

L'Organe

Cercle de Médecine



DON
de sang

SPECIAL CM
Du 13 au 17/04

Hôpital ERASME
Suivre route 851 depuis le
hall de l'hôpital

SEMAINE DU DON
SPECIAL CERCLE DE MEDECINE

INSCRIS-TOI EN LIGNE
RELÈVE LE DÉFI AVEC TES POTES



INFOS :
www.DonneurDeSang.be
0800 92 245



SERVICE DU SANG
CROIX-ROUGE
de Belgique 

Edito

Coucouuu, c'est encore nous !

Nous espérons que vous avez passé
une bonne année, et vous souhaitons un
meeerrrrveilleux pré-blocus et blocus et
une meeerrrveilleuse session !!!

Bref on sais plus quoi dire, tous nos neurones sont
passés dans les articles et le test des recettes.

Bonne lecture



La bleusaille est-elle inclusive ?

La bleusaille a fortement évolué depuis balance ton folklore, jusqu'à s'éloigner presque complètement des clichés qu'on pouvait lui attribuer

Balance ton folklore est un mouvement lancé en 2021 pour libérer la parole sur les agressions commises au sein du folklore.

Des étudiant.e.s dénoncent les « incidents » récurrents dans le monde du folklore étudiant ; les viols en rentrant de soirée, les abus dans les cercles, les harcèlements sur le campus. Ils sont fatigué.e.s que la parole des victimes soit discréditée, leurs agresseur.euse.s toléré.e.s, pardonné.e.s et que leur comportement soit parfois justifié.

Cependant, on peut toujours constater que les personnes baptisé.e.s sont issues du même milieu socio-économique, ne reflétant pas la population que l'on peut retrouver en auditoire. Malgré qu'aucune personne baptisé.e ne regrette d'avoir fait sa bleusaille et qu'ils partagent cette formidable expérience autour de soi.

Est-ce une question de tradition ? Pas forcément, puisque de nombreuses personnes qui ne connaissaient pas la bleusaille avant la première acti sont aujourd'hui baptisé.e.s (on vous voit les frouzes)

Est-ce une question d'argent ? Plus probablement, malgré les possibilités pour que ce soit le moins possible un problème, la bleusaille représente un coût financier et temporel important, empêchant de pouvoir plus jobber ou

d'économiser.

Est-ce une question d'image ? Nos infrastructures sont de plus en plus délabrées et sales, cependant ce sont celles-ci qui renvoient directement au folklore de l'ulb et qui reflètent donc une image péjorative de celui-ci.

La bleusaille peut aussi présenter des formes d'exclusion pour les personnes à mobilité réduite.

Malgré tout, des progrès sont faits chaque année pour petit à petit tendre vers une bleusaille plus accessible. Toutes les personnes actives de près ou de loin peuvent participer à ces changements. Nous vous invitons donc, si le cœur vous en dit, à réfléchir et à partager ce qui, en votre sens, pourrait être amélioré et changé, afin que la chouette expérience que vous avez vécu devienne une possibilité envisageable et accessible pour chaque étudiant.e.

< **balance.ton.folklore** ...



390

publications

6750

followers

58

suivi(e)s



Témoignages de violences sexuelles à l'ULB



Tu veux partager un témoignage ? Envoie-le en MP.

Anonymat respecté



Safe place et inclusif

Ce serait pas le retour des délégué.e.s Folklore par hasard eheh ?

Désolé on était un peu occupé.e ces derniers temps. Organiser les passages sous la pompe, aller se retourner un vendredi soir en Jefke et compter le nombre de bobs blancs (zero au final) nous aura pris un peu plus de temps et d'énergie que prévu.

Finalement, on ne se retrouve à écrire des lignes dans l'organe que quand l'indice UV dépasse 4 (c'est en effet probablement lié).

Mais Amelie, dis moi, que s'est-il passé pendant tout ce temps alors ?

- Excellente question Louis !

