CERCLE DE MÉDECINE

Campus Erasme

JASMINE COMPERE LEROY

MARY MORANTIN

ÉDITION DE SAINT-V 2026

L'ORDEAL







Des articles engagés

L'histoire de la Saint-V et du groupe G, le librex, le thème de cette année et l'asso qui le soutient, vous trouverez dans ce numéro de quoi vous élever l'esprit.



Guindaillez, guindaillons

Souvenirs et nostalgie, on repasse avec vous sur tous les moments passés en Saint-V, et on en profite pour faire le point sur la réduction des risques en guindaille !



Blocus

Qui dit Saint-V dit approche du blocus, on vous propose des tips pour les exams et des playlists d'étude, mais surtout des exercices physiques et recos de séries, lecture et vidéos pour vos pauses !

Sommaire

Édito 2

Saint-Verhaegen
→ Point historique 4
→ Le Groupe G 8
→ Le Librex 10
→ Thématique 2026 : Les violences faites aux femmes 12
→ La médaille de Saint-V 2026 18
→ Talita ASBL 19

La fête au Sablon
→ Réduction des risques, écologie et comportements individuels en guindaille 21
→ Souvenirs de Saint-V 22
→ Traditions formelles et informelles 26

Blocus
→ Tips révisions et examens avec le SAA 28
→ Playlists d'étude 32
→ Pause sport 34
→ Recos séries et livres 36

Période des fêtes
→ Adresses cadeaux éthiques 39
→ D.I.Y. cadeaux et décorations 40

Cooking time
→ Pumpkin spice sirup 43
→ Tofu à la coréenne 44
→ Soupe d'hiver 46
→ Cinnamon rolls 47

Petits Jeux / Game Time
→ Mots croisés, édition de Saint-V 49
→ Coloriages de Noël 51

Édito

Bienvenue dans l'Organe dédié à l'histoire de notre chère Université Libre de Bruxelles et de son folklore, au librex, à la prise de parole et à l'engagement militant, j'ai nommé : l'Organe édition Saint-V !! A l'occasion de cet événement annuel, mais aussi de la super (non) période de blocus qui arrive, nous avons concocté pour vous un bon nombre de rubriques qui n'auront pas fini de vous séduire. Que vous ayez envie de vous élever l'esprit et d'en apprendre plus sur les valeurs qui sont fêtées en ce 20 novembre, ou que vous ayez besoin de soutien émotionnel, de tips ou de détente en vue des examens (au secours), cet Organe est fait pour vous !

Et parce qu'on peut s'amuser tout en parlant engagement et valeurs, voici notre appel à un monde plus juste et pacifique.

Bonne lecture !!!

SAINT-VERHAEGEN





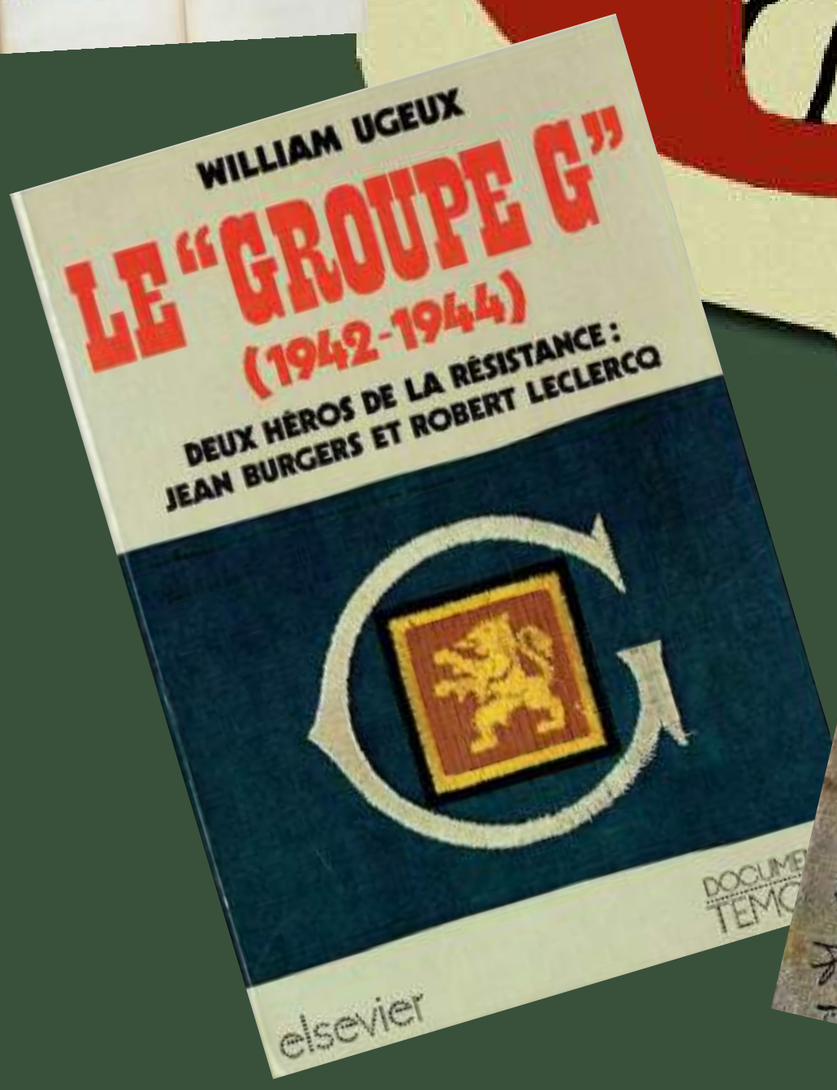
















Point historique

La Saint-Verhaegen : entre histoire, revendications et solidarité

Pierre-Théodore Verhaegen (PTV), avocat, homme politique, franc-maçon et fervent défenseur du libre-examen, fonde en 1834, avec Auguste Baron, professeur et écrivain belge, une université indépendante de l'Église et de ses dogmes, où la liberté de pensée et le libre-examen sont au cœur de l'enseignement : l'Université Libre de Bruxelles. Son ouverture officielle a lieu le 20 novembre. Dès cette époque, cette date devient un jour de congé universitaire. Ce n'est toutefois qu'en 1843, à la suite de la création de l'Union des Ancien.ne.x.s Étudiant.x.e.s (UAE), qu'apparaissent les premières manifestations : des retrouvailles entre ancien.ne.x.s et nouvelleaux étudiant.x.e.s dans les cafés de la ville.



Portrait de Pierre-Théodore Verhaegen, lithographie par Charles Baugniet, entre 1835 et 1842.

Ce n'est qu'en 1888 que le terme "Saint-Verhaegen" est utilisé pour la première fois. À cette époque, des étudiant.x.e.s, mécontent.x.e.s de l'attitude dogmatique et fermée du corps professoral décident de rendre hommage à Pierre-Théodore Verhaegen afin de réaffirmer les valeurs de liberté, de démocratie et de libre-examen. Iels se réunissent devant sa statue et fleurissent sa tombe. La presse, présente lors de ces hommages, y voit une sorte de "canonisation" du fondateur. C'est ainsi que naît le terme Saint-Verhaegen, ou Saint-V. Deux ans plus tard, en 1890, les autorités de l'ULB rejoignent à leur tour les cérémonies.



Fleurissement de la statue de Pierre-Théodore Verhaegen, 20 Novembre, probablement autour des années 1990 à 2000.

Depuis les années 50, se choisit chaque année un thème en lien avec l'actualité. C'est l'occasion pour les étudiant.x.e.s de manifester leur mécontentement face à des enjeux spécifiques, de se moquer de la culture

bourgeoise, de faire entendre leurs revendications et de pousser à des changements concrets. Au fil des années, plusieurs combats ont ainsi été mis à l'honneur : l'avortement en 1981, l'apartheid en 1985, la liberté d'expression en 1989 et j'en passe.

Cette année, le thème choisi par l'ensemble des vice-président.x.e.s de l'Association des Cercles Étudiants (ACE), dont nous faisons partie, ainsi que par la Brussels StudentenGenootschap (BSG), l'équivalent de la VUB, est celui des violences faites aux femmes. Un sujet qui fait directement écho aux valeurs de liberté et d'égalité historiquement défendues par l'ULB car défendre nos libertés, c'est aussi lutter contre toutes les formes de violences qui cherchent à les restreindre.

Le slogan que nous retrouverons sur les médailles cette année résume cet engagement : "Changez vos mentalités, pas nos libertés – Haar stem mag klinken, laat geweld verdrinken !"

La quête sociale : faire vivre la solidarité

Au-delà de sa dimension historique et militante, la Saint-Verhaegen porte également une forte dimension solidaire.

L'origine de la quête sociale remonte à la Seconde Guerre mondiale, entre 1938 et 1941, période durant laquelle la Saint-V n'a pas pu être organisée. Seules des collectes ont alors été organisées au profit des familles mobilisées. C'est à partir de ce moment que cette collecte s'inscrit durablement dans les traditions de la Saint-V et prend le nom de « quête sociale ».

Cette année, dans la continuité du thème choisi, les récoltes seront organisées au profit de l'association Solidarité Femmes. Cette ASBL, située à La Louvière, accompagne les femmes victimes de violences conjugales dans leur parcours de reconstruction. Elle propose notamment un refuge sécurisé pour les femmes et leur(s) enfant(s), ainsi qu'un accompagnement psychologique, social et juridique. Depuis sa création en 1979, elle œuvre également à faire évoluer les mentalités pour arriver à davantage d'égalité entre les femmes et les hommes et ainsi à lutter contre toutes les formes de violences faites aux femmes.

À travers cette quête sociale, nous allons au-delà des mots et des revendications : nous apportons concrètement notre soutien à celles qui en ont besoin. Parce que défendre les libertés, c'est aussi se montrer solidaires et agir collectivement pour que chacune puisse vivre librement, en sécurité et dans le respect de ses droits.

La Saint-V, bien plus qu'une journée de festivités

On associe souvent la Saint-V aux festivités et aux étudiant.x.e.s qui se retrouvent pour boire un (ou plusieurs) verre(s) au Sablon de 12h à 16h. Pourtant, la Saint-Verhaegen, c'est aussi une matinée entière de commémorations et d'hommages, organisée de 7h30 à 14h30.

Tout au long de la matinée, plusieurs cérémonies se déroulent dans différents lieux symboliques de Bruxelles : devant les statues de Pierre-Théodore Verhaegen et de Francisco Ferrer, au Square G, au Tir national et à d'autres endroits dans la ville de Bruxelles. Ces moments

permettent de rendre hommage aux personnes qui ont joué un rôle déterminant dans la création de l'Université, à celleux qui ont contribué à défendre et à faire vivre ses valeurs, mais aussi à celleux qui ont donné leur vie pour les protéger.

Derrière les festivités, les chants et les célébrations, la Saint-V est donc aussi un moment de mémoire et de transmission. C'est l'occasion de se rappeler les combats qui ont façonné notre Université et les valeurs qui continuent de nous rassembler : le libre-examen, la liberté de pensée, la démocratie et l'indépendance d'esprit.

Festoyons, mais n'oublions pas pourquoi !

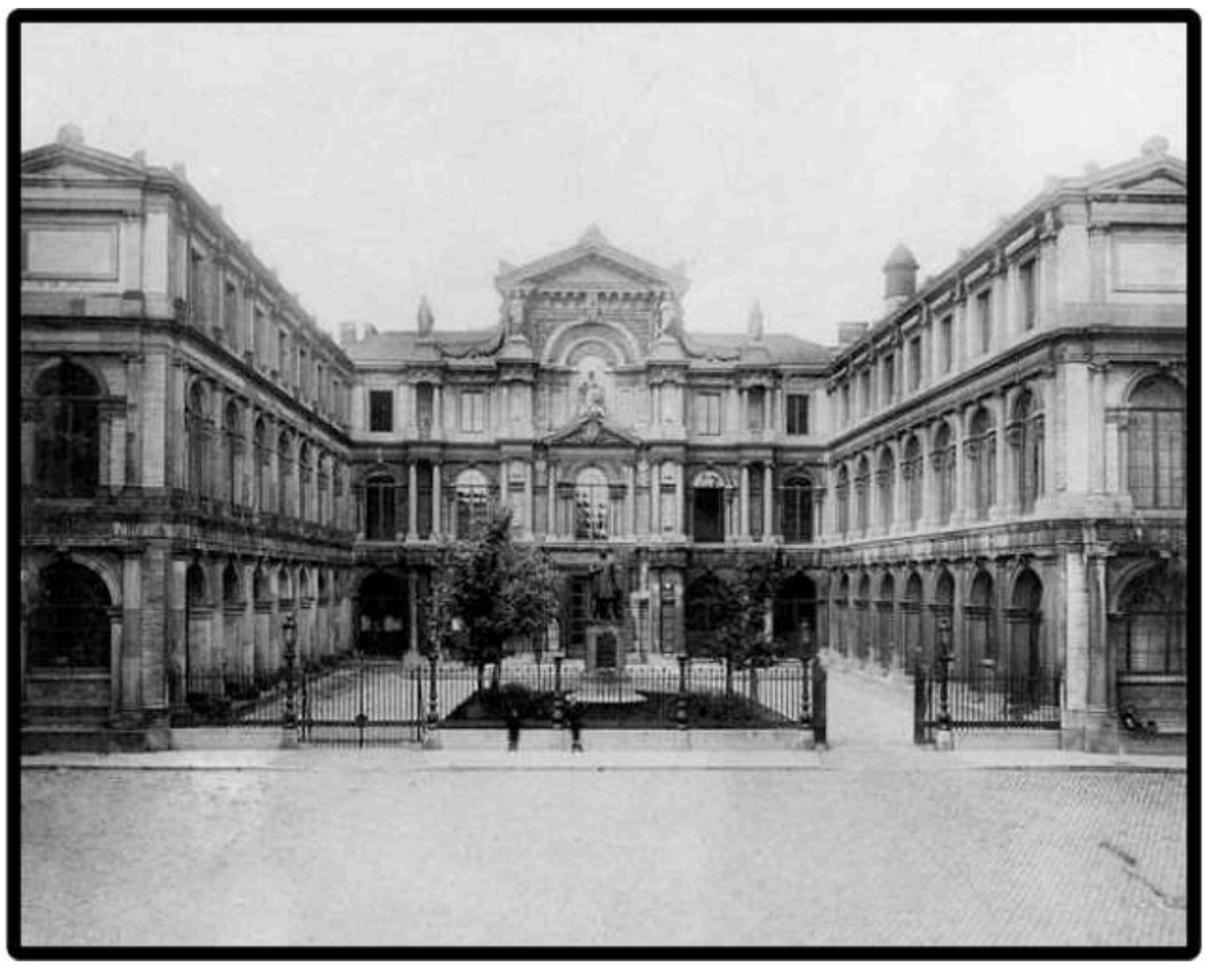
Alors, on espère vous retrouver nombreux.ses au stand Médecine pour célébrer cette Saint-V ensemble ! Et lorsque vous vous retrouverez au Sablon, n'oubliez pas que la Saint-Verhaegen ne se résume pas à son côté festif et bibitif. C'est aussi une journée de mémoire, d'hommages et de revendications, qui nous rappelle les valeurs pour lesquelles notre Université s'est construite et celles qu'il nous appartient de continuer à faire vivre.

