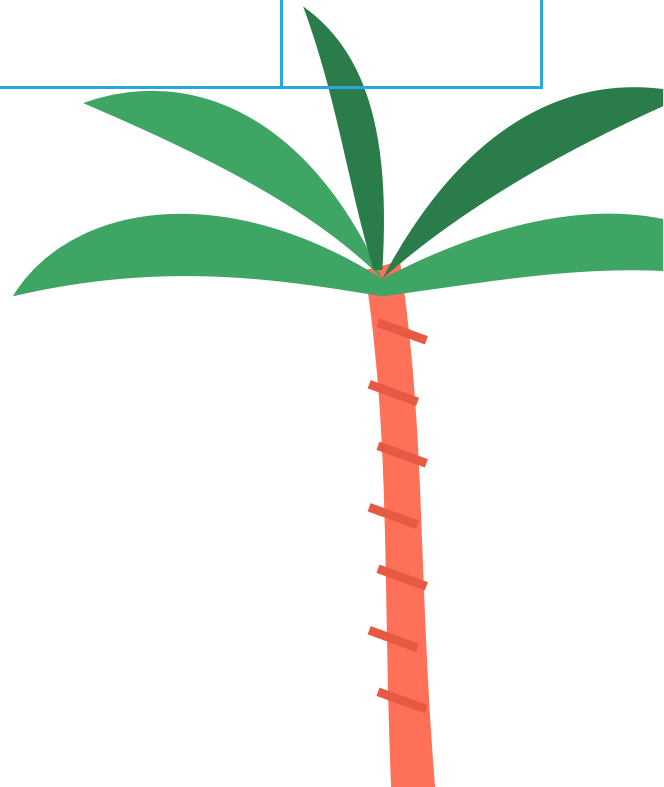
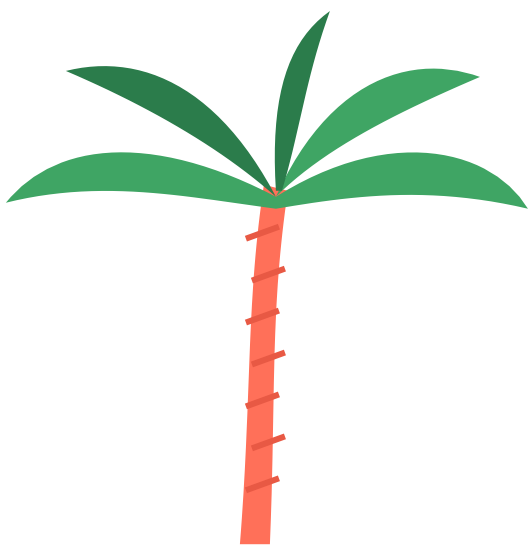
L'IA transforme nos pratiques : la commission Numérique de Jeunes Médecins travaille à ce qu'elle reste un outil au service des médecins — jamais l'inverse.



# Petit BAC médical

Remplissez chaque colonne avec un mot commençant par la lettre indiquée. À jouer seul·e, en famille... ou en salle de garde.

| Lettre | Spécialité | Terme médical | Acronyme santé | Ville de fac |
|--------|------------|---------------|----------------|--------------|
| C      |            |               |                |              |
| P      |            |               |                |              |
| S      |            |               |                |              |
| A      |            |               |                |              |

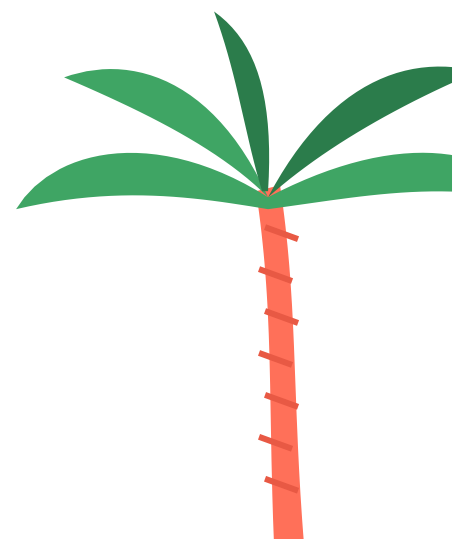


# Bingo de l'été du soignant



Cochez les cases vécues cet été. Une ligne complète : vous avez mérité vos vacances. La grille entière : contactez-nous, on monte un dossier.

