



# L'ORGANE



November, 2024

Edition St-V.



VIOLATION DU DROIT HUMANITAIRE, C'EST LE PEUPLE QU'ON ENTERRE



RESPECTEER DE VERDRAGEN BLIJF TROUW AAN VERHAEGEN

# Table des matières

1. **Un peu d'histoire et de culture**
2. **Le comité de cercle prend la parole**
3. **L'unif, ce n'est pas que les études et le folklore**
4. **Cartes blanches**
5. **Que faire à Bruxelles en hiver ?**
6. **Les marchés de Noël**
7. **Tips pour gérer son stress**
8. **Recettes**
9. **Jeux**

Coucou toi, tu tiens entre tes mains le deuxième organe de ta team organe préférée ! Il est plus sérieux que le premier, ce pourquoi tu auras beaucoup de textes, mais c'est vraiment super intéressant !

Tu pourras notamment y retrouver des parties plus culturelles sur l'histoire de l'ULB, de la St-V et de notre cercle, des organismes présents à l'ULB, et bien d'autre.

Il y a toujours la partie jeux à la fin, ne t'inquiète pas :)

Sur ce, bonne lecture <3

Artémis, Amaury et Matthieu

P.S. : merci à Louise, notre cooptax au max, pour son aide !



# Un peu d'histoire et de culture

## L'ULB et la St-V.

Bienvenue à toi fier.e détenteur.rice du nouvel Organe édition Saint-V !! Bien qu'elle soit déjà passée, il nous semble important que tu saches pourquoi toute l'ULB est en congé ce jour là cependaaaant (ref à Dumbledore, suis un peu s'il te plait) Rome ne s'est pas faite en un jour donc commençons doucement par quelque chose de plus global : l'histoire de ta terre d'accueil, l'Université Libre de Bruxelles.

### Le début:

L'ULB fut fondée par un chic type du nom de Théo -plus précisément, Pierre Théodore Verhaegen- le 20 novembre 1834 soit quatre ans après l'indépendance de la Belgique. Ce gars là, bien que chrétien, s'est dit que ce serait top d'avoir un lieu d'enseignement qui ne serait pas régi par l'Eglise et, encore mieux, un lieu où la liberté de penser primerait sur le reste. Pour être précis, il l'a fait suite à la création de l'université catholique de Malines devenue l'UCLouvain et après avoir demandé le soutien des milieux libéraux ainsi que les loges du Grand Orient de Belgique. Car oui, si tu l'ignores, l'ULB possède des liens étroits avec la Franc Maçonnerie puisque notre cher Théo était vénérable maître de la loge des Amis Philanthropes.

Le but dans la création de l'ULB est que chaque personne y étant liée puisse trouver en elle un lieu de liberté qui combattrait l'intolérance et les préjugés. Tu constateras que ce courant, nommé le libre examen, suit une philosophie magnifique que tu as étudiée en cours d'histoire : la philosophie des Lumières.

Evidemment, la fondation d'une telle institution au sein même d'un pays catholique ne s'est pas faite sans difficultés. Déjà il nous manquait un paquet de thune considérable pour survivre, un problème palier en partie par les souscriptions du Grand Orient de Belgique ainsi que de certaines loges maçonniques. Le second problème est qu'on se faisait bully par l'Etat et l'Eglise qui ne nous aimaient pas trop. Ne fait pas semblant d'être étonné.e. Déjà qu'on fuit l'autorité de l'État en étant une université indépendante. Oui, à l'époque il y avait un statut d'université d'État et l'ULB ne l'avait pas, contrairement à l'UGent, l'ULiège et, plus anciennement, l'ULouvain (qui n'est pas l'ancêtre de l'UCL. Oui, ça prête à confusion). Et de l'autre côté, on défie directement l'Eglise et ses évêques en admettant refuser tout dogme et donc tout contrôle épiscopal. Ce sera donc un départ musclé pour l'ULB mais tu comprends bien que si tu lis ceci, c'est que notre cher Théo n'a pas plier le genou.

### L'enseignement:

Tu t'en fous probablement mais les premières facultés de l'ULB furent celles de Droit, de Philosophie & Lettres, des Sciences et de Médecine. Tout cela pour un total de trente-huit professeurs pour nonante-six étudiants. Par la suite viendra l'école de Polytechnique en 1873 et après j'ai la flemme de tout te citer puisque de toute façon le plus important c'est la Médecine et, comme tu le sais, la Médecine enterre le monde.

L'ULB commence timidement dans l'ancien palais de Charles de Lorraine pour finir au Solbosch en 1924, dans le bâtiment U dont la construction commença en 1921 sur l'espace libre laissé par l'exposition universelle de 1910. Oui, si tu as l'habitude du Solbosch tu devais te dire que le A était le bâtiment le plus ancien et bah non c'est le U, zbm une info inutile en plus.

Le campus de la plaine quant à lui naîtra plus tard, sur les traces d'un ancien terrain militaire délocalisé entre 1950 et 1970. Dans le même temps apparaîtra l'hôpital Erasme qui sera inauguré en 1977. La naissance d'un campus ne se faisant pas en un claquement de doigts, à cette époque les élèves en science de la santé furent contraints de devoir se déplacer entre le Solbosch et Erasme dans une même journée pour assister à leurs cours. **Ce qui signifie que tu vas arrêter de te plaindre quand tu auras cours au bâtiment O.**

C'est en 1969 (décidément il s'en passe des choses à cette période) que la VUB naît. Comme vous le savez sûrement, c'est la merde entre flamand et wallon à cette époque. Si bien que, malgré le bilinguisme partiel de l'ULB, elle se sépara en deux institutions différentes pour laisser nos confrères et consœurs flamand.e.s voler de leurs propres ailes.

### Les femmes et l'université:

Bien qu'aucune loi ne leur interdisait de suivre un cursus universitaire, il demeurait tout de même une certaine réticence à l'idée que les femmes puissent accéder à une telle source de savoir. Ce n'est donc qu'en 1880 que notre université "libre" se libère de ces préjugés et ouvre ses portes aux femmes après une tentative ratée en 1878. Ce fut donc la première université de Belgique à faire cela, ce qui en fait demi-flex de notre part.

## Les grandes guerres :

L'ULB arrêtera d'enseigner trois fois dans sa vie. Une première fois en 1842 lorsque l'Etat la dégage du palais Charles de Lorraine en milieu d'année parce que pourquoi pas ? (en vérité l'Etat avait encore le seum de l'idée de Théo). Une fermeture de trois jours avant de trouver de nouveaux locaux.

Une seconde fois lors de la première guerre mondiale car, après le sac de Louvain, avec une majorité d'élèves au front et une force allemande qui tente de placer l'enseignement supérieur sous ses ordres, les universités belges décidèrent de fermer et de le rester jusqu'à la fin des conflits. Paul Héger déclarera: "Plutôt périr que céder(...) elle manquerait à elle-même si elle acceptait la censure : ce qui caractérise notre institution, ce qui lui donne sa seule ou tout au moins sa vraie grandeur, c'est la liberté de pensée et de parole qui s'est abritée ici".

La troisième fermeture a lieu lors de la seconde guerre mondiale le 24 novembre 1941. L'ULB affirme aux forces de l'Axe : "L'Université a été rouverte pour faire bénéficier les étudiants de son enseignement à elle ; elle ne peut servir de camouflage à un enseignement qui ne serait pas le sien" mais après de longues négociations, l'ULB ferme ses portes à nouveau et à contrario des autres universités belges. Cependant, durant sa période d'ouverture, les services d'administration de l'ULB obéissent aux ordonnances antijuives des allemands et exclurent les professeurs et étudiants de confession juive. Malgré cela, lors du sabotage de l'ULB, certains professeurs et étudiants rejoignent la résistance, donnent des cours clandestins et fondent même le groupe G. Groupe sur lequel vous allez vous renseigner tout de suite parce que j'ai pas la place d'en parler ici.

## Fun fact:

- L'ULB s'appelait Université Libre de Belgique jusqu'en 1842
- Dans ses divers changements de locaux, l'ULB s'installa dans le palais de Granvelle qui, bien qu'en partie détruit, se trouve être aujourd'hui l'athénée Robert Catteau. Elle disposait aussi de bâtiments pour la faculté de médecine et l'école de commerce Solvay dans le parc Léopold qui sont devenu les locaux actuels du lycée Emile Jacqmain
- Un couple de faucons pèlerins ont établi leur nid en 2019 au sommet de la tour du bâtiment A au Solbosch
- Comme je te l'ai dit plus tôt, le libre examen tire sa source de la philosophie des Lumières. Tu peux donc comprendre la devise de l'ULB "Scientia vincere tenebris" ou "la science vaincra les ténèbres" puisque la science fait directement lien au savoir et les ténèbres à l'obscurantisme. Si tu comprends toujours pas, tu devrais sérieusement revoir ton cours d'histoire et de français.

## La St-V.

Maintenant que les bases sont posées, nous pouvons attaquer l'élément principal de cet Organe: la Saint-Verhaegen. Avant toute chose, sache que la Saint-Verhaegen n'est ni un congé par flemme -celle.eux qui proposent qu'on ait tp, interro et j'en passe, ce jour-là, vous êtes concerné.e- ni un prétexte pour boire. Ce jour est un événement très important dans l'histoire de l'ULB à un point où il possède son propre article. Par ailleurs, tu auras probablement fait le lien entre la date de création de l'ULB et celle à laquelle a lieu la Saint-V (c'est la même crème d'andouille).

## Origine et matinée :

Tout d'abord la Saint-V fut simplement un jour de congé pour célébrer la création de l'ULB. Elle n'avait ni nom ni objectif ni revendications particulières. Ce n'est qu'après la création de l'UAE (union des anciens étudiants) en 1843 que ce jour développa des caractéristiques particulières parmi lesquelles des retrouvailles entre anciens dans les bistrotts de Bruxelles et un banquet en fin de journée.

C'est en 1888 que ce jour prit le nom de Saint-Verhaegen pour faire face à l'autorité catholique du pays ainsi qu'au tournant antidémocratique et anti libre examinateur que prenaient les autorités de l'ULB. Le but était aussi de rendre hommage à Théodore Verhaegen. C'est ce matin même que le premier cortège de la Saint-V eu lieu avec deux-cent étudiants munis des différents drapeaux de chaque organisation estudiantine, cortège qui finira par le dépôt d'une couronne en feuilles de chêne sur la tombe de notre saint-patron Théo. Ce n'est qu'en 1890 que les autorités de l'ULB se joignent au cortège qui reliait le boulevard Anspach à l'université, rue des Sols.

Lors du déménagement de l'ULB au Solbosch, il fut décidé de placer la partie académique au matin et les festivités l'après-midi. A ce moment-là, les étudiants défilent encore à travers la ville en passant par la tombe du soldat inconnu et la statue Francisco Ferrer avant de finir à l'université (sacré trotte). C'est en 1963 que le cortège change radicalement pour commencer sur l'Enclos des fusillés (lieu où dix-huit étudiants furent fusillés durant la seconde guerre mondiale) avant de rejoindre la tombe de Théodore Verhaegen et pour finir au Solbosch sur le square G, lieu commémoratif dédié au Groupe G. Une suite d'événements a lieu dans la foulée et la matinée est clôturée par le chant du Semeur.

n.b.: si tu veux connaître le programme actuel de la matinée du 20 novembre, tu le reçois normalement chaque année dans ta boîte mail.

