

AUSTRALIE : Adélaïde

I. Informations générales stage:

a) Lieux de stage



Basil Hetzel Institute



Royal Adelaïde Hospital

Ce stage d'externat est situé entre plusieurs endroits selon les missions et projets auxquels vous seriez affiliés. Le lieu principal du stage est le Basil Hetzel Institute (BHI) qui est un institut de recherche situé à Woodville. Il y a aussi d'autres étudiants (pHD students et autres étudiants international) et de nombreux chercheurs, médecins etc travaillant à l'institut. Le bâtiment est composé d'une grande partie avec des open spaces et bureaux et l'autre partie est le laboratoire. Personnellement, je n'ai pas eu besoin d'y aller pendant mon stage car mon projet n'avait pas besoin à ce moment d'essais en laboratoire, mais il est possible d'y réaliser des tests, essais, projets de recherche...

J'ai aussi été au Queen Elisabeth Hospital situé à Woodville à 5 minutes du BHI pour y rencontrer un Docteur responsable de l'étude et discuter de celle-ci.

En fonction des projets que Lorraine (la maitre de stage) vous proposera, le stage sera dans différents endroits.

Mon projet était en lien avec le diabète et je devais me rendre au Royal Adelaïde Hôpital (RAH) situé dans le centre-ville.

b) Maitre de stage et encadrants

Lorraine Mackenzie : maitre de stage/ associate research professor



Dès votre début de stage à Adélaïde, vous allez être pris en charge par le professeur Lorraine Mackenzie. Lorraine est, en plus d'avoir un parcours professionnel très riche, un maitre de stage incroyable qui a su m'encadrer tout au long de mon stage en Australie avec bienveillance, s'assurant que les projets me convenaient et m'intéressaient.

Au cours de la première semaine de stage, nous avons été dans les différents bâtiments cités ci-dessus ainsi que dans le Bradley Building où Lorraine possède un autre bureau en plus de celui du BHI et où il y a d'autres laboratoires possible d'utilisation. Lorraine nous a également présenté a beaucoup de personnes (Michel Roberts) et nous a expliqué le déroulement du stage.

c) Sujet du stage

Le plus gros de mon travail était à propos d'une étude s'intéressant au risque d'acidocétose chez les patients diabétiques traités par SGLT2i (inhibiteurs des co-transporteurs sodium glucose²) et notamment lors d'une opération sous anesthésie. En effet, chez les gens devant subir une opération, certains médicaments doivent être arrêtés en amont, et dû à un manque de data, savoir quand arrêter les SGLT2i n'était pas clairement défini.

Donc notre rôle était d'identifier les patients éligibles pour l'étude (patients diabétiques + sous SGLP2i ou DPP4 pour comparaison), puis d'aller les voir pour recueillir leur consentement à l'étude. Une fois les papiers signés, nous leur posions des questions (données épidémiologiques, habitudes...) et récoltions 4 échantillons de sang à minimum 30 minutes d'intervalles chacun et 1 flacon d'urine. Puis ces échantillons étaient envoyés au BHI pour être analysés.

Ce projet nous prenait la majorité de notre temps à l'hôpital.

En plus de celui-ci, j'ai été formée par Emily Costanzo (pharmacienne adorable encadrant également le projet) et réaliser des entretiens pharmaceutiques pré-opératoires avec les patients allant se faire opérer au RAH, permettant de savoir tout l'historique médicamenteux du patients, habitudes etc. puis expliquer les plans de prise des médicaments avant et/ou après l'opération, c'est-à-dire savoir quels médicaments arrêter selon les recommandations officielles et en s'adaptant au profil de chaque patient.

Et j'ai également pu assister à des consultations avec différents médecins (anesthésistes, généralistes...).

Nous devons aussi nous rendre au BHI pour des séminaires organisés le midi. Généralement, il y avait 1 séminaire par semaine (un tableau Excel à cet effet vous sera transmis par Lorraine avec le thème du séminaire et le nom des Docteurs/Professeurs/PhD students présentant leurs projets).

J'ai personnellement beaucoup aimé ces séminaires car les sujets étaient variés et permettait réellement de découvrir de nouvelles choses et voir la recherche sous un nouvel angle. En plus d'acquérir de nouvelles connaissances, cela permettait de développer son anglais scientifique et aussi de rencontrer de nouvelles personnes au séminaire.