|                                          |                                        |                                |                                               |
|------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------|
| Garde le 15 août                         | « T'es médecin ? J'ai un truc au dos » | Remplaçant introuvable         | 300 messages Doctolib au retour               |
| Réquisition surprise                     | « C'est juste une petite question »    | Ordonnance sur nappe en papier | Tableau de garde modifié 3 fois               |
| Appel du service pendant la sieste       | Diagnostic demandé au barbecue         | Mode avion tenu... 4 heures    | Congés posés en janvier, contestés en juillet |
| MSSanté consultée « juste pour voir »    | Certificat sport sur table de camping  | « On voit ça en septembre »    | Cotisation URSSAF tombée le 5 août            |
| Valise avec un tensiomètre « au cas où » | Interne appelé « le petit jeune »      | Retour de congés difficile     | Vraie déconnexion réussie (case rare)         |



# L'interview

**Dr Anna Bactor — Présidente de Jeunes Médecins**



« Santé des soignants : ce qu'il faut (vraiment) changer »

**1 — Quelles sont, selon vous, les trois actions prioritaires pour protéger réellement la santé des soignants — physique et mentale — dans les années qui viennent ?**

Réponse du Dr Anna Bactor — à insérer avant publication.

*Redonner du sens à l'exercice médical (en gros, valoriser ce qui fait notre métier)*

*Optimiser l'organisation des soins (en gros, éviter de nous arracher les cheveux parce qu'on veut juste soigner décemment)*

*Restaurer la considération pour notre métier de la part de l'administration et des politiques (et du grand public/ presse)*

*Et bonus : faire sauter les profils psychopathes du sommet de la pyramide hiérarchique hospitalière*

**2 — Les médecins sont souvent les derniers à consulter pour eux-mêmes. Comment lever ce tabou, notamment chez les internes et les jeunes installés ?**

Réponse du Dr Anna Bactor — à insérer avant publication.

*Ce que vous n'aimez pas pour vos patients, vous ne devez pas l'aimer pour vous-mêmes. Le but, c'est de soigner le plus longtemps possible, en étant heureux et épanouis. Vous savez ce qu'il vous reste à faire ...*

**3 — Repos de sécurité, temps de travail des internes, déconnexion : où en est-on sur le terrain, et quels leviers un syndicat comme Jeunes Médecins peut-il actionner ?**

Réponse du Dr Anna Bactor — à insérer avant publication.

*On est encore trop mauvais : pas d'outil déployé pour quantifier le temps de travail (pourtant JM l'a développé), pas de respect du droit de la part de nombreux hôpitaux et formation des internes optionnelle.*

*Déployer un timer, informer les internes sur leurs droits, faire sanctionner les établissements qui ne les respectent pas, sont des leviers déjà utilisés par JM !*

**4 — À un an de l'élection présidentielle, qu'attendez-vous des candidats sur la santé — et quelle sera la voix de Jeunes Médecins dans ce débat ?**

Réponse du Dr Anna Bactor — à insérer avant publication.

*Que la santé soit un sujet prioritaire dans tous les débats politiques, y'en a marre de se faire enfumer tous les 5 ans avec l'insécurité et l'immigration ! Nous attendons du courage politique et des mesures décentes et intelligentes pour enfin devenir un vrai système de santé et non un système de soins en perdition.*



## 5 — Quel conseil à un·e jeune médecin qui lit ce cahier sur la plage et veut que les choses bougent à la rentrée ?

Réponse du Dr Anna Bactor — à insérer avant publication.