Au final, tout le monde parle bien, et nous, très peu.

54 nouvelles têtes ont fièrement rejoint notre redoutable communauté baptisée. La bleusaille 2025 a roulé comme sur des roulettes bien huilées. La qualité de cette fournée est fantastique et la qualité des pennes l'est également, que demander de plus pour la belle représentation du folklore Médecine ?

Chèr.e.s Plumes, Poils, Écailles,

Un immense merci pour votre investissement cette année. Difficile d'imaginer une bleusaille qui se déroule bien sans votre précieuse aide.

En espérant que ces quelques mois vous auront motivés à continuer à vous investir dans notre superbe cercle et d'accueillir cette nouvelle arrivée massive de personnes motivées.

Vieilles, Vieux, Vieilles Connes, Vieux Cons,

Idem, vraiment on vous aime. On aurait rien pu faire de tout ça sans votre aide et vos conseils. Et on s'est vachement bien amusé.e hein. Bref, préparez-vous, on arrive en bombe, on a déjà les petits chapeaux d'anniversaire pour septembre.

Chèr.e.s fraîchement baptisé.e.s,

Déjà, toutes nos félicitations pour cette année. Vous avez tenu le coup, et vous nous avez rendu fièr.e.s. Comme répété non-stop pendant un week-end, sans vous, il n'y a pas de bleusaille, et ne sommes donc rien. J'espère que la découverte du folklore ulbiste vous aura motivé.e.s plus que jamais à vous investir dans notre cher cercle, et que vous perpétuerez ces valeurs qui nous sont chères depuis de nombreuses générations.

On espère vous recroiser souvent, plus épanoui.e.s que jamais. Grosse bise à vous, et profitez à fond de ce que ce monde du folklore a à vous offrir de bon.

Merci à toutes de ce que vous nous avez apporté pendant ces 4 années d'investissement dans le cercle.

Merci pour toutes les rencontres fantastiques qu'on a pu faire.

On part le cœur léger, en espérant avoir été à la hauteur de vos attentes.

On espère vous revoir rapidement, ne nous oubliez pas trop vite, on sera là souvent.

Merci pour tout,

Des bisous,

Votre Amnésique Folklore de Baptême
Gilet Jaune, nouvelle Vieille Conne.

Votre Légendaire Maître des monnaies
Sans Plomb, nouveau Vieux Con

La représentation dans nos cours

Coucou, nous c'est vos Els préférées 💙

Aujourd'hui, on voulait vous parler d'un sujet qui nous tient à cœur et qui revient souvent pendant nos études de médecine :
le manque de représentation dans nos cours.

Imaginez-vous aller en bibli, prendre un atlas d'anatomie et l'ouvrir à n'importe quelle page.

La probabilité que le corps représenté soit celui d'un homme, blanc, jeune, mince et musclé est très élevée bien que ça ne représente qu'une faible proportion de la population. On ne voit une femme que lorsqu'il s'agit des organes génitaux féminins ou des seins. Mais jamais lorsqu'on parle du foie, du cœur, ou du système nerveux... alors que, rappelons-le, 50 % de la population sont des femmes. Des personnes âgées, racisées, en dehors des standards de poids ne sont quant à elles même pas représentées.

Or, la représentation visuelle en médecine influence nos biais et notre façon de voir nos patient.e.s.

Montrer la diversité, c'est aussi former à mieux soigner tout le monde.

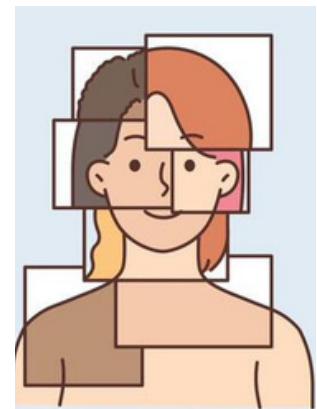
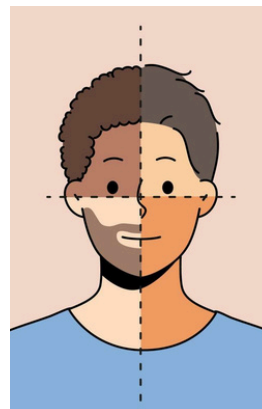
Cet exemple n'est pas présent seulement en anatomie, mais aussi dans les cours de physiologie, biochimie, ... dans lesquels l'exemple type reste "un homme de 70kg".