### **Fermeture:**

Tu te doutes qu'avec les événements du XXe siècle, la Saint-V a parfois été compromise et pourtant ce n'est pas toujours pour les raisons auxquelles tu penses. Déjà pendant la guerre 14-18 elle a bien eu lieu mais... à la Panne ! Idem en 1942 mais en 1943, petit changement, elle aura lieu à Londres, en Angleterre. C'est entre 1938 et 1941 que la Saint-V sera annulée mais une collecte de dons aura quand même lieu pour les familles des soldats mobilisés au front. En 75 le cortège sera aussi annulé à cause du conflit entre le milieu universitaire et le gouvernement. En 2015 l'annulation aura pour cause la menace terroriste à Bruxelles. Durant la crise du COVID, un live Twitch de 24h sera organisé en 2020 et en 2021 la Saint-V sera annulée quelques jours avant mais des centaines d'étudiants se réunirent tout de même au Grand Sablon, décidés à ne pas se laisser faire.

### **L'après-midi :**

Les festivités prennent place l'après-midi au Grand Sablon de midi à seize heures dans un village festif où bières de différentes sortes coulent à flot. Par la suite à lieu le cortège festif qui relie ce village à la Bourse. ET POURTANT, savais-tu qu'avant 2015 il n'y avait pas de village. La fête était constituée d'un grand cortège pourvu de chars décorés selon le cercle à qui ils appartenaient et selon le thème de la Saint-V. Sur ces chars étaient posés des fûts et des pompes, ce qui en faisait de véritables bars roulants ou marchant puisqu'avant 1950 ce n'était pas à l'aide de camions que les chars se déplacent mais grâce à des animaux de traits.

### **Le thème:**

Malgré ce que je viens de t'expliquer, tu peux légitimement te dire qu'au final la Saint-V est un jour de belles paroles et de festivités qui ne font plaisir qu'aux personnes qui y prennent part et tu as raison. Je viens de t'expliquer le fond et la forme de cette journée mais en aucun cas son utilité au monde. Tu peux aussi te dire que, si la Saint-V n'existait pas, les seuls déçus seront les gens qui y ont participé et c'est sur ce point que tu as tort. Alors avant de me râler dessus en me traitant d'égoïste, toi, petite personne voulant me foutre un TP ou un devoir ce jour-ci parce que tu t'en fous de la fête ou des commémorations, tu devrais aussi lire l'article de nos incroyables délégué.e.s LASC parce qu'il est HYPER important. Mais avant cela je vais te mettre un petit amuse bouche : chaque année la Saint-V ne sert pas uniquement à se pavaner mais aussi à soutenir une association choisie par le comité de l'ACE et à lui reverser les dons obtenus lors de la quête sociale. Mais qu'est-ce que la quête sociale ? Et bien ce sont les étudiant.e.s, généralement baptisé.e.s, qui collectent de l'argent dans les rues de Bruxelles et d'ailleurs pour le reverser dans le pot commun destiné à l'association. Cette association est souvent choisie suite aux diverses problèmes auxquels le monde doit faire face dans la même année et c'est pour ça que notre Saint-V persiste. Nous ne voulons pas que notre simple plaisir, le but de ce congé est qu'il soit un jour important aux yeux des étudiant.e.s mais aussi qu'il serve à se souvenir des étapes auxquelles le monde a été, est et sera confronté.

## **La Saint-Verhaegen cette année**

Les lasc

### **Le non respect de la Convention de Genève et la Saint-Verhaegen**

Chaque année, la Saint-Verhaegen, fête traditionnelle des étudiants de l'Université libre de Bruxelles (ULB), est marquée par des festivités, mais aussi par des moments de réflexion sur des enjeux sociaux et politiques majeurs. En 2024, le slogan « Violation du droit humanitaire, c'est le peuple qu'on enterre » résonne particulièrement fort au cœur de la célébration, mettant en lumière la question du respect des conventions internationales en matière de droit humanitaire, particulièrement en contexte de guerre. Mais que cache ce message ? Quel lien entre la Saint-Verhaegen et la violation des conventions de Genève ?

### **Les Conventions de Genève : une norme internationale en temps de guerre**

Les Conventions de Genève, adoptées pour la première fois en 1949, représentent un ensemble de règles fondamentales destinées à protéger les victimes de conflits armés. Elles couvrent notamment la protection des blessés et malades, la protection des prisonniers de guerre, la protection des civils et des populations qui ne participent pas directement aux hostilités. Ces conventions sont le socle du droit international humanitaire, destiné à limiter les souffrances humaines en temps de guerre.

Le non-respect de ces conventions par certains États ou groupes armés entraîne des violations massives des droits humains, dont les conséquences sont souvent dramatiques pour les populations civiles. En pratique, cela peut se traduire par des bombardements aveugles, des exécutions sommaires, des déplacements forcés, des actes de torture, ou encore l'utilisation d'armements interdits, parmi d'autres atrocités.

## La Saint-Verhaegen : une célébration avec un message social et politique

La Saint-Verhaegen n'est pas seulement une occasion de faire la fête. Cette fête estudiantine, qui commémore la fondation de l'Université libre de Bruxelles en 1834, est aussi un moment où les étudiants, les intellectuels et les activistes se rassemblent pour exprimer leur solidarité avec les causes sociales et politiques importantes. Ce sont des voix qui se lèvent, souvent contre l'injustice et pour les droits humains.

Le slogan « Violation du droit humanitaire, c'est le peuple qu'on enterre » résonne comme un cri d'alarme face aux ravages causés par les guerres modernes. Il rappelle que, derrière chaque violation des Conventions de Genève, ce sont des vies humaines qui sont brisées, des communautés entières qui sont condamnées à la souffrance. Et souvent, ce sont les populations civiles qui payent le plus lourd tribut.

### L'application du droit humanitaire et les violations actuelles

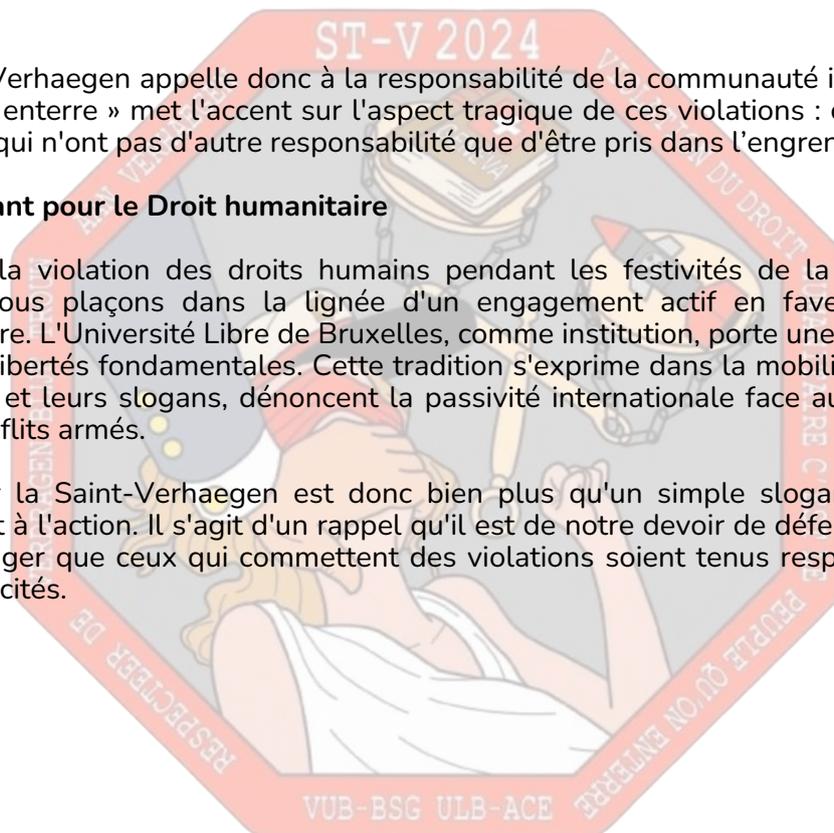
Dans de nombreux conflits contemporains, la violation du Droit humanitaire reste fréquente et flagrante. Des zones de guerre telles que la Syrie, le Yémen, l'Ukraine ou encore la Palestine ont été le théâtre d'atrocités où les principes de base des Conventions de Genève ont été ignorés ou délibérément bafoués. Les populations civiles se retrouvent au cœur des destructions, prises en étau entre les belligérants et réduites à des cibles de guerre.

Le slogan de la Saint-Verhaegen appelle donc à la responsabilité de la communauté internationale. L'idée que « c'est le peuple qu'on enterre » met l'accent sur l'aspect tragique de ces violations : ce sont les innocents qui souffrent le plus, ceux qui n'ont pas d'autre responsabilité que d'être pris dans l'engrenage de la violence.

### Un engagement étudiant pour le Droit humanitaire

En mettant en avant la violation des droits humains pendant les festivités de la Saint-Verhaegen, nous, étudiants de l'ULB, nous plaçons dans la lignée d'un engagement actif en faveur du respect du droit international humanitaire. L'Université Libre de Bruxelles, comme institution, porte une tradition de défense des droits humains et des libertés fondamentales. Cette tradition s'exprime dans la mobilisation des étudiants qui, à travers leurs actions et leurs slogans, dénoncent la passivité internationale face aux souffrances humaines engendrées par les conflits armés.

Le message porté par la Saint-Verhaegen est donc bien plus qu'un simple slogan : il est un appel à la conscience collective et à l'action. Il s'agit d'un rappel qu'il est de notre devoir de défendre et de promouvoir le droit humanitaire, d'exiger que ceux qui commettent des violations soient tenus responsables, et de soutenir les victimes de ces atrocités.



# Le comité de cercle prend la parole

## Redoutable depuis 1891

Cristó

Elle est là, la mythique St V. Fêtée chaque année (ou presque mais je t'invite à lire mon article de l'an dernier sur son histoire), cette journée rend hommage à nos pères fondateurs, Auguste Baron et bien sûr Pierre-Théodore Verhaegen. Depuis sa création le Cercle de Médecine de l'ULB est un des acteurs de ces commémorations et de ces festivités. En tant que Président j'ai la charge, comme les personnes qui ont rempli ce rôle avant moi, de transmettre la mémoire de cette redoutable institution.

## Les Origines

1891, telle est la date qu'on retient pour ce qui est de la fondation du Cercle des Etudiants en Médecine (jusqu'à la fin du 20e siècle c'est comme ça que s'appelait le CM).

En réalité, les traces qu'on a du CM sont antérieures. Avant 1890, une multitude de cercles se réunissait au sein de la Fédération des Cercles de l'Université Libre et de l'école vétérinaire. En médecine, les doctorants se réunissaient au sein de l'Eclampsie Club dont le rôle était surtout d'organiser la revue. Les mois prennent les noms des douze nerfs crâniens et le Président s'appelle le Grand Epiloon.