*Viens chez JM, on est déterminés et on aime l'apéro !*



# Quel médecin syndiqué

## êtes-vous ?

Pour chaque question, choisissez la réponse qui vous ressemble et notez le symbole. Comptez vos réponses à la fin pour découvrir votre profil !

### 1. Une réforme injuste tombe pendant l'été :

- ☐ A Vous rédigez le communiqué de presse dans l'heure
- ☐ B Vous appelez trois confrères pour prendre la température
- ☐ C Vous épilchez le texte article par article
- ☐ D Vous imaginez déjà la campagne de mobilisation

### 2. En réunion de service ou de cabinet :

- ☐ A Vous allez droit au but, décisions à la clé
- ☐ B Vous veillez à ce que chacun s'exprime
- ☐ C Vous arrivez avec les chiffres et un ordre du jour
- ☐ D Vous proposez de tout faire autrement

### 3. Un interne vous parle d'un problème de temps de travail :

- ☐ A Vous montez au créneau auprès de la direction
- ☐ B Vous l'écoutez longuement avant tout
- ☐ C Vous lui demandez ses relevés d'heures
- ☐ D Vous imaginez un outil pour objectiver le problème

### 4. Vos réseaux sociaux professionnels :

- ☐ A Un mégaphone pour les combats du syndicat
- ☐ B Un lieu d'entraide entre confrères
- ☐ C Une source de veille et de données
- ☐ D Un terrain d'expérimentation (formats, vidéos, IA...)

### 5. Face à l'administration :

- ☐ A Vous ne lâchez rien
- ☐ B Vous cherchez l'humain derrière le guichet
- ☐ C Vous citez le texte réglementaire exact
- ☐ D Vous proposez une solution inédite

### 6. Votre priorité pour la profession :

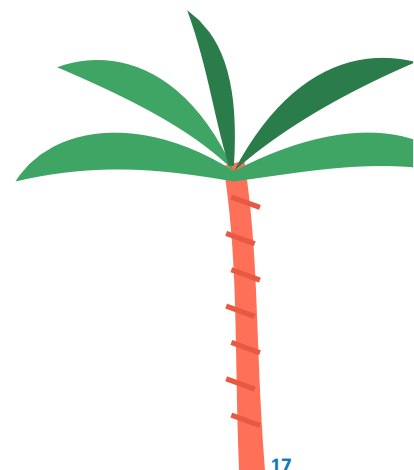
- ☐ A Défendre, maintenant
- ☐ B Prendre soin de celles et ceux qui soignent
- ☐ C Structurer et objectiver
- ☐ D Transformer et innover

### 7. Un texte menace la liberté d'installation :

- ☐ A Manifestation, motion, médias : tout en même temps
- ☐ B Vous mobilisez votre réseau local de confrères
- ☐ C Vous produisez la contre-analyse chiffrée
- ☐ D Vous lancez une contre-proposition inédite

### 8. Votre été idéal :

- ☐ A Reposé, mais joignable si ça chauffe
- ☐ B Entouré, famille et amis d'internat
- ☐ C Organisé au cordeau, livres et sport
- ☐ D Imprévu total, nouvelles expériences



# Résultats



## Majorité de A — Le militant de terrain

Vous allez au front. Efficace, direct, vous êtes de tous les combats — pensez quand même à poser le mégaphone au bord de l'eau cet été.



## Majorité de B — Le confrère bienveillant

L'entraide et le collectif sont votre boussole. Vous êtes le ciment de votre service ou de votre CPTS — et probablement du groupe WhatsApp aussi.



