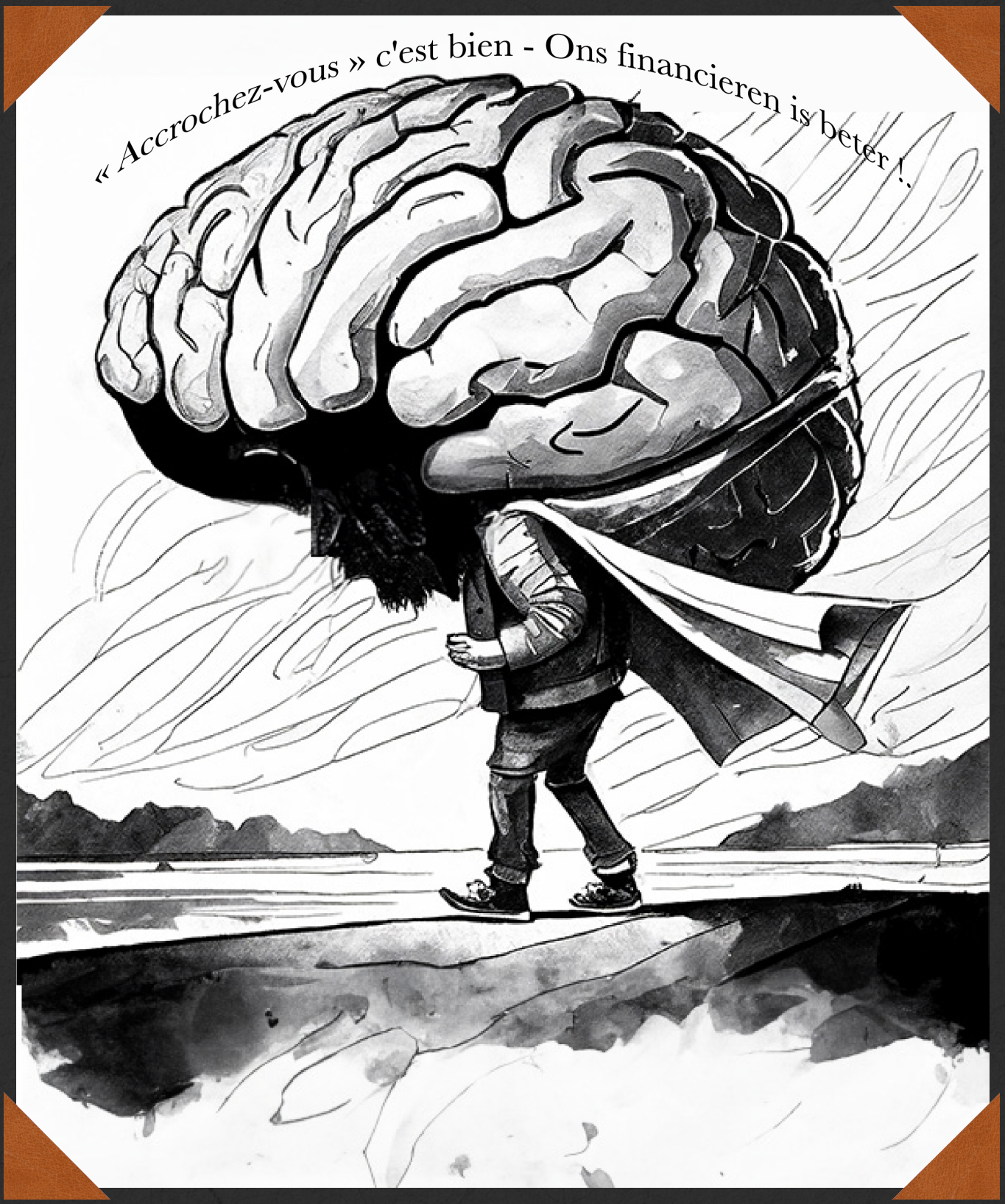
2023-2024

L'Organe

Journal de la faculté de Médecine
Édition Saint Verhaegen



ISMAEL MORSSLI - ALEXIS VAN NUFFELEN - CLÉMENTINE VILBERT

Sommaire

Histoire de pas se perdre dans ce gigantesque Organe!

L'édito ..... Page 3
Le mot des VPs ..... Page 4
Le mot du comité ..... Page 4
Cartes blanches ..... Page 17
Pimp ton Tablar ..... Page 28
Les jeux ..... Page 29
Les memes ..... Page 31

L'édito

Très cher lecteur.ice,

Une fois n'est pas coutume, Alexis, Ismael et Clem ont réussi à dépasser la procrastination qui leur est intrinsèque (faux, cet édito a été rédigé une semaine avant la Saint-V lol) et à vous sortir une production de qualité (Deutsche Kwalität TM tu connais), bah oui la Saint-V le mérite bien !

Que ce soit ta première Saint-V ou que tu sois déjà un.e guindailleur.se aguerri, on pense qu'un petit rappel de ce qu'est la Saint-V n'est pas de trop.
Bah oui parce que même si la guindaille en est indissociable, la Saint-V, c'est bien plus que juste des étudiant.e.s qui s'hydratent le gosier en ville.
Cette édition de la Saint-V célèbre, comme toutes les autres, les 189 ans de notre alma mater par notre ami Théodore Verhaegen, mais pas que ! C'est aussi l'occasion bienvenue de célébrer le principe fondateur de l'ULB, le Libre Examen, de son petit nom Librex.

Notre université s'est, depuis sa fondation, toujours voulue affranchie de toute influence obscurantiste, d'abord en étant libre de l'Église catholique ; mais il ne faudrait pas faire l'erreur de réduire le Librex à l'anticléricalisme.
Bien que chacun puisse s'en faire son idée, le Librex est en son essence, une manière de penser, qui se veut libre de tout dogmatisme, qu'il soit nationaliste, religieux, ou autre.
C'est un mode de pensée inhérement contestataire, où rien n'est trop sacré pour être remis en question. La conséquence logique de ces axiomes est alors un fort attachement à la raison et aux valeurs démocratiques; et un rejet de toute forme de fermeture d'esprit (sectarisme, discriminations, etc...)

La pensée ne doit jamais se soumettre, ni à un dogme, ni à un parti, ni à une passion, ni à un intérêt, ni à une idée préconçue, ni à quoi que ce soit, si ce n'est aux faits eux-mêmes, parce que, pour elle, se soumettre, ce serait cesser d'être.
Henri Poincaré

L'histoire de l'ULB est riche d'exemples où sa communauté a eu ces valeurs pour seule boussole (résistance pendant la 2e guerre mondiale, mai 68, dépénalisation de l'avortement, etc...). Cette année, nous honorons cette tradition en promeuvant le thème de la santé mentale étudiante, on le sait mise à mal pour une multitude de raisons, allant de causes très larges comme l'angoisse climatique à des causes qui nous concernent plus dans la vie de tous les jours comme la finançabilité étudiante, qui a subi un nouveau coup de vis récemment et qui risque pas d'être moins serrée dans le futur...

C'est pourquoi l'ACE et la BSG (Association des Cercles Étudiants de l'ULB et la Brusselse StudentenGenootschap de la VUB) ont choisi comme slogan pour cette année: *"Accrochez-vous", c'est bien - Ons financieren is beter !*

Allez, va et profite de ta Saint-V!
Et après va étudier, c'est le préblocus!

Le mot des VPs

Constance Bureau & Cristobal Homage

La Santé mentale étudiante, tel est le thème choisi cette année pour la Saint-Verhaegen 2023. Célébrant l'ouverture officielle de l'ULB par Pierre Théodore Verhaegen le 20 novembre 1834, ce n'est qu'en 1843 avec la fondation de l'Union des Ancien.x.ne.s Étudiant.x.e.s, l'UAE, que les premières célébrations sont apparues.

Dès 1888, les étudiant.x.e.s célébrèrent cette date en manifestant. Ces manifestations défendaient déjà le fondement de notre université : le principe du libre examen. Elles consistaient principalement à faire des commémorations devant la statue de Théodore et sa tombe, tout cela sans l'implication des autorités de l'ULB qui n'arrivera que deux ans plus tard. Au fil des années, se dessinera le cortège avec fanfare et drapeaux.

Cette fête s'ancrera d'ailleurs dans le paysage bruxellois et dans les mœurs estudiantine puisque seules 9 éditions furent annulées. Entre 1938 et 1941 (celle de 1914 à 1918 ainsi que celle de 1942 et 1943 furent déplacées),en 1975, en 2015 suite aux attentats de Paris et en 2020 et 2021 en raison de l'épidémie du Covid-19.

De nos jours les commémorations ont lieu la matinée du 20 novembre, laissant place l'après midi aux festivités sur la place du Sablon puis le au cortège vers la place de la Bourse.

Pour autant, si l'aspect festif et de guindaille prennnent une grande place dans la St-V, elle est surtout l'occasion pour les étudiant.x.e.s de l'ULB de défendre une cause différente chaque année. En effet, depuis les premières manifestations de nombreux thèmes se sont succédés, de toutes les natures, souvent liés à l'actualité. "Le Fascisme", "La conquête de l'espace", "L'antipollution" et l'an dernier "Accouchez vos lois sans avortez nos droits - Baar uw wetten zonder het aborteren van onze rechten", qui défendait le droit à l'avortement.

Pour cette édition, c'est bien la santé mentale que nous, vice-président.x.e.s de l'ACE et de la BSG, avons choisi et pas n'importe laquelle, la nôtre, la santé mentale étudiante. Plus que jamais, il nous semblait indispensable d'aborder ce sujet tant ancré dans l'actualité. A l'heure où le nouveau décret paysage apporte davantage de problématique, qu'il devait en résoudre*. A l'heure où celui-ci a été écrit par une ministre de l'enseignement totalement déconnectée de la réalité (en témoigne ses différentes déclarations dans la presse). A l'heure où l'enseignement supérieur accueille de plus en plus de personnes sans en adapter son financement. A l'heure où le taux d'étudiant.x.e jobiste ne cesse de croître, dans le but de financer leur parcours universitaire, jamais la question de la santé mentale n'a été autant pertinente.

Non Madame Bertiaux, la respiration ne nous permettra pas d'avancer, échouer dans une filière ne signifie pas ne pas être fait pour les études.

**11% des étudiant.x.e.s en médecine réussissent leur bachelier en 3 ans*

Pour toutes ces raisons et parce que la Saint-V est une pierre angulaire de notre folklore depuis toujours, c'est avec une fierté immense que nous organisons cette édition 2023 et avec grand honneur que nous vous invitons à nous rejoindre le jour j sur la place du Sablon :

Tout d'abord cher bleu.x.e, au-delà des félicitations que nous vous adressons, nous avons hâte de vous voir rejoindre le Sablon avec vos pennes et tablars immaculés et fort.x.e de votre esprit "librex".

Poils, plumes et écailles : Une ultime rechute dans le folklore, voilà ce que nous vous proposons pour cette après-midi, ainsi que toutes les festivités qui vont avec (nous avons une pensée particulière pour la cuvée 2021 qui, nous l'espérons, viendra nous soutenir).