J'ai aussi du effectuer un travail personnel de recherche sur l'asthme et ses différentes thérapeutiques et recommandations officielles ; et réaliser une présentation que j'ai dû faire devant la pharmacienne et d'autres étudiants.

J'ai aussi en retour assister à des présentations sur différentes thématiques (différents types d'insulines, prise en charge de l'angor...). Grâce à cela, j'ai pu améliorer mon anglais scientifique et aussi rencontrer de nombreux professionnels de santé ce qui m'a permis de me crée des relations.

d) Autre

Horaires : arrivée vers 9h et départ vers 16h/17h. Les gens en Australie finissent en général tôt le travail car peu/pas de temps de pause le midi.

Selon le projet que vous choisirez, les horaires pourront changer : par exemple, concernant le projet diabète, nous avons un tableau Excel avec les patients éligibles à l'étude et les dates où ils étaient présents à l'hôpital. Parfois, nous partageons nos journées entre le BHI et le RAH car il était possible d'avoir des patients éligibles que pour une demi-journée.

Congés : possibilité de poser des congés avec accord de Lorraine pour pouvoir voyager. Il y a beaucoup de jours fériés en avril donc je conseillerais de poser dans cette période pour faire des longs week-ends et aller dans d'autres parties du pays.

Repas : petite cuisine au RAH et BHI pour faire réchauffer ses plats le midi. Chacun mange un peu quand il le souhaite, il y a aussi des terrasses au BHI pour manger dehors et des espaces avec des tables au RAH.

Je conseillerais de préparer des Tupperware a faire réchauffer mais aussi possibilité d'acheter :

- BHI : Dans le petit supermarché près du BHI (mais assez cher) ou resto Thaï à emporter.
- RAH : très grand hôpital avec espace au rez-de-chaussée pour manger (possible d'acheter Sushis, Thaï, Sandwichs, tartes, café...)

Niveau d'anglais : Je recommanderais un bon niveau d'anglais, voire très bon dans l'idéal. Personnellement j'avais un bon niveau d'anglais et j'ai trouvé ça important dans le cadre de mon projet car je devais communiquer avec les patients en anglais pour leur expliquer l'étude et répondre à leurs questions etc. mais selon la motivation et les aptitudes de chacun.

Dans tous les cas, moins vous aurez un niveau élevé, plus vous aller progresser !! De plus, les australiens sont très patients et gentils donc vous arriverez toujours à vous faire comprendre.

Si vous souhaitez partir mais appréhendez à cause de la barrière de la langue, foncez et partez !! Avec de la motivation et plongé dans un cadre anglophone, vous allez énormément vous améliorer et progresser !!

II. VISA, logement, frais, trajet :

a) Visa

Je ne vais pas mentir sur ce sujet : la partie administrative d'avant stage avec le VISA, les conventions de stage, les papiers pour l'université de Rennes, pour l'université d'Adelaïde UniSA... est TRES longue et peut parfois être prise de tête.

Frais de VISA à Paris pour faire les empruntes et photo pour le visa = 60€ + aussi prendre en compte le prix du train allé retour pour la journée = 100€

b) Passeport :

Evidemment, passeport valide obligatoire. Si jamais vous n'avez pas de passeport, prenez-y vous à l'avance et commencer par ça dès le début car les délais peuvent parfois être très longs et le numéro de passeport est indispensable pour effectuer les démarches VISA, mais aussi pour les papiers pour l'université Australienne.

Prix d'un passeport = 90 euros

c) Assurance :

A ne surtout pas négliger !! (Rappel : 1 journée d'hospitalisation est en moyenne de 2 000€ en Australie donc c'est quand même mieux d'être couvert au cas où il nous arrive un soucis). Pour avoir une assurance internationale, contactez votre assureur (AXA, Groupama...) et demander à faire un devis pour votre durée de séjour.