## Majorité de C — Le stratège

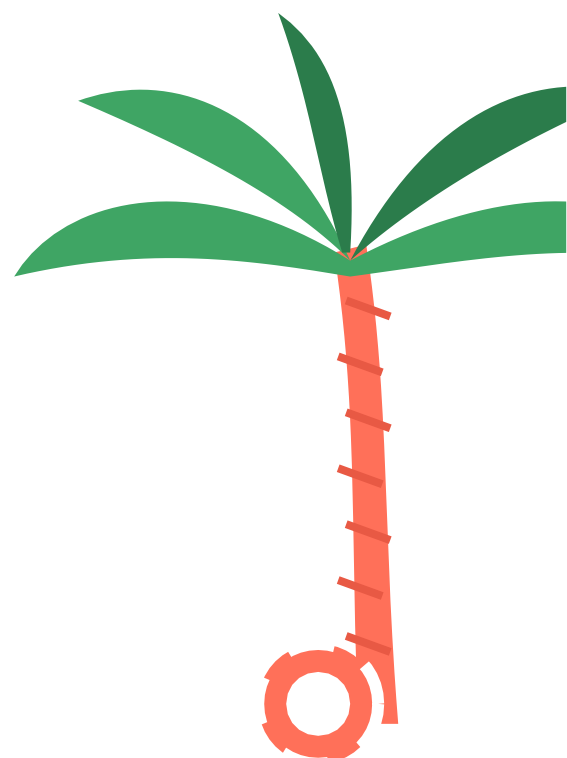
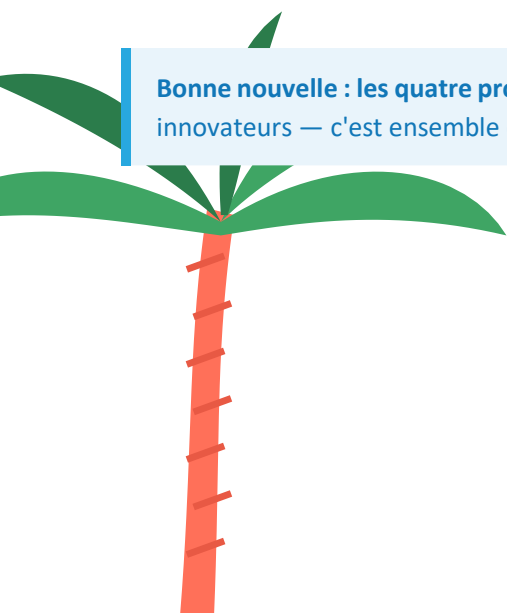
Textes, chiffres, procédures : rien ne vous échappe. Votre rigueur fait gagner des dossiers — accordez-lui trois semaines de repos, elle l'a mérité.



## Majorité de D — L'innovateur

Vous voyez la médecine de demain avant tout le monde. Gardez vos idées de l'été... mais évitez de brainstormer en plein mojito.

**Bonne nouvelle : les quatre profils ont leur place à Jeunes Médecins.** Militants, bienveillants, stratèges ou innovateurs — c'est ensemble qu'on fait bouger les lignes. Rendez-vous page 22 pour nous rejoindre.



# Horoscope de l'été...

## par spécialité



Oubliez les astres : cet été, votre destin se lit dans votre maquette de DES.



### Médecine générale

Toujours à l'écoute, même en tongs. Vous risquez de devenir le cabinet médical officieux du camping. Conseil : votre téléphone a un mode avion — testez ce dispositif innovant.



### Urgentiste

Vous dites que vous déconnectez, mais vous marchez « par hasard » près du SAMU local. Défi de l'été : une journée entière sans évaluer le triage de qui que ce soit.



### Anesthésiste-réanimateur

Vous avez tout anticipé : checklist de valise, marges de sécurité, plan B. Mais l'imprévu adore les gens organisés. Si la crise arrive : respirez... c'est votre métier.



### Psychiatre

Tout le monde va vous raconter sa vie sur la plage. Spoiler : vous n'êtes pas obligé-e de reformuler. Cet été, l'écoute flottante peut vraiment flotter.