Pour les viocs : Voici une énième opportunité de nous dire que c'était mieux avant même si on sait que vous ne pouvez pas couper le cordon (on compte aussi sur vous pour enterrer Amaury et récupérer Andreea après son train).

Et enfin pour toustes, membres, étudiant.x.e.s, baptisé.x.e.s ou non, c'est avec joie que nous vous invitons à venir fêter la Saint V au stand de la médecine, en compagnie du comité le plus redoutable de l'ULB.

Que perdure le folklore.

Vos Vice-président.e.s,

Constance Bureau et Cristóbal Homage,

Ainsi que tout le comité du Redoutab' Cerk de Médecine.

Le mot du comité

Pour cette édition sur la santé mentale, votre comité préféré
vous a concoté des petites merveilles littéraires!

Les bienfaits du sport sur la santé mentale

Erwan Van Weynbergh & Gabin Villez

Outre le fait que le sport te permet de maintenir une bonne santé physique (réduction des risques de maladie cardiovasculaires, de diabètes…), il a été démontré que le sport a aussi de nombreux effets positifs sur la santé mentale. Les effets commencent par une meilleure gestion de son stress.

En effet, la recherche indique que l'exercice physique peut t'aider à avoir une meilleure gestion du stress en incitant le corps à se calmer et à récupérer. Par ailleurs, les réactions au stress sont des phénomènes physiologiques dont on peut tirer parti pour pratiquer du sport. Être actif en cas de stress peut donc te permettre d'entrer dans un cercle vertueux en utilisant la réponse de ton corps au stress à ton avantage.

En parlant de phénomènes physiologiques, la pratique sportive est un excellent stimulateur des neurotransmetteurs (dopamine, noradrénaline et sérotonine). Cette stimulation permet une régulation des émotions, utile dans le but de réduire les symptômes des personnes atteintes de troubles dépressifs. De manière plus général, cette stimulation permet d'améliorer l'humeur de personnes ne souffrant d'aucun trouble psychologique à la base.

De plus, le sport peut aussi t'aider à avoir un meilleur sommeil. En consommant de l'énergie et en fatiguant tes muscles tu incites ton corps à se reposer, ce qui va provoquer une somnolence naturelle et grandement t'aider à t'endormir. L'exercice physique ne doit pas nécessairement être extrêmement intense et long, 30 min de course à pied de manière régulière peuvent suffire à améliorer les troubles insomniaques.

Cette régulation et amélioration du sommeil est d'autant plus observable chez les sportifs.xs.ves de haut niveau, pour qui le sommeil est primordial.

Enfin, l'un des bienfaits principaux d'une pratique sportive est l'amélioration de l'estime de soi. En effet, plusieurs études ont montré que le sentiment d'accomplissement que l'on ressent à la fin d'une bonne séance peut améliorer l'image corporelle ainsi que la perception de soi. En plus de cela, les sports collectifs augmentent le sentiment d'appartenance à un groupe, ce qui permet par la même occasion de combattre l'isolement que peuvent ressentir les personnes en détresse psychologique.

Avec tout cela, on comprend l'importance d'une activité physique dans le domaine de la santé, qu'elle soit physique ou bien évidemment mentale. A noter que l'inverse est tout autant valable, une bonne santé mentale améliore les performances sportives, qui elles même renforceront à leur tour la bonne santé psychologique. Appelons cela le cercle vertueux de la sportivité.

Semaine détox post Saint-V par les Écoresp du Pôle Santé

Mahir Boulfich & Cameron Musel

Bonjour à tous.x.tes !

Dans le cadre de cette Saint-Verhaegen ayant pour thème la santé mentale, nous, les délégués EcoResponsables du Cercle de Médecine, en collaboration avec les délégués EcoResponsables des Cercles étudiant du Pôle Santé (CKO, CIG, ISEP), voulions vous proposer un repos bien mérité et un cadre chaleureux après cette épuisante mais malgré tout amusante période de guindaille via notre "Semaine Détox post Saint-V".

Vous pourrez y retrouver des plats et boissons healthy pour tous les régimes confectionnés par nos soins commandables auprès de nous pour reprendre une bonne dose d'énergie, et des activités sportives que l'on vous animera pour vous dépenser !

Retrouvez-nous aux Cercles du Pôle Santé les midis des jours suivant la Saint-V, du Mardi 21/11 au Vendredi 24/11.

Au plaisir de vous y voir !

La pression

Alexis Van Nuffelen

C'est impressionnant de se rendre compte à quel point la pression peut être oppressante, à quel point elle peut agir aussi bien négativement jusqu'à conduire à la dépression que positivement sur notre santé mentale.

Pendant que Laurent se contenterait de percevoir la pression comme une grandeur physique traduisant les échanges de quantité de mouvement dans un système thermodynamique, je vais plutôt aborder la pression comme un fléau. Cependant, cette notion n'est pas exclusivement négative à mon sens.

Dans un premier temps, la pression, c'est quoi ? La pression au sens figuré du terme est une action persistante qui tend à contraindre. L'expression : « avoir la pression » signifie : sentir l'exigence du public qui se manifeste comme un puissant stimulant[2].

Dans de nombreuses circonstances la pression affecte notre santé mentale. Pleins d'étudiants y sont soumis que ce soit pour les cours ou bien pour la vie en dehors. Ce qui est le plus interpellant, selon moi, revient dans la deuxième définition quand nous parlons « d'exigence du public », car cela démontre bien que nous ne nous mettons pas forcément la pression vis-à-vis de nous-même mais aussi par rapport aux autres ; notre famille, nos amis,… Il est important de souligner que se mettre la pression, c'est une chose mais la subir en est une autre, le tout est de parvenir à contrôler cette pression. Lorsque nous sentons que nous faisons envahir, nous devons prendre la main et oser en parler, pouvoir se libérer de la charge que nous portons et qui nous atteint mentalement. En parler, c'est le premier pas pour la contrôler !

[1] *Le Robert dico en ligne, (30/10/23).*
[2] *CNRTL, (30/10/23).*

Nonobstant (oui je flex sur mon vocabulaire), la pression nous permet d'agir pour bien faire. Une fois que nous apprenons à vivre avec, tant bien que mal par moment, nous sommes tous et toutes capables d'accomplir des grandes choses (référence à doigby pour les vrais). Gérer la pression est devenue une prouesse dans notre vie d'étudiant.

Pour finir retenez bien que l'expression de ses sentiments est une étapes indispensable pour décompresser du quotidien.

Les Décors prennent la parole

Artémis Kyramarios & Bianca Popa

Salut tout le monde, ici la team décors!

Vous tenez entre vos mains l'organe de St-V (Saint-Verhaegen pour celleux qui ne l'avaient toujours pas compris), ce qui veut donc dire que cela fait bientôt 2 mois que vous êtes à l'unif ! (Déjà ou seulement, à vous de voir)

Mais comme dirait notre cher et tendre Professeur Laurent, à la St-V, l'étudiant doit étudier ! Eh oui, il va falloir arrêter de guindailler et commencer à sérieusement taffer car la session n'est plus très loin… Ça peut faire peur au début, mais ne vous inquiétez pas, on est là pour vous donner nos meilleures astuces pour que tout se passe bien!

! Attention ! On parlera ici de nos expériences personnelles, et tout le monde ne fonctionne pas de la même façon !

Ici Bibi qui prend la parole ;

Au risque de raconter un peu ma vie, personnellement je n'ai jamais été une personne qui devait étudier pendant très longtemps ses cours en secondaire, mais, à l'unif, travailler la veille ça ne le fait pas. J'ai donc dû trouver une méthode de travail en arrivant ici et au début c'était pas super facile…

Ce qui a marché pour moi c'était de faire et refaire des exercices, qu'ils soient tirés d'annales, de séminaires ou même de livres en plus, ça fait de l'entraînement et plus j'avançais plus les automatismes et les techniques rentraient facilement. Mais parfois ça ne suffit pas… Pour certaines matières (comme la bio), il y a une quantité de matière énorme à apprendre et on ne s'en rend pas compte tant qu'on est pas devant. Je vous conseille de faire un planning mais de pas trop le surcharger, par exemple aujourd'hui je dois faire ces exercices là et étudier ça, demain je vais faire ça, etc… Faites-le en fonctions de vos priorités (genre cet examen est après celui-ci mais y a plus de matière donc je commence avant etc).

Une autre chose hyper importante est d'avoir ses synthèses avant de commencer le blocus ! Plus elles sont faites à l'avance, plus vous avez de temps en blocus pour vraiment approfondir la matière !

Pour ce qui est de votre santé mentale pendant le blocus, n'oubliez pas que le contact social fait parfois beaucoup de bien ! Parlez avec vos colocs le soir pour vous changer les idées, réunissez-vous avec un groupe d'amis pour étudier (hyper pratique en plus vous pouvez vous poser des questions quand vous comprenez pas !).

Sortez prendre l'air de temps en temps, allez promener votre animal de compagnie, vous restez enfermé.e.s longtemps toute la journée donc parfois il vaut bien aller dehors et s'aérer ! Si vous n'arrivez pas à étudier une matinée, aprèm ou soirée, c'est pas grave ça arrive à tout le monde !

Faites une pause et profitez-en pour ranger votre chambre ou kot, allez courir ou jsp un truc qui vous détend, et reprenez plus tard ! Ne stressez pas parce que vous n'arrivez pas à étudier, ça arrive à tout le monde et surtout en une période comme le blocus où notre cerveau reçoit beaucoup d'infos en très peu de temps. N'hésitez pas à poser vos questions, bêtes ou pas, ça permet aussi aux autres de revoir la matière !

Hello à toustes, c'est maintenant Arté qui parle.
Tout comme Bibi, je vais un peu expliquer mon cas, ce qui vous permettra peut-être de vous situer un peu.

Je vais commencer par parler niveau études. En secondaire, ma méthode de travail consistait à tout réécrire, mais ça me prenait beaucoup de temps (et d'encre). Alors oui, ça me permettait d'enregistrer la matière, et encore ! En arrivant à l'unif, je me suis vite rendue compte que faire la même chose n'allait pas être possible. Bon, en réalité, ça aurait pû l'être, mais au détriment de tout le reste, c'est-à-dire mon sommeil, mon temps libre, ma vie sociale, et encore d'autres choses, ce qui est juste malsain. J'ai donc cherché une nouvelle méthode de travail qui fonctionne pour moi. Vous dire que je l'ai trouvée serait mentir, et ce n'est pas grave, mais cela ne doit pas m'empêcher de me mettre au travail. Actuellement, je relis mes cours à voix haute (oui ça énerve tout le monde de m'entendre, même moi) et je cherche toujours la méthode qui me conviendra au mieux. Lorsque les dias du cours sont assez complète, je les utilise, sinon je prend des synthèses sur dochub. Vous pouvez bien évidemment faire vos propres synthèses, mais si vous n'avez pas le temps ou juste pas l'envie n'hésitez pas à les prendre sur dochub ou à demander à des étudiant.e.s dans les années au dessus de vous. Personnellement, j'ai beaucoup de mal à me mettre au travail et à me concentrer, mais j'ai réussi malgré tous mes examens si ça peut un peu vous rassurer :)

Passons à la St-V. Le thème de cette année est la santé mentale étudiante. Peut-être que cela vous parle, ou peut-être pas. Dans mon cas, ce thème me parle assez. On ne va pas se mentir, la santé mentale étudiante n'est pas toujours très stable et je trouve que c'est un sujet qui mérite réfléxion. En effet, beaucoup de personnes souffrent de leur santé mentale, et plus encore chez les étudiant.e.s, sans parler de celleux déjà atteint.e.s avant. Le rythme qu'on s'impose n'est pas forcément sain ni tenable, alors je vais ici proposer quelques tips pour essayer de rendre cette période un peu plus joyeuse.