A la suite de cela en 1890 trois nouveaux Cercles sont créés, Le CdS, l'union des étudiants en Philosophie et Le Grand sympathique. Ce dernier ne dure qu'un an et n'organisera qu'une revue pour devenir après l'Association des Etudiants en Médecine, présidée par le VP du Grand sympathique, Herman. Les débuts sont principalement orientés vers l'organisation de conférences. Le Professeur Paul Héger viendra parler des origines de la médecine et lors de la fête musicale qui suivra, il portera un toast à l'union qui doit exister entre les étudiants en médecine et à la prospérité de cette jeune association. La première revue a eu lieu en 1896 au théâtre du Nord et en 1897 le premier bal.

Le 25 octobre 1912 l'Association laisse place au Cercle de Médecine. C'est à ce moment que les activités sont surtout organisées autour du voyage, comme une excursion à Paris. La dernière activité avant la fermeture de l'ULB pour la Première Guerre Mondiale est le traditionnel banquet le 23 mai 1914.

## Montée du fascisme et Deuxième Guerre Mondiale

De 1834 à 1838, le CM prend part aux manifestations plaidant pour l'accueil des réfugiés et critiquant les soutiens à Mussolini. Le Président déclare aux bleu.e.x.s : "Notre flambeau est menacé. N'oublie jamais que tu es l'héritier de la tradition qui a fait pendant plus d'un siècle la grandeur d'une Université, dressée contre les dogmes tyranniques, contre le conformisme d'une époque. Tu ajouteras ta force à la nôtre, prends part à notre action: nous t'attendons."

En 1939, les choses s'accroissent, les étudiant.x.e.s annulent d'eux-même la St V et décident d'assister à des cours sur la médecine de Guerre.

Durant la Guerre et sous l'impulsion de l'AG (ancêtre de l'ACE), le CM aide à l'organisation et l'impression de cours clandestins et organise un baptême en 42, et des TD en 42 et 43. En Janvier 45 malgré les bombardements de V1 le CM baptise même 200 bleu.e.x.s. La même année, c'est le retour de la St V. Pour l'occasion un char en forme de pénis est réalisé pendant le cortège pour vanter les mérites de la pénicilline qui a révolutionné la pharmacologie depuis son arrivée. En 1947, le CM réédite son journal facultaire.

## Localisation :

Notre association a occupé 15 lieux différents depuis sa création :

- 1891 à 1893, la salle Tivoli au 10 rue Auguste Orts
- 1895 à 1887, la nouvelle Cours de Bruxelles
- 1920, la maison de Médecins au 17 Grand place
- 1921 à 1929, la Maison des Etudiants, Palais Egmont
- 1929, Local de la faculté de Médecine
- 1936, siège de l'UM 97 rue au Laines
- 1952 - 1960, maison des Carabins, 32 rue de Moscou

- 1960 Arrière salle du café “le coin perdu”
- 1961 - 1964, maison des Carabins, 15 place des Martyrs
- 1964 à 1968, Maison facultaire 71 rue du Trône
- 1968 à 1984, Maison facultaire 162 rue au laines
- 1984 - 1891 90 boulevard de Waterloo
- 1991 - 2005 6 rue Meyllenmeersch

En 2005, cette maison en contrebas du bâtiment GE, brûle et le CM s'installe dans un chapiteau sur le parking, pour enfin prendre ses quartiers au bâtiment M comme on le connaît aujourd'hui.

## Revue

Une des principales activités du CM depuis sa création est, comme on l'a vu, d'organiser des revues, de grandes productions théâtrales faisant la satire des études et de la vie des médecins. “La Revue de l'Anus Sanctus ou les Folies Culines” “St Pierre qui Brugman n'amassent pas mousse ou les Jefs des Ménagent” “1942, l'Odyssée” “MedWars” “Bon baiser de l'USI” ou la dernière en date “Intussusception” en 2014. Le CM n'a réalisé aucune revue depuis le Covid mais cela ne saurait perdurer et si jouer dans la revue vous intéresse, il suffit de contacter les délégués Revue, David et Kadir.

## TD et Bal

Le premier TD a eu lieu en 1938 à la salle de la cité (bâtiment F au solbosch). Dès lors le CM a organisé de nombreux TD. Mais en 2000 le CM obtient une date de TD le lendemain des 6h cuistax et cette date étant mauvaise selon les délégués bal et fêtes, il faut trouver un moyen de faire venir le public et pour ça on offre des bières : des ancien.ne.xs ou des ami.e.x.s du CM sont déguisé.e.x.s en blues et les trouver à la tournée précédant la soirée permet de se voir offrir des bières au TD. Ainsi est né le redoutable TD prise d'otage. Depuis les années 90 a aussi lieu le TD Erasme et le BBQ carabin pour réunir les médecins et les étudiant.x.e.s Le Bal quant à lui est le point d'orgue de l'année depuis toujours. Il a vocation de toucher tous les membres de la faculté et le CM y investit de gros moyens pour “offrir” un bal aux membres. Cette année il fêtera sa 132e édition.

## Depuis le Covid

Une véritable mutation du folklore s'est enclenchée depuis la pandémie et le CM n'a pas échappé à cette transition, plus que ça, nous essayons d'en être les premiers acteurs pour une guindaille plus safe et respectueuse de chacun, remettre en question nos traditions et sans pour autant perdre notre identité. Pour autant, beaucoup de sceptiques s'accordent pour dire que le folklore se meurt car les TDs se vident, les bals aussi, toujours moins de bleu.x.e.s et toujours plus de frais. Il est vrai, les temps sont durs, petit à petit le fascisme monte en Europe, les conflits s'intensifient de par le monde et les gouvernements méprisent de plus en plus les étudiant.x.e.s. Pourtant l'Histoire du CM témoigne d'elle-même : Nous sommes redoutables, là depuis 1891, malgré les tempêtes, malgré deux Guerres Mondiales, une Guerre Froide, les crises économiques, une pandémie. Notre survie vient de cette capacité à se réinventer, à adapter nos actions au contexte. Plus que jamais il est temps de montrer non pas aux sceptiques (car ces vieilles bêtes ont fait leur temps), mais aux futurs arrivant que notre Cercle n'est pas un lieu de beuverie mais une institution dont le monde universitaire aura toujours besoin.

Redoutablement Votre,

Cristó  
Président

## Élection de Trump ? Un jour noir pour la planète...

Roxane et Lisa

« Mythique », « inexistant » ou encore « canular coûteux », voilà comment Donald Trump, climatosceptique assumé, qualifie le dérèglement climatique. Rappelons que les Etats-Unis sont le 2ème plus grand émetteur de gaz à effet de serre après la Chine et devant l'Union Européenne... Les conséquences de son élection seront donc majeures sur le changement climatique.

Durant leur dernière campagne, Donald Trump et son colistier, J. D. Vance, autre climatocéptique notoire, ont qualifié les objectifs de réduction des émissions de gaz à effet de serre de « harcèlement » envers l'industrie pétrolière. Pour dire à quel point le nouveau président compte s'impliquer dans la lutte contre le changement climatique... Il serait donc un délégué écoresponsable quelque peu discutable.

Selon les estimations du média britannique Carbon brief, son élection pourrait ajouter 4 Milliards de tonnes de gaz à effet de serre d'ici à 2030, et cela rien que par l'inaction climatique de l'administration Trump. 4 Md de tonnes, c'est deux fois plus que tout ce qu'on a réussi à réduire en CO2 dans le monde grâce aux actions de transition énergétique ces cinq dernières années.

On se rappelle son fameux slogan « Drill baby, drill » (« fore, bébé, fore » pour les non-bilingues :) lors d'un meeting pour la campagne présidentielle... Car Trump n'envisage pas seulement de démanteler les agences fédérales de protection de l'environnement (EPA), d'observation océanique et atmosphérique (NOAA) et de ressortir de l'Accord de Paris\*, il compte avant tout faciliter la production de pétrole et de gaz naturel. Il a affirmé vouloir redevenir le plus grand producteur d'énergies fossiles au monde et fera tout pour que ce soit le cas.

Lors de son premier mandat, il avait déjà levé les restrictions sur les forages pétroliers en mer et sur les terres fédérales ainsi que facilité la construction d'oléoducs controversés comme le Keystone XL et le Dakota Access. Ces actions ont contribué à une augmentation importante des émissions de gaz à effet de serre et à une détérioration des écosystèmes locaux.

D'après le média spécialisé Grist, en quatre ans, le gouvernement Trump était revenu sur 208 réglementations environnementales mises en place par son prédécesseur, Barack Obama. L'une des premières mesures significatives a été le retrait des États-Unis de l'Accord de Paris sur le climat.

Il faut également souligner que la candidate Démocrate, Kamala Harris, n'avait pas non plus fait de l'environnement sa priorité. Lors du discours confirmant sa candidature devant la convention nationale du parti, elle s'était seulement contentée de plaider pour « la liberté de vivre sans pollution de l'air ou de l'eau ». Cependant, même si elle était loin d'avoir un programme à hauteur des enjeux, elle aurait été un bien meilleur choix pour le climat que Donald Trump.

Quelles perspectives d'avenir ?

Selon Gaïa Febvre, responsable des politiques internationales du Réseau Action Climat (RAC), il ne faut surtout pas céder au défaitisme. « La crise climatique ne s'arrêtera pas car un climatocéptique a été élu à la Maison-Blanche. » indique Sébastien Treyer, directeur de l'Institut du développement durable et des relations internationales (Iddri). Pour lui, la poursuite de la lutte contre le réchauffement climatique et de la décarbonation de l'économie mondiale ne dépend pas seulement de la première puissance économique. « L'Accord de Paris tient notamment parce que l'Union européenne et la Chine y tiennent, et de nombreux acteurs économiques américains, même parmi les soutiens de Trump, développent déjà des technologies d'un monde décarboné. »

\*Cet accord, signé en 2015 par 195 pays, visait à limiter le réchauffement climatique en réduisant les émissions de gaz à effet de serre. Seulement un tiers de ces réglementations environnementales avaient été remises en vigueur par le gouvernement Biden.

SOURCES :

<https://www.linfodurable.fr/politique/reelection-de-donald-trump-quelles-consequences-pour-l'environnement-47792>

[https://www.bbc.com/afrique/articles/c33erdz7plxo`](https://www.bbc.com/afrique/articles/c33erdz7plxo)

<https://www.rtl.be/actu/monde/international/ce-sera-devastateur-pour-la-planete-quelles-seront-les-consequences-de-lelection/2024-11-12/article/727891>

<https://www.actu-environnement.com/ae/news/donald-trump-reelection-president-etats-unis-climat-energie-45012.php4>

<https://www.linfodurable.fr/politique/reelection-de-donald-trump-quelles-consequences-pour-l'environnement-47792>

Roxane et Lisa, ecoresp 24-25

# Une formation ? Toujours la bonne option !

Alexis et Cameron

Bonjour à tous et toutes,

## Qu'est-ce qu'ils me veulent ceux-là ?

Nous sommes Cameron et Alexis, les délégués RCP, mais vous le savez très bien car vous avez vu notre splendide et génialissime présentation dans l'organe de rentrée. Nous décidons de prendre la plume en main pour vous informer que vous pouvez rejoindre la confrérie des « formés BLS[1] » si vous le souhaitez (la claaaaaasse, pas vrai ?).

## C'est bien gentil, mais quand est ce qu'elles auraient lieu ?

Pour que vous ayez une petite idée, la formation se déroulera dans le courant du Q2 autour du mois d'avril !