On retrouve aussi les exemples de pathologies dermatologiques qui sont régulièrement illustrées par des photos de personnes blanches.

C'est devenu une sorte de norme implicite, mais encore une fois, ça ne

représente pas la réalité de notre patientèle.

Notre enseignement gagnerait à être plus représentatif par une variation des morphologies, des sexes, des âges, des origines.



Le langage, les mots employés sont aussi une manière d'influencer la représentation.

Le mot "mongolisme" revient encore régulièrement dans nos cours, que ce soit en secondaire ou même à la l'université, alors que cette anomalie chromosomique porte un nom. On peut parler de "trisomie 21" faisant référence au chromosome 21 qui est triplé au lieu de doublé. Ou encore du "Syndrome de Down" donné en référence à la première personne ayant décrit la trisomie 21, John Langdon Down. Et pourtant le terme mongolisme est encore si souvent utilisé.

Le mot “mongolisme” vient des Occidentaux qui, à l’époque, ont décidé d’appeler la trisomie 21 ainsi parce qu’iels trouvaient que les personnes atteintes “ressemblaient” aux habitants de la Mongolie. C’est raciste, tout simplement. Et c’est triste qu’en 2026, ce mot apparaisse encore dans nos cours universitaires.

Le langage médical évolue, et c’est aussi notre rôle de futurs soignant.e.s de le faire évoluer.

Tous ces exemples et sûrement bien d’autres, nous influencent inconsciemment.

Le manque de travaux sur la santé féminine et les maladies associées en est une preuve. Pour n’en citer que quelques-unes :

- syndrome des ovaires polykystique (SOPK),
- endométriose,
- etc.

qui n’ont été mise en lumière que très récemment.

On peut aussi évoquer le fait que les tests pour protections hygiéniques se font avec du sang depuis août 2023, avant cela iels utilisaient de l’eau ou du sérum phy ce qui est assez loin de la vérité.

Il y a donc un réel retard par rapport aux connaissances médicales des organes génitaux masculin. Pour cause il y a un réel sous financement pour la santé des femmes.

En conclusion, même si la médecine avance, il reste encore du travail sur le plan du langage et de la représentation.

Et c’est en en parlant, en le remarquant, et en le dénonçant, qu’on pourra changer les choses.

Roxane & Camille

Sources :

VÉRIF' - Est-il vrai qu'il y a plus d'études sur la calvitie que sur l'endométriose ? | TF1 Info



Nouvelle politique migratoire de l'UE

Depuis 2019, l'UE travaille sur le Pacte européen sur la migration et l'asile, celui-ci est entrée en vigueur en 2024, et l'essentiel de ses dispositions doivent s'appliquer à partir du 12 juin 2026.

Ce pacte "prévoit traiter une partie des demandes d'asile aux frontières extérieures de l'Union et introduit un mécanisme de solidarité entre États membres en cas d'arrivées massives", c'est à dire pré-trier les personnes migrantes avant même qu'elles aient passé la frontière, et les dispatcher au sein de l'UE de façon équitable par rapport aux ressources des pays.

Les points phares sont donc :

- lutter contre l'immigration irrégulière dans l'UE
- accélérer l'éloignement des personnes en situation irrégulière vers leur pays d'origine ou de transit
- nouvelle procédure de filtrage aux frontières de l'UE (dissuader les personnes peu susceptibles d'obtenir l'asile)
- renforcer la solidarité entre États membres (pour éviter la concentration des demandeurs d'asile dans certains pays)

Le paquet législatif de 10 textes qui constitue ce pacte a été approuvé par le parlement européen, puis le conseil de l'UE, malgré l'opposition de la Hongrie et de la Pologne (ainsi que de l'Autriche et de la Slovaquie sur certains des textes).