Tout d'abord, étudier c'est bien, mais étudier efficacement c'est mieux ! Il ne faut pas s'infliger des heures non-stop et sans pause, notre cerveau ne tiendra pas. Ensuite, rester enfermé.e chez soi ne va pas faire en sorte qu'on étudie mieux. Étudier avec de la compagnie peut nous motiver, et de cette manière on peut s'interroger et tester nos connaissances. Parfois on arrive mieux quand on est seul.e, mais ça c'est selon chacun.e.

Enfin, mettre sa vie sociale de côté ne va pas vraiment aider.

Je sais bien qu'en cette période, on peut culpabiliser de sortir ou juste de prendre un jour off, mais je vous assure que ça peut être nécéssaire (c'est du vécu). Sortir faire une promenade, boire un verre avec des amis ou pratiquer une quelconque activité physique peut vraiment nous faire du bien. La santé mentale étudiante n'est pas énormément abordée, et certaines personnes peuvent se sentir coupables de ne pas être bien, mais je vous rassure, ce n'est pas grave.

Vous êtes tout à fait légitimes de ne pas vous sentir au top de votre forme, de ne pas sourire ou de pleurer (heureusement que votre chat est là pour absorber vos larmes). Si vous sentez que vous avez besoin d'une aide extérieure (psychologue, psychiatre ou autre), n'hésitez pas. Ce n'est pas honteux et ça prouve même votre force et votre volonté d'aller bien ! Être étudiant.e demande beaucoup de force mentale dans cette société qui idéaliste. Vous pouvez être fière.e.s d'être arrivé.e.s jusqu'ici <3 *PS: Petit rappel; rater ce n'est pas grave!*

Voilà, c'est tout pour nous. On espère que nos petit texte vous auront un peu rassuré.e.s et on vous souhaite une bonne St-V et un bon blocus par la suite :))

Bisous de vos déléguées décors préférées

Le latin, encore le latin, toujours le latin

Alexis Van Nuffelen

Je suis persuadé que vous avez adoré mon article « l'instant latiniste » donc je compte cette fois ci vous présenter le début d'un des textes les plus connus chez les romains avec une petite anecdote que vous connaissez peut-être déjà.

L'Énéide est une épopée très célèbre dans la littérature latine car il s'agit du récit du Troyen d'Énée, futur père du peuple romain. Virgile (auteur de cette œuvre) va donc nous partager tout le périple d'Énée, de la prise de Troie, passant par son idylle amoureuse à Carthage avec Didon, jusqu'au fondement du Lavinum (également appelé Latium, désignant la terre du futur peuple romain).

Pour ceux qui ne savent pas c'est de la guerre de Troie qu'est née l'expression « Talon d'Achille » car durant cette guerre Achille reçu une flèche empoisonnée tirée par Paris sur son talon qui était le seul point vulnérable de son corps. En effet la mère d'Achille, Thétis, trempa son fils à sa naissance dans les eaux du Styx qui avaient pour vertu de rendre quiconque était plongée dans l'eau, invulnérable. Pour se faire, elle le tenait par le talon qui correspond donc à la seul zone vulnérable de son corps. (Ne confondez pas talon d'Achille et tendon d'Achille et ne me demandez pas pourquoi le tendon du triceps sural s'appelle également ainsi…)

Mesdames et messieurs, la première phrase de l'Énéide :

Arma uirumque cano, Troiae qui primus aboris Italiam, fato profugus, Lauiniaque uenit litora.

Ainsi que sa traduction :

Je chante les armes et l'homme qui est venu en premier des limites de Troie en Italie vers les rivages de Lavinum chassé par le destin.

Je chante = cano / les armes = arma / et l'homme = uirumque / qui = qui / est venu = uenit / en premier = primus / des limites = aboris / de Troie = Troiae / en Italie = Italiam / vers les rivages = litora / de Lavinum = Lauiniaque / chassé = profugus / par le destin = fato

Pour faire une petite dédicace aux personnes ayant fait du Grec, Virgile s'est inspiré de l'Illiade et l'Odyssée rédigé par Homer pour réaliser l'Énéide.

À présent vous pourrez dire fièrement que vous connaissez la première phrase de l'Énéide qui décrit donc la genèse du peuple romain ! (Laissez-moi rentabiliser mes six années de latin comme je peux svp).

Le mot des LASC

Alice Libert, Arhtur Kernévez & Théo Masbahi

Cette année, le thème de la Saint-Verhaegen porte sur la santé mentale des étudiant.e.s. Nous, délégué.e.s Librex du cercle de médecine, souhaitons au travers de cet article, mettre à l'honneur les étudiant.e.s qui luttant contre l'obscurantisme des heures les plus sombres du XXème siècle, ont permis au monde de faire un pas en avant :

« C'est la fièvre de la jeunesse qui maintient le monde à température ambiante. »

C'est à l'aube du 14 juin 1940, après une humiliation militaire que les français.e.s ont vu Paris être envahi par les nazis. Cessant alors d'être la capitale de la France, Paris devient le siège du commandement militaire allemand. Il n'est pas sans dire que c'est dans ce contexte qu'un climat tripolaire s'est installé dans l'hexagone. D'une part les collaborationnistes s'affiliant au régime nazi, ensuite, une majorité silencieuse et enfin un mouvement de résistance face à l'oppression allemande. C'est à cette dernière catégorie que nous consacrerons notre article, notamment à cette jeunesse mue par ce sentiment de liberté comme boussole.

Les bons, la balance et le nazi

Le 11 novembre 1940, des lycéens parisiens souhaitent se rendre sur la tombe du soldat inconnu (symbole de la victoire française lors de la première guerre mondiale) malgré l'occupation. Des centaines de lycéens se dirigent vers l'Arc de Triomphe mais sont rapidement dispersés par la Wehrmacht.

De cet évènement est apparu le corps franc « Liberté », une organisation résistante où des jeunes de 14, 15 et 16 ans s'engagent à lutter contre l'oppression en distribuant des tracts et transmettant des informations capitales. Ces parisiens issus de lycée prestigieux pour la majorité ne tardent pas à entreprendre des missions plus radicales. Ce fait historique n'est pas sans rappeler le « Groupe G » (Groupe Général de Sabotage de Belgique), mouvement de résistance issu de l'ULB démontrant, une fois de plus, qu'une jeunesse engagée nous permet d'avancer vers un avenir meilleur.

Nous nous pencherons notamment sur le drame de la Sologne. Le 6 juin 1944, le corps franc « liberté » quitte Paris afin de récupérer des armes en Sologne (près de la Loire), dans l'hypothèse d'un débarquement allié. Dès le 10 juin, la gestapo (police politique allemande) se rend sur les lieux : douze étudiants parisiens sont exécutés par les nazis dans une clairière du Cerf-Bois.

Au mois de mars précédant ce drame, un étudiant issu d'un milieu défavorisé du Nord de la France mais qui appartenait à ce corps franc « liberté », dénonce contre une somme d'argent ses compagnons. C'est André Parent. Une hypothèse est faite selon laquelle cet étudiant responsable de la fusillade avait acquis au bout d'un certain temps une certaine hostilité envers ce groupe. Il est atteint de jaunisse, puis de syphilis et est issu d'un milieu très précaire altérant sa santé mentale. Ce sont ces facteurs (ne justifiant pas sa trahison mais permettant d'expliquer ce drame) qui feront d'André Parent un traître.

Il ne s'agit pas ici de démontrer qu'une santé mentale fragile peut nous rendre obscurantiste, mais bien que la jeunesse libre est capable d'accomplir de grands actes.

Les 3 Lasquetaires

Hello, c'est les Pic's!
On vous retrouve dans cet Organe de St-V, pour faire un petit récapitulatif de ces deux premiers mois de folie passés en votre compagnie. On aimerait accentuer l'importance de la santé mentale, dans cette quête exigeante : Le parcours des études.

En arrivant dans les études supérieures, on aurait tendance à vite être dépassé par la quantité de matière, les travaux à rendre... Néanmoins, il est important de prendre du recul et de faire des pauses ! Les études, c'est aussi beaucoup de nouvelles expériences ainsi que de nombreuses rencontres avec de nouvelles personnes, que cela soit dans des évènements plus festifs comme la blue garden party, l'apéro de rentrée, sans oublier le fameux TD Prise d'otage, ou encore lors d'évènements ayant des desseins plus importants, par exemple, lors du Relais pour la vie mais aussi lors du Pré-Td caritatif.

Ce sont des années où l'on va souvent se chercher, et dans lesquelles on va apprendre à se connaître, en trouvant sa manière de travailler ou encore sa façon d'évoluer dans la société. On enterre beaucoup de rêves mais on en construit beaucoup d'autres.

Dans ce cheminement éducatif, il est important de ne pas oublier les piliers de bases qui nous permettent d'avancer, c'est-à-dire sa santé ainsi que sa santé mentale. En d'autres termes, il est important de prendre soin de soi! Si nous avions q'une valeur à vous partager, c'est celle de l'équilibre qu'il faut trouver entre les tracas des examens et les valeureux moments à passer avec vos amis et votre famille.

Prenez-soin de vous et continuez à sourire, ça vous va bien. Les PIC's !! Driss, Elisa, Kenza et Marine

FOMO - Tu vas rater ta vie sociale?

Clémentine Vilbert

FOMO, fear of missing out, ou « peur de rater quelque chose » d'après google traduction. En gros, c'est l'angoisse provoquée par le fait de manquer une opportunité ou une offre proposée à un moment donné, pour une durée limitée. Ce phénomène certainement expérimenté par tout le monde est principalement utilisé en marketing et en commerce, pour pousser à la consommation d'articles en dehors de la nécessité, via le principe d'exclusivité.

Un exemple commun, les promotions et réductions à durée limitée. La limite de temps et le délai impose une pression dans la décision et la peur de passer à coté d'une occasion qui ne se représentera pas. Est-ce que tu avais vraiment besoin d'acheter ce masque à lumière pulsé ou cette collection de bobs à l'effigie de Rick et Morty alors que tu en as dejà quinze autres ? Oui, car le prix unitaire est réduit d'un tiers, que l'offre se termine dans 48h, et que dans tous les cas, tu trouveras un moyen de les utiliser.

Et, tu t'en doutes, ça restera au fond d'un placard et ton économie de 10 euros se transformera en une perte de 40 (et une accumulation d'objet inutiles chez toi qui empiète sur ton espace de vie + la culpabilité d'avoir cédé enfin tu m'as suivi c'est pas fou).