## D'accord mais pourquoi je ferais ça ?

Dans un premier temps, vous serez muni d'un diplôme valable pour 3 années, qui attestera de votre aptitude à prendre en charge quiconque est en arrêt cardio-respiratoire (c'est toujours bien à mettre dans un CV). Ensuite, pour les plus motivé.e.s, l'étape d'après est de passer instructeur.rice à votre tour (encore plus la claaaaaasse non ?)

## Et je fais comment pour vous dire si je le fais ou pas ?

Pour ce faire, rien de plus simple, il suffit de nous contacter soit par mail à l'adresse suivante : [rcp@cercle-medecine.be](mailto:rcp@cercle-medecine.be) soit sur Messenger à Cameron Musel ou Alexis Van Nuffelen (choisissez si vous prenez contact avec, respectivement, le français ou le belge, l'autre le prendra très mal).

Réanimation Cardio-Pulmonairement vôtres.

[1] BLS = Basic Life Support, une formation couvrant la réanimation cardio-pulmonaire.

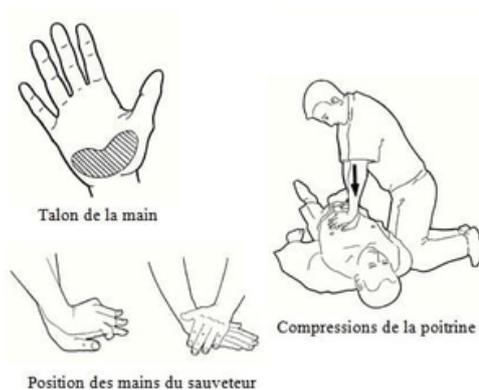
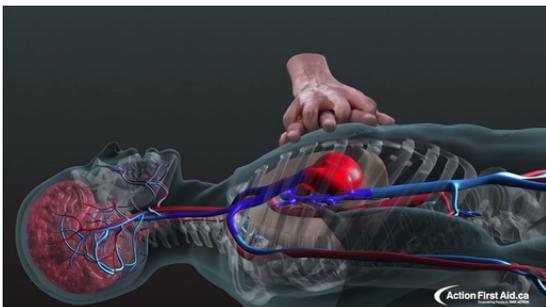


Figure 1 : Le massage cardiaque



# Le mot des balefs

Alice, Marine et Romain

Coucou, c'est de nouveau vos balefs préférés de l'ACE !

On s'était déjà un peu présenté dans le journal facultaire de la rentrée, et on revient pour écrire un petit article afin de te montrer ce que tu as raté... ou pour te faire revivre de bons souvenirs !

Si ta mémoire est bonne, tu sais que le plus gros TD de l'année a eu lieu le 3 octobre et qu'il s'appelait le "TD PO". Eh bien, figure-toi que cette nuit-là, nous avons rempli la Jefke, et plus de 1000 litres de bière sont partis. Dingue, non ?

Dans les soirées mémorables au CM, tu as sûrement vu le "T-Déjà gaulois", organisé avec nos super copains les PDG et les Kinés. À ce TD, en plus de bien s'amuser, on a pu apprendre les bases de la finance pour être correctement non conventionnés à Waterloo avec Solvay, et à bien mobiliser notre foie pour encore mieux boire avec la Kiné.

Le dernier TD du Q1 (je sais, on n'en a fait que trois, mais nous aussi on a des études) nous a ramenés dans le temps, plus précisément dans les années 2010. À ce TD, on a pu parler de nos problèmes d'alcool avec la psycho et encore mieux apprendre à faire des aqueducs avec la Polytech (je parle évidemment des ponts qui transportent l'eau).

Si tu as été à l'un de ces trois événements, on espère que ça t'a plu, et surtout qu'on te reverra ! Si, au contraire, tu as fait des fermetures de bibli à la place des TD, ne t'inquiète pas, il y a encore le Q2.

Au Q2, on te promet de tout refaire et, qui sait, peut-être de faire encore mieux ? En tout cas, ce qui est sûr, c'est que dans la cuisine des balefs CM, on est en train de vous préparer le meilleur bal facultaire que la Médecine n'ait jamais connu. Alors, si tu ne veux pas manquer ça, réserve déjà ton samedi 8 mars et ton plus bel habit chic, car on t'attend en bonne et due forme pour une soirée mémorable pour notre faculté.

On se dit donc à très bientôt, soit en TD, soit au bal !

Les délégués bal et fêtes du Cercle de médecine





Comme vous avez pu le remarquer, Noël arrive à grands pas, c'est pour cela que vos barmans et barmaids préférés (dans notre grande bonté), vous ont dénichés 4 bières de Noël à retrouver dans nos supermarchés.

## 1. St-Feuillien Cuvée de Noël

*Cette bière, c'est un peu comme si le Père Noël avait laissé tomber sa hotte de friandises dans une brasserie. Avec ses notes de caramel, de fruits secs et d'épices, elle est aussi généreuse que tonton Robert après quelques verres au réveillon. Un peu lourde ? Oui, mais c'est Noël, on ne fait pas dans la dentelle !*



## 2. Chimay Grande Réserve Barrel Aged



*Vous pensiez qu'il n'y avait rien de mieux que la Chimay bleue ? Eh bien, les moines trappistes ont décidé de la vieillir en fût pour en faire une version "Grand Seigneur de Noël". Imaginez la version "royale" de la bière : riche, complexe, et probablement plus sophistiquée que vos conversations de réveillon après trois verres.*

### 3. Bush de Noël

*La Bush de Noël, c'est un peu comme un cadeau emballé avec trop de rubans : ça en fait beaucoup, mais c'est irrésistible ! Avec ses 12% d'alcool, elle pourrait faire danser même la dinde rôtie sur la table. Une bière qui réchauffe le cœur... et probablement les joues aussi.*



### 4. Corsendonk Christmas Ale

*Un classique des fêtes, un peu comme les pulls moches de Noël qu'on ressort chaque année. Corsendonk c'est la grand-mère des bières de Noël : chaleureuse, réconfortante, et un brin épicée. Peut-être pas la plus originale, mais toujours là pour sauver la soirée quand les conversations commencent à tourner en rond.*



Et n'oubliez, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Enjoy, barement votre.

# L'unif ce n'est pas que les études et le folklore

## AIC :

Comme marqué sur leur page, « l'Association Inter-Cercles de l'ULB (AIC) est une association représentative et participative des cercles actifs sur les questions sociales, culturelles et/ou politiques, par et pour les cercles et à l'initiative des étudiant-e-s ». En gros c'est comme l'ACE mais avec les cercles non folkloriques. Si tu cherches, sans succès, quelque chose à faire à l'ULB, fais un petit tour sur leur site. C'est une mine d'or regroupant plus d'une trentaine de cercles engagés et/ou ludiques. Nous avons justement interrogé certains des cercles membres pour que tu puisses te faire une idée sur la question.

## Cercle LGBTQIA+ :

Le cercle LGBTQIA+ de l'ULB, existant depuis 1982, est un cercle socioculturel promouvant les droits LGBTQIA+, la sociabilisation des jeunes personnes queer et la sensibilisation aux thématiques queer. Nous sommes le pôle bruxellois, et historiquement le premier cercle étudiant queer, de Pixiels (Fédération des Jeunes Queer de Belgique). Pixiels, c'est notre fédération chargée de promouvoir le développement des cercles étudiants queer en Fédération Wallonie-Bruxelles (il existe 6 pôles situés respectivement à Bruxelles, Liège, Mons, Charleroi, Verviers et Louvain-la-Neuve) et de promouvoir les droits LGBTQIA+ (notamment à travers des animations EVRAS).

Notre local se situe sur le campus du Solbosch, au E.1.3.117 (bâtiment des sports). Nous possédons également un serveur discord particulièrement actif sur lequel tout le monde est le.a bienvenue. Toutes nos infos sont disponibles sur notre compte Instagram : cercle\_lgbtqia\_ulb

Le cercle LGBTQIA+ est principalement un espace de sociabilisation ouvert à tous.te.s.x et rassemblant surtout des jeunes queer bruxellois. La majorité de nos activités sont donc des activités de sociabilisation mais nous sommes également impliqués dans le militantisme politique principalement à travers la sensibilisation et parfois dans les actions militantes plus classiques.

Nous organisons des soirées festives, des drag show, des activités en ligne sur notre serveur discord, des groupes de parole pour personnes Trans, Queer et intersexes, des sorties culturelles et plein d'activités en tout genre.

## Cercle ImproVocation :

Depuis 1997, le Cercle ImproVocation s'est donné pour mission de promouvoir l'improvisation théâtrale sous toutes ses formes à l'ULB. Mais qu'est-ce que de l'improvisation théâtrale? C'est du théâtre improvisé, sans texte préparé.

On compte aujourd'hui une soixantaine de membres et organise les lundis soir de 18h45 à 22h au Forum I (campus Plaine) des coachings d'improvisation, pour débutants et confirmés.

On produit aussi régulièrement des spectacles, des concepts d'improvisation inédits et des matchs dans le cadre du championnat interuniversitaire de la FBIA.

Ça te branche ? tu peux nous suivre sur Insta (@improvocation.ulb) et nous voir sur scène pour un match avec l'équipe de l'ULiège le mercredi 4 décembre à 20h30, auditoire Vogel-Polsky (Solbosch). Viens profiter du spectacle, voter après chaque impro et jeter des pantoufles sur l'arbitre!



## Le Sito ou Students in Transition Office :

### **Un bureau étudiant pour la transition socio-écologique de l'ULB.**

Il y a trois ans, le Students in transition office faisait sa première assemblée générale au sein de l'ULB. Une cinquantaine d'étudiant.es avaient répondu à l'appel et discutaient de ce nouveau bureau. Un constat fait l'unanimité depuis : l'urgence climatique est là, et la communauté de l'ULB doit en faire une préoccupation principale sans plus tarder.

### **De l'urgence écologique**

On ne peut plus nier les conséquences désastreuses du changement climatique, déjà annoncées par les scientifiques depuis de nombreuses années. Celles-ci commencent à arriver et ne vont faire qu'empirer dans les années à venir. Les inondations terribles de Valence, les ouragans aux Etats-Unis et les pluies toxiques en Inde l'ont une nouvelle fois violemment montré. Chaque jour, nous sommes de plus en plus confrontés aux problèmes majeurs que le dérèglement climatique implique et nous ne pouvons que nous scandaliser du peu de considération que les politiques y portent.

Le retour de Trump et la montée de l'extrême droite n'arrangent rien au problème. Notons par exemple qu'il y a quelques jours, le parlement européen a reporté le vote de la loi concernant la lutte contre la déforestation, suite à une alliance (jusqu'ici impensable) des voix de la droite et de l'extrême droite.

Alors que les plus riches sont responsables d'une grande partie des émissions de gaz à effet de serre (GES), ce sont souvent les plus pauvres qui pâtissent le plus des conséquences.

Nous pouvons souligner que les émissions de CO2 par les jets privés ont augmentées de 46% entre 2019 et 2023. Les catastrophes climatiques, quant à elles, accroissent la vulnérabilité des populations défavorisées et s'ajoutent aux conflits comme cause de déplacements forcés de populations.

L'urgence climatique est donc un défi autant social que politique.