Et parce que l'histoire de notre Université ne s'arrête pas là, il reste encore tant de choses à découvrir sur l'ULB, ses traditions et ses combats. Saviez-vous, par exemple, que le Groupe G a joué un rôle dans la résistance durant la Seconde Guerre mondiale ? Ou encore que, durant l'Occupation, l'ULB a préféré fermer ses portes plutôt que d'accepter de se soumettre aux exigences des autorités allemandes et de leur politique d'enseignement ?

Autant d'événements qui témoignent de l'engagement de notre Université en faveur de ses valeurs. Alors, n'hésitez pas à vous renseigner, à poser des questions et à continuer de faire vivre cette curiosité qui est au cœur du libre-examen !

Profitons des festivités, mais n'oublions jamais ce que l'on célèbre !

Marine,
Présidente du Cercle de Médecine



Lieu de la toute première Saint-Verhaegen, Palais Granvelle, Rue des Sols, Bruxelles, 1888.



Statue en bronze de Pierre-Théodore Verhaegen, réalisée par Guillaume Geef en 1865, ULB, Campus du Solbosch, bâtiment A.

Sources et références :

A *Brief History of Saint V | CAVA - Centrum voor Academische*. (s. d.). https://www.cavavub.be/en/onderzoek/onderzoek-cava/studentenleven-in-brussel/a-brief-history-of-saint-v

Algoet, C. (s. d.). *Histoire de l'ULB - Biographies - Bibliothèques*. Bibliothèques. https://bib.ulb.be/fr/documents/digitheque/institutionalia/histoire-de-lulb/historique/biographies

Association des cercles étudiants. (s. d.). https://ace-ulb.be/

Saint Verhaegen | BSG gtgv. (s. d.). BSG Gtgv. https://www.bsggtgv.be/saintverhaegen

Solidarité Femmes. (2025, 26 novembre). *Solidarité Femmes - Refuge pour femmes victimes de violences (La Louvière)*. https://www.solidarite-femmes.be/

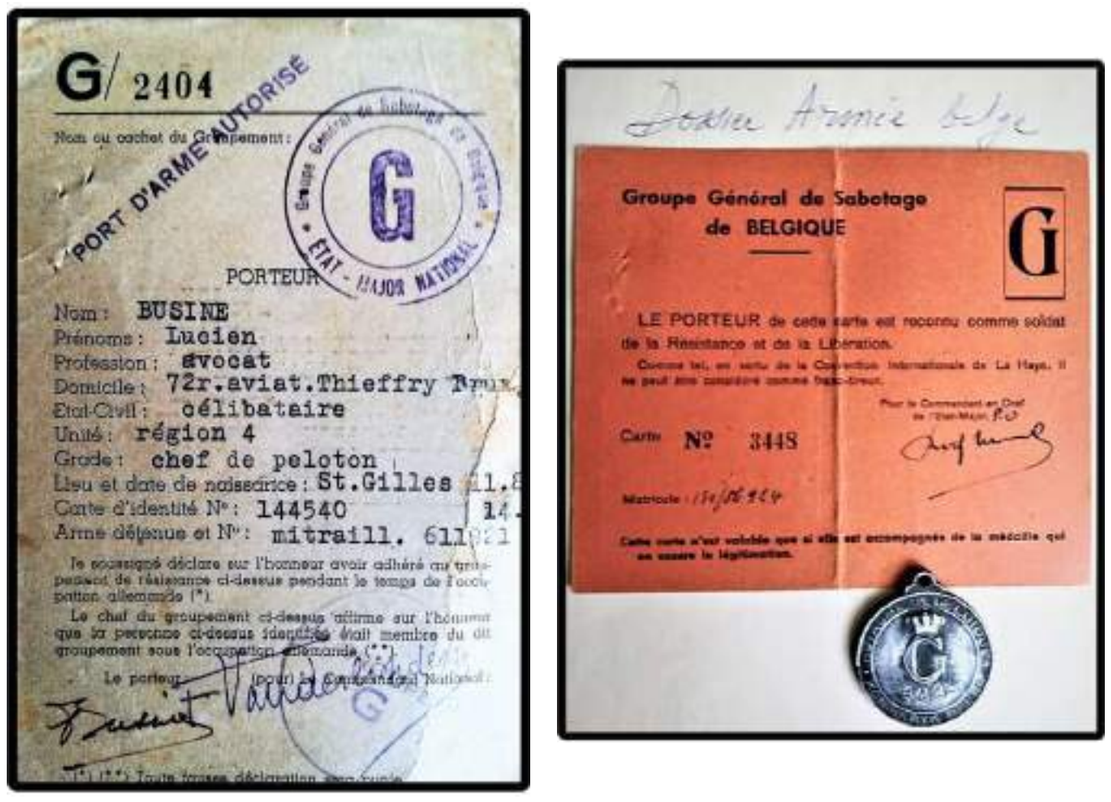
Vaissaud, S. (s. d.). *Qui était Pierre-Théodore Verhaegen ? - ULB*. ULB. https://www.ulb.be/fr/l-ulb-en-bref/qui-etait-pierre-theodore-verhaegen

Van Innis, V. (s. d.). *La Saint-Verhaegen - ULB*. ULB. https://www.ulb.be/fr/l-ulb-en-bref/la-saint-verhaegen-1

Le Groupe G

De par les temps actuels, avec la montée en flèche des idéologies fascistes d'extrême droite et le bruit des bottes qui se fait entendre au coin de la rue, il est plus qu'important de se remémorer un pan majeur de l'histoire de l'ULB, j'ai nommé : le Groupe G.

Groupe G pour "Groupe Général de sabotage de Belgique". Créé en Janvier 1942, par un groupe d'ancien.x.e.s étudiant.x.e.s de l'ULB, cette organisation met minutieusement en place des actions de sabotage contre l'armée de l'Allemagne nazie, alors en occupation en Belgique. À l'époque, le secret est quasi total, on ne sait rien de l'organisation, si ce n'est qu'elle est un mouvement de résistance.



Permis de port d'arme et carte rouge délivrée par le Groupe G, reconnaît le porteur comme soldat de la Résistance et de la Libération, lui conférant un statut de combattant protégé par la Convention de La Haye. La médaille ronde gravée du G couronné assure la légitimation du combatant.

Jean Burgers en est le fondateur principal. Premier commandant du groupe, il sera exécuté par pendaison à Buchenwald en Mars 1944. Avec lui étaient André Wendelen, ayant impulsé la création de cette première cellule de sabotage, et Robert Leclercq, troisième cofondateur, qui reprendra le commandement du groupe après l'arrestation de Burgers. Les premiers recrutements sont ensuite faits parmi le corps étudiant et professoral de l'ULB, s'allient notamment Jean Lameere, Pierre Baudoux.



Jean Burgers, ingénieur et résistant belge, 6 Juillet 1917 Schaerbeek, - 6 Septembre 1944, Buchenwald.

Les actions du Groupe G se faisaient majoritairement par des actes de sabotage sur les installations ennemies. Ils s'appliquaient à agir en simultané avec les débarquements alliés, afin que la coordination des actions soit la plus efficace possible. Leur ligne d'action était précise : des membres armés, pas pour faire la guerre à l'occupant mais pour se défendre, se protéger, et assurer de mener à bien leurs missions, sans faire risquer de représailles aux populations.

Ainsi, deux types de sabotages s'organisent : intérieur, par le personnel des entreprises en elles-mêmes, et extérieur, visant les voies d'acheminement de production aux allemands. Le but était de réduire au maximum les apports économiques et industriels que pouvaient tirer les

Allemand.x.e.s de la production belge réalisée sous l'occupation. Le sabotage extérieur fut de loin le plus efficace, provoquant des pertes et arrêts de fabrication ainsi que de transports de marchandises.



Sabotage d'une voie ferrée par le Groupe G.

L'un des faits d'armes les plus marquants a lieu le soir du 15 Janvier 1944. "La Grande Coupure" avait pour but de faire exploser vingt-huit pylônes électriques à haute tension, privant durablement d'énergie de nombreuses usines à travers tout le pays. Entre 20 heures et 23 heures, ils firent d'abord sauter le pylone du Borinage, puis suivi La Louvière, Court-Sain-Étienne, Charleroi, Namur, Bressoux, Visé, Alost, Termonde, Malines, Courtrai. Les conséquences de cette action de grande ampleur nuisirent aux Allemand.x.e.s jusqu'à la fin de la guerre.

Le groupe G s'appliqua aussi, en collaboration avec la Résistance basée à Londres, à l'organisation des missions de parachutage et d'évasion de juif.x.ve.s et d'évadé.x.e.s soviétiques.

Lors des combats pour la Libération, en particulier après les débarquements de Normandie, à l'instar des autres résistant.x.e.s de l'Armée secrète, les membres du groupe G attaquent les Allemand.x.e.s et leurs collaborateur.x.rice.s. Un acte tout à fait exceptionnel au vu leur ligne directive initiale.

Plus de vingt pour-cent des 4 046 membres du Groupe G périrent, à leur poste de combat, ou assassinés par les nazis.



Cellule de sabotage Hotton, issue du Groupe G, capturés le 27 mai 1944, torturés et déportés en camp de concentration.

Le 15 Octobre 1944, date de démobilisation des groupements de Résistance au lendemain de la Libération de la Belgique, Robert Leclercq dissout le groupe.

Aujourd'hui, des cérémonies honorent la mémoire de ceux qui ont combattu pour la liberté. Et il est désormais de notre responsabilité de ne pas laisser leur sacrifice être gâché, de ne pas se soumettre et laisser se propager les idées de haine et de séparatisme, et toujours et encore, de rester libre-exaministes.

Mary,
déléguée Organe

Sources et références :

Groupe G - Belgium WWII
https://www.belgiumwwii.be/belgique-en-guerre/articles/groupe-g.html

Archives du Groupe G - Cegesoma
https://www.cegesoma.be/fr/archives-du-groupe-g

Groupe G
https://fr.wikipedia.org/wiki/Groupe_G

Le Librex

Le Libre Examen, les femmes et la Saint-V

Le principe du libre examen constitue les fondations de l'enseignement et de la recherche au sein des universités laïques (donc indépendantes de toute confession religieuse), en particulier l'ULB, qui l'inscrit dans l'article premier de ses statuts. Issu de la philosophie des Lumières, ce concept postule le rejet absolu de l'argument d'autorité et garantit l'indépendance de jugement en toute matière.

Le libre examen n'accepte pour vérité que ce qui a été soumis à l'épreuve du doute, de l'expérience et de la raison. Il ne s'agit pas d'un simple athéisme ou d'un dogme inversé, mais d'une véritable méthode de pensée qui s'articule autour de valeurs fondamentales comme la liberté de conscience, signifiant le droit de s'affranchir des croyances imposées, qu'elles soient religieuses, politiques ou académiques. Également l'esprit critique, la remise en question permanente des préjugés, des idées reçues et de ses propres convictions ainsi que la tolérance et l'émancipation, c'est à dire refuser qu'une vérité unique soit imposée par la tradition ou la force implique nécessairement l'égalité des droits et le respect rigoureux de la pensée d'autrui.

Un lien avec le folklore ?

C'est dans ce contexte d'émancipation intellectuelle qu'est apparue la penne, devenue l'emblème absolu du folklore étudiant laïc belge. Contrairement aux idées reçues, la penne n'est pas née avec sa forme actuelle. Elle a émergé vers 1850 dans les internats de l'ULB et dans les années 1860 à Liège. À l'origine, il s'agissait d'une simple casquette en drap dotée d'une visière très courte.

Le terme "penne" provient du dialecte wallon et désigne précisément cette visière. Son adoption par les étudiant.x.e.s visait à marquer une rupture avec l'establishment (l'ensemble des personnes, des groupes ou des classes sociales qui détiennent le pouvoir, l'influence et le contrôle dans une société) et la bourgeoisie, s'imposant rapidement comme un symbole d'indépendance d'esprit et d'anticléricalisme. Une légende folklorique liégeoise affirme d'ailleurs que la longue visière aurait pour fonction de "protéger les yeux du regard de Dieu », marquant ainsi une opposition frontale avec la calotte portée par les étudiant.x.e.s des universités catholiques. La visière ne s'est d'ailleurs allongée pour atteindre ses proportions actuelles qu'au cours des années 1970.

Une penne n'est pas qu'un chapeau ; elle se lit comme une véritable carte d'identité relatant le parcours académique et festif de l'étudiant.x.e :

- Le liseré (ou bordereau) : La couleur du tissu entourant le calot indique la faculté d'appartenance. Historiquement, on retrouvait par exemple le noir pour les études de Mines (Polytechnique) ou le vert pour la Médecine (qui est maintenant en rouge).
- Le parcours académique : Des étoiles dorées fixées sur le couvre-chef marquent les années réussies, tandis que les étoiles argentées signalent les années de redoublement.
- Les insignes : Lettres en laiton, emblèmes de cercles et objets divers (souvent liés à des anecdotes de baptême ou de guindaille) y sont

accrochés, rendant chaque penne unique.

Et les femmes dans tout ça ?

Si le libre examen prône viscéralement l'égalité, son application au sein même des traditions étudiantes a nécessité du temps et de nombreuses luttes. Pendant de longues décennies, le folklore étudiant, à l'image de la société, est resté profondément patriarcal. Lorsque les femmes ont commencé à investir les études universitaires et à revendiquer leur place dans le folklore, elles se sont heurtées à des traditions genrées.

Dans de nombreux cercles, il leur était interdit de porter la penne classique à longue visière, un symbole considéré comme masculin. Les comités imposaient alors aux étudiantes de porter une coiffe différenciée : une toque ou, de manière très répandue, une penne consulaire. La consulaire se caractérise par une visière extrêmement courte, très proche de la casquette originelle de 1850 (c'est par ailleurs ce format court qui est resté la norme pour toustes les étudiant.x.e.s, sans distinction de genre, dans certains cercles).

Cette distinction vestimentaire était éminemment politique. En imposant la consulaire aux femmes, le folklore marquait physiquement une différence de statut. Les baptêmes féminins étaient souvent séparés, relégués au second plan, et les étudiantes étaient systématiquement écartées des postes à responsabilités au sein des comités.

Le port de la visière courte symbolisait une intégration sous condition : un folklore "adapté" où les femmes ne devaient pas s'approprier les attributs masculins.

Cependant, les étudiant.x.e.s ont fait usage de l'essence même du libre examen pour déconstruire cette inégalité : iels ont remis en question le dogme. En dénonçant l'invocation de la "tradition" comme un simple argument d'autorité, les militant.x.e.s au sein des cercles ont lutté pour abolir cette ségrégation. Iels ont revendiqué le droit de subir les mêmes rites, d'assumer les mêmes responsabilités et de porter le même couvre-chef.

L'abandon de la consulaire imposée aux femmes au profit d'une penne à longue visière ou non pour toustes fut une victoire majeure de l'égalité dans le milieu estudiantin belge. Aujourd'hui, se souvenir de l'histoire de la consulaire pour les femmes illustre parfaitement la force du libre examen : l'esprit critique et l'émancipation doivent s'exercer en permanence, y compris sur nos propres traditions. Alors en cette Saint-V, et de par le thème concernant les violences faites aux femmes, rendons-leur un bel hommage en honorant leur volonté.