Ce phénomène est apparu au début du XXIe siècle, et a été constamment amplifié depuis l'arrivée et la généralisation des réseaux sociaux et du commerce en ligne, nous assénant quotidiennement un flux continu d'information impossible à suivre.

Résultat, tu vas passer ton temps à observer tes influenceurs préférés à des événements, essayer de profiter des réductions de tes marques préférées, voir tes potes s'éclater en soirée, manquer l'exposition temporaire de Tim Burton, l'annonce de la tournée finale d'un groupe, l'ouverture passagère d'open-up, des réductions pour les fêtes, la sortie d'un film au cinéma …

Et cet assénement continu d'information, bien qu'il soit néfaste, devient un norme addictive, qu'il est impossible de décrocher pendant 48h sans manquer l'équivalent d'une vie de contenu.

Jusque là, on a introduit la FOMO, et vu ce que ça donne d'un point de vue commercial et des réseaux. Maintenant passons à un aspect qui, en tant que fier.e étudiant.e de l'ulb, devrait tout autant vous parler.

Le Folklore.

Même si tu n'es arrivé.e à l'unif que depuis quelques mois, tu as dejà suffisamment eu l'occasion de t'en rendre compte : les incitations aux événements et soirées sont CONSTANTES.

Attention l'idée ici n'est absolument pas d'aller juger le fonctionnement du folklore et la quantité d'événements (perso j'en profite bien trop pour y redire, même si mes études sont en pls), mais de comprendre un message simple que certains d'entre vous ont peut être encore du mal à réaliser : participer à 100% du folklore est impossible.

Quatre tds, quatrpré-tds par semaine, baptême, festival de chant, 6h cuistax, je ne vais pas tout citer ça serait cool que cet article tienne en deux pages*. Mais on va prendre le temps de reformuler : les 6h cuistax, faut y aller c'est une seule fois l'année, le festival de chant estudiantin faut y aller c'est une seule fois l'année, le td PO faut y aller c'est une seule fois l'année, la soirée halloween faut y aller c'est qu'une seule fois l'année, la Saint V faut y aller c'est une seule fois l'année, idem avec le bal, le banquet, la revue médecine, la semaine folklo autant la faire entier, le baptême si tu le fais pas tu ne trouveras jamais une autre occasion de créer autant de liens avec d'autres étudiants… C'est l'idée générale.

Que de sorties où l'on fait la fête, rencontre de nouvelles personnes, resserre ses liens, (améliore sa résistance à l'alcool)... Bref des opportunités incroyables. Chaque soirée est vendu unique, et c'est normal, le but étant de chauffer le plus de monde possible. Mais d'un coup, le fait de manquer la moindre sortie guindaille reviens à rater LA soirée indispensable et ça, ça met une pression de malade.

On peut vite le déduire : le fonctionnement de la vie estudiantine en général est une porte ouverte à l'anxiété de ratage.

La FOMO, c'est par définition une anxiété sociale. Ca rajoute une charge non nécessaire là ou l'on est justement sensé évacuer son stress. La pression des réseaux, parfois aussi des proches, pousse à culpabiliser de louper une seule soirée, dans le risque de manquer la moindre histoire à raconter, la moindre occasion d'agrandir son cercle social, et surtout, d'être inclut.

Et cet angoisse va finalement venir influencer ton comportement et tes décisions.

Ton tp de biologie du lendemain à 8h n'est pas compatible avec le td prise d'otage jusque 3h du matin : Soit, tu finis par te forcer à sortir même quand tu n'en as pas envie, juste « au cas ou » il se passe quelque chose d'intéressant, et au détriment de tes études (et on le rappelle, c'est un peu la base de la vie d'étudiant). Soit, tu restes chez toi et tu te retrouves à badder devant les stories de tes potes.

Bien évidement, le but dans cet article, c'est de mettre en évidence un problème. Un problème qui heureusement n'est pas valable pour tout étudiant.e. Ici les paroles sont extrapolées pour aider à visualiser. Mais c'est un sujet que j'ai eu l'occasion d'aborder à plusieurs reprises, qui concerne tout le monde bien qu'à des degrés très différents d'un individu à l'autre. La FOMO est en soi une réaction normale. Surtout chez celleux qui ne sont pas le plus à l'aise avec le monde et la sociabilisation en général. Ce qui ne l'est pas, c'est quand cette angoisse tourne à une anxiété généralisée et finit par avoir des conséquences sur ta santé mentale et ta vie sociale. Et ça peut arriver bien plus facilement qu'on ne le pense.

La guindaille et le folklore sont des univers que j'aime. Des univers qui tiennent à cœur à des centaines et des milliers d'étudiant.e.s. Parce qu'ils cherchent à s'améliorer, à évoluer, à inclure le maximum de gens, qu'ils permettent de rendre la vie à l'université inoubliable et aident à tenir malgré la difficulté des études supérieures. Ne les laissez pas devenir une charge supplémentaire. Ne les laissez pas dicter toute votre vie sociale si ce n'est pas votre souhait.

*c'est raté

Au cas ou je n'ai pas été assez claire dans cette article, partons pour un peu de matrixage positif et de déculpabilisation :

- C'est humainement IMPOSSIBLE d'être présent à toutes les sorties que tu voies passer. Si c'est le cas de certain.e.s, ce sont les exceptions et non la règle.
- Nous n'avons pas tous la même endurance et la même batterie sociale.
- C'est OK de ne pas sortir alors que tu n'as pas « d'excuse ». Vouloir rester chez toi parce que flemme c'est censé être suffisant comme explication.
- Une soirée film entre ami.e.s peut être plus mémorable que (pour un exemple actuel) le TD post ou pré-Saint V.
- Et non, rater une soirée ne te fera pas rater ta vie sociale.

Tu n'as pas besoin de participer à tout et ce que tout le monde fait pour passer un bon moment. Un bon moment, un moment inoubliable, c'est celui où tu te sens en accord avec toi-même et entouré de celleux/ce qui compte vraiment.

Lettre d'une angoissée sociale aux autres angoissé.e.s, et à toute personne ayant eu la foi de lire jusque ici.

Des bisous, prenez soin de vous.

Le mot des Banquet

Phil Karney & Nicolas Serroyen

Oyez oyez la populasse,
Je viens vous présenter le fabuleux évènement qu'est le Banquet Médecine!

Mais keskeçé le banké ?

C'est une soirée organisée au Q2 une semaine avant la semaine blanche de Pâques où vos professeurs favoris feront objets de blagues et d'aventures humoristiques lors d'une pièce de théâtre fraichement concoctée par votre comité banquet.

Y a de la nourriture ?

Bien sûr que oui ! En plus de la pièce de théâtre, un véritable banquet vous sera proposé pendant l'entracte, de quoi vous sustenter avant la partie finale ! Et pour les plus folklo d'entre vous, de la bière sera à disposition à l'achat auprès du bar.

Préparez déjà la date du samedi 23 mars 2024 pour un spectacle inoubliable à des prix + qu'abordable !

Banquequettement votre,
Nico et Phil

Vous le savez peut-être déjà mais...

LE SOJA CONTIENT DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS.

Vous êtes peut-être tout aussi surpris que moi face à cette information. Mais oui, ce n'est pas seulement les conservateurs et les pesticides qui peuvent altérer le fonctionnement du système hormonal. Bien qu'il ne contient pas de parabènes ni de phtalates, sa teneur en **phytoestrogènes** (similarité avec l'oestradiol -hormone féminine-) fait de lui un produit dont l'excès peut induire des problèmes au niveau thyroïdien, sexuel et cérébral, surtout au plus jeune âge. Il empêche également l'absorption intestinale de plusieurs composés dont le fer, le calcium, le magnésium et j'en passe... Utilisé comme source de protéines végétale, il faut faire attention à la surconsommation de cette légumineuse qui trouve ses vertus dans la modération. Les recommandations sont d'**un produit à base de soja par jour.** Il est également préférable de privilégier les **formes de soja fermenté.**

MOINS LE THÉ EST INFUSÉ, PLUS SA CONCENTRATION EN CAFÉINE EST GRANDE.

Mais non je ne raconte pas de bêtises et promis j'ai été à tous mes cours de chimie ! Mais ce que je ne vous dis pas dans le titre c'est qu'il y a un tiers intervenant qui vient brouiller les pistes de nos calculs. Dans un premier temps d'infusion la **caféine** est libérée dans l'eau chaude (la durée dépend du type de thé utilisé), s'en suit la libération de **tanins** qui en se liant à la molécule de caféine/théine **en réduit et ralentit l'assimilation.**
Les tanins sont également responsables de la couleur caractéristique de la boisson. Mais pas que, c'est bien eux le coupable derrière la perturbation d'absorption intestinale de fer ! C'est ainsi que si **vous voulez plus de caféine dans votre thé, laissez-le moins infuser.** Et si au contraire, le goût et l'amertume de cette boisson réconfortante vous intéressent, **augmentez les tanins en laissant infuser plus longtemps.**

-Kenza Kheldouni

Cartes blanches

L'endroit où tout le monde peut s'exprimer sur le sujet qui lui chante. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur et ne reflètent pas nécessairement la ligne du Cercle de Médecine :)

J'ai raté une année

Andreea Rabei

Le contexte

Depuis que je suis petite je donne tout à l'école. Le contexte social oblige : je viens d'une famille d'immigrés, on a déménagé de la Moldavie au Portugal, puis du Portugal en Belgique, sans trop de moyens, de plus la mentalité des gens de l'est est assez ancienne. Je suis une fille donc je dois bien réussir mes études, sinon c'est la honte.

Heureusement, j'ai toujours aimé aller à l'école, étudier, faire mes devoirs. J'ai appris à lire à 4 ans, je passais ma maternelle à lire des livres à mes ami.e.s pendant que mon institutrice me préparait des jeux intellectuels que je devais faire pendant que les autres faisaient leur sieste.

J'ai sauté une classé à l'école ce qui a fait de moi l'exclue, mes ancien.ne.s ami.e.s ne me parlaient plus et j'avais du mal à m'en faire d'autres. Après, honnêtement tout s'est bien passé, jusqu'à ce qu'on doive déménager en première secondaire, c'était la fin du monde, enfin, c'était ma fin du monde.

Nouveau pays, nouvelle langue, nouvelle mentalité.

Comme d'habitude, j'ai tout donné. Je ne pouvais pas rater, je ne pouvais pas être plus nulle que les autres, c'est la honte non ?

Le premier échec

Nous sommes toustes passé.e.s par là, le fameux examen d'entrée.
J'ai toujours été nulle en physique, je ne l'ai jamais comprise. Donc croyez-moi que quand j'ai eu 7,33 à l'examen d'entrée, pour cette matière que j'ai toujours détestée, j'ai pleuré. Je ne m'étais jamais sentie aussi bête. Je me suis rendu compte que je ne savais pas accepter mes échecs, quand j'ai pris la décision de ne plus retenter l'examen d'entrée après ce premier résultat négatif. Je ne voulais plus le repasser en septembre, je m'étais dite que si ce n'était pas réussi, ce n'était pas pour moi.