### **Le Student in Transition Office**

Il y a quelques années, les autorités de l'ULB et la rectrice ont nommé un adjoint étudiant à la transition pour représenter les étudiant.es sur les questions de la transition écologique à l'ULB. Après des mois de préparation, une assemblée étudiante propre à l'ULB et agissant dans un champ de compétences précis est née : le SiTO, organe aidé structurellement et financé par l'ULB.

Le SiTO est loin d'être la première association à s'attaquer aux questions de transitions socio-écologiques sur les campus de l'ULB. Il existe des collectifs, des cercles, des groupes politiques ou des militants qui effectuent un travail tout aussi précieux sur ces différentes questions. Nous travaillons ensemble en étant complémentaires dans les problématiques abordées.

Les deux axes principaux de travail du SiTO sont :

1. La réalisation de rapports d'aide à la décision, destinés aux instances décisionnelles ad hoc de l'ULB, sur des thématiques en lien avec la transition de l'Université (ex. « la gestion des espaces verts », « l'enseignement des transformations socio-écologiques », etc.), en vue d'améliorer la situation actuelle ;
2. L'organisation d'activités de formation, d'éducation et de sensibilisation de la communauté universitaire aux transformations socio-écologiques (ex. podcasts, formations, ateliers de rencontre, etc.).

Les enjeux sur la transition de l'Université sont sélectionnés et votés à l'avance par un organe d'administration, composé de membres de l'ACE, de l'AIC, du BEA et du Librex, - qui sont parmi les principales instances de représentation étudiante à l'ULB.

Chacun de ces enjeux fait l'objet d'un groupe de travail. Par exemple, il existe un groupe de travail sur le monopole de la multinationale AB InBev sur le campus. Un autre groupe de travail porte sur l'intégration de cours concernant les enjeux climatiques au sein des différents cursus académiques. Un autre encore s'interroge sur la place occupée par le parking du Janson sur le Solbosch, etc. Les membres comme d'autres personnes, extérieur à l'Assemblée, sont libres de s'investir dans chacun de ces groupes de travail.

Les assemblées du SiTO ont lieu tous les jeudis soir sur le campus du Solbosch. Dans un premier temps, elles permettent de faire le point, de discuter. Ensuite, elles sont l'occasion de participer à des formations (ex : fresque du climat, ateliers), lecture collective (arpentage), ou présentations.

L'envie et la motivation sont les seules conditions pour nous rejoindre. Une aversion malade pour les SUV en ville est considérée comme un plus. Sachez que votre participation nous sera précieuse, sinon indispensable : entre la rédaction de rapports, la participation aux débats et les mobilisations de toutes sortes, nous avons besoin de votre aide.

Pour plus d'infos sur le SiTO et la transition socio-écologique, retrouvez nos slides-show illustrés sur Instagram :

« Le SiTO c'est quoi ? » et « La Transition socio-écologique c'est quoi ? »

Suivez-nous sur les réseaux pour connaître notre actualité ou nous poser des questions !

Insta: **@sito\_ulb**

Facebook: **SITO - Students in Transition Office**

Linkedin : **Students in Transition Office - SiTO**

Youtube : **Students in Transition Office**

### **Nos prochains événements à ne pas manquer :**

#### La Transition de l'École Polytechnique – semaine du 25 novembre

L'école Polytechnique vous invite à découvrir ses activités lors de la semaine dédiée à la transition. Venez échanger et participer à l'atelier "L'utopie technologique : solution ou illusion ?" pour réfléchir ensemble aux enjeux de la technologie dans la société de demain.

#### Le Festijuste (Festival des Journées Utopiques sur la Transition Socio-Écologique) – au Q2

Le Festijuste est un festival qui explore la transition socio-écologique sous toutes ses formes. Au programme : des ateliers, des conférences, un village associatif, des concerts, des DJ sets et bien d'autres animations. Venez échanger, vous inspirer et participer à cet événement engagé. On espère vous y retrouver nombreux.ses !



Si toi aussi tu fais partie d'un organisme et que tu souhaites le présenter, n'hésite pas à nous envoyer un mail pour qu'on le case dans le prochain organe !

# Cartes blanches

Les deux articles qui vont suivre proviennent de sources anonymes

## La Controverse Coppieters

Le 14 juillet 2024, au sein du nouveau gouvernement MR-engagés de la région Wallonne et de la Fédération Wallonie-Bruxelles, Yves Coppieters devient ministre de la Santé et des Droits des Femmes. Pour être plus exact, certains le qualifient même de super ministre tant son portefeuille ministériel est chargé : santé, environnement, action sociale, économie sociale, handicap, équité, famille et... Droits des femmes. Pourtant, nombre d'associations féministes ainsi que la précédente ministre des Droits des femmes s'interrogent sur le choix d'un homme de 55 ans n'ayant jamais publiquement tenu des positions particulièrement féministes pour diriger l'action pour les droits des femmes.

Rappelons tout d'abord le parcours du Docteur Coppieters. Né le 27 novembre 1968 à Bruxelles, monsieur Yves Coppieters entame, jusqu'en 1993, des études de Médecine et de médecine tropicale ainsi qu'un doctorat en santé publique en 2000. Il devient ensuite enseignant-chercheur à l'école de santé publique et à la faculté de médecine de l'ULB avant de notamment se spécialiser dans l'épidémiologie des maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires. Mis en avant de la scène publique pour ses travaux lors de la pandémie de Covid-19, le Docteur Coppieters rejoint en 2023 le parti politique les Engagés avec lequel il se fera élire député à la Chambre des représentants pendant les élections législatives Fédérales de 2024.

Au vu de son parcours, le poste de ministre de la Santé ne pose à mon sens pas question. Le fait d'être un homme à ce poste non plus, toute personne raisonnable admettant bien volontiers que ce qui compte en politique, ce sont les convictions. Mais qu'en est-il du portefeuille des Droits des femmes ? Si l'on suit la frise chronologique, Monsieur Yves Coppieters commence ses études de médecine à l'UCL en 1986. Sans même rappeler l'agenda très conservateur de cette université, notamment sur le droit à l'avortement, comprenons que l'enseignement qu'il a pu recevoir en matière de droits des femmes commence à dater. 1986, c'est 3 ans avant l'interdiction du viol entre époux (1989), 4 ans avant la dépénalisation de l'IVG (1990) et 16 ans avant la création de l'Institut fédéral pour l'égalité des femmes et des hommes ainsi que l'instauration de la parité sur les listes électorales. Autant dire que sans une sérieuse piqûre de rappel universitaire ou sans la naissance d'un esprit féministe particulièrement prononcé, Monsieur Coppieters pourrait très bien ne pas avoir beaucoup évolué vis-à-vis du contexte universitaire dans lequel il a progressé. Bien évidemment, il serait injuste de juger le personnage exclusivement sur l'éducation qu'il a reçue. Après tout, nombreuses sont les personnes à avoir reçu un enseignement très traditionnel et qui ont par la suite brillé par leur progressisme. Et s'il eut reçu le portefeuille des Droits des femmes, c'est certainement parce que ses pères l'ont jugé compétent sur le sujet ; alors allons regarder ce que le Docteur Coppieters a pu écrire sur le sujet. Eh bien... pas grand-chose. À vrai dire, je n'ai même rien trouvé. Aucune formation, aucune étude supplémentaire, aucun travail public ne m'ont été communiqués à ce jour. Son parti, les engagés, s'est quant à lui déjà prononcé sur certains aspects des Droits des femmes en annonçant que ses députés avaient une liberté de vote totale vis-à-vis des questions de nature bioéthique. En clair, Monsieur Coppieters n'est en rien tenu par son parti sur ces questions-là. La décision de le nommer au ministère des droits des femmes interroge donc plus qu'un peu.

Clarifions enfin un élément important. Dans une volonté politique de réduction des dépenses publiques, l'alliance MR-engagés a fait passer le nombre de ministres de la fédération Wallonie-Bruxelles de 13 à 10 et leurs cabinets ministériels sont également réduits de 10 %. Quand bien même Monsieur Coppieters serait plein de bonnes volontés, comment lui serait-il possible d'accomplir autant de missions ? Comment peut-on raisonnablement penser qu'un homme politique, aussi doué soit-il, puisse réussir à gérer un portefeuille ministériel considérablement plus complet avec un effectif réduit au minimum ?

En conclusion, Monsieur Coppieters, bien qu'ayant un CV plus que brillant, ne sera probablement pas réellement ministre des Droits des femmes. Pris par un agenda surchargé et peu aidé par son cabinet réduit, il faudrait qu'il se découvre une volonté féministe à la hauteur de Simone Veil ou d'Angela Davis pour parvenir à faire avancer la cause ne serait-ce qu'un peu en parallèle de son agenda de ministre de la Santé, de l'Environnement, de l'Action sociale et j'en passe. Dans l'émission de Thomas Gadisseux, sur la Première, il déclarait je cite : « ... Il faut faire appel aux experts parce que les politiciens n'ont pas cette vision systémique des choses... ». À l'heure où le travail qui l'attend semble trop grand pour son seul cabinet, cette vision systémique des choses aurait peut-être bien besoin de plus d'experts et d'Hommes politiques que simplement vous. Si vous pensez en être capable seul, alors vous n'êtes peut-être pas l'expert que l'on décrit ; et si personne d'autre dans votre parti ne pouvait prendre à son compte le dossier des Droits des femmes, alors il serait peut-être grand temps de le quitter.

## L'ULB (dés-)engagée ?

Si vous avez mis les pieds dans un des grands auditoriums de l'ULB ; que ça soit le Janson ou encore le Mukwege, vous verrez les affiches de l'ASBL ULB engagée qui affichent fièrement l'ULB comme une université de valeurs, qui a toujours été aux côtés du combat pour la liberté, la solidarité, les droits humains et qui encense même le mouvement étudiant de mai 68 comme ayant mené à une prétendue « démocratisation » des instances académiques.

À l'époque où j'étais fraîchement inscrit, je découvrais ces facettes de l'histoire de l'ULB et je me disais « wow, j'ai de la chance d'être dans une université comme ça », j'appréciais que l'histoire du mouvement contestataire soit portée de façon volontariste.

Toutes ces illusions que je me faisais sont maintenant définitivement brisées. Certains auront le réflexe du « c'était mieux avant », et feront l'erreur de penser que l'ULB a changé, ne respecte plus ses valeurs, mais il n'en est rien. La réalité est que, si elle l'a été un jour, ça fait bien longtemps que notre université n'est pas un vecteur de progrès mais bien une des structures qui défendent l'ordre établi.

### Année 2024

Petit retour en arrière. Le 7 mai dernier, commençait au Solbosch l'occupation du bâtiment B, renommé par les étudiants en hommage à Walid Daqqa, un écrivain palestinien mort un mois plus tôt des suites d'une myélofibrose dans les geôles israéliennes après 38 ans d'emprisonnement et de tortures ; peine prononcée par un tribunal militaire (alors qu'il est un civil) sur la base de lois abusives qui datent du mandat britannique<sup>1</sup>. Le mouvement s'était nommé « l'université populaire de Bruxelles » (UPB).