Bonne Saint-V à vous toustes,

LASCement vôtres,

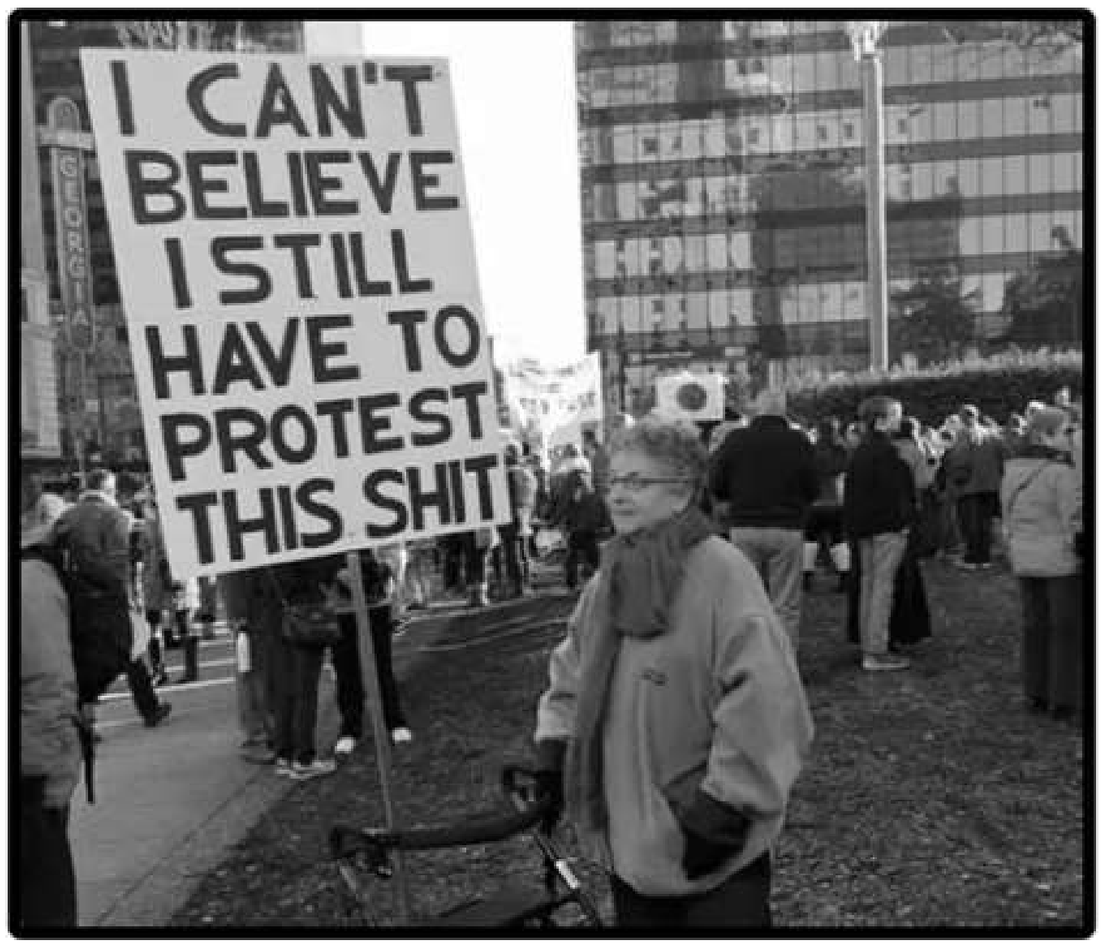
Mai et Elsa,
déléguées Librex-Archives-Social-Culture

Sources et références :

Cahiers de la Faculté (Revue Médicale de Bruxelles, AMUB, 2017) & CB Philo et Lettres
https://www.amub-ulb.be/system/files/rmb/old/fa01d00b489fde39aadf4329459988f1.pdf

La Penne
https://share.google/HuhYRQzl0FOShEDU6

« Changez vos mentalités, pas nos libertés - Haar stem mag klinken, laat geweld verdrinken »



"I can't believe I'm still protesting for this shit" voilà ce que l'on peut lire sur de nombreuses pancartes de femmes, souvent âgées, lors des manifestations pour les droits des femmes aux États-Unis. D'**Olympe de Gouges** pour l'écriture de la Déclaration des Droits de la Femme et de la Citoyenne en 1791, à **Simone Veil** pour la défense du droit à l'avortement en 1974, à **Gisèle Halimi** pour la reconnaissance du viol comme crime en 1980, à **Malala Yousafzai** pour le droit à l'éducation des jeunes filles 2009, et encore à toutes les autres femmes, qui, chaque jour à leur échelle, dans la rue, dans leurs foyers, au travail, à l'école, dans le sport, dans les cours d'assise, d'hier à aujourd'hui et pour demain encore, doivent constamment se battre pour leurs droits. Voilà la raison du choix du combat de cette année.

"**Changez vos mentalités, pas nos libertés - Haar stem mag klinken, laat geweld verdrinken**", un slogan lourd de sens, dans lequel on ressent l'inflexibilité des femmes vis à vis de leurs droits quant à la manière dont la société évolue autour d'elles. Ne plus subir, ne plus fléchir, ne plus leur laisser la possibilité d'empiéter encore une fois sur elles. Car on le sait, les droits des femmes sont toujours les premiers à être remis en question quand des situations de crise se profilent à l'horizon. On le voit aujourd'hui partout dans le monde, que ce soit dans le recul manifeste du droit à l'avortement, l'influence grandissante des mentalités des groupuscules d'hommes "incel" ainsi que le retour au modèle de vie dit "traditionnel", prônant pour les femmes un quotidien sobre, sage, pieux, dans lequel elles se retrouvent invisibilisées, contraintes et soumises à l'autorité masculiniste, et bien d'autres causes encore.



Olympe de Gouges



Simone Veil



Gisèle Halimi



Malala Yousafzai

Nous vivons dans un système créé par des hommes cisgenres blancs hétérosexuels pour des hommes cisgenres blancs hétérosexuels, et cela se reflète dans chaque aspect de la vie. De ce système sociétal déséquilibré et inadapté à la majorité de la population découle nombre de violences, visibles et invisibles.

La négligence de la santé des femmes notamment est une des formes de violence très marquée de notre société et elle est observée dans toutes les sphères du système médical. La négligence de la santé des femmes notamment est une des formes de violence très marquée de notre société et elle est observée dans toutes les sphères du système médical. Des douleurs non prises au sérieux, au refus de soins et jusqu'au délaissement des recherches en laboratoire à destination de la santé des femmes, soi-disant dans un soucis d'éthique, alors même que l'on sait que les cycles hormonaux des femmes sont différents de ceux des hommes et que quantité d'autres différences biologiques affectent leurs maladies et médication différemment d'eux. Dès lors, adapter les soins est une nécessité absolue. Que dites-vous de l'absence de considération et de connaissance vis-à-vis des symptômes dermatologiques sur les peaux noires ? C'est une négligence de santé, c'est profondément raciste, et c'est un enjeu majeur de santé publique et d'équité des soins. Il ne viendrait à personne l'idée de dire que c'est parce que la peau noire est tellement belle que faire des recherches dessus serait la gâcher. Or, c'est exactement le genre d'excuses qui furent et sont encore utilisées à l'encontre de la santé des femmes : elles sont fragiles, elles sont précieuses, il faut les préserver, quand elles ne sont pas tout simplement considérées comme futiles et n'en valant pas la peine, alors on ne cherche pas. Il est dit aussi que le corps des femmes est trop compliqué, que les recherches seraient irréalisables, trop longues, trop coûteuses, trop complexes. Cette négligence systémique volontaire a des conséquences dramatiques pour leur santé : l'endométriose par exemple, a été laissée de côté pendant si longtemps par la recherche. À ce jour, combien de femmes ont enduré la douleur des symptômes, ne comprenant même pas ce qui leur arrivait ? Combien se sont vues accusées de mentir, de simuler leurs symptômes ? D'autres se sont vues dire de serrer les dents, que c'était comme ça, qu'il n'y avait rien à y faire. Si c'était les hommes qui avaient leurs règles, si c'était aux hommes que se posait le problème de l'endométriose, ce dernier serait pris en charge depuis bien longtemps. Et ces problèmes là se retrouvent pour chaque souci de santé. Combien de femmes doivent encore souffrir, combien d'entre elles doivent encore mourir avant que le problème ne soit pris au sérieux ? De même, la sexualisation de leur corps est un obstacle majeur à leur prise en charge en santé. Pour rappel, les femmes ont 38 à 50% de chances de moins de s'en sortir en cas d'arrêt cardiaque car il n'y a pas de formation sur des modèles avec poitrines et parce que des personnes n'initient pas de réanimation par massage, étant mal à l'aise à l'idée de leur toucher les seins. Et c'est sans même parler des abus perpétrés par les praticien.x.ne.s, qui commencent dès les études : rappelons qu'en 2026, Ruben Vanstiphout, étudiant en gynécologie à la KU Leuven, fut reconnu coupable de viol. Il a pourtant bénéficié du droit de poursuivre ses études de médecine. Et il n'est pas le seul, il y en a tant d'autres. Quelle confiance accorder au corps médical quand c'est le corps

médical lui-même qui constitue le danger ? Quand le danger se positionne à toutes les échelles ?

Prenons le côté économique, par exemple. Les différences de salaire, la difficulté d'atteindre un post à haute responsabilité, certains secteurs de travail qui sont moins accessibles, la pénalité de la maternité, la "taxe rose", tous ces éléments sont des violences qui contraignent les femmes dans leur liberté professionnelle et financière, alors même que l'on sait que les femmes sont les premières personnes touchées par la précarité.



Lise Meitner



Jocelyn Bell Burnell

Même lorsqu'elles sont de brillantes scientifiques et font des découvertes prodigieuses, elles sont reléguées au second plan par leurs collègues masculins qui s'en attribuent tout le mérite. Nous pouvons en citer encore et encore : Lise Meitner, physicienne qui a découvert la fission nucléaire, Jocelyn Bell Burnell, astrophysicienne qui a pu observer le premier pulsar (signal envoyé par des étoiles à neutrons) avec le télescope qu'elle a elle-même construit, **Rosalind Franklin**, qui a prouvé que la structure de l'ADN était en double hélice, **Nettie Maria Stevens**, qui a découvert le rôle des chromosomes dans la détermination du sexe, **Mileva Marić-Einstein**, physicienne et mathématicienne dont le mari n'a étonnamment plus rien publié après leur divorce. Ce phénomène se nomme l'**effet Matilda.**

Les écrivaines furent longtemps forcées de publier sous un faux nom, généralement un nom d'homme, parfois se faisant passer pour leur mari, sous peine d'être inquiétées ou pas prises au sérieux, à l'image de Georges Sand, véritablement **Aurore Dupin.** Elle publiera plus de septante romans ainsi qu'une cinquantaine d'ouvrages entre 1829 et 1876, tels que des contes, pièces de théâtre et textes politiques.



Rosalind Franklin



Nettie Maria Stevens



Mileva Marić-Einstein



Aurore Dupin

Les contraintes ne s'arrêtent pas là. Dans la sphère familiale, les femmes sont submergées par toutes les charges de gestion du ménage, qu'elles vivent avec leur partenaire ou non. Les repas, la lessive, le ménage, la gestion des enfants, des finances, de l'école, des activités extra-scolaires, des vacances.

La charge mentale domestique est d'un poids écrasant. De nombreuses études sociologiques révèlent aussi l'ampleur considérable des violences physiques, sexuelles et psychologiques au sein des ménages. L'injonction au devoir conjugal, bien qu'heureusement aujourd'hui abolie, n'est inconnue de personne et encore très ancrée dans les mentalités, participant grandement à cette dynamique.

Dans la sphère sociale, elles croulent sous les injonctions : prendre soin de leur apparence, de leur attitude, ne pas prendre trop de place, rester polies, être à l'écoute, gentilles, compréhensives, ne pas occuper l'espace de parole avec leurs avis, etc.

Ce sont toutes des violences invisibles et vicieuses, internalisées au point où bien souvent les femmes elles-mêmes ne se rendent pas compte que l'entièreté de leur éducation est basée sur ce système patriarcal. Leur statut est aussi presque toujours dépendant d'un homme, et réduit vis à vis d'eux : mademoiselle devient madame une fois mariée, perd son nom de famille au profit de celui de son mari, pour in fine devenir "la femme de". Voilà comment l'on s'adresse à elles.

À ces violences invisibles s'ajoutent celles dont on parle de plus en plus, celles qui sont enfin exposées au grand jour, bien qu'elles ne représentent qu'une minorité des cas. Le #MeToo a notamment permis de libérer la parole sur les violences sexuelles infligées par des hommes qui se pensaient intouchables de par leur statut social et a donné la force à énormément de femmes d'enfin sortir de l'ombre et dénoncer leurs agresseurs. Les témoignages relatent d'atrocités sans pareil et se multiplient, les chiffres montrent que la presque totalité des femmes ont déjà subi des agressions sexuelles. Cela va des micro-agressions quotidiennes - remarques dégradantes sur l'apparence ou les compétences au bureau, chantage affectif à la maison - jusqu'aux mécanismes d'emprise les plus destructeurs : la surveillance constante, la privation de liberté financière, les menaces voilées, puis les coups, les atteintes directes à l'intégrité physique et finalement au bout du chemin les féminicides.

Quand une femme victime décide de porter plainte pour rétablir un brin de justice, c'est souvent un mur qu'elle se prend. Elle se retrouve face à un système peu compréhensif, qui remet chacun de ses mots, chacun de ses actes en doute, avant de finalement jeter son dossier aux oubliettes. Après qu'elle ait dû exposer ses blessures ouvertes, l'institution la laisse finalement se vider de son sang, seule. Et ce parcours est malheureusement habituel, il ne fait pas exception. Prenons maintenant en compte le fait que les plus touchées par les violences sexuelles sont les femmes racisées porteuses de handicap. Pour elles, dans cette institution judiciaire, c'est la triple peine. Comment peuvent-elles se défendre ?

La cyberviolence a aussi fait son entrée dans les discussions publiques sur les violences sexistes depuis maintenant quelques années. Avec les réseaux, un tout nouveau vecteur de contrôle s'est développé, par lequel des internautes trouvent systématiquement quelque chose à redire sur chaque geste, chaque attitude, chaque tenue que les femmes osent présenter sur internet. Le harcèlement n'a aucune limite. Ce qu'une femme dira ou fera sur internet aura toujours des conséquences immensément plus graves que ce que subirait n'importe quel homme ayant le même discours ou le même comportement, et ce, même vis-à-vis des choses les plus

banales. Elles sont également constamment décrédibilisées. Chaque fois qu'une femme prendra la parole sur un sujet, il lui sera demandé des sources, des preuves, des chiffres, des exemples, qui seront ensuite estimé.e.s obsolètes et intangibles, malgré nombre d'argumentations, tandis qu'un homme pourra tenir n'importe quel discours, qu'il soit véridique, erroné ou voire même aberrant, sans jamais voir sa parole remise en question.

Au quotidien, les actions affiliées au genre féminin sont considérées comme humiliantes, impertinentes, futiles. De la couleur rose, au port de robes et de jupes, aux jouets qu'elles affectionnent, au sport qu'elles pratiquent, à la passion qui les anime. Rien de ce qu'elles font, rien de ce qui compte pour elles ne sera jamais pris avec sérieux, tout sera minimisé, balayé d'un revers de la main. Si un homme a le malheur de prendre part aux mêmes actes, il en subira les mêmes conséquences et sera humilié lui aussi. Et si une femme décide d'adopter des comportements dits "masculins", elle sera malgré tout toujours considérée comme inférieure, moins impliquée, moins douée, plus faible. La voie est sans issue. Face ils gagnent, pile elles perdent.