Bref je l'ai quand-même fait, j'ai tout donné et je l'ai réussi.

"Tout donner", c'était devenu impossible

Imagine que tu passes par mille et un obstacles dans ta vie, malgré tes profs qui te disent que tu ne vas pas y arriver : que tu n'aurais pas dû sauter une classe, que c'est mieux que tu changes d'option et que tu ailles en technique parce que tu ne connais pas la langue et que tu ne vas jamais réussir.* Tu as tout donné et tu arrives en Master 1 médecine et là, t'en peux plus. Tu viens de partir de chez tes parents, tu détestes tes stages en hôpital alors que tu as toujours voulu faire médecine interne, tu dois étudier pour tes examens en même temps, tu veux continuer à voir tes potes pendant ton temps libre, tu rencontres un nouveau garçon, on te découvre une nouvelle maladie. « Et c'est quand que tu as le temps pour toi ? »* en fait je ne l'avais pas. C'est là que le burn-out a commencé. C'est là qu'avant chaque examen je me réveillais, je faisais une crise d'anxiété et je pleurais dans mon lit. Je n'ai passé aucun examen en juin ni en août de ma première master 1. Je n'avais pas la force.

**toutes ces phrases m'ont réellement été dites, c'est triste un peu non ?*

Lors de mon Q1, je pensais déjà à faire un allègement, mais les personnes à qui je demandais plus d'informations sur le sujet, me mettaient plus de pression qu'autre chose. « Tu te rends compte que si tu fais une année en plus, tu vas perdre des points dans ton classement ? Tu ne pourras jamais avoir la spé que tu veux, alors que ta vie en dépend. Il faut vraiment que tu fasses un effort, tu ne peux pas rater »* Faire un effort quand tu n'as plus de force, je vous assure, c'est impossible « Ouille t'as eu un 11 à ton examen ? Merde comment tu vas faire ? »* et même quand t'en fais un, c'est pas assez bien.

Ma santé mentale

J'ai quand-même dû refaire ma master 1, je l'ai faite correctement, j'ai pris mon temps, je suis satisfaite de mes notes. J'ai pris ma pause.

On fait des études qui ne te permettent pas de rater, je veux dire, tu n'as pas le droit de rater aux yeux des autres, parce que sinon c'est fini pour toi. J'ai arrêté de parler aux personnes qui me mettaient la pression pour continuer, je ne veux pas côtoyer des gens qui sont une source de stress, d'autres m'ont sûrement jugés sur le chemin, mais c'est la vie.

Pourquoi c'est si difficile d'accepter que parfois on a besoin d'une pause, qu'on a besoin de respirer. Pourquoi c'est si grave de faire médecine en 7 ans ou même 8 ans, à la place de 6 ? Quand tu auras 70 ans, je peux t'assurer que ces 2 ans de plus que tu auras fait à l'université ne représenteront plus rien à part peut-être des souvenirs de ta jeunesse, des bons souvenirs, mais pas tes échecs.

Je me sens chanceuse d'avoir pu avoir ma deuxième chance, mais quid des personnes qui ne peuvent pas se permettre un minerval de plus ? Les personnes dont leurs parents se trouvent dans la limite salariale supérieure et qui n'ont du coup pas droit à une bourse ? Les personnes qui n'acceptent pas l'échec ? Les personnes qui ont dû mettre de côté leur vie sociale pour se concentrer sur leurs études ? Les personnes qui vivent tous les jours la pression sociale, ou la pression familiale ? Quid de ces gens-là ?

On étudie dans un système qui ne permet pas assez d'aider les étudiant.e.s, où même tes profs et tes maîtres de stages te jugent parce que tu ne vas pas bien. « Comment ça tu fais un burn-out alors que tu es encore aux études ? Comment tu vas faire pendant ta spécialisation ? Vous êtes tous des fragiles »*

Comment est-ce que nous sommes censés trouver de l'aide quand personne ne nous croit? Personne ne nous écoute. C'est pour ça qu'il faut crier, qu'il faut se battre et qu'il faut faire entendre nos voix. Notre santé mentale est plus importante qu'une année ratée.

**toutes ces phrases m'ont réellement été dites, c'est triste un peu non ?*

La puissance de la masculinité toxique et la solitude

Cristóbal Homage

La masculinité toxique est définie comme l'ensemble des normes du comportement masculin qui ont un impact négatif sur la société et sur les hommes eux-mêmes.

En 2019, le magazine Gentlemen's Quarterly (GQ pour les intimes) France a lancé un podcast intitulé " Bonhomme". Les invités répondent toujours à la même question en premier "c'est quoi être un bonhomme ?". Ça paraît anodin comme question.
Pourtant je crois que cette question; j'essaie d'y répondre depuis des années, d'y construire ma personnalité tout autour. Je pense aussi que beaucoup "d'hommes" sont dans le même cas que moi. Est-ce qu'être un bonhomme c'est ne jamais montrer ses émotions ? Est-ce qu'être un bonhomme c'est ne jamais parler de ce qu'on ressent ? Savoir se battre ? Savoir réparer un moteur ? Manger de la viande ? Faire au moins 1m80 ? Savoir faire un créneau ? Avoir un salaire supérieur à son conjoint ou sa conjointe ?

Longue et ridicule devient celle liste pourtant j'ai été confronté à toutes ces situations et sur le moment ça m'a toujours paru normal. Depuis mes 13 ans je mesure 1m65, donc loin des standards masculins. Un jour en terminale (rétho), le midi un ami à moi s'est moqué de ma taille. On avait cours de rugby l'après-midi. Il courait vers la zone d'essai. Je l'ai plaqué tellement fort qu'il a fini à l'hôpital pour une commotion. Je voulais lui monter.
Lui montrer que ma taille ne me rendait pas moins "homme" que la sienne (il faisait 1m90).
Plus tôt cette année, alors que je rentrais à Paris en voiture, je me suis arrêté pour mettre de l'essence. Une dame qui avait un problème d'huile moteur m'a demandé si je pouvais l'aider. Honnêtement je n'avais pas les connaissances suffisantes pour l'aider. Pourtant il était hors de question dans ma tête que je lui avoue, j'ai donc cherché sur google.

J'peux pas aller chez l'psy parce que j'suis un mec de tess. J'ai plein d'principes stupides que j'dois respecter. Quand on m'demande pourquoi, j'réponds "parce que c'est comme ça au quartier" - Dinos 93 mesures

J'ai vu des gens s'étonner quand j'ai essayé d'arrêter de manger de la viande. J'ai vu mon frère me faire des remarques homophobes parce que je m'étais rasé le torse. J'ai vu le même ami que j'ai envoyé à l'hôpital me faire la morale parce que j'écrivais en inclusif alors que je lui avais rien demandé. J'ai grandi avec un père qui ne parle pas (et son père avant encore moins), qui attendait de moi que j'agisse sans réfléchir. J'ai grandi dans une sphère ou sortir des normes de la masculinité toxique fais davantage de bruit que son impact en tant que tel.
À 23 ans je suis toujours incapable de dire à quelqu'un d'autre quand je vais pas bien, ni même d'accepter que j'ai le droit de ne pas être bien. A 23 ans je continue de transformer la tristesse en colère.

J'ai b'soin d'me confier mais pour l'admettre, j'suis bien trop fier. Plus j'vieillis, plus j'ai du mal à contrôler mes émotions - Dinos 93 mesures

Plus le temps passe, moins je parle et plus je me sens seul tout ça parce qu'un jour des hommes cis blanc ont décidé de mettre des normes à un genre. Quand bien même je pense qu'il existe autant de définition de la masculinité qu'il y d'hommes sur Terre, que chacun est libre d'exprimer la sienne tant qu'elle ne détruit pas celles des autres, lorsque que ça touche à ma situation je suis incapble de prendre ce même recul.

Mais alors jusqu'à quand on va laisser la masculinité toxique nous isoler ? Oxmo Puccino a dit "la virilité est une construction sociale", ce à quoi je répondrais qu'il est plus que nécessaire de commencer à la déconstruire, à nous de construire car au delà de l'impact qu'elle a sur nous même, c'est sur nos mères, nos soeurs, nos amies, nos futurs enfants et surtout sur les hommes qui ne rentrent pas dans cette norme que les conséquences sont les plus néfastes. A l'heure où notre St V sera tournée sur la Santé mentale, cela me tenait à cœur d'évoquer comment un concept créé par les hommes, pour les hommes, joue sur la santé mentale des hommes. On a donc deux options : soit on continue de se cacher, de rester dans ce qu'on attend de nous quitte à être néfaste pour la société. Soit on assume, on arrête de se cacher, on accepte qu'il n'existe pas qu'une seule façon d'être un "bonhomme".

Suppression de l'AME (aide médicale d'État); la France a-t-elle perdu son âme?

Ismael Morssli

Ce mardi 7 novembre, dans la cadre de la « loi immigration », le Sénat (disproportionnellement de droite en France)* a voté pour la suppression de l'AME ; l'aide médicale d'état.

Rappelons d'abord ce qu'est l'AME. Ce dispositif permet aux étrangers sur le sol français d'avoir accès aux soins pris en charge par l'État (dans les limites des tarifs de la sécurité sociale), visant les personnes disposant de moins de 8951€/an ou 13 427€/an si c'est un couple. Loin d'être un passage au spa all-inclusive comme certains à droite l'avanceraient, c'est un dispositif destiné aux soins les plus nécessaires.

Cette mesure a été justifiée comme une économie pour le système de santé, mais cette justification n'est qu'une vaste fumisterie. Après un coup d'œil un peu plus avancé, on se rend compte que l'AME pèse pour 1.2 milliards/an, soit 0.38% des dépenses de santé annuelles en France. Et même si le pourcentage était plus important et justifiait des changements, rappelons que cette somme est dérisoire face aux 60 à 80 milliards annuels estimés que représente l'évasion fiscale, et les divers cadeaux légaux offerts aux grandes entreprises et aux grandes fortunes (ex. CICE, 20 milliards annuels, suppression de l'ISF, 4.5 milliards annuels, etc…). L'argent n'est-il pas à chercher là, plutôt que dans la santé des plus précaires ?

**Cela est dû à des découpages électoraux biaisés qui favorisent les campagnes ; plus conservatrices. Un électeur rural a une voix qui pèse donc plus lourd qu'un électeur citadin, généralement plus à gauche. C'est pourquoi sous la Ve république, le Sénat n'a été de gauche que 3 ans (et encore, de quelle gauche parle-t-on).*

En plus d'être un pur non-sens budgétaire et profondément inhumaine, cette mesure est également une aberration sanitaire. En effet, une personne précaire aura tendance à souvent repousser les premiers soins, à moins qu'il ne s'agisse d'une urgence absolue. Résultat, les plus précaires se présentent souvent à des stades de la pathologie plus avancés – et plus chers à traiter – ; un coup de plus pour l'argument budgétaire. De plus, cette mesure causera la recrudescence de pathologies oubliées par le manque de soins accordé à cette frange de la population. En gros, même si je n'ai aucune empathie envers lui, il est dans mon intérêt purement égoïste d'aider mon voisin à éteindre le feu qui ravage sa maison, de peur que le feu ne m'atteigne moi aussi. Cette mesure ne fera que créer des foyers de maladies infectieuses dangereuses pour l'ensemble de la population française, qui se verra plus à risque, et causant à terme une augmentation encore plus importante des coûts de soins de santé.