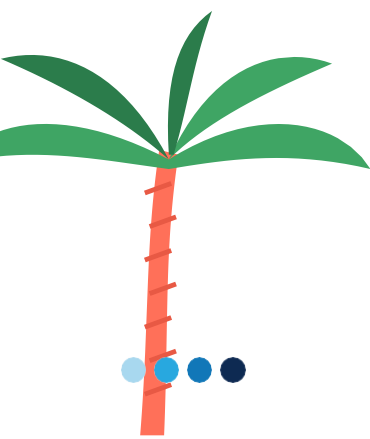
### Pédiatre

Le club enfants du camping vous a déjà repéré-e. Tenez bon : « non, je ne regarde pas cette varicelle » est une phrase complète.



### Chirurgien

Vous découpez le melon avec une précision inquiétante et jugez le champ opératoire du barbecue. Cet été, on ne recoud que les serviettes de plage.



# Horoscope de l'été...

## par spécialité (suite)



### Radiologue

Vous voyez des images partout, même dans les nuages. Bonne nouvelle : ceux-là, personne ne vous demandera de les interpréter en urgence.



### Cardiologue

Votre montre connectée surveille votre fréquence cardiaque de vacances. Si elle reste basse deux semaines : félicitations, la déconnexion est en rythme sinusal.



### Dermatologue

L'été est votre saison à haut risque : vous ne verrez que des coups de soleil évitables. Distribuez la crème solaire, pas les consultations gratuites.



### Gynécologue-obstétricien

Les gardes vous ont appris que tout arrive à 3 h du matin. Cet été, la seule chose qui doit vous réveiller à 3 h, c'est le retour de soirée.



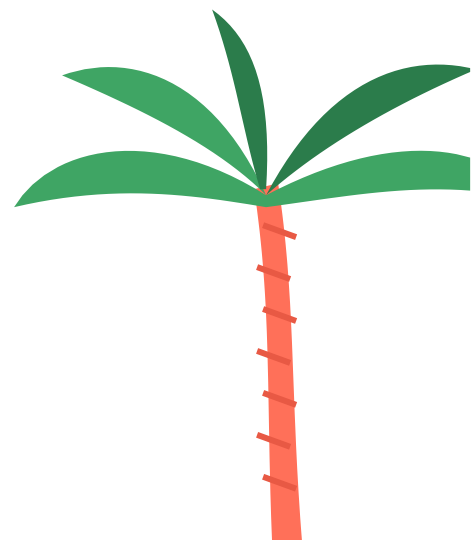
### Biologiste médical

Vous vérifiez deux fois la péremption de la crème solaire et la chaîne du froid de la glacière. Très bien. Maintenant, lâchez la glacière.



### Interne (toutes spécialités)

Congés posés en janvier, confirmés la veille. Profitez de chaque minute : vous les avez plus que mérités — et Jeunes Médecins veille sur votre tableau de garde de septembre.



# La recette de l'été

## Salade fraîcheur post-garde



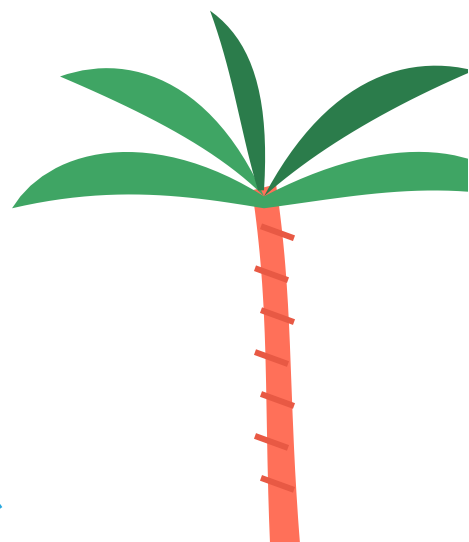
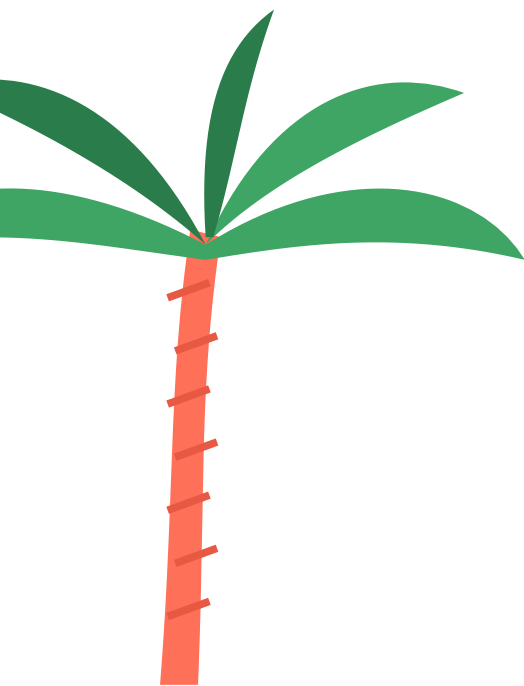
Pour 4 personnes — ou 1 interne après 24 h de garde