Ce qui est étonnant, c'est qu'il se trouve que les violences sexistes systématiques sont en fait propres aux humain.x.e.s. Nous n'observons pas de "système de domination structuré fondé sur la symbolisation du sexe et du genre"[1] chez les autres espèces. L'humain est également le seul animal qui tue ses femelles, ce qui est un non sens biologique vis-à-vis de la survie de l'espèce. Dans notre existence civile artificielle, de ces violences découlent ensuite de nombreuses autres, notamment la violence faites aux enfants, l'homophobie, la transphobie de par leur affiliation, d'une manière ou d'une autre, à la féminité et la fragilité qu'on lui associe. Cette dynamique sociale est non seulement particulièrement néfaste, mais également complètement absurde.



Hedy Lamarr



Sarah Breedlove

Mais pourtant les faits sont là. Malgré tout cela, malgré un système entier de persécution systématique monté contre elles, les études sont formelles : face aux obstacles, les femmes démontrent malgré tout des compétences exceptionnelles dans un monde qui a été pensé sans elles. Et hier, comme aujourd'hui et comme demain, on les célèbre. On célèbre **Hedy Lamarr**, inventrice du principe de cryptage et de transmission à la base des technologies sans fil modernes que sont le Wi-Fi, le Bluetooth et le GPS, on célèbre **Sarah Breedlove**, première femme américaine devenue millionnaire par elle-même, créatrice d'une gamme révolutionnaire de soins capillaires et de cosmétiques destinés aux femmes noires, on célèbre **Mary Beatrice Davidson Kenner**, inventrice de la serviette hygiénique moderne, on célèbre **Greta Thunberg**, militante écologiste, pour la justice sociale et les droits humains, on célèbre **Marsha P. Johnson**, militante historique du mouvement LGBT, on célèbre **Frida Kahlo**, artiste peintre et icône du féminisme, et toutes les autres. Les

femmes de tous les jours, celles des petites et des grandes luttes, celles qui rêvent de grandeurs et celles qui ne veulent que la tranquillité. À celles qui subissent en silence car on leur a enlevé la voix, celles qui crient tout bas, celles qui crient tout haut. À toutes celles à qui on a un jour dit non, à celles qu'ils s'appliquent désespérément à faire taire. Pour qu'un jour enfin, et on l'espère dès demain, leur vie leur appartienne pleinement. La sororité est leur meilleure arme. La colère est grande, l'ambition l'est encore plus.



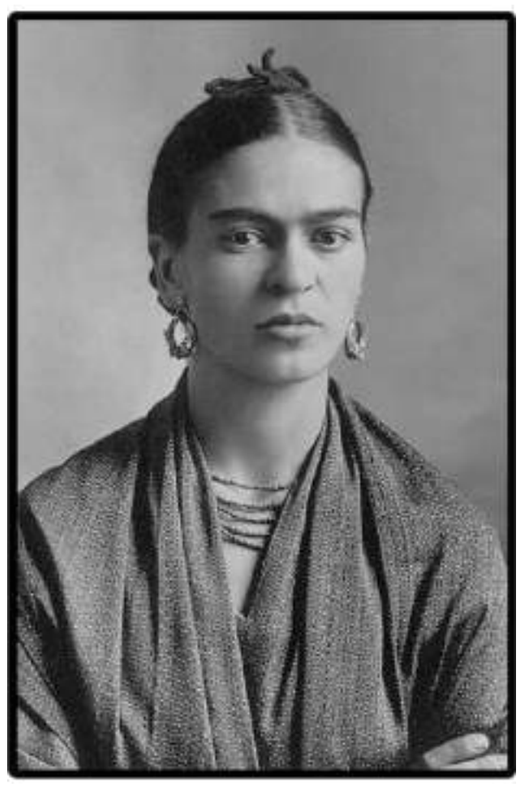
Mary Beatrice Davidson Kenner



Greta Thunberg



Marsha P. Johnson



Frida Kahlo

On est fatiguées, on en a marre,
changez.

Jasmine et Mary,
déléguées Organe

Sources et références :

[1]Anthropologie des violences faites aux femmes au XXIème siècle
https://books.google.be/bookshl=fr&lr=&id=85bWEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=les+d%C3%A9couvertes+scientifiques++de+femmes+vol%C3%A9es+par+les+hommes&ots=zJ44q7Xd1A&sig=trZJ2efjv-T7Oagg6TJRF8I4HlY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

La médaille de Saint-V 2026

Symboles de la médaille de la Saint-V 2026 - explications basées sur celles de la dessinatrice

(N.B. : Tous les passages mis entre astérisques et en italique sont directement repris du texte explicatif de la dessinatrice, Amandine Reverdito.)

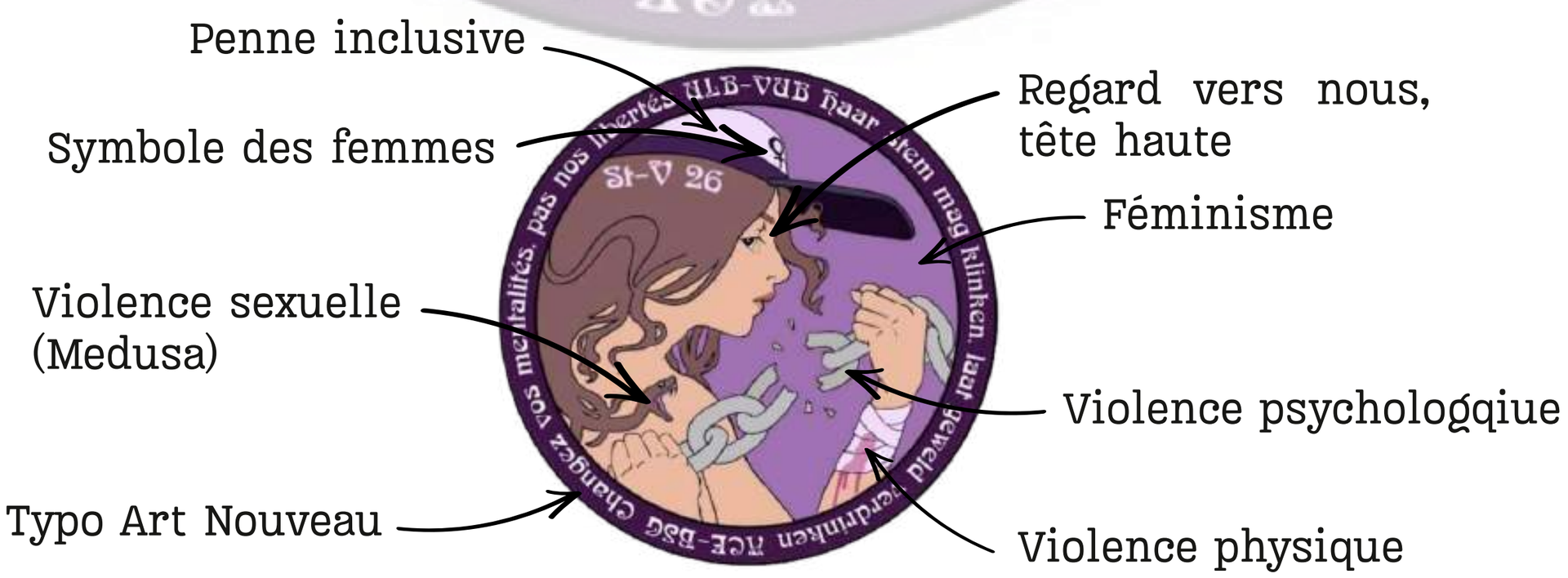
Le message général qu'a voulu faire passer l'autrice du design est l'image d'une "*femme qui garde la tête haute malgré les violences qu'elle subit.*" Cette femme a l'air de nous regarder, "*comme pour dire au lecteur de ne pas détourner le regard sur la situation des femmes.*"
Trois types de violences y sont représentés : physique, psychologique et sexuelle.

"*La violence physique est illustrée par le bandage ensanglanté qu'elle porte au bras. La violence psychologique est représentée de manière symbolique par la chaîne qu'elle brise. Ce genre de violence morale restreint nos libertés de manière habituellement invisible (ne pas étudier dans un domaine car il n'est pas considéré «pour les femmes», ne pas pouvoir sortir la nuit seule de peur de se faire agresser, ne pas parler de ce qu'on a vécu de peur d'être jugée ou accusée de chercher l'attention ou même de mentir...). La violence sexuelle, elle, est illustrée par les cheveux-serpents (un gros au premier plan et un second petit suggéré dans la mèche plus au fond). Ces serpents sont ceux de Médusa, personnage mythologique que les femmes victimes de viol se sont réappropriées. En effet, de nombreuses femmes qui ont subi des agressions sexuelles se font tatouer une tête de Médusa car elle représente la reprise du pouvoir sur son agresseur, le refus du silence et de la honte.*"

Le violet fut choisi car c'est la couleur du féminisme.

La penne est la plus neutre possible afin de représenter toustes les étudiant.x.e.s, avec un rappel de la couleur violette et du symbole des femmes.

Le style du dessin est inspiré des affiches Art Nouveau, parce que "*ça fait partie du patrimoine bruxellois*" et parce que ce mouvement prenait souvent les femmes comme personnages de ses œuvres (même si "*c'était des femmes très idéalisées représentées par des (z)hommes*"). La police utilisée est une "*extension moderne (et libre) d'une typo Art Nouveau créée à la base en 1904 (Boecklins Universe).*"



TALITA ASBL

Chaque année à la Saint-Verhaegen est choisie une ASBL pour un partenariat et une mise en lumière, en fonction de la cause défendue.

Cette année-ci, c'est TALITA ASBL qui a été choisie. En lien avec le thème de 2026 dénonçant les violences faites aux femmes, cette ASBL a pour vocation d'aider à lutter pour cette cause.

On laisse nos déléguées LASC vous en parler :

TALITA est une maison d'accueil bruxelloise hébergeant des femmes sans abri, avec ou sans enfants, pour les aider face à la perte de leur logement.

Une équipe multidisciplinaire offre un accompagnement psychosocial sur mesure pour favoriser leur santé, la gestion de leurs revenus et leur réinsertion. Le séjour dure en moyenne trois à quatre mois et s'organise entre une vie communautaire et des espaces de vie plus autonomes.

L'organisation gère également YEMAYA, une structure à adresse confidentielle proposant un hébergement sécurisé accessible après un entretien préalable.

LASCement vôtres,
Mai et Elsa, déléguées Librex-Archives-Social-Culture

Sources et références :
https://talita.yemaya.brussels/





LA FÊTE AU SABLON

Réduction des risques en guindaille

La saint-V approche !! On a trop hâte et on pense que toi aussi, avant ça on aimerait te partager quelques petits tips pour profiter au max de cet évent tant attendu ! :)

La Saint-V dure longtemps, donc pense à alterner alcool et eau (1 bière = 1 verre d'eau). Il y a des points d'eau GRATUITS sur la place du Sablon, il y a également des softs disponibles sur place.

En plus de l'eau gratuite, il y a des bouchons d'oreilles mis à disposition derrière les stands (en tout cas celui de la médecine) car l'évent peut devenir très bruyant. N'hésite pas à en demander !

Évite de consommer de l'alcool à jeûn, si tu sais manger un bon repas consistant avant d'arriver, c'est top.

Le mois de novembre en Belgique ça caille... Sors ton meilleur outfit bien chaud !

Si à tout moment durant l'événement tu ne te sens pas pas bien ou pas en sécurité, tu peux « Ask for Angela» à n'importe qui derrière un bar. C'est un moyen de demander de l'aide discrètement, la personne derrière le bar comprendra directement si tu « demandes pour Angela».
La croix rouge sera aussi sur place si besoin.

Écologie et commportements individuels

On voudrait également donner des petits tips pour une saint-V plus écolo.

On sait que l'accès aux poubelles est compliqué à la Saint-V à cause de la foule. Tout de même, si tu prévois de fumer, penses à prendre un cendrier portable ou une petite boîte pour y mettre ton mégot (sinon, dans ta poche c'est toujours mieux que par terre). Un mégot peut paraître insignifiant. Cependant, derrière ce petit déchet se cache du plastique et des milliers de produits toxiques qui polluent les eaux et les sols pendant des dizaines d'années.

Pour éviter les déchets inutiles, prends également avec toi ton écocup réutilisable (et pas que pour boire de la bière ;))

On a hâte de te voir à la Saint-V !

Jeanne et Val,
déléguées Écoresp



DIY cendrier portatif

Matériel :
- deux bouteilles plastiques identiques
- une paire de ciseaux / un cutter
- facultatif : colle liquide

Comment faire ?
Enlevez le bouchon d'une des deux bouteilles. Prenez la deuxième bouteille et coupez-la bien droit à environ 2cm sous le bouchon. Insérez le bout découpé de la deuxième bouteille dans le premier bouchon. Collez la bouteille et le bouchon ensemble au besoin.

Utilisez le bouchon de la deuxième bouteille normalement pour y mettre vos mégots !

SOUVENIRS DE SAINT -V

Bienvenue à toustes dans notre rubrique “Souvenirs de Saint-V” !