Une tribune signée dans le Monde (2 novembre) par plus de 3000 soignants le répète:

« Au mépris des arguments de santé publique largement exposés en séance, une majorité au Sénat vient de supprimer l'Aide Médicale d'État. Nous sommes atterrés ».

Ancien rêve de campagne de Jean-Marie Le Pen, selon lequel (tract des législatives 1973):

« Il n'est pas tolérable que notre budget social et hospitalier soit dilapidé au profit des indésirables »;

il s'agit d'une mesure purement motivée par l'idéologie, adoptée par la droite « républicaine » et tolérée par ledit « centre ». Quelle ironie pour le gouvernement qui se positionnait comme un « barrage à l'extrême droite »… On se rend alors compte de ce qu'est réellement la suppression de l'AME; encore une instance de l'extrême droite qui – en dépit de tout bon sens – applique fanatiquement son programme et menace l'ensemble de la société, en commençant comme à son habitude par les plus précaires...

Pour finir, j'aimerai rappeler une phrase issue du serment d'Hippocrate, que nous serons un jour amenés à prêter:

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

À bon entendeur

Conflit au Proche-Orient; comment ne pas se perdre dans l'Hamas

(cet titre a éhontément été volé d'un article du Canard Enchaîné)

Sources disponibles au lien suivant:
https://docs.google.com/document/d/1jDkCqfhBkLqY9ZGPdFb5kSadsa3iLFE5mIBTyyMoj_o/edit?usp=sharing

Le 7 octobre 2023, nous avons tous reçu les nouvelles du Proche-Orient. Les réactions ne se sont pas faites attendre; mais comme le disait si bien Mark Twain; si l'histoire ne se répéte pas, elle a quand même tendance à rimer. J'estime donc pertinent de s'intéresser à l'histoire de la région; riche d'enseignements, avant de s'intéresser à l'actualité. Par souci d'honnêteté intellectuelle, les affirmations historiques factuelles seront sourcées, et les opinions soit marquées en italique, soit mises dans une section à part.

Un peu d'histoire

La région actuelle de la Palestine a connu diverses migrations, remaniements de frontières, etc... au cours de son histoire. Les frontières plus ou moins acceptées aujourd'hui se sont formées sous l'empire ottoman. Vers la fin de celui-ci ; la population palestinienne était majoritairement arabo-musulmane (87%), avec des minorités arabo-chrétiennes (10%) et juives (3%).

Avec l'effondrement programmé de l'empire ottoman vers la fin de la 1e guerre mondiale, les Britanniques flairent le filon et prennent parti des mouvements nationalistes indépendantistes pour étendre leur influence et combler le vide de pouvoir. C'est ainsi par exemple que l'Arabie saoudite a acquis ses frontières modernes, histoire romancée dans le film « Laurence d'Arabie », inspirée du vrai personnage Thomas Edward Lawrence.
Pour la faire courte ; la Grande-Bretagne a soutenu les révoltes arabes anti-ottomanes et reconnu la souveraineté de l'état Saoudien en échange de concessions économiques et diplomatiques ; ce qui fait des deux états des alliés proches, encore aujourd'hui.

C'est selon un modèle similaire qu'est intervenue la Grande-Bretagne avec la Palestine (correspondance de McMahon Hussein); promettant soutien matériel et reconnaissance de l'état Palestinien lorsqu'il atteindrait l'indépendance en échange de privilèges économiques et stratégiques. Les arabes acceptent de jouer le jeu, permettant aux britanniques d'asseoir leur domination dans la région voyant le succès saoudien mais en 1917 ; la Grande-Bretagne signe la déclaration de Balfour ; une véritable trahison pour les Palestiniens.

En effet, sans même consulter la population locale, la déclaration accorde aux juifs l'établissement en Palestine d'un état qui leur est dédié. En effet, en réaction à l'antisémitisme grandissant en Europe, un mouvement a pris racine ; le mouvement sioniste. Ce mouvement déclare que ladite « terre sainte » revient de droit au peuple juif. *et ce peu importe qui y habite à l'instant*

Les Britanniques ont donc changé de camp, promettant la Palestine aux juifs sans consulter les populations arabes locales (qui constituent 97% de la population). Ce changement de camp n'était pas idéologiquement motivé mais purement géostratégique ; un état construit de toutes pièces étant plus avantageux qu'un simple allié dans la région. Pour ce qui est de la majorité arabe dans la région ; la déclaration y réfère comme « les communautés non-juives existantes » et leur accorde des droits religieux et civiques (ex. droit de pèlerinage et de passage dans les lieux saints), mais pas politiques (ex. droit de vote, etc…).

qui pour rappel, n'y habitent même pas encore

La fondation même de l'état d'israel est donc celle d'un apartheid ; où les citoyens juifs et non-juifs n'ont pas les mêmes droits en premier lieu.

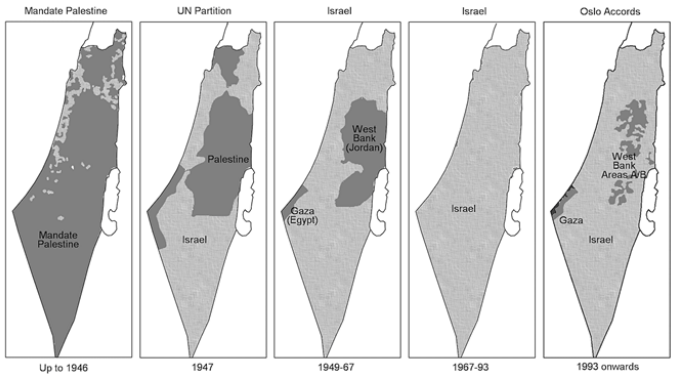
Pas mal pour l'état qui se targue d'être "la seule démocratie du Moyen-Orient"

La palestine est alors mise sous tutelle Britannique en 1922, au nom de la Ligue des Nations (grosso modo le prédécesseur de l'ONU). Sous le mandat britannique, le plan de la déclaration de Balfour est mis en action et la population juive va gonfler pour atteindre 174 000 en 1931 (contre 13 000 en 1917).

Le profil lambda de ces migrants ? Des riches juifs européens ou américains qui ont depuis longtemps perdu toute attache à ces territoires et y « retournent » sous prétexte que leurs ancêtres lointains y vivaient et tant pis pour les quelques 800 000 palestiniens qui y vivent.

Mais avec la montée en puissance du fascisme en Europe, l'exode s'accélère, causant de vives tensions autour de la terre. En effet, les riches immigrés venaient acheter les terres les plus fertiles, déplaçant les locaux qui pratiquaient l'agriculture de subsistance, maintenant forcés à la rente. Bref ; c'est un néo-féodalisme qui se construit et qui crée une sous-classe arabe dépossédée. Entre 1936 et 1939, des révoltes arabes éclatent, brutalement réprimées par les Britanniques. Les Britanniques commencèrent également à armer et entraîner des milices sionistes, histoire de déléguer le sale boulot. Pour tenter de calmer le jeu, la Grande-Bretagne a décidé de limiter les entrées de juifs en Palestine mais la réaction des sionistes ne s'est pas fait attendre, menaçant la position britannique au Proche-Orient.

En 1947, après des décennies passées à jouer les deux camps pour garder le contrôle de la Palestine, la Grande-Bretagne décide de refiler ce bébé puant à l'ONU. L'ONU proposa alors le plan de partition de 1947.



Ce plan, aujourd'hui considéré comme le saint Graal vers lequel devrait tendre la solution à 2 états, est en réalité déjà profondément injuste. Ce plan allouait aux juifs toujours minoritaires (630 000) plus de la moitié du territoire, souvent les terrains les plus fertiles et le meilleur accès à la mer, alors que les arabes, toujours deux fois plus nombreux ; ne recevraient que les restes.

Loin d'une solution égalitaire, il s'agit donc d'une expropriation actée par tout le monde sauf les palestiniens, qui n'avaient pas voix au chapitre (pas de siège à l'ONU).

Mais là n'est pas le seul problème de ce plan de partition ; car dans les zones allouées à l'état juif, se trouvaient des centaines de milliers d'arabes (chrétiens et musulmans) qui y vivaient depuis des générations. Ce plan était donc inacceptable pour les centaines de milliers de palestiniens dans la région.

Peut-on les en blâmer? Quel peuple accepterait-il de se faire amputer de plus de la moitié de son territoire pour accueuillir un autre qui ne lui accorde même pas le statut d'égal?

Après le vote de cette résolution de l'ONU, la Grande-Bretagne annonce la fin de son mandat pour le 15 mai 1948 ; voulant se retirer définitivement de ce bourbier. Les sionistes, voulant profiter du vide de pouvoir, formèrent plusieurs milices paramilitaires, les plus connues étant la Haganah et Irgun, dont de nombreux membres formeront ensuite le Tsahal (l'armée moderne israélienne).

On sait l'autorité qu'a l'ONU, à peu près autant qu'un prof d'art plastique

Le 10 mars, alors que le retrait britannique s'organisait ; la Haganah a adopté le plan Dalet, ou plan D ; dont l'objectif assumé est de « regagner le contrôle de l'état juif et de protéger les juifs situés hors des frontières de l'état juif ». Ce plan D impliquait donc des actions hors des frontières qui étaient déjà allouées à l'état juif ; dans les zones arabes. Ces actions comprennent la destruction des villages arabes en les incendiant, la mise en place de champs de mines à côté des zones civiles etc…

Bref, du terrorisme génocidaire pur et dur. Je suis contsterné par le fait qu'un peuple qui, de mémoire d'homme, a subi la pire barbarie dont l'Homme est capable, se soit retourné pour aussitôt commettre le même genre d'exactions rappellant celles des Einsatzgruppen à l'encontre d'un autre peuple…

Une instance du plan D en action fut le massacre de Deir Yassin, l'un des rares pour lequel il existe encore des archives. Le 9 avril 48, les milices entrèrent dans Deir Yassin et mirent le village à feu et à sang. Les archives du Tsahal sont opaques mais quelques documents fuités (merci WikiLeaks) et un rapport de l'ONU rapportent des faits d'une barbarie sans nom ; des femmes mises à nu et attachées avec leurs enfants ; photographiés avant et après leur massacre.

Ce massacre fut ensuite utilisé comme arme de propagande par les milices sionistes, afin de menacer le reste de la population arabe. Les milices sionistes ont ensuite assiégé les villes de Haifa et Jaffa et tant d'autres petits villages, dont la majorité des habitants avaient fui après avoir entendu les nouvelles de Deir Yassin. Le plan incluait en plus de l'exode forcé des palestiniens, de s'assurer qu'ils ne reviendraient plus jamais, en brûlant leurs villages et en tuant ceux qui tentaient de retourner.

Le monde arabe retiendra ces évènements sous le nom de Nakba; littéralement "catastrophe" en arabe.