La réaction n'a pas tardé. L'occupation pacifique a d'abord été diabolisée, calomniée et les étudiants qui y ont participé, dépeints comme des « radicaux manquant de nuance quant au sujet de société complexe qu'est la situation au Proche-Orient », comme si le premier génocide dont les images sont diffusées en direct par les auteurs pouvait être réduit à « un sujet de société complexe », un simple sujet de débat mondain. Cette attitude paternaliste est le reflet des mentalités des autorités académiques, qui continuent à diffuser des éléments de langage qui justifient ou cherchent à minimiser le colonialisme et les horreurs de l'impérialisme subis par les Palestiniens, mais aussi les peuples du Sud global en général.

On peut citer l'amalgame constant entre la judéité (une identité ethnoreligieuse vieille de 5000 ans qui est tout aussi légitime que n'importe quelle autre identité dans son droit à l'existence et au respect des droits humains) et le sionisme (une idéologie coloniale du XIXe siècle héritée de Herzl qui suppose une suprématie juive sur les territoires palestiniens historiques) ; d'abord avec les accusations fallacieuses et non corroborées de « menace à la sécurité des étudiants juifs » (et ce sans avoir mentionné les provocations et actes agressifs rapportés par l'UPB, comme la tentative d'incendie ou le doxxing<sup>2</sup> des étudiants). Ou encore, la récente prise de parole de notre rectrice concernant les événements récents à Amsterdam, qui ose qualifier l'antisémitisme de « cache-sexe de l'antisémitisme » et participe à cette mascarade médiatique qui qualifie de pogrom des bagarres instiguées par des hooligans d'extrême-droite d'un club réputé pour son racisme (qui va jusqu'à appeler à la mort d'autres israéliens moins zélés car ils seraient trop « doux avec les arabes ») en vandalisant des façades, en paradant dans les rues tels des miliciens, les mêmes qui ont lynché des personnes « typées arabes » en Grèce mars dernier, à Amsterdam il y a quelques jours, ainsi qu'un supporter français à Paris plus récemment encore.

Mentionnons aussi les fausses équivalences à répétition, la carte des « deux côtés », comme s'il s'agissait d'une dispute puérile où les deux parties étaient également en faute, niant la réalité de l'occupation coloniale, de l'apartheid et des exactions subies par les Palestiniens. Citons la tenue d'une conférence intitulée « Israël – Palestine, où va-t-on ? » où la rectrice a particulièrement tenu à inviter Élie Barnavi, ancien ambassadeur israélien et avec le culot de le présenter comme un simple historien. La présence de Barnavi à cette conférence est une honte et lui a donné des relents berlinois<sup>3</sup>, en traitant les massacres en Palestine comme un sujet de débat mondain, où l'on discute du sort des opprimés sans leur donner voix au chapitre et en invitant les oppresseurs à la table, le tout en les présentant comme des « intervenants modérés », les mêmes qui appelaient à « soumettre Gaza à un tapis de bombes sans se poser de questions » ou qui estiment que « l'humanitaire a ses limites »<sup>3</sup>.

À notre chère rectrice, je rappelle qu'il n'y a pas deux côtés à un génocide (reconnu en tant que tel par de nombreuses instances internationales comme l'ONU, la CPI et moult ONG de défense des droits humains). Prétendre autrement est indigne et vous place dans la catégorie de ceux qui n'ont rien fait, que l'Histoire ne jugera pas tendrement. Auriez-vous osé reprendre ce narratif fallacieux en parlant de « conflit » pour le génocide arménien ? Oseriez-vous inviter l'ancien ambassadeur chinois pour nous parler de l'histoire du Xinjiang alors que les Ouïghours subissent la violence de l'appareil d'état ?

Toujours dans le registre des fausses équivalences, la décision du CA de rompre les liens avec les universités israéliennes mais aussi palestiniennes. C'est ici une ligne rouge qui a été franchie. Avant cette décision, l'université n'était coupable que d'inaction. Maintenant, elle s'est rendue coupable de complicité active avec l'occupant sioniste, en isolant le corps universitaire d'un peuple en lutte pour sa survie, alors même que plusieurs présidents d'université, des centaines de membres du corps enseignant et des milliers d'étudiants ont été tués sous les bombes israéliennes.

Et pour conclure la saga Daqqa, le 25 juin au petit matin, les membres de l'UPB ont été réveillés par le bruit des bottes et des béliers, le tout décrit comme s'étant déroulé « sans heurts et tout en douceur » par la rectrice, alors même que de nombreux témoignages de violences policières ont été rapportés. Et comble de l'ironie, le parquet de Bruxelles a récemment convoqué une centaine de personnes, accusées d'appartenir à « un groupe prônant la ségrégation ou la discrimination raciale », accusation évidemment fallacieuse quand on sait que les exigences du mouvement étaient simplement ;

- La totale transparence sur les liens entre l'ULB et les institutions israéliennes
- Le refus de la présence de l'ambassadeur israélien à la conférence
- La cessation immédiate des liens avec les institutions israéliennes impliquées dans les processus de colonisation et/ou qui collaborent avec l'armée

En tant qu'habitant des contrées lointaines d'Érasme, je mentionnerai également la faculté de Médecine, car cette mascarade n'était pas limitée au Solbosch... Outre les tribunes aux effets émétiques publiées par certains professeurs dans les journaux et qui semblent être le produit d'un traitement laxatif, où est régulièrement agité l'épouvantail de l'islamisme et du « wokisme » à l'université (la fameuse diatribe de l'islamo-gauchisme, qui me fait curieusement penser aux accusations de judéo-bolchévisme de certains il y a quelques décennies...), certains ont cru bon d'harcéler un cercle étudiant concernant le nom d'un événement qui date de plusieurs décennies et qui, de façon purement fortuite, pouvait être ramené à la situation en Palestine. Pire encore, le cercle a été obligé d'assumer une ligne politique et de publier un communiqué imposé par les autorités académiques, et ce sans consulter les membres élus du comité, en faisant directement pression sur le président.

## **Année 1970**

Le 20 avril 1970, une réception célébrant l'anniversaire du coup d'état militaire en Grèce est organisée au Cercle des Nations<sup>5 6</sup> (juste en face de l'Université), un lieu mondain proche de la Ligue anti-communiste mondiale, qui comprend des personnalités politiques et hommes d'affaires belges (dont Henri Simonet, président du CA de l'ULB) et du monde entier comme Tchang Kaï Chek (dictateur Taiwanais), Nguyen Van Thieu (dictateur du Sud-Vietnam) et bien d'autres personnalités similaires.

Dans une ambiance soixante-huitarde encore présente, la communauté estudiantine se mobilise et l'occupation s'organise notamment autour du Cercle du Libre Examen et de collectifs militants comme l'UUU (Universités–Usines–Union). Les centaines d'étudiants submergent la faible présence policière et pénètrent dans le bâtiment pour y trouver les sympathisants de la junte militaire, tandis que des renforts policiers arrivent. Le Solbosch est devenu un champ de bataille et la défense du campus contre la gendarmerie (dont la présence sur le campus nécessitait l'accord des autorités de l'ULB) fera de nombreux blessés graves.

Le mouvement est alors rejoint par les chercheurs, syndicats et même des professeurs et exige la rupture des liens avec la junte militaire grecque avant de culminer le 26 avec une grande manifestation, initialement organisée contre la guerre du Vietnam puis élargie aux revendications contre les violences policières.

## **Conclusion ?**

Afin de ne pas rajouter à cet article déjà fort long, je m'arrêterai ici dans notre voyage dans le temps. On l'aura compris, la répression des mouvements aux objectifs réellement subversifs à l'ULB ne date pas d'hier, c'est loin d'être la première fois que les autorités académiques se rendent complices du pire. Heureusement, là où les autorités académiques défontent, on peut toujours compter sur les étudiants. À défaut de pouvoir être fier de notre université pour le comportement de ses autorités, je peux être fier de l'héritage des étudiants qui nous ont précédés. J'aimerais conclure en citant Frantz Fanon, un médecin psychiatre martiniquais, grande figure de l'anticolonialisme, qui disait que

« Chaque génération doit dans une relative opacité découvrir sa mission, la remplir ou la trahir. ».

Le défi de notre génération est clair. Même dans les moments les plus sombres, nous pouvons nous rappeler qu'à défaut de réussir, au moins, nous aurons été du bon côté de l'Histoire.

Cordialement,  
Un étudiant en médecine révolté.

1. <https://www.amnesty.org/en/latest/news/2024/04/israel-opt-death-in-custody-of-walid-daqqah-is-cruel-reminder-of-israels-disregard-for-palestinians-right-to-life/>
2. Le doxing est une pratique qui consiste en la diffusion massive d'informations concernant la vie privée d'une personne dans le but de lui nuire, par exemple diffuser les noms, prénoms et visages des personnes sur place sans le consentement des intéressé.e.s
3. Référence à la conférence de Berlin 1884-1885, où les puissances impérialistes européennes se sont mises d'accord sur la découpe des territoires africains avant de les coloniser.
4. [https://www.francetvinfo.fr/monde/proche-orient/israel-palestine/offensive-imminente-d-israel-a-gaza-je-ne-vois-pas-d-autre-choix-defend-elie-barnavi-historien-et-ancien-ambassadeur-d-israel-en-france\\_6123423.html](https://www.francetvinfo.fr/monde/proche-orient/israel-palestine/offensive-imminente-d-israel-a-gaza-je-ne-vois-pas-d-autre-choix-defend-elie-barnavi-historien-et-ancien-ambassadeur-d-israel-en-france_6123423.html)
5. <https://rouges-flammes.blogspot.com/2015/03/avril-1970-les-etudiants-de-bruxelles.html>
6. <https://stuut.info/MdL-20-La-Semaine-Grecque-Quand-l-ULB-s-embrasait-pour-la-solidarite-3807>



# Qui dit Saint-V dit aussi l'approche des fêtes de fin d'année et une période compliquée appelée le blocus.

## Mais que faire à Bruxelles lors de la période hivernale ?

### 1. Plaisirs d'hiver :

Chaque année, la ville de Bruxelles organise un marché de Noël dans le centre-ville, réunissant des centaines d'exposants en tout genre, allant des stands gourmands, aux artistes proposant leurs créations ou encore des activités. Dans ces activités, vous pouvez notamment trouver une patinoire, une grande roue, du curling ou encore des jeux pour enfants. Pour les fans de nourriture, des stands sucrés tels que nougats, bonbons, chocolats chauds, chouchous, etc, des stands salés tels que bretzels, choucroute, pain saucisses, raclette, etc et enfin des stands de boissons chaudes et froides, avec et sans alcool, tels que des stands de bières, de vins chauds, d'hydromel, de chocolats chauds et enfin du péket. Pour les Français ne connaissant pas ce doux breverage, il s'agit d'un alcool doux et très sucré, ressemblant à un sirop décliné en nombreux goûts. Attention, les pékets vendus dans les marchés de Noël sont loin de pouvoir égaler les pékets traditionnels de la Maison du péket à Liège. Liège possédant également son marché de Noël, la période est l'occasion ou jamais d'y faire un tour et de profiter de toutes les richesses de cette ville.

Attention : A noter qu'il faut aller chercher un bracelet dans un des stands prévus à cet effet afin de pouvoir consommer et acheter sur le marché. Le bracelet est gratuit, mais obligatoire. Renseignez vous dès lors via la page Facebook de l'évènement ou via le site Internet [www.plaisirdhiver.be](http://www.plaisirdhiver.be).