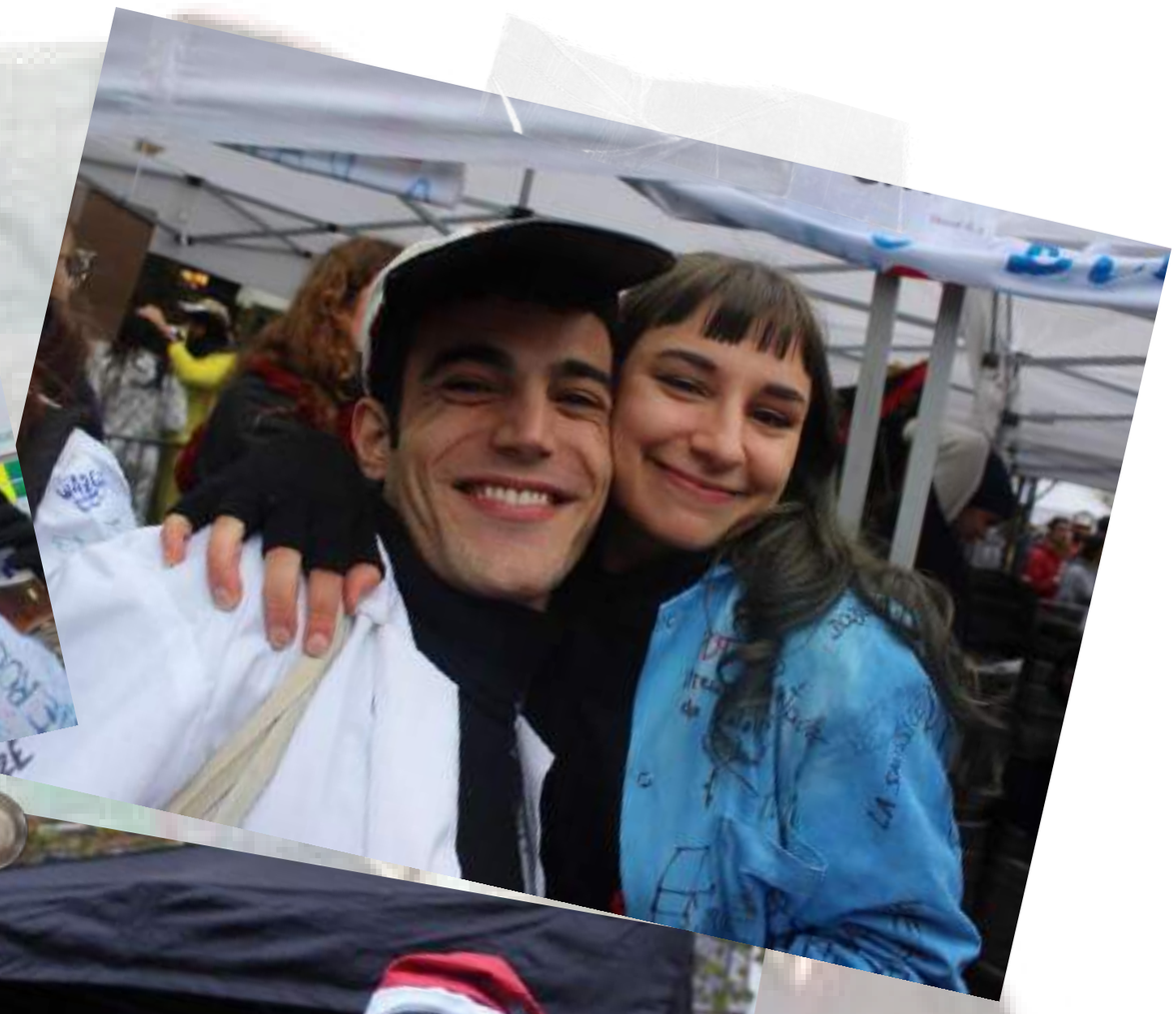
Les comités de cercle et de baptême de médecine 2026 vous ont ici partagé leurs photos souvenirs de Saint-V passées, en famille et/ou entre ami.x.e.s pour un petit album.

À vous de retrouver les visages connus qui se cachent sur chaque photo !!


Mini Secrétaire
Pingu
Scribe
Donita




SCHEN




RIEK


PACIFIC REPUBLIC








MORE THAN A BEER MUSEUM
150
PROOST SANTE! CHEERS






CM 21

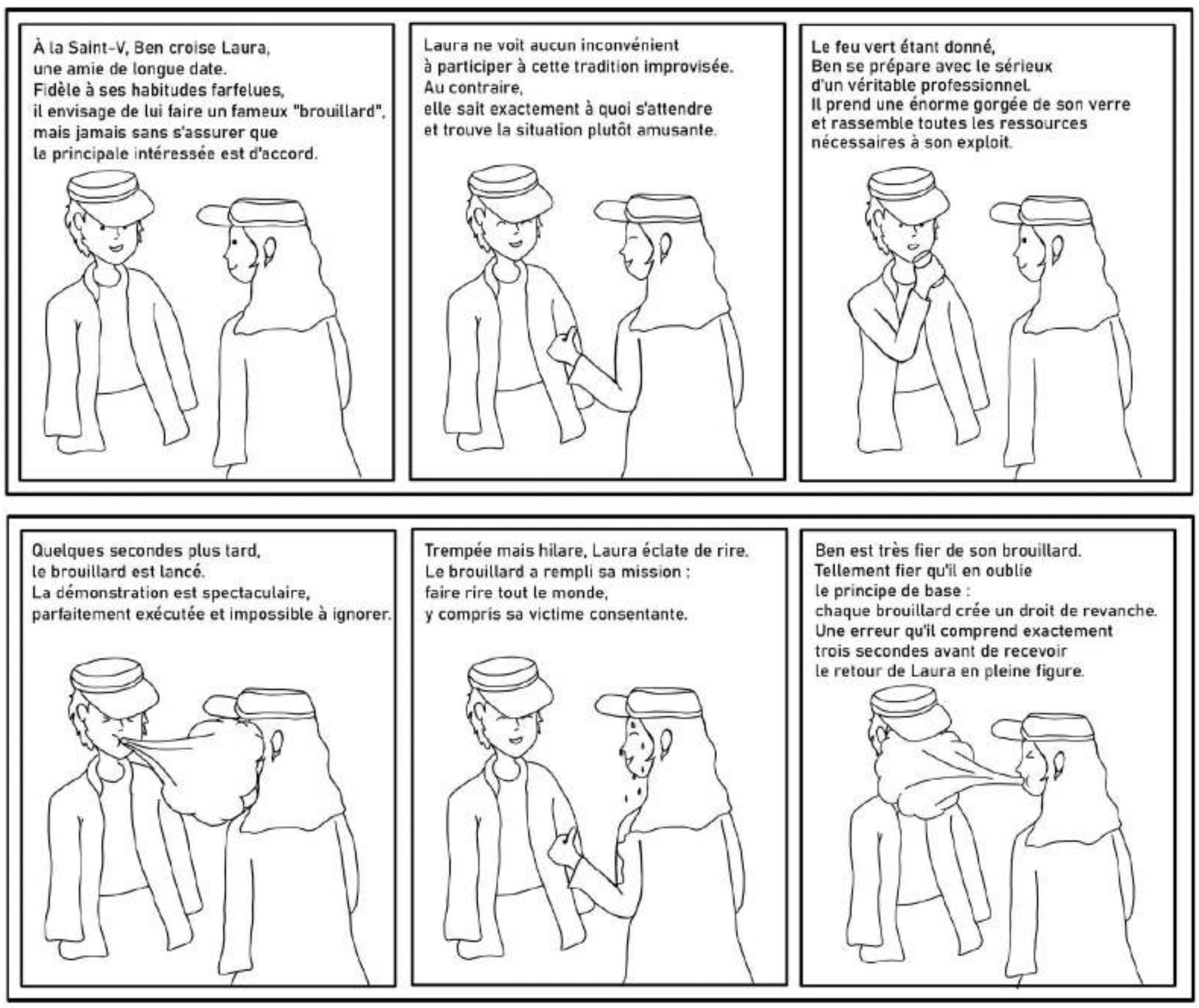


Traditions formelles et informelles

La Saint-V, c'est aussi un jour de traditions. Entre la classique "Aller enfariner son école secondaire", une manière symbolique de faire goûter un peu en avance à la prochaine génération l'ambiance des baptêmes estudiantins, et la très populaire "Aller affoner M. Laurent", d'autres petites traditions informelles s'ajoutent au fur et à mesure du temps, entre ami.x.e.s, en famille, et plus encore (il va sans dire qu'aller affoner M. Laurent en était d'ailleurs également une à ses débuts, avant de définitivement se faire sa place au sein du folklore médecine) !

En voici deux petites racontées et illustrées par nos trézorières. À perpétuer... ou pas !

Connaissez-vous le brouillard ? Maintenant oui !



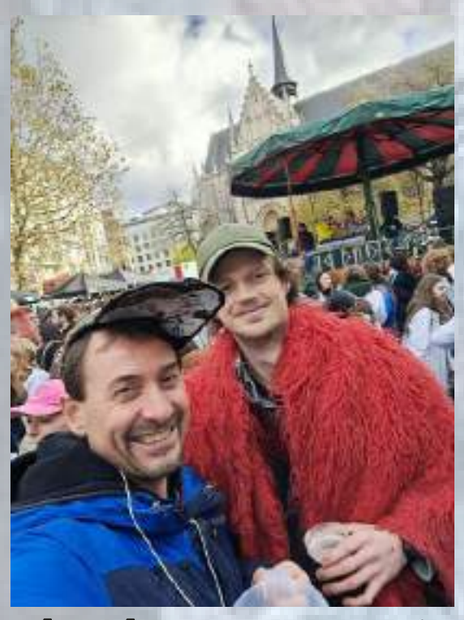
Venez tester vos nouvelles capacités au stand CM à la St-V !

"Mon papa a une petite tradition, c'est de prendre un selfie chaque année avec le.a PDB médecine depuis 2022 (il n'a pas trouvé celle de 2022)."

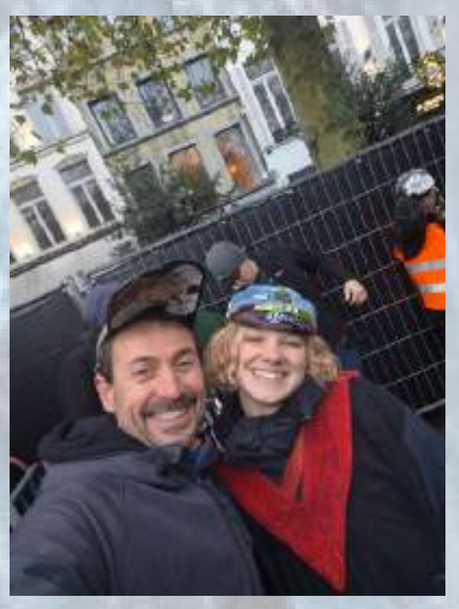
Laura, Trézorière



Oliana, PDB 2023



Charles, PDB 2024



Manon, PDB 2025

LE BLOCUS



SAA – Blocus en vue : nos tips pour étudier efficacement sans perdre la tête !

Le blocus approche et, avec lui, son lot de syllabi, de synthèses et de longues journées d'étude... Pas de panique ! Quelques bonnes habitudes et une organisation adaptée peuvent faire toute la différence. Voici quelques conseils pour aborder cette période plus sereinement et mettre toutes les chances de ton côté !



1. Prépare ton terrain avant de te lancer

Avant de plonger tête baissée dans tes cours, prends un moment pour faire le bilan : où en es-tu dans chaque matière ? Qu'est-ce qu'il te reste à voir, à comprendre ou à mémoriser ? Assure-toi d'avoir des supports d'étude complets, compréhensibles et adaptés à tes besoins. Petit conseil : évite de multiplier les supports pour un même cours, au risque de perdre du temps à passer de l'un à l'autre !



2. Un planning, c'est ton meilleur allié !

Un bon planning permet de répartir la charge de travail, de définir tes priorités et surtout d'éviter de te sentir dépassé.x.e. Commence par noter les dates de tes examens, liste les tâches à accomplir pour chaque cours et estime le temps nécessaire pour les réaliser. Attention à rester réaliste ! Prévois des objectifs hebdomadaires mais aussi quotidiens pour garder ta motivation. Plus tes objectifs seront précis et limités dans le temps, plus ils seront atteignables. Et quel plaisir de pouvoir cocher des cases dans ta to do list !

Et surtout, n'oublie pas : un planning n'est pas gravé dans le marbre ! Il ne se passe pas toujours comme prévu... et c'est ok ! Tu prends du retard ? Pas de panique ! Plutôt que de culpabiliser, prends le temps d'identifier ce qui coince : mauvaise estimation du temps, stratégie d'étude inadaptée, manque de motivation ou imprévu extérieur ? Fais le point chaque jour et réajuste ensuite tes priorités, ton organisation ou tes méthodes. Un planning efficace est avant tout un planning qui évolue avec toi !



3. Mémoriser, ça se travaille !

Relire encore et encore son syllabus n'est pas toujours la stratégie la plus efficace. Pour retenir durablement la matière, privilégie une mémorisation active et répétée.

Quelques idées :

• Ferme ton cours et essaie de restituer la matière à voix haute, à partir d'un plan ou d'une table des matières.

• Reproduis un schéma ou une définition de mémoire sur une feuille blanche.

• Transforme tes concepts en mots-clés, en dessins ou en histoires pour faciliter leur mémorisation.

• Crée des flashcards et teste-toi régulièrement.

• Travaille en binôme : explique un concept à un.x.e ami.x.e ou inventez-vous des questions d'examen !

• Pour clôturer la journée, donne-toi 20 minutes pour repasser rapidement sur ta table des matières ou tes synthèses de la matière vue pendant la journée. L'essentiel est de varier les stratégies et de trouver celles qui fonctionnent le mieux pour toi et pour chaque matière.

4. N'oublie pas de faire des pauses !

Enchaîner les heures d'étude sans interruption n'est pas forcément synonyme d'efficacité. Le conseil du SAA : prévois environ 10 minutes de pause par heure de travail pour éviter l'accumulation de fatigue. Profites-en pour changer d'air et bouger un peu. Pense également à alterner les matières, à éviter le multitâche et à réserver les tâches les plus complexes aux moments de la journée où tu es le·la plus efficace. Par exemple, tu peux...

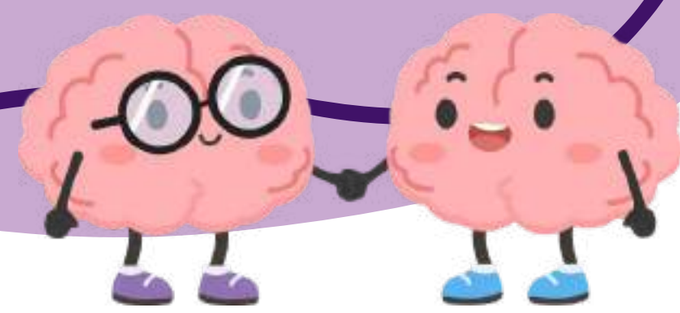
- Faire des étirements
- Manger un fruit
- Sortir, regarder le paysage et remarquer 3 choses qui attirent ton attention
- Faire des exercices de respiration
- Ne rien faire !

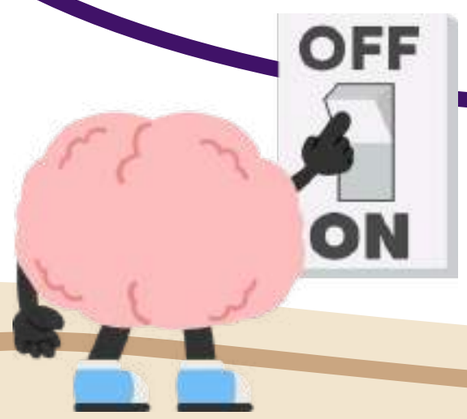


5. Et surtout, ne reste pas seul.x.e !

Le blocus peut parfois être une période éprouvante. Si tu rencontres des difficultés, sache que plusieurs ressources sont là pour t'accompagner :

• Le Service d'aide à la réussite (SAA) : pour les questions de méthodologie, les difficultés d'organisation ou la démotivation, notamment grâce aux entretiens individuels et aux blocus encadrés.
• Les guidances : pour retravailler les prérequis et mieux comprendre certaines matières.
• PsyCampus : en cas de difficultés psychologiques.
• Les bureaux étudiants et les cercles : pour rompre l'isolement et garder un lien social.
• La bibliothèque universitaire pour étudier entouré.x.e.
• Le Live Study : un groupe Teams pour étudier depuis chez toi mais avec d'autres étudiant.x.e.s de l'ULB !





7. Prends soin de toi : ton cerveau aussi a besoin de souffler ! Oui, même quand on est en médecine !

Le blocus, ce n'est pas uniquement une course contre la montre à coups de syllabi et de flashcards. Pour rester efficace sur la durée, il est essentiel de prendre soin de soi !