Personnellement, j'avais pris une durée un peu supérieure aux 3 mois de stage (1 semaine supplémentaire à la fin) au cas où il m'arriverait quelque chose en fin de séjour et que je doive rester un peu plus (ex : jambe cassée et opérée donc pas possible de prendre l'avion toute suite). Ça peut sembler un peu extrême et parano mais si ça arrive, on est bien content de ne pas avoir à payer une fortune pour des soins ;)

La majorité des assurances font appel à l'organisme April. J'avais pris un contrat « my studies cover » avec le max niveau protection (jusqu'à 500 000€ de frais) et j'en avais eu pour moins ou environ 150€ pour les 3 mois.

d) Banque :

VISA : Un papier vous sera demandé pour le visa attestant que vous pouvez supporter financièrement ce voyage. Juste demander à la banque une attestation ou un petit papier disant qu'ils ne voient pas d'objection au voyage.

Carte bancaire : j'avais pris une carte gold pour ne pas payer de frais sur mes paiements par carte ni frais français de retraits d'argent mais à voir avec votre banque quelle carte ou option est la plus adaptée pour vous. Possibilité de prendre aussi une carte Révolut.

Sur place en Australie : je n'avais pas ouvert de compte australien car pas utile selon moi pour seulement 3 mois sur place. De plus, tous mes achats pouvaient être effectués par carte ou internet et je payais mon loyer en espèce.

e) Transport :

Essayer de prendre vos billets à l'avance pour payer moins cher. Une étudiante m'avait conseillé de prendre des billets échangeables et remboursables mais personnellement je ne l'avais pas fait car j'ai pris mes billets 1 à 2 mois avant et j'avais reçu mon approbation pour le visa.

Surtout ne pas prendre ses billets si on a pas de visa !

Prendre aussi en compte :

- Billets de train pour aller à Paris CDG : variable
- Nuit d'hôtel à Charles de Gaulle (facultatif mais perso j'avais un vol à 8h le matin donc ça me semblait être le plus judicieux pour ne pas partir stressé de Paris ou être coincé dans les bouchons si on a dormi chez des amis à Paris même)

Billets d'avion : environ 1 700€-1 800€ allé retour. Petit conseil : ne pas regarder h24 le prix des vols sur son ordi car avec les cookies ou quelque chose comme ça, ça fait augmenter le prix des vols donc plutôt regarder en navigation privée et en 4G et uniquement prendre sur son ordi le jour où on va payer les billets.

Aussi, pas mal d'utiliser Google flights plutôt qu'un comparateur de vol et ensuite aller sur le site de la compagnie aérienne pour réserver directement les vols.

Personnellement, j'ai voyagé avec Qatar Airways qui était le moins cher quand j'ai pris mes billets et vraiment super compagnie. (On peut cumuler pleiinn de points pour voler gratuit apres et c trop bien eheh)

Mon vol allé était Paris-Doha (Qatar) puis Doha-Melbourne puis Melbourne-Adélaïde et pour le retour je n'ai pris que 2 vols Adélaïde-Doha puis Doha-Paris.

f) Santé :

Pas de vaccin obligatoire pour l'Australie.

Autre :

Convertisseur prises électriques

Possibilité de faire une demande de permis de conduire international (attention ils roulent à gauche)

g) Logement :

J'ai utilisé l'application flatmates pour trouver une colocation près de l'hôpital. Souvent, les grandes villes australiennes sont très étendues donc faire attention au niveau des distances qui peuvent paraître petites mais en réalité ne le sont pas forcément.

Mon logement se trouvait dans un quartier entre le BHI et le RAH, pas loin d'une ligne de bus donc j'avais juste besoin de prendre un bus pendant environ 10 minutes pour me rendre soit

à l'un ou à l'autre. (Carte de bus étudiante au mois d'environ 27\$ soit environ 17€ donc très abordable).

S'y prendre environ 2 à 3 semaines à l'avance pour commencer à regarder les logements car avant c'est inutile et tout sera déjà pris. Aussi possible de regarder sur gumtree ou easyroommate.com mais flatmates est assez pratique car on peut voir les logements sur une carte donc plus pratique que tout le temps regarder l'adresse sur Google maps.

Loyer d'environ 210\$ par semaine pour une chambre ou colocation. Peut monter d'avantage si on se rapproche du centre-ville ou diminuer si on s'éloigne mais cela reste globalement assez cher.