Le constat qui a mené à la création de ce pacte est que le manque

d'anticipation, de coordination et d'outils opérationnels pour gérer de tels mouvements de population étaient un obstacle au bon fonctionnement de l'UE. En effet, en l'absence de consensus, on a observé une recrudescence des contrôles aux frontières, ce qui s'oppose à la logique de l'espace Schengen.

La gestion actuelle des personnes migrantes est critiquée par tous les bords politiques : les uns par soucis nationaliste, les autres par soucis pour le respect des droits humains. "Les conditions dans les camps de réfugiés, notamment en Grèce, ont souvent été jugées indignes et le respect des droits fondamentaux n'a pas toujours été garanti. Les naufrages en mer se sont, quant à eux, intensifiés. Près de 25 000 personnes ont perdu la vie lors de voyages migratoires dangereux depuis 2014, selon l'Agence des Nations Unies pour les migrations (OIM). "

Aujourd'hui, nous avons pu observer avec effroi les interventions variées et souvent violentes de l'ICE (police de l'immigration états-unienne) aux Etats-Unis. Bien que ce schéma ne soit pas directement transposable, de nombreux points législatifs et concrets sont transposables sur la nouvelle politique migratoire de l'Union Européenne.

En effet, ce nouveau règlement permet de nombreuses atteintes aux droits :

- sous-traitement des contrôles des migrations à des entreprises privées (donc octroi de droits de police à des personnes qui ne représentent pas l'état et le font par profit)
- séparation des familles par "soucis pratique" (camp enfants / femmes / hommes)
- raids dans les domiciles des citoyen·nes sans mandat de police
- fouille des effets personnels sans mandat de police
- expulsion vers des pays où elles n'ont jamais mis les pieds (ce est donc très loin de les "renvoyer chez eux")

Pour pouvoir exécuter ce plan (raids, rafle, emprisonnement, expulsion), les pays européens utilisent des centres fermés où les individus sont enfermés avant d'être envoyés dans un autre pays qui n'est pas forcément celui d'origine. La Belgique utilise notamment le centre de Rapatriement 127 bis et le centre de Transit Caricole proche de Zaventem, qui ont déjà servi pour une activité similaire au siècle dernier...

L'UE, a désormais construit un camp d'enfermement (ou de concentration, même si ce mot nous rappelle la seconde guerre mondiale, cela correspond à la définition) en Albanie, soit en dehors du territoire de l'Union. La mise en place de camp et sa gestion privée (à l'image par exemple des prisons et des camps de l'ICE américaine) inquiète énormément celles et ceux qui se soucient du respect des personnes humaines.

Concrètement, sous couvert d'être une solution réaliste, raisonnable ou raisonnée, ce pacte promeut une cruauté organisée, illégale par essence puisqu'elle ne respecte pas les droits humains.

Sources :

<https://www.touteleurope.eu/societe/que-contient-le-pacte-europeen-sur-la-migration-et-l-asile/>

<https://news.un.org/fr/story/2025/04/1155096>

<https://action.wemove.eu/sign/2025-12-no-deportation-petition-FR>

<https://cargocollective.com/CelineDeVos/Zaventem-Operation-Detention>

Droits en cage, Foyer culturelle ULB (Décembre 2024)

ULB Foyer culturel du Campus du Solbosh, (17-20 avril 2023)

Zaventem, Opération Détention, une exposition évolutive

<https://www.aljazeera.com/news/2025/8/1/top-eu-court-strikes-a-blow-against-italys-a>



Nouveaux OGM, les anonymes

L'Union Européenne vient de faire passer une nouvelle réglementation sur les organismes génétiquement modifiés (OGM).