### Ingrédients :

-  1 melon bien mûr
-  150 g de feta
-  1 concombre
-  Quelques feuilles de menthe et de basilic
-  1 citron vert
-  Huile d'olive, poivre
-  Pignons torréfiés (optionnel)

### Préparation :

1. Couper le melon et le concombre en cubes (précision chirurgicale non requise)
2. Émietter la feta
3. Ciseler les herbes, presser le citron vert
4. Assembler, arroser d'huile d'olive, poivrer
5. Servir très frais — de préférence loin de tout téléphone professionnel



# Mes résolutions

pour la rentrée 2026

Mes résolutions pour cet été :

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

Mes résolutions pour la rentrée 2026 :

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ Prendre soin de ma santé autant que de celle de mes patients

☐ Rejoindre (ou faire rejoindre à un confrère) Jeunes Médecins

## Et si votre première résolution était déjà cochée ?

Adhérer à Jeunes Médecins, c'est rejoindre le syndicat qui défend toutes les jeunes générations de médecins — internes, remplaçants, hospitaliers, libéraux.

✓ **120 € par an**, déductibles à 66 % (soit ≈ 40 € réels) · ✓ **Gratuit pour les internes**

✓ Accompagnement juridique, défense individuelle et collective, réseau national



# Votre avis nous intéresse !

Deux minutes chrono pour nous aider à faire encore mieux l'année prochaine — et tenter de gagner un lot offert par nos partenaires.

## Le mini-questionnaire

1. Quelle a été votre page préférée ?

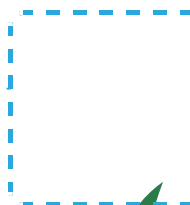
.....

2. Sur 10, recommanderiez-vous ce cahier à un·e confrère ?

.....

3. Quel sujet aimeriez-vous voir traité dans l'édition 2027 ?

.....



 Avant de fermer ce cahier : 2 minutes pour le Baromètre 2026, et vos conditions d'exercice pèseront dans nos échanges avec le Ministère à la rentrée. Anonyme, tous statuts.

Ce cahier vous a plu ? Partagez-le à vos co-internes, vos confrères, votre CPTS — il est gratuit et fait pour circuler.





# Solutions

## Mots-croisés — santé des soignants

Horizontal : 2. ENTRAIDE · 4. VACANCES · 6. BURNOUT · 8. GARDE

Vertical : 1. DÉCONNEXION · 3. RESSOURCES · 5. ÉQUILIBRE · 7. REPOS

## Charades

1. TÉLÉMÉDECINE · 2. CARABIN (car-A-bain) · 3. INTERNAT (in-terre-nat') · 4. GARDE (gare-D)

## Mot caché — IA en santé

1. PROMPT · 2. IA GÉNÉRATIVE · 3. ORDONNANCE NUMÉRIQUE · 4. AIDE AU DIAGNOSTIC

## Petit BAC (exemples)

C : Cardiologie · Consultation · CPTS · Caen  
P : Pédiatrie · Prescription · PDSA · Paris  
S : Santé publique · Stéthoscope · SAS · Strasbourg  
A : Anesthésie-réa · Auscultation · ARS · Angers