• Dors suffisamment : Même si tu as parfois l'impression de perdre du temps en dormant, c'est tout le contraire ! Ton cerveau profite de la nuit pour consolider les apprentissages et organiser les informations accumulées pendant la journée. Pour optimiser ta concentration et ta mémorisation, essaie de dormir entre 7 et 9 heures par nuit. Alors, évite les nuits blanches à répétition : une heure de sommeil supplémentaire vaut parfois bien plus qu'une heure de révision supplémentaire !
• Mange équilibré et régulièrement : Ne saute pas de repas et privilégie des repas variés et des collations pour garder de l'énergie tout au long de la journée. Et surtout, garde une gourde à portée de main pour penser à bien t'hydrater.
• Bouge un peu chaque jour : Pas besoin de courir un marathon entre deux chapitres de physiologie ! Une petite marche, une séance de sport, quelques étirements ou une pause yoga peuvent suffire à te changer les idées et à faire redescendre la pression.
• Accorde-toi des moments pour déconnecter : Une soirée film, un café avec un·e ami·e ou simplement un moment sans cours ne sont pas du temps perdu. Ces moments de détente font partie intégrante d'un blocus équilibré.

Rappelle-toi : prendre soin de toi n'est pas une perte de temps, c'est aussi une manière de mettre toutes les chances de ton côté pour réussir tes examens !

Bon blocus à toutes et à tous, et surtout courage ! ❤️

Ton SAA Médecine (saamedecine@ulb.be)

Pôle Santé

saa
Service d'Accompagnement aux Apprentissages

Et voilà !!
Avec tout ça, on espère que vous aurez toutes les cartes en main afin de vivre votre blocus du mieux possible et que vous réussirez vos examens !
Et n'oubliez pas, aucune période de révision, aucune étude, aucun examen ne vaut votre santé, qu'elle soit physique ou mentale. Prendre soin de soi est et sera toujours la clef du succès, rien ne sert de se surmener.
Prenez soin de vous !!



LES RECOS MUSICALES DE RÉVISIONS DU COMITÉ

Playlists Spotify



Musique classique :

- La playlist “goals - classical study” par Louison & du son, notre déléguée PIC
- La playlist publique “Dramatic Classical”
- La discographie de Sofiane Pamart, en particulier les albums “PLANET GOLD” et “NOCHE”
- La playlist “les nocturnes de Chopin” par Tianu Vero



Jazz, soul, blues :

- L’album “Troubadours” par Sylvain Rifflet
- La playlist “jazz for studying” par olive
- La playlist publique “Jazz in the Background”
- L’album “The Celestial Suite” par Pale Jay
- La playlist “Soul In The Background” par Lee J Evans
- La playlist “jazz and blues in the background” par Ela Piech

Pop, Rock :

- L’album “Purple Electric Violin Concerto” par Ed Alleyne-Johnson
- LA playlist “Damon Days - Le Règlement” par le règlement
- La playlist “Chill” par Guille (Guille_sch), notre délégué bar, et T0304



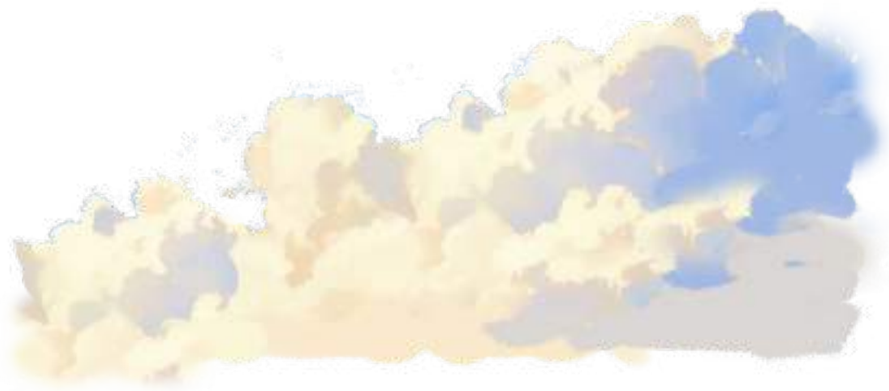


Shatta :

- La playlist “Shatta bouyon 🥵🔥” par ines_grbt, notre déléguée webmaster

Bruits de fond :

- La playlist publique “Orages”
- La playlist publique “Pink Noise 10 Hours”



Atmosphérique :

- La playlist publique “Musique ambient pour étudier”
- La playlist “Deep Focus Music” par Brainy





Noël :

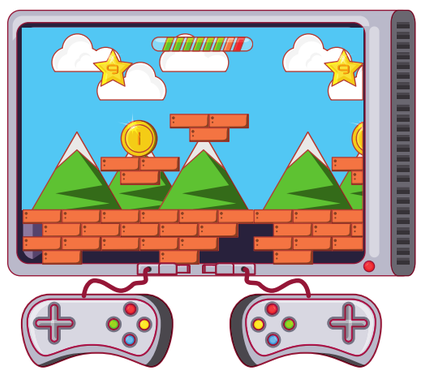
- La playlist publique “Vintage Christmas 🎄 Old Classics & Nostalgic Christmas Songs 🌟”
- La playlist “Noël Vintage” par Brice Cornet
- La playlist “christmas in old dysney 🍪☕” par angelegna21

Cinéma :

- L’album “The Count of Monte Cristo (Original Motion Picture Soundtrack)” par Jérome Rebotier
- L’album “Inerstellar (Original Motion Picture Soundtrack) [Expanded Edition]” par Hans Zimmer
- L’album “Oppenheimer (Original Motion Picture Soundtrack)” par Ludwig Göransson



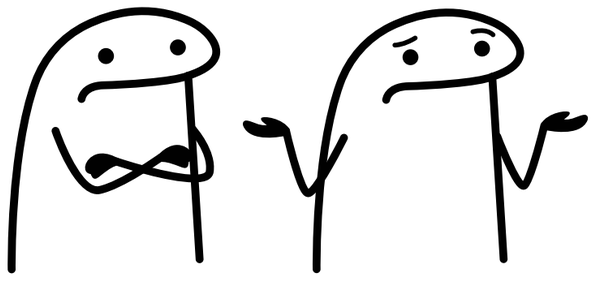
Playlists insolites



- Pour une ambiance **jeux vidéos**, la playlist personnelle de notre délégué BLS Amaury, il vous conseille tout particulièrement les musiques de Pokémon ou les remix de la chaîne “heavymachinegun”
  https://www.youtube.com/playlist?list=PLaIEc1xkZG1V7k7FEPlSQwsabhcux4RNk
  ainsi que la playlist Spotify “Minecraft - Volume Alpha” par C418
  et la playlist Spotify “Video Game Music for Studying/Focusing” par Mary Jabagchourian

- Pour une ambiance **kawaii**, voilà la playlist de Giulia https://www.youtube.com/watch?v=1rd4P7uMvvQ





- Et pour une ambiance… même nous à vrai dire **on ne sait pas trop**, voilà la playlist du frère de Giulia. Après tout, il en faut pour tous les goûts !
  https://www.youtube.com/watch?v=7keno2JP0sI

LA PAUSE SPORT

On le sait, le blocus c'est dur et on a la tête tellement plongée dans nos études qu'il est souvent dur de s'accorder le temps de souffler. Pourtant, c'est absolument nécessaire et votre cerveau vous en remerciera tandis que vos notes aux examens vous en féliciterons ! C'est pour cela que l'on vous propose ici une petite routine sportive à intégrer dans votre planning de révisions déjà si rempli afin de vous changer les idées et de remuer ce corps figé sur cette chaise de bureau bien trop d'heures chaque jour, qui crie à n'en plus avoir de poumons "MAIS BOUGEONS DE LÀ BON DIEU" !!

Dépenser vote énergie physique vous permettra également d'apaiser votre stress et d'améliorer votre sommeil tout en apportant un peu de nouveauté dans un planning horriblement barbant (aka cours - manger - dodo pendant un mois, et c'est à peu près tout).
En bref, une pause utile qui n'apporte que du positif !!

Et hep hep hep !!! On vous voit vous là, oui vous, les étudiant.x.e.s qui sont inscrit.x.e.s pour le ski, où est-ce que vous allez comme ça ?? Vous êtes les premier.x.ère.s visé.x.e.s par cette superbe routine concoctée par notre déléguée sport Agathe, qui a pensé à vos cuisseaux et votre désir fou de pulvériser tous les records sur les pistes de Tignes aux vacances d'hiver. Vous, ce n'est même pas un conseil, c'est une OBLIGATON !! Vous la faites !!

Alors hop hop hop, on enfile ses vêtements de sport et on s'y met dès maintenant !! Parce que ce n'est pas une fois le genou en vrac sur votre toute première piste bleue descendue le lundi matin qu'il faudra se dire qu'on aurait dû mieux se préparer physiquement à cette intense semaine.

Voilà donc pour vous toustes un chouette programme de 8 minutes sous forme de cycles de 45 secondes d'exercice puis 15 secondes de repos.

À vos muscles !!

1. On commence par les **squats :**

Écartez les jambes de la largeur des épaules, descendez votre bassin vers vos talons en faisant en sorte que les genoux ne dépassent pas le bout des pieds et remontez.



2. Puis la **chaise** contre un mur :

Placez-vous le dos contre un mur en pliant les genoux à 90° et tenez la position sans bouger.



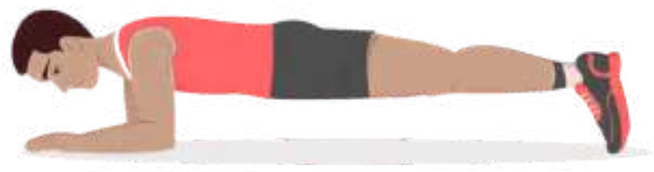
3. On continue avec des **fentes :**



De la position debout, faites un grand pas en avant et pliez les deux genoux pour former des angles de 90°, revenez à la position initiale et changez de jambe.

4. Et on ne se relâche pas déjà, c'est le moment du **gaînage :**

Tenez-vous en planche horizontale en appui sur les avant-bras et les pointes pied en gardant le dos bien droit et en serrant bien le dos, les abdos, les cuisses, et les fessiers.



5. Pour finir, des petits **étirements** de 20 secondes pour chaque jambe et exercice **:**

- *Quadriceps* **:** Attrapez votre pied par derrière et rapprochez le talon de ses fesses, mettez le bassin bien vers l'avant pour étirer au mieux

- *Ischio* **:** Asseyez-vous au sol et tendez la jambe à étirer devant vous. Penchez-vous en avant le plus loin possible pour essayer d'aller toucher vos orteils. Pensez à bien expirer au moment de la descente du buste vers l'avant.

- *Mollets* **:** Placez vos mains contre un mur et tendez la jambe à étirer derrière vous en gardant le talon au sol. Poussez le bassin vers l'avant.

- *Adducteurs* **:** Asseyez-vous en tailleur avec le dos bien droit. Collez vos plantes de pieds en les rapprochant au maximum de vous et laissez descendre vos genoux vers le sol.









Et pour les plus sportif.x.ve.s d'entre nous, n'hésitez pas à ajouter des poids ou à faire un plus grand nombre répétitions pour corser tout ça.

On garde la même énergie pour la suite des révisions, et on se revoit au ski pour celleux qui y vont !!



LES RECOS CULTURE

Il est le soir, l'heure de manger, ou encore l'heure du trop plein et vous avez envie de faire une petite pause mais vous ne savez plus quoi lire ou regarder ? Vous êtes arrivé.x.e.s au bout de votre PÀL *(Pile-À-Lire)*, avez terminé Netflix et êtes désespéré.x.e.s par vos recommandations YouTube ? Ne bougez pas, la reco culture est là pour ça !!

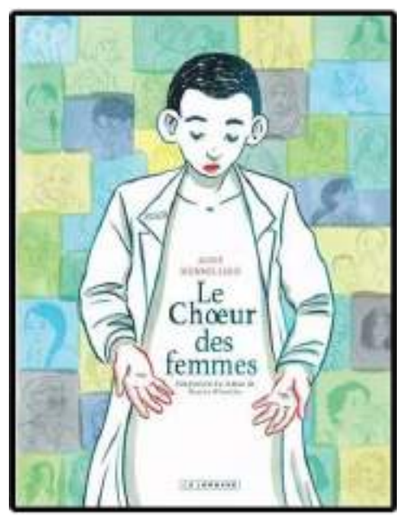
LECTURES

- **Où vont les larmes quand elles sèchent - Baptiste Beaulieu (coup de <3)**



Récit d'un médecin homosexuel à la plume bien aiguisée sur son quotidien de généraliste. Il décrit d'un point de vue engagé et féministe son métier de "réparateur des corps et des âmes".
Nombre de pages : environ 230

- **Le choeur des femmes - Martin Wickler**



Ce livre (aussi sous forme de roman graphique !) raconte l'histoire de Jean Astwood, visant le haut poste de cheffe en chirurgie gynécologique et se retrouvant forcée à passer 6 semaines de stage dans une unité appelée "médecine de la femme". Elle devra alors apprendre à considérer les patientes face à elle comme des humaines avec leurs histoires parfois dures à entendre. Ce récit raconte la découverte d'une jeune médecin de son réel métier auprès des gens qui comptent sur elle.
Nombre de pages : environ 700 (240 pour le roman graphique)

- **Hexa - Gabrielle Filteau-chiba**



Cette autrice québecquoise nous emmène voyager dans un monde où les humain.x.e.s seraient confiné.x.e.s à leurs villes car les forêts, à cause de trop de destruction et de pollution, doivent rééclore. Nous suivons l'histoire de Thalie, 16 ans, qui va pour la première fois pouvoir sortir de sa métropole pour accompagner sa mère dans son projet de reboisemment au sein d'un collectif de femmes. Une magnifique ode à Mère Nature et à la sororité de ces femmes-sorcières.
Nombre de pages : environ 380

- **Betty - Tiffany McDaniel**



Fille d'une mère blanche et d'un père cherokee, Betty Carpenter nous raconte son enfance dans la brutalité du monde des adultes. Elle exprime par l'écriture les violences auxquelles elle assiste, violences faites aux femmes, violence face à ses origines, violence face à son métissage, mais utilise aussi sa plume et son héritage spirituel pour survivre et s'émanciper.
(Ce livre est aussi sous la forme de roman graphique !)
Nombre de pages : environ 700 (176 pour le roman graphique)

SERIES/DOCUS



- **Souffle court (Focales) - RTBF**

Documentaire sur RTBF auvio suivant des sages-femmes au CHU de Saint-Pierre. Il aborde certains problèmes systémiques concernant les soins de santé et l'impact psychologique que représente l'accompagnement des patientes, notamment la notion de "stress vicariant". Il nous rappelle la beauté de ce métier et plus largement des métiers du soin et de la santé, tout en abordant la question de la santé mentale de celleux portant la blouse blanche.

Durée : 30 min



- **Comment comprendre le langage des aliens - EGO**

Difficile de décrire cette vidéo sans vous spoiler la finalité du message exprimé, mais ne vous fiez pas au titre, le youtubeur EGO vous emmenera tout au long de sa réflexion vers une remise en question de notre société de consommation.

Durée : 39 min



- **Sense 8**

Cette série, écrite par 3 personnes dont une femme transgenre, s'inscrit dans le genre science-fiction et nous raconte l'histoire de 8 personnes dispersées à travers le monde (de Mexico à Séoul, en passant par Berlin, ...) qui se retrouvent mystérieusement connectées. Les sujets de la sexualité, de l'identité de genre, de la religion et de la politique sont explorés de manière tout à fait progressiste et novatrice, on le ressent tout au long de la série. On vous la conseille fortement !