Nous sommes habitué.e.s à les retrouver dans notre alimentation, mais un nouveau type : les NGT, issus des nouvelles techniques génomiques arrive sur le marché.

Hors les "aliments génétiquement modifiés (issus des NGT) ne seront pas soumis à l'étiquetage obligatoire en magasin. Seules les semences feront mention des modifications génétiques réalisées. Aucune information ne figurera sur les produits finis."

Ainsi nous ne pourrions plus choisir ce que nous mangeons.



Cela entraîne aussi de nombreuses conséquences pour les cultures brevetées et par conséquent met en danger le devenir de l'agriculture européenne traditionnelle.

Cette autorisation sans aucun garde-fou environnemental ni sanitaire est inquiétante tant d'un point de vue humain qu'environnemental "aucune évaluation des risques, aucun suivi post-commercialisation et aucun moyen de surveillance en cas de dommages avérés sur l'environnement ou la santé humaine.

Pourtant, les effets à long terme des NGT sur les écosystèmes n'ont pas fait l'objet d'études indépendantes suffisantes pour justifier une telle précipitation."

Ce schéma entraînerait une potentielle contamination de l'écrasante majorité des semences (ce que nous mangeons par exemple dans tout ce qui contient du blé : pain, pâtes, gateaux, biscuits...).

Par ailleurs ces NGT, comme les OGM ont divers objectifs :

- épaissir la peau des tomates pour les rendre plus transportables
- faire pousser plus rapidement pour vendre plus et augmenter le profit (au détriment des consommatrices car le produit perd ses capacités nutritives)
- rendre plus résistant aux conditions climatiques
- ...

Ces points, débatables en eux-mêmes, menacent directement nos écosystèmes et notamment les abeilles. Hors nous le savons : pas d'abeille => pas de pollinisatrice => pas de pollinisation => pas de fruit => rien à manger => on crève (ok j'ai résumé là, mais c'est quand même l'idée).

Bref, bon appétit !

sources :

<https://www.pollinis.org/publications/ce-que-cache-laccord-de-deregulation-des-ngt-du-19-decembre-approuve-par-les-etats-membres/>

https://confederationpaysanne.eu/mc_nos_positions.php?mc=26

Remerciements des YWC :)

Coucouu,
C'est Pauline et Sarah,
les déléguées Yes We Care !

Alors que notre mandat touche à sa fin, nous tenions à vous adresser nos plus sincères remerciements.

Grâce à votre générosité et à votre engagement, nous avons pu récolter une belle somme pour l'ASBL Anais !

L'ASBL Anais, Association Nationale d'Aide à la Santé mentale, est une association bruxelloise dédiée à l'accueil, l'hébergement et la prise en charge de personnes en situation de handicap mental, accompagnées parfois de troubles psychiques ou du comportement.

Elle structure son action autour de quatre services essentiels :

- un centre de jour pour adultes,
- un centre de jour pour enfants,
- le foyer Aurore,
- et un service de santé mentale.

Merci infiniment d'avoir répondu présent à nos initiatives cette année :

Merci d'être venu.e.s à la journée YWC,

Merci d'avoir participé à la tombola,

Merci d'avoir assisté à nos 2 pré-TD,

Et merci d'avoir acheté nos pâtisseries !

Chaque geste compte et fait la différence sur le terrain.

Le cercle de médecine va bientôt publier le montant total récolté cette année sur insta et facebook (4157€ !!), que nous transmettrons immédiatement à l'ASBL Anais pour soutenir leurs actions.

Merci encore pour votre confiance et votre solidarité.

Bisous, Pauline & Sarah Déléguées
YWC 2025-2026

The logo features the word "Anais" in a white, rounded, sans-serif font. The letter 'A' is stylized with a circular shape inside its top loop. The background is a solid red rectangle.