Du 29 novembre au 5 janvier dans le centre-ville de Bruxelles



### 2. Lancer de hache :

A Bruxelles, une seule adresse : Woodcutter. Venez tester votre adresse et défoulez le stress de l'approche des examens dans une ambiance conviviale et amusante. Des haches de différentes tailles et formes sont disponibles pour varier les plaisirs et vous prendre pour des Vikings (ou des bûcherons) le temps d'une soirée. Ils proposent également une carte de boissons, cocktails et en-cas assez variée permettant d'y aller juste pour boire un verre si vous n'êtes pas assez barbare que pour y participer.

37 rue des Alexiens - 1000 Bruxelles  
+32 2 735 31 85



### 3. Magritte Immersive Experience :

Une expérience unique pour découvrir ou redécouvrir les œuvres d'un des artistes belges les plus connus au monde. Si tu es Français et que tu n'as jamais eu l'occasion de découvrir ses toiles ou sculptures, c'est le moment ou jamais. Nichée au cœur de la galerie Horta, cette exposition vous permettra une vision nouvelle via l'utilisation de tous vos sens pour mieux comprendre et découvrir les secrets de Magritte.

Les billets sont au prix de 16 euros par personne pour les adultes et 14 pour des groupes de minimum 8 personnes. L'exposition est disponible jusque fin décembre, donc foncez y. Elle sera potentiellement prolongée, mais autant y aller tant qu'on est sûr qu'elle y soit encore.

Toutes les infos sur <https://magritte-expo.com/bruxelles/>



### 4. Les escape games :

Bruxelles regorge d'escape games en tout genre tels que Enygma, 60 minutes ou encore Prison Island. Plongez-vous dans l'univers Maïa, du Tour du monde en 80 jours ou encore après une apocalypse nucléaire et y déceler les secrets et les énigmes de ces lieux le temps d'une heure. A prix abordables, venez y découvrir ces lieux sortis d'une dimension parallèle, il y en a pour tous les goûts. Prison Island est plus comme un labyrinthe rempli d'épreuves pour s'y échapper mais le principe est assez similaire. Donc n'hésitez pas à faire un tour sur les sites Internet pour passer un bon moment entre potes, tout en vous creusant la tête différemment qu'en révisant vos cours.

Enygma : 3, Place de l'Albertine OR 27 Boulevard de l'Empereur, 1000 Brussels

60 minutes : 37, rue Saint-Jean à 1000 Bruxelles

Prison Island : Rue Grétry 12, 1000 Bruxelles



## 5. Les visites culturelles :

Après l'exposition provisoire Magritte, venez découvrir la capitale de l'Europe à travers ses musées d'art, des instruments de musique, du chocolat ou encore des trains.

Voici une liste non exhaustive des musées à visiter à Bruxelles :

- Autoworld : Parc du Cinquanteaire 11, 1000 Brussels
- Train World : 5 Place Princesse Elisabeth, 1030 Schaerbeek
- Choco Story Bruxelles : Rue de l'étuve 41, 1000 Bruxelles
- Musée des instruments de musique : Rue Montagne De La Cour 2, 1000 Brussels
- The World of Banksy Brussels : 28 Rue De Laeken, 1000 Bruxelles
- Design Museum Brussels : Place De Belgique 1, 1020 Brussels
- Musée de la Bande Dessinée : Rue des Sables 20, 1000 Bruxelles
- Musée d'Art et d'Histoire : 10 Parc du Cinquanteaire, 1000, Bruxelles
- Musées Royaux des Beaux-Arts de Belgique : Rue de la Régence 1, 1000 Bruxelles
- Musée des Sciences Naturelles : Rue Vautier 29 1000 Bruxelles



Musées royaux  
des Beaux-Arts de Belgique

MUSÉE DE LA BD  
BRUXELLES



CENTRE BELGE DE LA BANDE DESSINÉE

## 6. Les expériences sous réalité virtuelle :

La réalité virtuelle, en plus d'être un chouette moyen de divertissement utilisable à domicile, popularisé grâce à PlayStation ou Oculus Rift, peut être une véritable expérience immersive en équipe. Alliant aventures de tirs ou d'énigmes à résoudre les différents centres sur Bruxelles et aux alentours vont vous téléporter dans des mondes imaginaires peuplés de zombies ou en plein milieu d'un temple aztèque pour y découvrir un trésor.

Virtual room : Rue de l'Escalier 16 1000 Bruxelles

Zero Latency : 43, Rue César Franck, 1050 Ixelles

Futurist Games : Boulevard de l'empereur 16, 1000 Brussels

Immersion : Rue de l'Enseignement 50 1000 Bruxelles

Terra Game Center : Drève Richelle 4a, 1410 Waterloo



IMMERSION



# Les marchés de Noël en Belgique et ailleurs à faire absolument

## 1. Bruxelles :

Bien évidemment, nous commencerons par celui à 30 minutes de transport d'Erasmus qui est un parfait mélange de parfums d'hiver et d'exposants nous enivrant de magie des fêtes de fin d'année. Je l'ai d'ors et déjà décrit dans une rubrique précédente donc allez la lire pour plus d'infos.



## 2. Le « village de Noël » à Liège :

Comme introduit précédemment, le marché de Noël de Liège est également un incontournable dans le game des marchés de Noël (oui il y en a un). Il s'agit d'un des marchés les plus importants de Belgique. En 2018, il a été élu « Capitale européenne de Noël ». Rien que ce titre vaut la peine d'aller le visiter. Là-bas, on retrouve bien entendu les chalets traditionnels (plus ou moins 200) mais également plusieurs animations originales comme une piste de luge géante. Ce marché s'organise autour de la place Saint-Lambert et de la place du Marché



## 3. Les « Gentse Winterfeesten » à Gand :

Si vous aimez Noël et faire la fête, vous serez servi. En effet, au marché de Noël de Gand, se trouve le « Moose bar » qui accueille régulièrement des DJ's et autres groupes de musique qui vous aideront à vous ambiancer.

Mais ne croyez pas que ce marché de Noël est réservé aux fêtards ! Il y a également un espace « châteaux » (avec environ 150 cabanes) et un espace réservé aux enfants. De plus, chacun sera sensible aux bâtiments historiques présents le long du parcours. Nous y avons d'ailleurs consacré un article.

Pour la petite anecdote, le magazine Forbes a élu le marché de Gand comme étant un « joyau caché » et un des dix plus beaux marchés de Noël d'Europe.



## 4. L'Hiver à Anvers :

Ce marché de Noël éclaté dans toute la ville compte un peu moins de 100 stands. Inutile de dire qu'il y a de quoi faire ! Si vous y allez, n'oubliez pas de tester la gigantesque patinoire de 1200m<sup>2</sup>. Mais également le « mur des vœux », la Grande roue ou le palais des miroirs. A moins que vous ne préfériez vous embrasser sous une branche de gui sur la Grand-Place? Notons également la présence d'une « kermesse de Noël » avec plusieurs stands.



## 5. Metz, France :

Metz est sur le podium du classement des meilleurs marchés de Noël d'Europe pour la deuxième fois. Cette destination de Noël a également reçu le titre de « Meilleur marché de Noël pour les familles » et de « Meilleur marché de Noël de France ».

Entrez dans l'esprit des fêtes de fin d'année et profitez des marchés de Noël sur les principales places de la ville. Trouvez des cadeaux artisanaux dans la pyramide de Noël et dégustez le meilleur pain d'épices qui soit.

Prenez de la hauteur sur les toits à bord du City Skyliner, puis réchauffez vos mains froides autour d'un vin chaud ou d'un chocolat chaud. À côté de la cathédrale, la grande roue ajoute aux activités de loisirs pour petits et grands, tandis que le goût de Noël est prêt au marché gourmand de la place de la Comédie.



## 6. Montbéliard, France :

Montbéliard figure pour la troisième fois dans le top 5 du classement et s'est également vu décerner le titre de « Plus beau marché de Noël d'Europe ».

Mondialement connu pour la beauté de ses illuminations, ce marché de Noël est traditionnel et authentique. Située en Franche-Comté, la ville de Montbéliard, réputée pour son hospitalité, se transforme en une féerie de Noël.

Pendant l'Avent, Montbéliard renoue avec la tradition du Wurtemberg, avec un autre marché de Noël qui compte 140 stands d'artisanat authentique.

En déambulant dans les rues illuminées, les visiteurs peuvent déguster de délicieux produits gastronomiques et apprécier la musique chorale de la saison.



## 7. Birmingham, Angleterre :

Avec pour toile de fond les grands bâtiments municipaux de Victoria Square et le quartier commerçant animé de New Street, le marché de Noël de Birmingham-Francfort est le plus grand marché de Noël allemand authentique en dehors de l'Autriche et de l'Allemagne. Organisé par la ville jumelle de Birmingham, Francfort, il compte plus de 100 stands pittoresques vendant des jouets traditionnels, des ornements, de l'art et de l'artisanat.

À quelques pas de là se trouve le charmant Christmas in Cathedral Square, avec ses chalets en bois présentant des cadeaux artisanaux, de la nourriture et des boissons fabriquées par les meilleurs vendeurs locaux de Birmingham. Les visiteurs peuvent également profiter de la patinoire et de la grande roue de Centenary Square.



## 8. Le marché de Noël de Vienne, Autriche :

La capitale autrichienne abrite plus de 20 villages animés pour les fêtes de fin d'année, qui vous feront parfois profiter des magnifiques décors impériaux caractéristiques de la ville, comme les palais du Belvédère ou de Schönbrunn. Le plus grand marché est celui de Rathausplatz avec ses 150 stands traditionnels. Si vous voulez vivre une expérience encore plus authentique, vous pouvez vous rendre à l'Art Advent sur la Karlsplatz où vous trouverez, au pied de l'imposante église Karlskirche, de nombreux artisans. Ajouter à cela de multiples spectacles pyrotechniques et représentations théâtrales et vous pouvez être sûr que la magie va opérer.



## 9. Le marché de Noël de Strasbourg, France :

Le marché de Noël de Strasbourg ne pouvait pas ne pas figurer dans ce top 10 des plus beaux marchés de Noël en Europe. Ce village se trouve au cœur de la ville, classé au patrimoine mondial de l'Unesco, sur la place Broglie. Il est également considéré comme le lieu de naissance des célébrations de Noël et compte plus de 300 chalets en bois.



## 10. Le marché de Noël d'Erfurt, Allemagne :

Ce marché se trouve dans l'ancienne ville d'Erfurt et compte parmi les plus beaux marchés de Noël d'Allemagne. Plus précisément, il se déroule sur la place de la Cathédrale et compte près de 200 chalets. A acheter : des pâtisseries appétissantes, de l'artisanat traditionnel fait main, des spécialités thuringiennes (dont de sublimes céramiques) et de belles décorations de Noël. Incontournable : le sapin de Noël massif, sa pyramide traditionnelle éclairée à la bougie et sa crèche grandeur nature.



## RESPIRATION CONSCIENTE

la technique de la respiration consciente consiste à inspirer profondément par le nez, en remplissant les poumons, puis à expirer lentement par la bouche. Ce processus active le système nerveux parasympathique, ce qui entraîne une relaxation immédiate.