Durée : 2 saisons, 24 épisodes (env. 50 min)



- **Maid**

Ce qui est décrit (avec justesse) dans cette mini-série, c'est le parcours d'une jeune femme et mère essayant de sortir du cycle de la violence. Les formes physiques, psychologiques, financières et sociales des violences conjugales qu'elle subit sont représentées en profondeur. Cette histoire nous montre les difficultés de se libérer du cycle tout en évitant l'image de seulement "victime" mais aussi de femme digne et résiliente.

Durée : 1 saison, 10 épisodes (env. 50 min)

Période des fêtes



Adresses éthiques pour les cadeaux !

La période des fêtes est le moment préféré de beaucoup d'entre nous, mais on va pas se mytho, c'est une période cata pour l'environnement. Comment faire plaisir à ses proches (et à soi-même) sans tomber dans la spirale infernale de la surconsommation ? On vous propose ici quelques adresses éthiques et accessibles pour trouver la perle rare tout en étant respectant Mère Nature !

- ***Les petits riens*** : Magasin de seconde main, principalement de vêtements et d'accessoires, mais cela dépend des adresses. En voici quelques unes :
  - Rue Américaine : C'est LE *petits riens* où on trouve de tout, il est composé non pas d'une, non pas de deux mais de trois boutiques avec textile et accessoires, objets et mobilier, et librairie !
  - Saint-denis : Assez grand lui aussi, la sélection de vêtements est très qualitative, c'est l'endroit idéal pour trouver la pièce star qui pourrait ravir vos proches.
  - Rue des Fripiers et Rue Haute : ces *Petits Riens* s'adaptent tout à fait à la DA de la rue Haute qui comprend énormément de fripes qualitatives. Il y a donc également un grand choix de vêtements à petits prix !

- ***Yuman village*** : Cette grande boutique écologique se trouve à Stéphanie et étale une large gamme de produits, allant de la cosmétique et du textile à toutes sortes d'objets zéro déchet !

- ***Oxfam*** : Magasin de vente fairtrade (= commerce équitable) d'un panel varié d'objets et d'accessoires, ainsi que tout une gamme de vêtements.

- ***Les fripes au kilo*** : On va pas se mentir, de plus en plus de fripes de luxe émergent, et le principe de seconde main pas chère perd tout son intérêt. Les fripes au kilos sont une bonne solution vu que le prix ne dépend seulement que du ... kilo !

- ***Artisans sans Carbonne*** : Magasin d'objets utiles au quotidien en tout genre ! Il se situe à côté de Gare Centrale, dans la galerie, et propose plein d'idées de cadeaux originaux ! Demandez à votre déléguée PIC Clara, elle est ravie de ses chaussettes !

D.I.Y. cadeaux et déco !

Déodorant solide et naturel :

Bien que ce cadeau pourrait titiller la susceptibilité de certaines personnes le recevant, le déo solide est une très bonne alternative aux déodorants industriels qui sont des poisons pour l'environnement. En plus, il est hyper simple à réaliser. Plus d'excuse !!

Pour ce faire il vous faut :

- un petit pot, type pot de crème
- une casserole à bain-marie (ou une casserole + eau + bol, ça fait le même taff)

Dans le bol, mélangez (pour un pot de 100mL) :

- 33 ml huile de coco,
- 33 ml fécule de maïs,
- 33 ml bicarbonate de soude,
- quelques gouttes (4-5) d'huile essentielle de votre choix !

Faites chauffer le tout pour que les ingrédients fondent et mélangez. Versez dans le pote et laissez durcir.

→ Astuce : en été, rajoutez un tout petit peu de cire de candelilla (environ 2 pincées pour un pot de 100mL), pour aider à solidifier étant donné que l'huile de coco fond quand il fait trop chaud !

Baume à lèvre (vraiment) hydratant

Ça, c'est le cadeau parfait en cette saison, pour les pauvres petites lèvres toutes sèches des gens qui vous entourent. Malheureusement, la plupart des baumes à lèvres qui vous sont vendus ne sont hydratants qu'un temps et finissent par sécher eux aussi. Alors ne cherchez plus, on vous offre la solution toute faite sur un plateau !

Pour ce faire, il vous faut :

- un petit pot, type pot de crème
- une casserole à bain marie (ou une casserole + eau + bol, ça fait toujours le même taff)

Dans le bol, mélangez (pour un pot de 100mL) :

- 40 ml huile de coco
- 40 ml beurre de karité
- 20 ml de cire de candelilla (maximum ! Sinon le baume sera trop solide et inapplicable)
- 1 goutte d'huile essentielle de votre choix (facultatif)

Faites chauffer le tout pour que les ingrédients fondent et mélangez. Versez dans le pot et laissez durcir.



Guirlandes de flocons

Vous voulez une ambiance hivernale chez vous mais ne voulez pas dépenser votre argent dans une guirlande trop chère qui ne vous tiendra même pas deux saisons ? On a ce qu'il vous faut.

Il vous faut :

- du fil de nylon transparent ou du fil de coton blanc ou encore de la ficelle
- du papier blanc (cartonné c'est encore mieux)
- une paire de ciseaux
- un tube de colle
- facultatif : du ruban adhésif

Découpez des flocons de formes et de tailles variables, toujours par paire. Prenez le fil à environ et à environ 10 à 20cm de l'extrémité collez deux flocons identiques l'un à l'autre autour afin de l'emprisonner au milieu. Répétez le même processus avec quelques autres flocons (environ 5 à 6 pour faire court, autant que vous voulez si vous faites très long !) en les plaçant à des distances variables les uns en dessous des autres sur le fil, puis coupez-le à ras en dessous du dernier flocon. Faites plusieurs fils de la même manière. Accrochez ensuite les fils par la longueur laissée au départ un à un, soit avec du ruban adhésif, soit en faisant un nœud autour d'une tringle à rideaux par exemple en haut d'une fenêtre, afin de créer un petit rideau de pluie de flocons.



Bougie faite maison

Que serait l'hiver sans quelques petites bougies pour se réchauffer le cœur et l'esprit ? Sauf que voilà, les bougies ça coûte cher et les senteurs sont souvent très toxiques. On va remédier à tout ça !

Il vous faut :

- une casserole + un bol + de l'eau
- de la cire végétale de votre choix (soja, riz, colza...)
- un pot en verre épais ou en terre cuite (n'hésitez pas à utiliser des pots de récup' comme des pots de conserve en verre par exemple)
- des mèches de bougie (en fil ou en bois)
- facultatif : une ou des huiles essentielles (attention à bien vérifier qu'elles conviennent à la combustion, ce n'est pas le cas de toutes)

Faites fondre la cire au bain-marie avec quelques gouttes d'huile(s) essentielle(s). Placez votre mèche dans votre pot en trempant son socle dans la cire pour qu'elle colle au fond, puis versez la cire dans le pot jusqu'à maximum 2cm du rebord. Maintenez au besoin la mèche à l'aide de baguettes de bois ou autre pour qu'elle reste bien centrée et droite dans la cire le temps que celle-ci ne durcisse.

Précautions : Ne laissez pas brûler une bougie parfumée plus de **1 à 2 heures d'affilée** et jamais sans surveillance, aérez la pièce régulièrement.





Cooking Time !

Pumpkin spice sirup

Liste des ingrédients

- 100 g de purée de potimarron (ou butternut, citrouille,...)
- 200 g d'eau
- 100 g de sucre roux
- 2 c. à café bombée de cannelle
- ½ c. à café de gingembre en poudre ou râpé
- 1 c. à café très généreuse de muscade
- 1 clou de girofle (facultatif)
- 1 c. à café d'arôme vanille



P.S. : Vous pouvez adapter le dosage des épices selon vos préférences.

Matériel : un bon couteau (c'est dur un potimarron) et un mixeur (facultatif).

Recette

1. Pumpkin purée, deux méthodes :

Au FOUR :
- Coupez des rondelles de potimarron et enlevez la peau.
- Mettez les rondelles sur une plaque de cuisson et ajoutez une pincée de sel sur chacune.
- La cuisson se fait à 180°C pendant 20 à 30 min (selon l'efficacité de votre four). Les tranches doivent être complètement tendres (pour vérifier, plantez-y une fourchette).

À la VAPEUR :
- Coupez des cubes de potimarron et enlevez la peau.
- Mettez les cubes dans un tamis au dessus d'une casserole avec de l'eau bouillante.
- Faites cuire pendant au moins 30 min (dépendant de la taille des cubes).

Ensuite, mettez les cubes/rondelles dans un bol et écrasez avec une fourchette puis/ou passez au mixeur (facultatif).

2. Dans une petite poêle ou une petite casserole, mélangez tous les ingrédients.
3. Faites chauffer à feu très doux en mélangeant régulièrement et en raclant les bords et le fond.
4. Quand le mélange frémit tranquillement, laissez cuire 1 à 2 minutes pour un sirop assez liquide, ou une dizaine de minutes pour un sirop épais. Continuez à racler régulièrement le fond.
5. Quand le mélange a frémi, sortez-le du feu. Retirez les épices entières (comme le clou de girofle) si vous en avez mis.
6. Laissez refroidir quelques minutes, puis transvasez dans un pot propre (au travers d'un tamis si vous voulez une texture complètement lisse) et stérilisé à l'eau bouillante pour pouvoir le garder aussi longtemps que possible (au frigo !).

Tofu à la coréenne

Liste des ingrédients

(pour deux portions)

Tofu

- 250 grammes de tofu ferme
- 1 cuillère à soupe de farine ou farine de maïs (Maïzena)
- 1 filet d'huile d'arachide
- 1 c. à soupe rase de sucre
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 3 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 à 3 c. à soupe d'eau
- Graines de sésame
- Oignons nouveaux

Accompagnement

- 160 grammes de riz à sushi
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 + ½ c. à café de sucre
- ½ c. à café de sel
- Broccoli
- Concombre
- Edamame



Facultatif : coriandre

Recette

1. Retirez l'excès d'eau du bloc de tofu ferme en l'entourant d'un linge propre ou de papier absorbant et en le pressant côté par côté avec vos mains contre votre plan de travail. Vous pouvez aussi utiliser un presse-tofu. Plus le tofu sera pressé, plus sa texture sera ferme.
2. Emiettez ou déchirez grossièrement le bloc de tofu en morceaux irréguliers à la main, ou coupez-le en cubes réguliers si vous préférez.
3. Dans un bol mélangez les morceaux de tofu avec la farine de blé ou de maïs (Maïzena) avec les mains jusqu'à ce qu'ils en soient enrobés.
4. Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif avec un filet d'huile d'arachide et versez-y le tofu. Faites revenir jusqu'à ce qu'il soit doré.
5. Dans un récipient, mélangez le sucre, le vinaigre de riz, la sauce soja salée, et l'eau puis versez le tout dans la poêle. Laissez cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce obtienne une texture sirupeuse.
6. Ajoutez les graines de sésames et les oignons nouveaux ciselés.

Bonus : Vous pouvez également ajouter du jus de citron vert ou de la purée de yuzu à la sauce pour y apporter un côté acidulé.

Accompagnement

Comment préparer du riz à sushi ?



Vous avez toujours voulu savoir cuisiner un riz à sushi digne de ce nom mais vous n'avez jamais su comment faire ? Votre riz finit toujours trop cuit en une pâte informe ? Il baigne encore dans l'eau en fin de cuisson ? Ou à l'inverse, quoi que vous fassiez vous vous retrouvez avec du riz tout dur voire cramé au fond de la casserole ? Vous avez perdu tout espoir de réussir un jour cet exploit culinaire ? Alors restez avec nous, on vous explique tout !!

PS : En vérité c'est vraiment facile.

Recette

1. Dans une casserole, lavez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire (environ 3 fois).
2. Ajoutez 200 grammes d'eau (soit 1,25 fois la quantité de riz) et faites cuire à feu vif.
3. Une fois que l'eau commence à bouillir, baissez à feu moyen-doux, couvrez la casserole d'un torchon propre puis d'un couvercle sur lequel vous repliez le reste du torchon et laissez cuire pendant 10 minutes.
4. Une fois les 10 minutes écoulées, coupez le feu et laissez reposer 5 minutes supplémentaires sans retirer le couvercle.
5. Ajoutez le sel, le sucre et le vinaigre de riz et mélangez délicatement

Reste de l'accompagnement

1. Dans une casserole d'eau salée, faites bouillir le brocoli pendant 5min.
2. Pour l'edamame, référez-vous aux indications sur l'emballage (en général, il faut les faire bouillir pendant 3 à 7 minutes selon les marques).
3. Coupez le concombre en lamelles fines.
4. Versez le riz, le brocoli, le concombre, les edamame et le tofu dans un grand bol.
5. Mangez !!

Bonus : Vous pouvez également ajouter une ou deux feuilles de nori à manger avec.

Soupe d'hiver

Liste des ingrédients

(pour deux portions)



Soupe

- 100g de lentilles vertes
- 1 carotte
- ¼ potimarron
- 1 oignon
- 1 gousses d'ail
- ½ cuillère à café de cumin
- ½ cuillère à café de paprika
- Persil
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Persil ciselé
- 0,75L d'eau

Pain grillé à l'ail

- 4 tranches de pain de campagne
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel

Recette

1. Épluchez l'oignon, la gousse d'ail et la carotte, puis émincez l'oignon et l'ail, et taillez la carotte en rondelles.
2. Lavez le potimarron (la peau est comestible) ou épluchez-le, retirez-le centre avec les graines et taillez-le en cubes.
3. Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive avec sel et poivre pendant 3 minutes.
4. Ajoutez la carotte et le potimarron.
5. Ajoutez-y les lentilles et l'eau, ainsi que le reste des épices.
6. Portez à ébullition puis laissez cuire à feu doux pendant environ 35 minutes en remuant de temps en temps.
7. Vous pouvez servir tel quel ou alors mixer le tout pour en faire un velouté.
8. Ajoutez un petit peu de persil frai en topping à l'envie.
9. Pour le pain à l'ail, mélangez dans un petit bol l'huile d'olive, l'ail que vous aurez préalablement haché et le sel.
10. Étalez généreusement le mélange sur le dessus des tranches de pain.
11. Enfournez à 200°c sur une plaque pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les bords des tranches soient bien dorés et croustillants.
12. Mangez !!

P.S. : Si vous n'avez pas de four à disposition, vous pouvez aussi faire griller les tranches de pain au grille-pain puis étaler dessus le mélange huile d'olive-ail ensuite !

Bonus : Vous pouvez aussi ajouter quelques fines herbes sur le pain à l'ail si le cœur vous en dit.