Association Nationale d'Aide
à l'Intégration Sociale

Culture de cellules souches dans l'espace

La plupart d'entre nous avons appris en cours que l'exploitation de nos cellules souches hématopoïétiques avait de nombreux intérêts thérapeutiques, comme dans le traitement de cancers du sang (leucémies, lymphomes, myélomes) ou de maladies immunitaires.

À bord de la Station spatiale internationale (ISS), les scientifiques étudient la croissance de ces cellules souches sanguines sous l'effet de la microgravité. Leur objectif est de comprendre si l'espace peut permettre de produire des cellules de meilleure qualité pour traiter ces maladies graves du sang.

Les cellules étudiées sont issues de la moelle osseuse, du sang de cordon ombilical ou du sang périphérique adulte, et sont essentielles par leur caractère multipotent, c'est à dire qu'elles peuvent se transformer en différents types de cellules sanguines.

Cependant, leur utilisation est limitée par leur faible nombre lors des prélèvements. Sur Terre, les scientifiques essaient donc de les multiplier en laboratoire, mais lorsque ces cellules souches se divisent en culture, elles se différencient en cellules myéloïdes ou lymphoïdes, et finissent souvent par perdre leur capacité à continuer de se diviser.

L'idée de l'expérience menée sur l'ISS est de vérifier si la microgravité peut favoriser une meilleure expansion de ces cellules, tout en conservant leur qualité.

Une fois cultivées dans l'espace

pendant plusieurs jours, les cellules sont congelées et conservées, puis renvoyées sur Terre, où les scientifiques analysent leur structure, activité génétique et potentiel thérapeutique.

Si les résultats sont positifs, cette technologie pourrait avoir un impact majeur en médecine. Elle permettrait de produire plus facilement des cellules souches efficaces pour les greffes, améliorant ainsi les chances de guérison des patient.e.s atteint.e.s de maladies du sang.

Ce projet de recherche montre donc comment les conditions physiques dans l'espace peuvent offrir des solutions thérapeutiques peut être impossibles à reproduire sur Terre!

Si vous êtes intéressé.e.s, vous pouvez vous renseigner d'avantage sur le site de la NASA! (nasa.gov)

Sonia, votre déléguée Organe



NASA Image: JSC2026E014320 - The BioServe stem cell bioreactor is being prepared for a preflight test run by Mayo Clinic researcher Fay Ghani as part of InSPA-StemCellEX-H2. This investigation works upon prior research to produce stem cells in greater numbers in a space environment with BioServe's newly developed microgravity bioreactor. Credit: Mayo Clinic.

133e Bal Médecine

Le 7 mars, le Cercle de Médecine de l'ULB a organisé la 133^e édition de son bal annuel au Spirito.

Cette année, près de 700 personnes étaient présentes : des étudiant.e.s de la faculté de médecine, mais aussi issu.e.s d'autres facultés, ainsi que des ancien.ne.s élèves et des membres du cercle.

Le thème de cette édition, Crystal Church, collait parfaitement au lieu.

Avec ses lumières et son ambiance mystique, cette ancienne église désacralisée située à Porte de Namur s'est transformée en un décor à la fois élégant et festif.

Le Spirito a d'ailleurs accueilli l'une de ses dernières soirées avant de fermer définitivement ses portes pour se tourner vers de nouveaux projets.

Côté ambiance, nos 3 DJ (DJ Gecko, DeeJay2am et Ziky) ont enchaîné les sets tout au long de la nuit, alternant entre sons commerciaux, électro et classiques festifs, ce qui a permis de garder le dancefloor plein jusqu'au bout. L'atmosphère était à la fois dynamique et conviviale, fidèle à l'esprit du bal.