## Vrai/Faux — droit médical

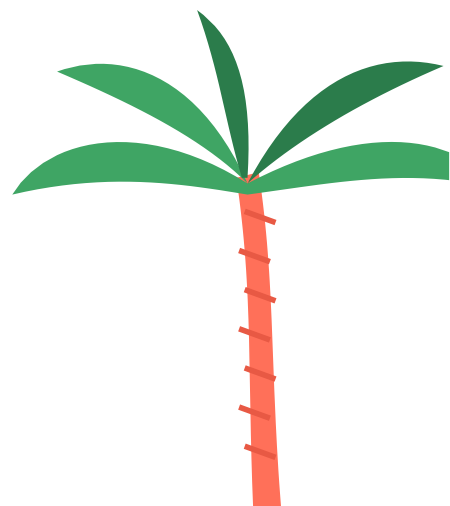
1. **VRAI** — licence de remplacement délivrée par l'Ordre pour les internes.
2. **FAUX** — contrat écrit, communiqué au conseil départemental de l'Ordre.
3. **FAUX** — installation en concurrence directe encadrée pendant 2 ans, sauf accord (art. R.4127-86 CSP).
4. **FAUX** — IJ forfaitaires + allocation de repos maternel, sous conditions.
5. **VRAI** — volontariat de principe ; réquisition préfectorale possible en cas de carence.
6. **VRAI** — cotisation CARMF obligatoire dès le 1er remplacement ou l'installation (dispenses encadrées).
7. **VRAI** — hors urgence, continuité assurée, jamais pour un motif discriminatoire.
8. **FAUX** — remboursée sous conditions (parcours de soins, alternance avec le présentiel...).
9. **VRAI** — cumul encadré (activité libérale à l'hôpital sous contrat, activité accessoire

autorisée).

10. **FAUX** — le repos de sécurité est une obligation réglementaire. Un combat de terrain permanent de JM.

## Quiz — la santé dans le débat public

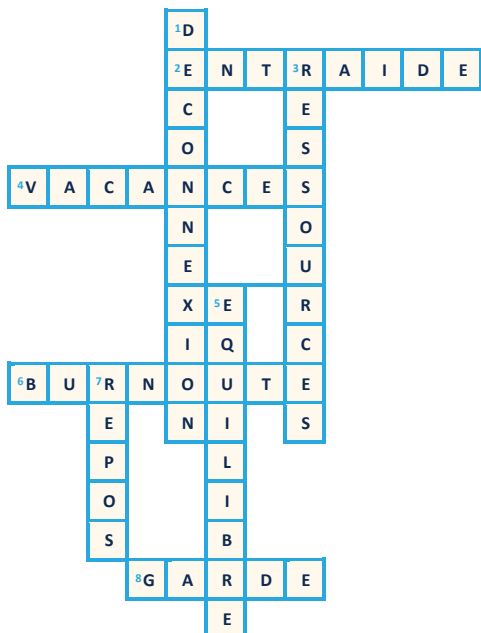
1. **FAUX** — remplacé en 2020 par le « numerus apertus ».
2. **VRAI** — dans la loi de financement de la sécurité sociale.
3. **VRAI** — selon les zonages ARS successifs.
4. **VRAI** — dont de nombreux patients en ALD.
5. **VRAI** — JM défend l'incitation plutôt que la coercition.
6. **VRAI** — et jusqu'à 12 ans et plus selon la spécialité.
7. **FAUX** — négociation conventionnelle entre l'Assurance Maladie et les syndicats représentatifs... comme Jeunes Médecins.