Cinnamon rolls

Liste des ingrédients

Pour la brioche

- 200 mL de lait végétal tiède
- 50 g de sucre roux
- 1 sachet de levure de boulanger
- 400 g de farine
- 1 grosse pincée de sel
- 50 g de margarine fondue
- 1 c. à soupe d'arôme vanille

Pour la garniture

- 50 g de margarine
- 60 g de sucre roux
- 1 c. à soupe de cannelle

Pour le glaçage (facultarif)

- 75 g de sucre glace
- un peu de lait végétal (à ajuster)



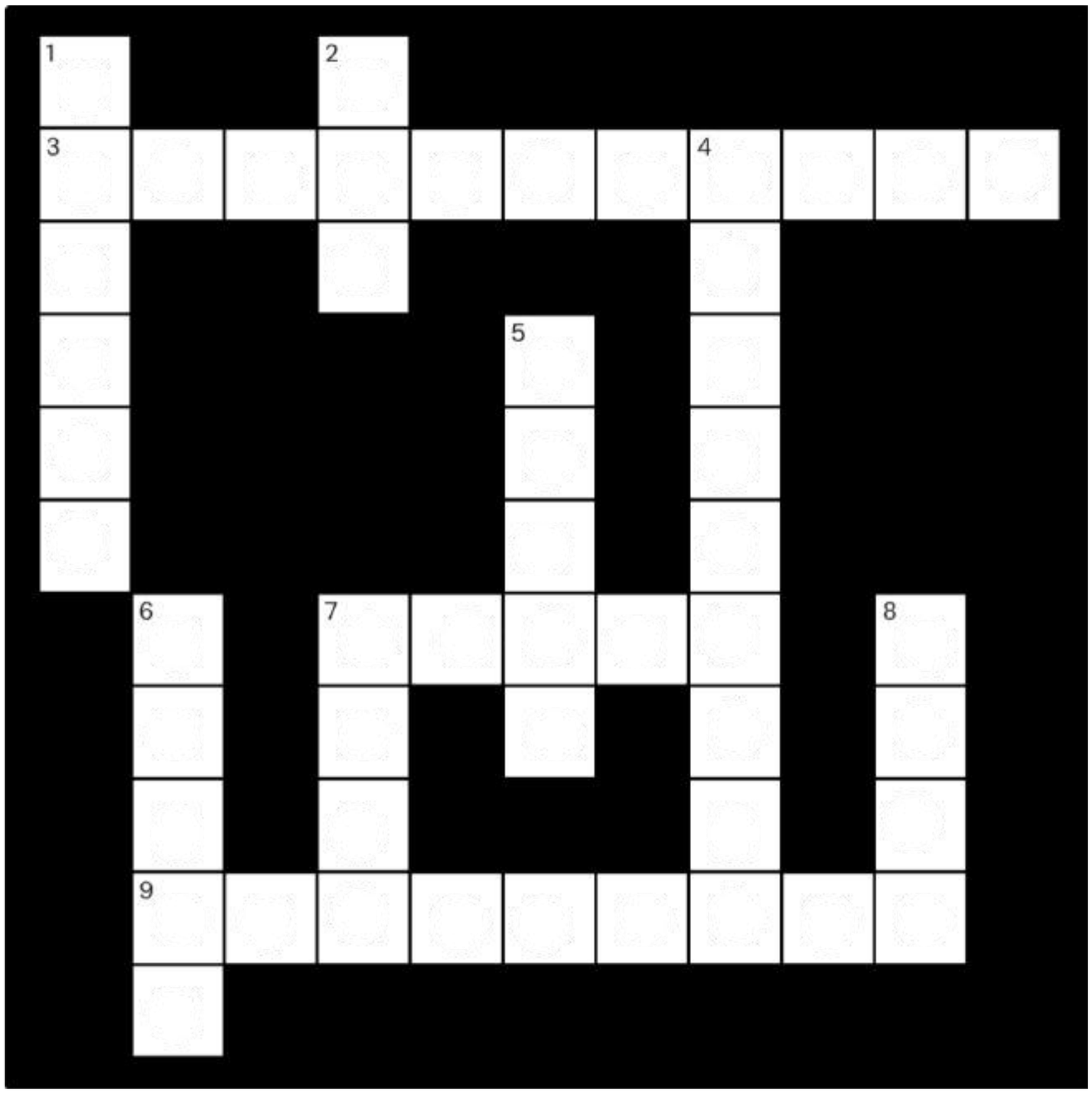
Recette

1. Dans un gros bol, mélangez le lait tiède, le sucre et la levure et laissez cette dernière s'activer (quand la surface est bien mousseuse).
2. Dans un grand saladier, mélangez la farine et le sel. Faites un puits, et versez-y le mélange de levure, la margarine et l'arôme vanille.
3. Mélangez le tout puis pétrissez. Évitez autant que possible de rajouter trop de farine, sauf si la pâte colle vraiment. Plus vous pétrirez, moins elle sera collante.
4. Pétrissez pendant 10 à 15 minutes. La pâte doit développer de l'élasticité.
5. Une fois qu'elle est prête, formez une boule, déposez la pâte dans un saladier légèrement huilé. Couvrez d'un torchon humide et laissez monter la pâte à brioche dans un endroit chaud pendant au moins 1 heure et demie.
6. Une fois la pâte levée, transvasez-la sur un plan de travail fariné. Etalez la pâte à l'aide de vos mains pour lui donner une forme rectangulaire, puis d'un rouleau à pâtisserie, en un large rectangle d'environ 40cm sur 50cm. Le bord le plus long doit vous faire face.
7. Il est temps d'utiliser la garniture : étalez la margarine sur toute la surface du rectangle en omettant 2 centimètres le long du bord face à vous.
8. Mélangez le sucre et la cannelle et saupoudrez le tout sur toute la margarine.
9. Vous pouvez maintenant commencer à rouler la brioche : retroussez le bord qui se trouve le plus loin de vous en le ramenant vers vous, petit à petit, jusqu'à la bande vide de 2 centimètres. Etalez un peu d'eau directement avec vos doigts pour finir de rouler et sceller votre rouleau brioché.
10. Il est maintenant temps de le couper. Pour plus de facilité, utilisez du fil alimentaire, mais vous pouvez aussi utiliser un couteau. Attention à votre plan de travail. Selon la longueur sur laquelle vous avez étalé la pâte à brioche, vous pouvez obtenir entre 12 et 16 roulés.
11. Placez les roulés en les espaçant dans des moules beurrés ou chemisés de papier cuisson, puis recouvrez d'un linge humide et laissez gonfler entre 30 minutes et une heure.
11. Il ne vous reste plus qu'à les cuire dans un four préchauffé à 180°C environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des rolls soit doré.
12. Une fois cuits et tièdes, mélangez les ingrédients du glaçage : ajoutez du lait petit à petit au sucre glace jusqu'à obtenir la consistance voulue. Recouvrez les roulés de glaçage puis régalez-vous !


GAME
OVER

MOTS CROISÉS

ÉDITION DE SAINT-V



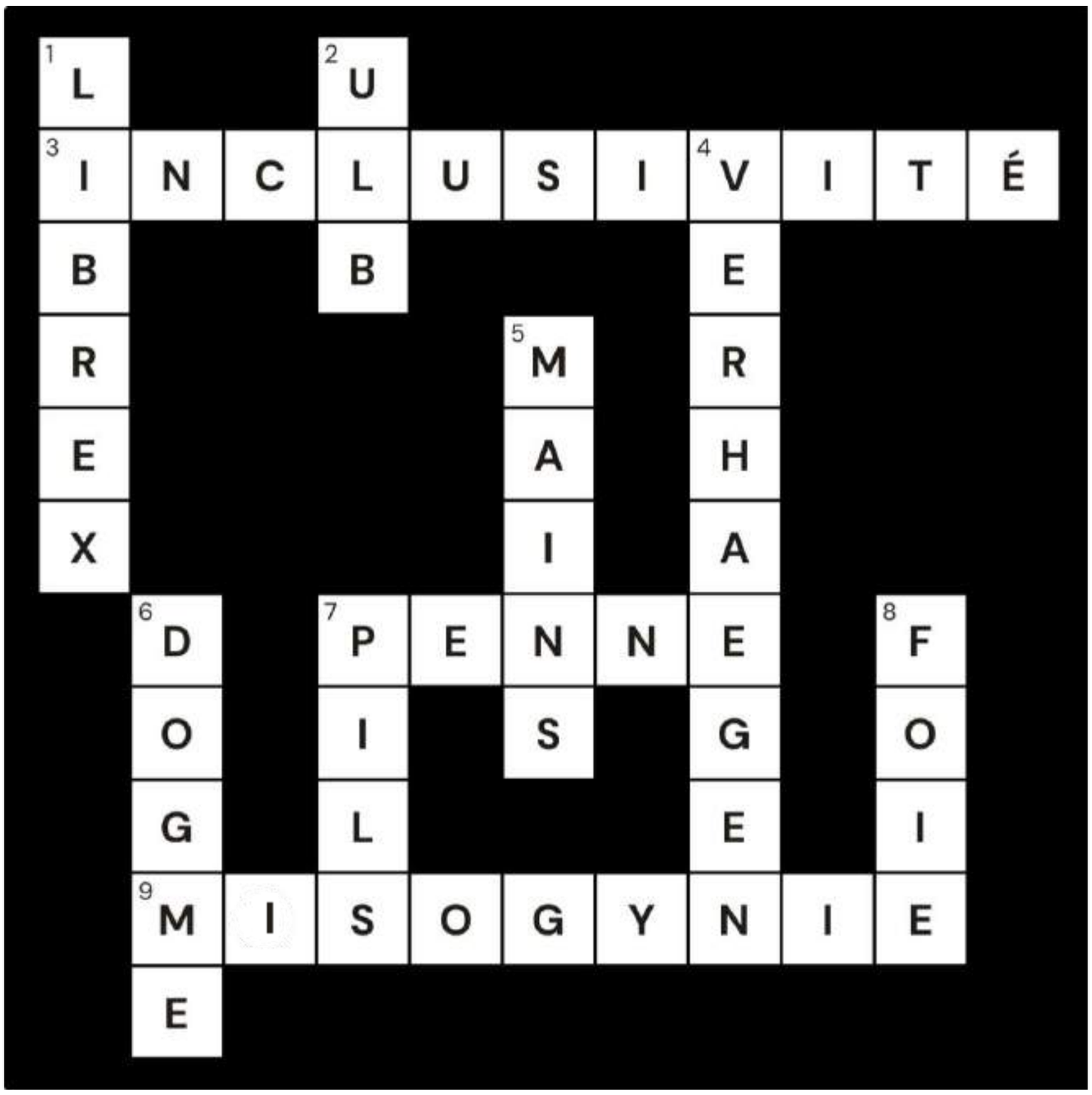
Horizontalement :

3. Mot d'ordre du comité de cercle
7. Couvre-chef gracieux des baptisé.x.e.s.
9. Comportement d'hostilité, de rejet ou encore de mépris envers les femmes et le sexe féminin.

Verticalement :

1. Principe moral rejetant l'argument d'autorité, refusant les dictats dogmatiques et prônant la liberté de jugement.
2. Scientia vincere tenebras.
4. Le boss.
5. Pins symbolisant le lien d'amitié unissant deux personnes (porté fièrement sur la penne).
6. Affirmation fondamentale et intangible présentée comme incontestable par une autorité (religieuse, philosophique ou politique).
7. Boisson d'or liquide et à petit prix.
8. Organe choyé lors des évènements folkloriques.

Solution des mots croisés



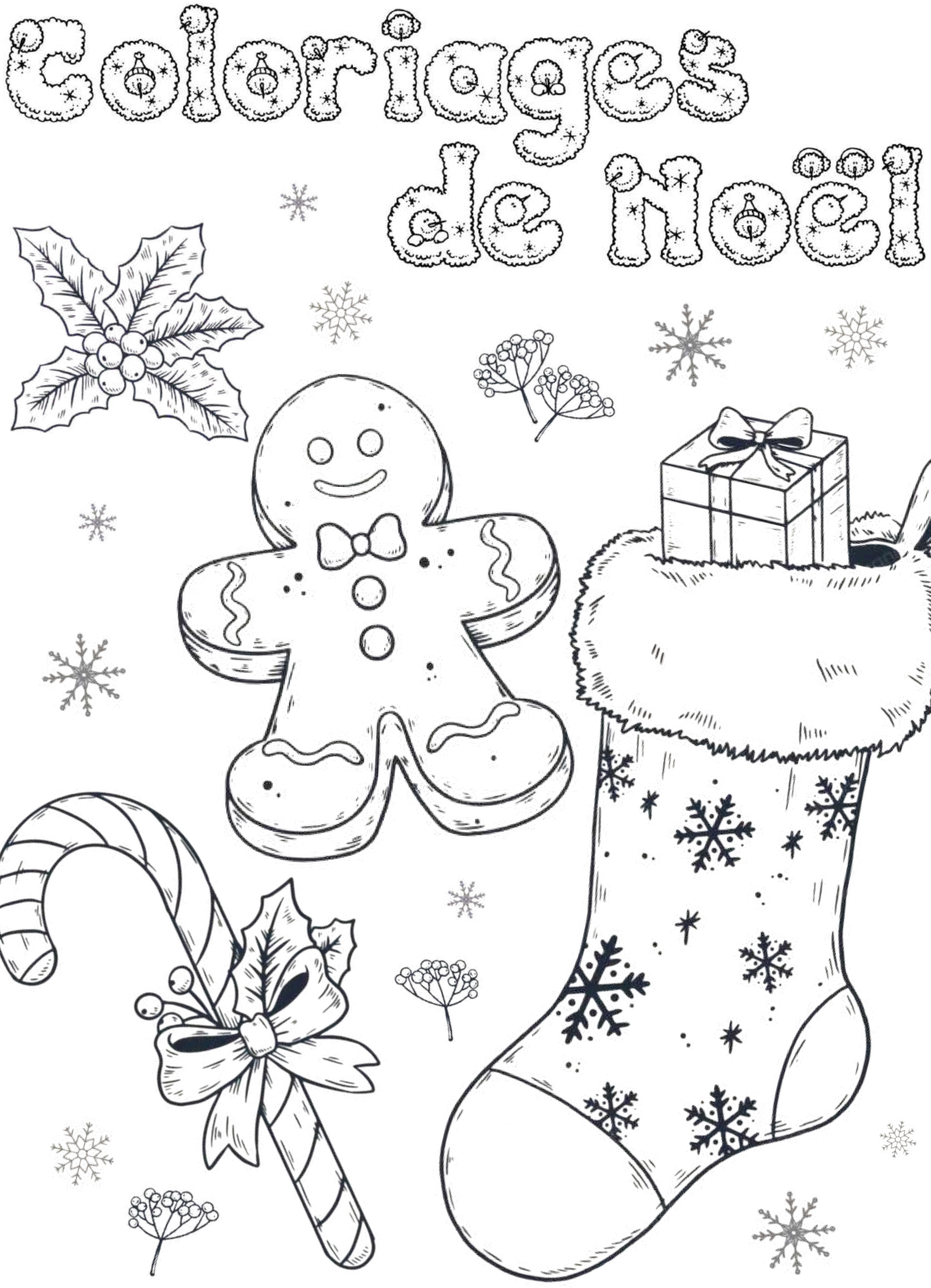
Horizontalement :

3. INCLUSIVITÉ
7. PENNE
9. MISOGYNIE

Verticalement :

1. LIBREX
2. ULB
4. VERHAEGEN
5. AFFOND
6. DOGME
7. PILS
8. FOIE

Coloriages de noël




MERRY CHRISTMAS





En vous souhaitant à toustes le courage nécessaire pour affronter le blocus et les examens ainsi que de très joyeuses fêtes de fin d'année !

Merci de nous avoir lu.e.x.s :)

Les déléguées Organe,

Jasmine et Mary




The End