Le loyer se paye souvent à la semaine ou toutes les 2 semaines par virement ou cash avec une caution à déposer aussi le premier mois. Au cas par cas.

h) Nourriture :

Environ 60\$ par semaine pour voir large (60\$ = 37€ environ)

i) Bourses :

Voir avec l'université de Rennes 1 (cf sur le site) : possibilité d'avoir une bourse pour le stage (environ 950€ si non boursier et un peu plus si boursier). Assez avantageux car peut au moins prendre en change une partie du prix des billets d'avion.

III. Remarques

A visiter à Adélaïde : Adélaïde est une ville très riche même si beaucoup d'Australien la considèrent comme « ennuyeuse » comparé aux autres grandes villes.

Personnellement, j'ai adoré la ville : tout est accessible en bus ou tram : plage, parcs, centre-ville, collines pour faire de la rando, port...

Aussi pendant la période de mi-février à mi-Mars se déroule le Fringe festival dans le centre-ville (énorme festival d'art qui attire beaucoup de monde, très sympa, spectacles à voir ou juste se balader dans les parcs qui sont transformés pour l'occasion en parc d'attraction ou rempli de stand pour manger avec ses potes).

Autrement à Adélaïde :

- Nombreux parcs pour faire de la rando et croiser des kangaroo sauvages (Mount Lofti très beau surtout la nuit ou pour les coucher de soleil ou on peut voir la ville et la mer d'en haut)
- Nombreuses plages (marina pier pour nager avec les dauphins sauvages)
- Glenelg (plage très sympa)
- Glacier Bottega : Meilleur glacier du monde à tester absolument (à Glenelg ou Henley beach et prendre goût café et noix de pécan)
- Henley beach
- Semaphore beach
- Centre-ville (King William street, Rundle Mall, Rundle street, Adélaïde arcade...)
- Jardin botanique
- Adélaïde central market les samedi matin
- Beaucoup de parcs, réserves
- Nombreux vignobles pour faire des dégustations de vin, certaines sont gratuites d'autres non
- Kangaroo island (île au sud d'Adélaïde) : possibilité de voir des phoques, kangourous, Remarkable rocks, Admiral Archs...

Les magasins ferment assez tôt en Australie (environ 17h sauf le vendredi ou c'est plus tard environ 19h).

Autre : Australiens très très très gentils et accueillants. Très poli (demandent comment vous allez quand vous rentrez dans les magasins, disent merci au chauffeur de bus dès qu'ils sortent...). D'un point de vue sécurité rien à voir avec la France : très safe, possibilité de rentrer de soirée sans problème, personnes très polies, pas de commentaires dans la rue...

Météo : températures qui peuvent monter assez haut, mais climat sec donc pas désagréable. Baisse des températures à partir de fin avril/Mai car arrivée de l'Automne donc prévoir des vêtements plus chaud (ou achetez direct là-bas c'est plus simple).

Beaucoup d'étudiants, nombreux groupes Facebook donc vraiment pas de soucis pour rencontrer des gens et se faire des amis.

Autre villes que j'ai eu la chance de découvrir : Sydney, Melbourne, Airlie beach (barrière de corail, Whitsunday islands)...

IV. Conclusion :

Avoir la possibilité de partir en stage en Australie a été sans aucun doute jusqu'ici la plus belle expérience que j'ai pu vivre. D'un point de vue professionnel, j'ai été stimulée pendant mon stage et j'ai eu la chance d'avoir comme maître de stage Lorraine, qui a toujours fait en sorte que nos projets nous intéressaient et que nous nous sentions bien en Australie ; et Emily, qui en plus de sa patience et sa gentillesse, est devenue une amie.

D'un point de vue personnel, j'ai pu rencontrer des gens incroyables, découvrir des paysages et nouvelles cultures, réaliser un de mes rêves en survolant la grande barrière de corail, et j'ai aussi beaucoup pris en maturité et en indépendance dû à l'administratif, le VISA, logement etc tout ça dans un pays et une langue qui n'était pas ma langue maternelle.

Mon contact si questions : Alex Messé (Officine, restée 3 mois) sur fb/insta et mail : alexandra.messe@etudiant.univ-rennes.fr

Contact de Maelle (Industrie, restée 6 mois) : Maelle Violas sur fb et @maellevlvs sur insta et mail : maelle.violas@etudiant.univ-rennes.fr