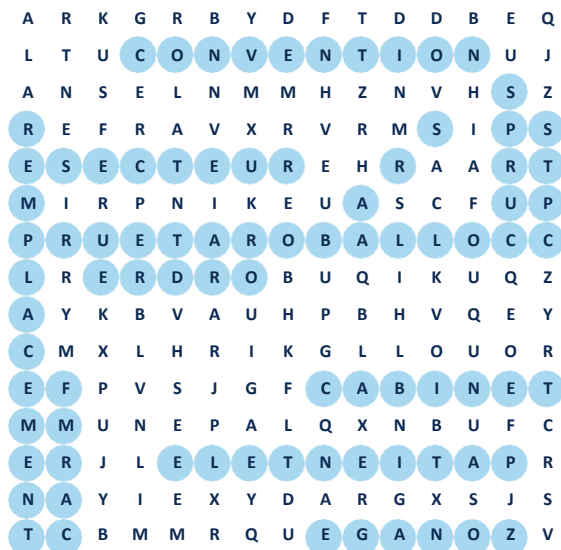
# Solutions

(suite)

## Mots-croisés (grille)



## Mots-mêlés — installation

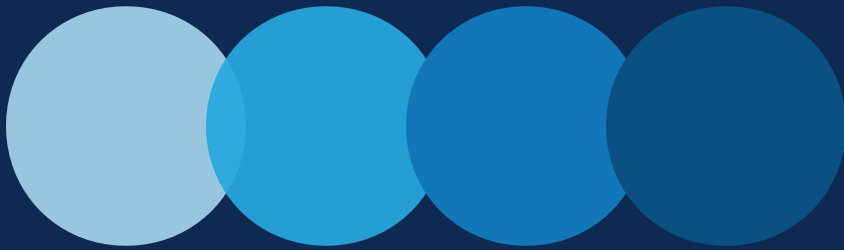


## Sudoku facile

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 1 | 7 | 9 | 2 | 6 | 4 | 5 | 8 |
| 8 | 4 | 5 | 3 | 1 | 7 | 2 | 6 | 9 |
| 9 | 2 | 6 | 8 | 4 | 5 | 1 | 7 | 3 |
| 2 | 6 | 3 | 4 | 5 | 9 | 7 | 8 | 1 |
| 4 | 5 | 9 | 1 | 7 | 8 | 6 | 3 | 2 |
| 1 | 7 | 8 | 2 | 6 | 3 | 5 | 9 | 4 |
| 7 | 8 | 4 | 6 | 3 | 1 | 9 | 2 | 5 |
| 6 | 3 | 1 | 5 | 9 | 2 | 8 | 4 | 7 |
| 5 | 9 | 2 | 7 | 8 | 4 | 3 | 1 | 6 |

## Sudoku moyen

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 1 | 9 | 6 | 2 | 4 | 7 | 3 | 8 |
| 4 | 6 | 2 | 3 | 7 | 8 | 9 | 1 | 5 |
| 8 | 3 | 7 | 1 | 9 | 5 | 2 | 6 | 4 |
| 3 | 7 | 5 | 9 | 4 | 1 | 8 | 2 | 6 |
| 6 | 2 | 8 | 7 | 5 | 3 | 4 | 9 | 1 |
| 1 | 9 | 4 | 2 | 8 | 6 | 5 | 7 | 3 |
| 2 | 8 | 3 | 5 | 1 | 7 | 6 | 4 | 9 |
| 9 | 4 | 6 | 8 | 3 | 2 | 1 | 5 | 7 |
| 7 | 5 | 1 | 4 | 6 | 9 | 3 | 8 | 2 |



# *Jeunes Médecins*

## **Le syndicat de tous les médecins**

Internes, remplaçants, hospitaliers, libéraux : nous défendons vos conditions d'exercice, votre santé et votre avenir — toute l'année, partout en France.

[jeunesmedecins.fr](https://jeunesmedecins.fr)

Retrouvez-nous sur LinkedIn, Instagram et Facebook

Cahier de vacances Jeunes Médecins — Été 2026 · Conception : Jeunes Médecins