La veille du retrait britannique ; le 14 juin 1948, l'état d'Israël est fondé. La Nakba aura permis de dégager encore plus de territoire, au prix de 15 000 morts et 750 000 palestiniens expulsés de chez eux. Pari de 56%, Israël s'est accaparé par la Nakba de 78% du territoire.

Et aujourd'hui alors?

Certes, il est vrai que de nombreux états furent créés dans le sang, pensons par exemple aux États-Unis; nés du génocide des indiens. Les atrocités passées ne justifient pas les atrocités d'aujourd'hui.

Le problème est que ces atrocités n'ont jamais réellement cessé et que le processus politique est dans une impasse, voulue par Israël. Regardons la situation aujourd'hui et l'histoire plus contemporaine de la région.

Aujourd'hui, Israël possède plus de 86% du territoire de l'ancien mandat britannique de la Palestine.

Aujourd'hui, il ne reste à l'est que la Cisjordanie, sous l'égide de l'autorité palestinienne et à l'ouest la bande de Gaza, sous contrôle du Hamas. Aujourd'hui, Gaza est placé sous un blocus criminel et est qualifiée par de nombreuses organisations de défense des droits de l'Homme de prison à ciel ouvert. Là où la majorité de la population est encore dans l'enfance, 80% de la population vit aujourd'hui sous aide internationale. L'état israélien maintient la population gazaouie à la limite de l'effondrement, sans pour autant la détruite; comme du lait qu'on laisse sur le feu mais qu'on évite de faire déborder.

Des documents confidentiels qui ont fuité le confirment et sont disponibles dans le document de sources.

C'est donc dans ce contexte d'humiliation qui dure depuis des décennies, d'impasses politiques constantes dans le processus de paix, que s'installe la montée du Hamas et des extrémismes ; car contrairement à ce que la propagande de guerre israélienne répète, les arabes ne sont pas des bêtes sauvages mais des êtres humains aujourd'hui poussés à bout. Pour le comprendre, intéressons-nous aux divers mouvement de résistance palestinienne qui ont existé.

Les premiers mouvements de résistance consistaient à l'origine d'une part de divers syndicats étudiants, mouvements socialistes révolutionnaires (Fatah, FLP, FDLP, etc...) ; et d'autre part de mouvances islamistes. Les mouvances socialistes et révolutionnaires avaient un large support populaire et constituaient une réelle possibilité pour l'existence d'un état palestinien. Les islamistes quant à eux, se limitaient à quelques actions religieuses et étaient même vus d'un bon oeil par les israéliens car ils étaient anticommunistes et s'opposaient aux syndicats et mouvements socialistes palestiniens.

dépeinte par les médias israéliens comme une dangereuse révolte, elle consistait plutôt en une population au bord du gouffre qui, dans un acte de désespoir se mettait à lancer des caillous sur l'une des armées les mieux équipées du monde...

La situation finit par déborder avec l'intifada de 2005, après laquelle Israël se retire (officiellement) de la bande de Gaza et permet des élections. Le Hamas et les coalitions islamistes reçoivent 45% des voix, le reste divisé entre les diverses coalitions laïques et socialistes.

C'est la stratégie de "diviser pour régner". Il ne peut y avoir de négociations pour la création d'un état palestinien si il n'y a pas de chef clair; et aujourd'hui, le Hamas et l'autorité palestinienne (plus proche idéologiquement du Fatah) se déclarent tous deux comme l'autorité légitime palestinienne.

Le soutien aux mouvances réactionnaires, quelles qu'elles soient (islamisme radical, fascisme et autres) pour détruire l'espoir d'une révolution populaire ou pour avancer ses intérêts est un coup classique de l'Occident. Rappelons-nous du coup d'État au Chili de 1973, orchestré par les US pour renverser le président socialiste (démocratiquement élu); de la révolution islamique iranienne soutenue par la France, le Royayme-Uni et encore les US, pour renverser le premier ministre Mosaddegh, social-démocrate et laïc, qui a voulu nationaliser les ressources naturelles de son pays et libérer son pays de l'ingérence occidentale; qui a maintenant donné un terrible régime théocratique.
Plus récemment encore, les Mujahadeen afghans financés par les États-Unis et le Royaume-Uni pour contrer l'influence soviétique en Afghanistan. Ironiquement, ces groupes, utilisant les fonds américains, commettront les attentats du 11 septembre 2001....

Des documents confidentiels leakés ont confirmé la position d'abord pro-Hamas du gouvernement israélien, ouvertement assumée par plusieurs représentants du gouvernement israélien. Prenons par exemple Netanyahou, sous lequel plus de 500 millions de dollars en financement sont parvenus au Hamas, via le Qatar; le même qui a admis devant des journalistes du Jerusalem Post que "quiconque s'oppose à la création d'un état palestinien devrait être en faveur du transfert de fonds, car maintenir la séparation entre l'autorité palestinienne de Cisjordanie et le Hamas à Gaza permet d'éviter l'établissement d'un état palestinien".

Je laisserai le Haaretz (grand quotidien israélien) tirer la conclusion; "un premier ministre israélien a sciemment et de manière calculée, cultivé l'un des ennemis les plus fanatiques d'Israël (...) et il l'a fait pour éviter le scénario (...) d'un retour aux négociations Israélo-Palestiniennes. Nétanyahou a imprudemment parié avec la vie d'israéliens et ce dernier Shabbat, plus de 1000 d'entre eux l'ont payé de leur vie".

Opinion:

Le millier de citoyens israéliens morts le 7 octobre sont des victimes.
Mais nous ne méprenons pas, l'état d'Israël n'est pas une victime; c'est le responsable de la situation. Non, Israël n'a pas le monopole sur la judéité. Soutenir les juifs et s'opposer à l'antisémitisme sont deux combats bien distincts du soutien à l'état d'Israël, distinction que nombreux semblent oublier.

Je citerai Rony Brauman (lui-même juif), ancien président de MSF dans une interview pour TV5 Monde:
"(...) attaquer des juifs simplement parce qu'ils sont juifs, c'est un acte atroce (...) Israël, aujourd'hui, met en danger les juifs, je recommande un livre de Sylvain Cyprel qui s'appelle "L'état d'Israël contre les juifs" (...) moi je suis juif, je considère qu'Israel me met en danger".
Je recommande de regarder toute l'interview qui ne dure que 50 minutes et qui est évidemment disponibles dans les sources. L'argument que Brauman avance, c'est qu'en se positionnant comme la judéité toute entière, Israël rend responsable les juifs du monde entier des exactions qu'il commet contre les palestiniens, alors même que de nombreux juifs y sont opposés (comme le TSEDEK en France, organisation juive qui s'oppose à la colonisation israélienne). Ironique, venant de ceux qui accusent le Hamas de se cacher derrière des civils (justification apportée pour le bombardement d'hôpitaux, par ailleurs jamais confirmée par qui que soit d'autre que l'armée israélienne); c'est plutôt l'état d'Israël qui se cache derrière les juifs du monde. Pourquoi aujourd'hui, critiquer l'état d'Israël vaut-il des accusations d'antisémitisme? Israël n'a pas le droit de se soustraire aux critiques en se cachant derrières les juifs du monde, de la même manière que critiquer les régimes saoudien ou iranien ne constitue pas un acte islamophobe et que ces derniers n'ont pas le droit de se cacher derrière les musulmans du monde. La réciproque est que les juifs du monde n'ont pas à payer pour les atrocités d'Israël et j'abhorre les actes antisémites qui sont malheureusement remontés en flèche ces derniers temps...

Reste ensuite la manière dont nos sociétés ont traité la situation. Immédiatement après les attentats du 7 octobre, le soutien occidental à l'état d'Israël s'est manifesté, d'abord symboliquement puis diplomatiquement et militairement.

La situation a été décrite comme une attaque terroriste sortie de nulle part, sans la moindre analyse du contexte ou des causes. Jamais les médias occidentaux ne mentionnent dans leurs reportages le contexte historique, comme si l'histoire du monde avait commencé le 7 octobre 2023. Ils montrent sans problème des images de jeunes endoctrinés dans la propagande islamiste, mais n'expliquent pas que si les jeunes se tournent à la violence, c'est parce que ce sont maintenant des générations entières qui accumulent les échecs et colères face à des colons surarmés; c'est parce que le meilleur recruteur du Hamas, c'est l'armée israélienne. Loin de moi l'envie de justifier les actes horribles du 7 octobre, il ne faut simplement pas oublier qu'avant le 7 octobre, il y avait un 6 octobre. Et qu'avant octobre, il y avait septembre. Et qu'avant 2023, il y a avait 2022 et 75 ans d'occupation, 75 ans de crimes contre l'humanité, 75 ans d'horreur, commises par l'état d'Israël.

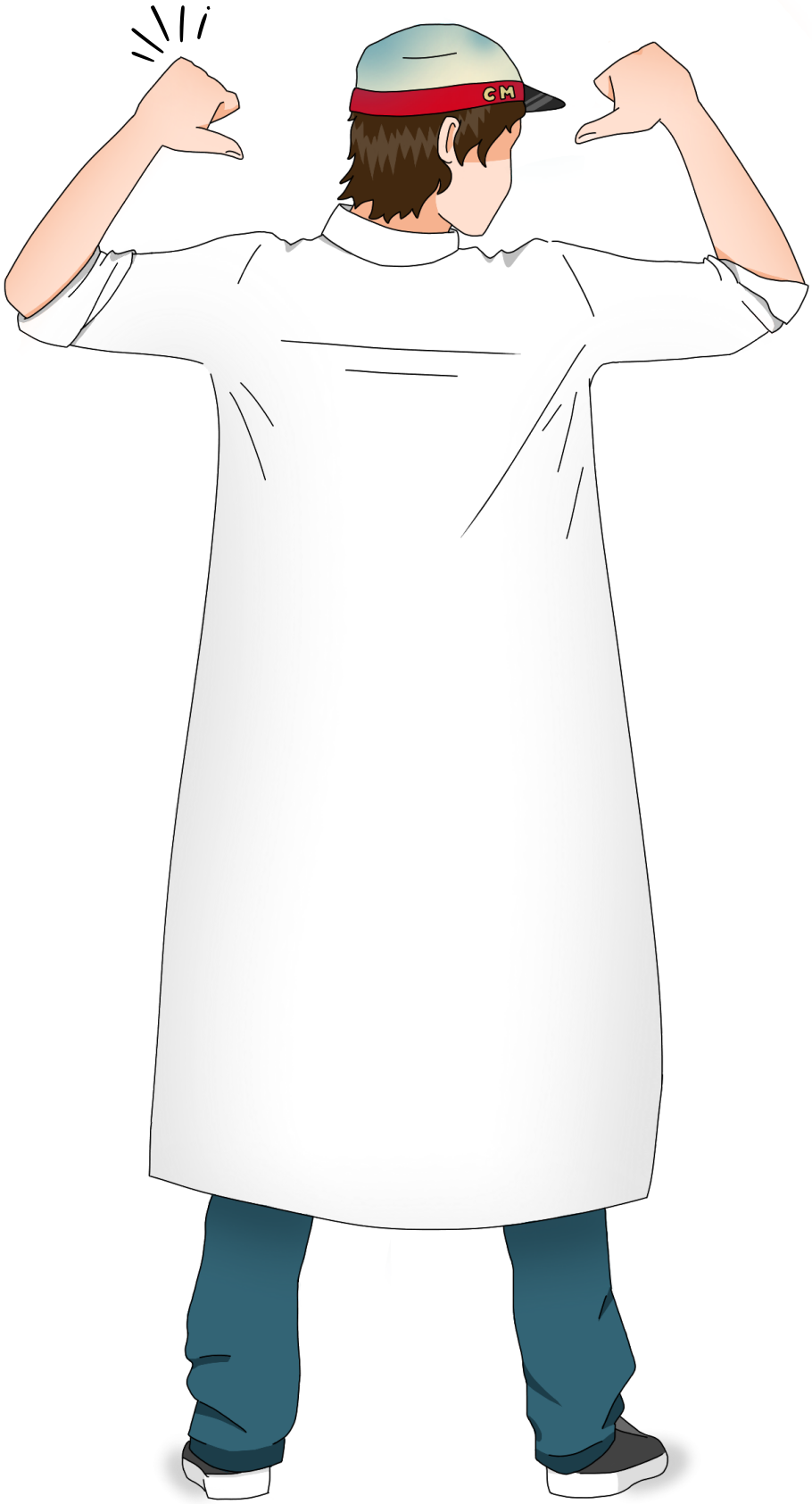
Encore aujourd'hui, face aux crimes d'Israël, nos dirigeants refusent de condamner et s'alignent sur la position américaine, farouchement pro-Israël. Parmi ces crimes on retrouve l'utilisation du phosphore blanc sur des populations civiles, une arme incendiaire terrible qui colle et brûle jusqu'à l'os, pire que le napalm; des hôpitaux assiégés ou bombardés (hôpitaux Al Qods ou Al Shifa), etc... Toutes ces accusations sont confirmées par de multiples organisaitions de défense des droits de l'Homme comme Amnesty ou HRW mais rien n'est fait. En assurant Israël de notre "soutien inconditionnel à son droit à la légitime défense", nous sommes en réalité en train de leur accorder un permis de tuer, nous nous rendons même complices de l'épuration ethnique en cours (là encore, révélée par des documents qui ont fuité, disponibles en sources).