Astuce pratique :

Avant un examen ou une présentation, prenez quelques minutes pour pratiquer une respiration profonde. Cela permettra de réduire votre anxiété et de vous recentrer sur l'instant présent. Vous pouvez aussi intégrer ces pauses respiratoires entre vos sessions de révision pour éviter la surcharge mentale.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le lien entre activité physique et réduction du stress est bien établi. Lors d'un exercice physique, le corps libère des endorphines, souvent appelées hormones de bonheur, qui améliorent l'humeur et réduisent la perception du stress.

Astuce pratique :

Inscrivez-vous à une activité sportive proposée par l'université, comme la course à pied, le yoga ou même la natation. Si votre emploi du temps est chargé, essayez d'intégrer de courtes pauses actives dans votre routine, comme une marche rapide après un cours ou des étirements pendant les révisions.

## ORGANISATION

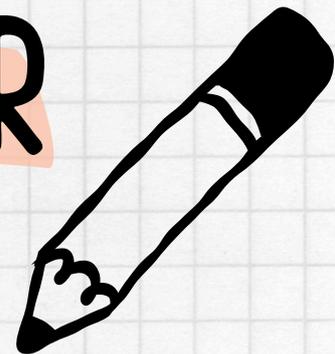
Une organisation efficace permet de mieux visualiser et de prioriser les actions à accomplir, réduisant ainsi la sensation d'être submergé.

Astuce pratique :

Utilisez un agenda ou une application de gestion de tâches pour organiser vos cours, devoirs, et révisions. Classez vos tâches selon leur importance et urgence, et bloquez des plages horaires dédiées aux révisions pour éviter les rushs de dernière minute.



# TIPS POUR GÉRER SON STRESS



## SOMMEIL

Le manque de sommeil est souvent un problème courant chez les étudiants, notamment en période d'examens. Pourtant, un sommeil de qualité est crucial pour rester concentré, mémoriser efficacement et réduire le stress. L'insomnie ou le manque de repos peut accentuer la fatigue mentale et l'irritabilité.

Astuce pratique :

Créez une routine de sommeil régulière, même en période d'examen. Évitez de réviser tard le soir, et privilégiez des activités relaxantes avant de dormir, comme lire ou écouter de la musique douce. Assurez-vous de dormir au moins 7 à 8 heures par nuit pour être pleinement productif le lendemain.

## ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Le régime alimentaire influence directement l'énergie et la gestion des émotions. Les plats rapides ou trop sucrés peuvent entraîner des pics d'énergie suivis de baisses soudaines, ce qui accentue le stress et l'irritabilité. Une alimentation riche en nutriments permet au contraire de stabiliser l'humeur et de maintenir un bon niveau d'énergie tout au long de la journée.

Astuce pratique :

Essayez de préparer à l'avance des repas sains et équilibrés pour la semaine. Incluez des aliments riches en protéines, en fibres et en vitamines comme les fruits, légumes et céréales complètes. Réduisez la consommation de caféine, surtout en fin de journée, pour éviter des troubles du sommeil.

## RELATIONS SOCIALES

L'université est aussi un lieu pour développer de nouvelles amitiés et élargir son réseau. Cependant, en période de stress, les étudiants peuvent avoir tendance à se replier sur eux-mêmes. Il est important de ne pas négliger les **\*\*relations sociales\*\*** car elles jouent un rôle majeur dans le bien-être mental.

Astuce pratique :

Ne vous isolez pas lorsque vous vous sentez dépassé. Participez aux activités sociales et associatives de l'université pour rencontrer d'autres étudiants, ou discutez de vos préoccupations avec vos amis ou un conseiller. Partager ses expériences aide souvent à relativiser les situations stressantes.

## Recette de sablé de Noël décorés au glaçage

10 biscuits

Ingrédients :

- 300g de farine.
- 5g de sel
- 1 gousse de vanille (ou extrait de vanille)
- 170g de sucre
- 170g de beurre
- 1 œuf
- Colorant alimentaire (de préférence rouge et beige)
- 200g de sucre glace
- 1 blanc d'œuf.

Préparation : 1h, repos : 1h, cuisson : 20 min

1. Pour la pâte sablée, mélanger ensemble le beurre (pommade) avec le sucre à l'aide d'un robot ou d'un fouet électrique jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Ajouter l'œuf, le sel et la vanille et fouetter à nouveau pour bien tout incorporer.
3. Enfin, ajouter la farine en plusieurs fois toujours à l'aide du robot. Bien racler les bords pour que le résultat soit homogène.
4. Faire une boule de pâte, filmer au contact et laisser reposer pendant environ 1h au frigo.
5. Étaler la pâte sur 5mm environ
6. Emporte-piécier les sablés aux formes de votre choix, ici moufles et Père Noël.
7. Mettre au four pendant environ 20 min à 160°C (Chaleur traditionnelle)
8. Pendant que les biscuits refroidissent, on peut préparer le glaçage : mélanger au batteur le blanc d'œuf avec la moitié du sucre glace. N'hésitez pas à racler le bol pour que tout soit bien homogène.
9. Une fois la première moitié bien incorporée, mettre la seconde moitié du sucre glace et fouetter pendant 5 bonnes minutes pour que la préparation épaississe.
10. Séparer le glaçage obtenu en 3 bols pour réaliser les couleurs nécessaires à la réalisation de Pères Noël et d'une moufle : une bonne partie pour le blanc, une autre pour le rouge, et un peu de préparation pour le beige (visage du Père Noël)
11. Ajouter le colorant petit à petit dans chaque préparation et mélanger bien à chaque fois. Continuer jusqu'à la couleur désirée.
12. Dans chacun des bols, ajouter petit à petit quelques gouttes d'eau tiède en mélangeant entre chaque ajout, jusqu'à obtenir la texture idéale (se référer à la vidéo)
13. Verser le glaçage dans des poches à douille (ou sacs congélation)
14. Décorer les sablés : réaliser une étape après l'autre en laissant sécher chaque étape entre 1h et 8h avant de passer à la suivante (plus la surface est grande, plus le temps de séchage doit être long)



## Recette cosmopolitan nouvel an

1 verre

Ingrédients :

- 4cl de vodka
- 2cl de triple sec Grand Marnier
- 2cl de jus de cranberries
- 1cl de jus de citron vert

Temps de préparation : 5 min

Réalisez le cocktail au shaker. Frapper tous les ingrédients avec des glaçons et verser dans le verre en filtrant. Servir dans un verre de type "verre à martini"



## Recette cocktail de Noël

1 personne

Ingrédients :

- 5 ml de cidre brut non sucré
- 5 ml de sucre en poudre
- 45 ml de spiced rum
- 5 ml de dry sherry
- 10 ml de pommeau
- 30 ml de jus de pomme bio
- glaçons et glace pilée
- pour le décor
- quelques chips de pommes croquantes
- 1 bouquet de menthe fraîche
- cannelle en poudre
- quatre épices en poudre

Temps de préparation 10 min

PRÉPARATION :

1. Placez un grand verre au réfrigérateur 1 h avant de composer le cocktail.
2. Faites bouillir le cidre et le sucre en poudre 2mn dans une casserole. Laissez refroidir complètement et placez au frais 1h.
3. Préparez le cocktail directement dans le verre: versez le Spiced Rum, le dry sherry, le pommeau et le jus de pomme, ajoutez le cidre refroidi et quelques glaçons. Mélangez énergiquement 1 mn et complétez de glace pilée.
4. Décorez de chips de pomme et de feuilles de menthe fraîche saupoudrées des épices.



# Time to play

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

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

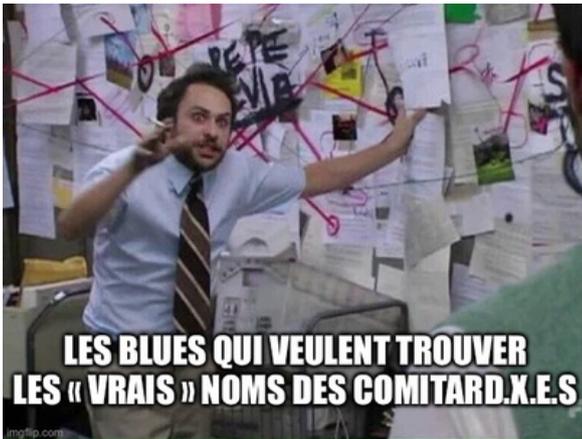
CHARPENTE		FAUSSE NOTE		MAIS OUI		LE SIGNAL DU DÉPART		SON NEZ EST CÉLÈBRE!		TAMIS
CRI DU COQ		ADJECTIF DÉMONSTRATIF		PRÉCONISE		FAIT UN OURLET		CITÉ ENGLOUTIE		
								CHIQUÉ		
DÉCÉDÉE DEPUIS PEU				SE SERVIT D'UN BISTOURI						
ARBRE ORNEMENTAL				HAUSSER LE TON						
		À RECHARGER				CALAIS À LE SIEN				
		ALLONGÉE				POISSONS DE MER				
UN AS, DONC !										PUR
HARNACHEMENT DE MULET										
			À MOITIÉ			TÊTE DE ROCHER				
						UNE MOUCHE QUI PIQUE				
ARPEUTEUR										ACHEVÉ
IL A COURS À TOKYO										
			LAC SALÉ D'ASIE					NOTE SOUS SOL		
			TOUBIB					POCHE		
RONFLANT	CADEAU					MIRACLE DU DÉSERT				
	OUVRIER PROFESSIONNEL					NÉANMOINS				
PRÉPARER LES PATATES								OUTIL DE COUPE		

# Les solutions

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

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

CHARPENTE	C	FAUSSE NOTE	C	MAIS OUI	S	LE SIGNAL DU DÉPART	T	SON NEZ EST CÉLÈBRE!	C	TAMIS
CRU DU COQ	C	ADJECTIF DÉMONSTRATIF	O	PRÉCONISE	R	FAIT UN OURLET	I	CITÉ ENGLOUTIE	Y	S
DÉCÉDÉE DEPUIS PEU	F		E		E	SE SERVIT D'UN BISTOURI	O	CHIQÜÉ	P	E
ARBRE ORNEMENTAL	I	A RECHARGER	A		C	HAUSSER LE TON	C	CALAIS A LE SIEN	P	A
UN AS, DONC !	R	ALLONGÉE	E		C		O	POISSONS DE MER	R	M
HARNACHEMENT DE MULET	B		A	À MOITIÉ	T	TÊTE DE ROCHER	M	UNE MOUCHE QUI PIQUE	A	N
ARPEUTEUR	G		E		O		E		T	O
IL A COURS À TOKYO	Y		E	LAC SALÉ D'ASIE	N		A	NOTE SOUS SOL	R	E
				TOUBIB	A		R	POCHE	A	L
RONFLANT	B	CADEAU	D		O	MIRACLE DU DÉSERT	N		O	A
		OUVRIER PROFESSIONNEL	O		N	NÉANMOINS	O		A	S
	B		U		R		D		O	N
PRÉPARER LES PATATES	P		E		L	OUTIL DE COUPE	E		R	N
									S	C
									I	E



# LOS MEMOS



Et n'oubliez pas ...





AVANT

**DES BISOUS DE LA PART DE TON COMITÉ PRÉFÉRÉ <3**

APRÈS





## SUIS LE CERCLE SUR LES RÉSEAUX !



Éric Héracque



@cercle\_medecine\_ulb



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

---

---

**organe@cercle-medecine.be**

---