Pour finir, j'aimerai rappeler une chose. Quelle que soit la situation géopolitique, les intérêts de tel ou tel état, les premières victimes de la guerre, ce sont les peuples. Appeller à un cessez-le-feu et une vraie solution politique est la seule option. Mais le soutien inconditionnel à l'état d'Israël n'est pas la solution; c'est bien le problème.

Sources disponibles au lien suivant:
https://docs.google.com/document/d/1jDkCqfhBkLqY9ZGPdFb5kSadsa3iLFE5mIBTyyMoj_o/edit?usp=sharing
J'y ai ajouté des ressources complémentaires pour aller plus loin et mieux comprendre des aspects de la situation que je n'ai pas pu développer ici par manque de place comme la radicalisation de la société israélienne, la colonisation des territoires arabes, plus de précisions sur les horreurs commises et le blocage du processus de paix par Israël

PIMP TON TABLAR !

Fraîchement baptisé.e et tu arrives à confondre ton tablar avec ta blouse de TP?
Déjà vieux/vieille mais tu le trouves encore trop propre ? Ou même non-baptisé.e qui aimerait savoir à quoi tu ressemblerais avec cette superbe cape de super-héros ?
On te laisse une page pour exprimer toute ta créativité et pimper ce tablar plus vierge qu'une bonne huile d'olive italienne !



Espace jeux

Je vais tout d'abord vous donner deux sudoku avec cette fois-ci un d'un niveau « moyen » et un autre de niveau « difficile » car j'ai trouvé celui de niveau « facile » de l'organe de rentrée était vraiment beaucoup trop facile donc nous allons uprgrade la difficulté !

Niveau moyen

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

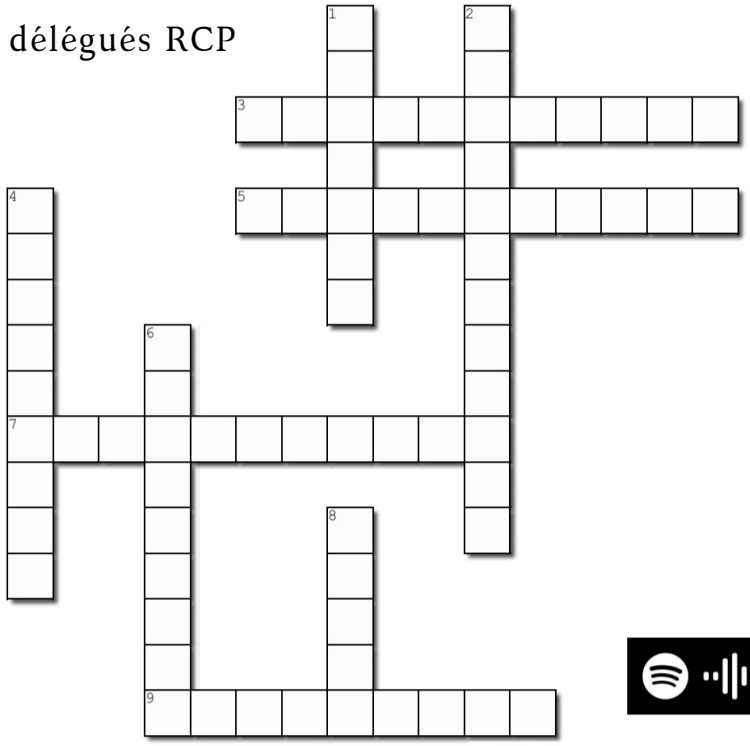
Niveau difficile

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

Les meilleures chansons pour la RCP

Toutes les réponses sont en anglais. Tu trouveras les solutions dans la playlist Spotify.

Fait avec amour par vos délégués RCP



Horizontal

3. La plus connue pour la RCP
5. Toi en voyant tes supers délégués RCP
7. Hymne de la coupe du monde 2006
9. L'inverse de personne

Vertical

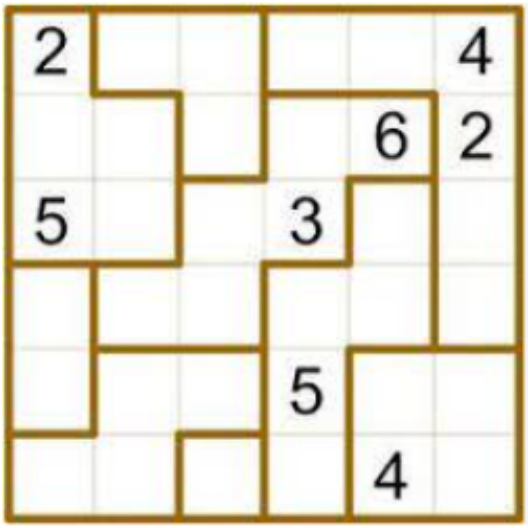
1. État du Sud des États-Unis ayant pour capitale Montgomery
2. Toi en jefke
4. Musique insupportable qui parle de requin
6. Célèbre jeux de wii
8. Ce que ton chef de service ne dira jamais

Il est vrai que le terme tectonic peut vous faire penser à la « tektonik » qui est une danse assez populaire auprès des jeunes. Peut-être que vous pensez aussi à la « tectonique des plaques » de vos cours de géographie qui remonte fort dans le temps. Cependant, je vais moi vous présenter un autre jeu pour occuper vos voyages, Le tectonic.

Les règles sont les suivantes :

Il faut compléter la grille avec les chiffres manquants dans chaque zone entourée de gras tout en sachant que : 1. Une zone de deux cases contient les chiffres 1 et 2, une zone de trois cases les chiffres 1,2 et 3, etc,… 2. Un chiffre placé dans une case ne peut se retrouver dans aucune des cases qui l'entourent (y compris en diagonal).

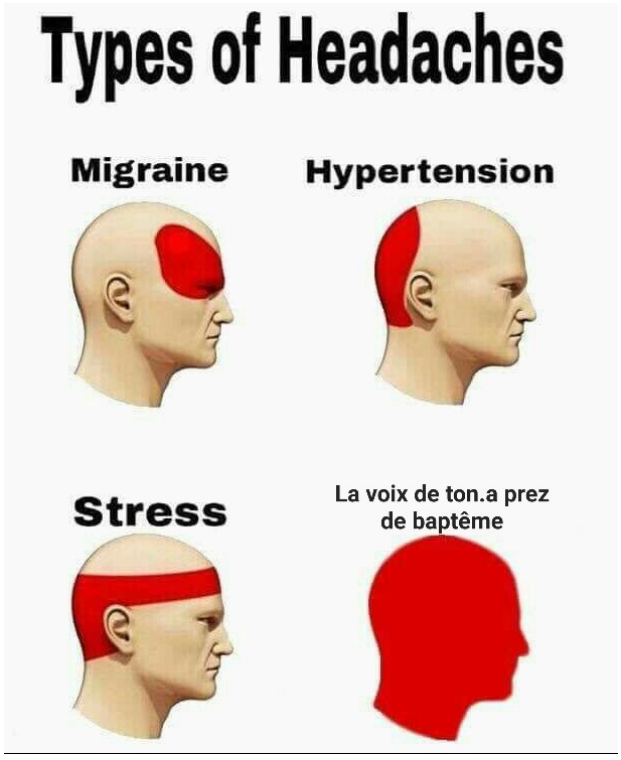
Voici maintenant un tectonic assez rapide à réaliser et un second un peu plus long.



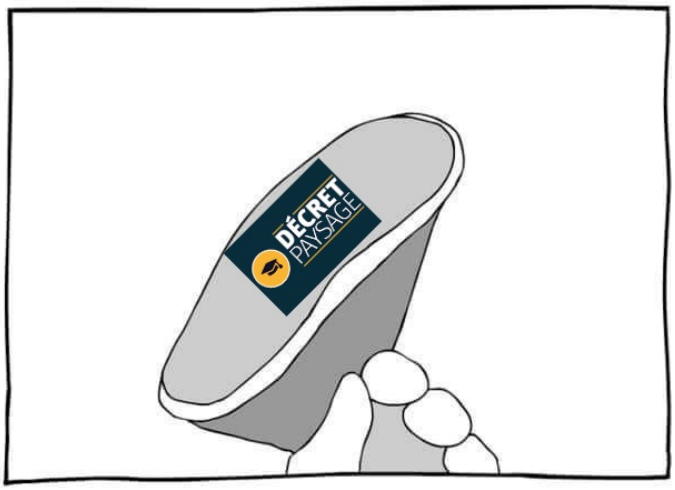
Los mêmos

Walking
Running
Sprinting
Charging la Jefke

La guindaille en a encore pour quelques semaines ça va
Le pré-blocus


Types of Headaches
Migraine
Hypertension
Stress
La voix de ton.a prez de baptême

Ew, I stepped in shit.


DÉCRET PAYSAGE

Jeannine

Infos & avantages membres :

https://www.cercle-medecine.be/

@cercle_medecine_ulb

Eric Héracque