Mention spéciale à Erwan pour le décor qui a été recyclé par le groupe de théâtre de l'ULB



Une photographe était également présente pour immortaliser la soirée, et ses photos sont désormais disponibles sur son site pour revivre les meilleurs moments. (Eline Bultel)

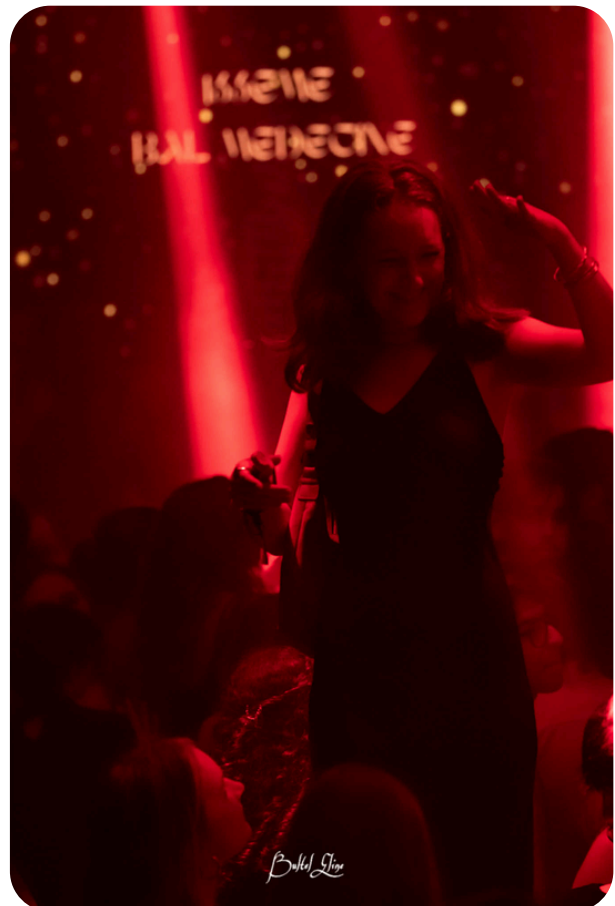
Au final, cette 133^e édition du bal de médecine était une vraie réussite.

Entre le cadre du Spirito, l'ambiance toute la nuit et les retrouvailles entre étudiants et anciens, la soirée a marqué les esprits.

De quoi déjà attendre avec impatience la prochaine édition !

Les délégués Bal et Fêtes

Lucie Alcouffe, Ilan De Windt, Alix Jumel



Recettes

TIRAMISU

Ingrédients :

3 œufs
100 g de sucre roux
1 sachet de sucre vanillé
250 g de mascarpone
200 g de biscuits à la cuillère
2 cafés (au choix ;)



Préparation :

- Séparer les blancs des jaunes
- Mélanger les jaunes avec le sucre et le sucre vanillé
- Ajouter la mascarpone au fouet et mélanger pour obtenir une crème sans grumeaux
- Monter les blancs en neige à l'aide d'un batteur électrique
- Incorporer les blancs en neige à la spatule au mélange
- Disposer des biscuits au fond de votre plat et les imbiber de café
- Recouvrir les biscuits avec la crème précédemment faite
- Faire un deuxième étage en alternant les couches de biscuits et de crème

Y laisser poser au moins 8h (minimum) au frigo

Avant de déguster, saupoudrer de cacao
À déguster !

Mathieu Bouvier

Recettes

FLAN

Ingrédients :

- 4 œufs
- 1 L de lait 1/2 écrémé
- 165 g de sucre
- 105 g de maïzena
- 1 pâte brisée
- De l'arôme de vanille



Préparation :

- Mélanger le sucre et la maïzena.
- Ajouter les œufs bien battus et bien mélanger.
- Faire bouillir le lait.
- Incorporer le lait au mélange précédent.
- Cuire la préparation à feu doux pendant quelques minutes sans cesser de mélanger.
- Ajouter conjointement l'arôme de vanille à la préparation et continuer de mélanger jusqu'à ce que la texture devienne visqueuse voire granuleuse mais plus du tout liquide.
- Disposer la pâte brisée dans un plat et piquer la pâte à l'aide d'une fourchette.
- Préchauffer le four à 200 °C.
- Verser la préparation dans le plat.
- Lisser la préparation.
- Cuire pendant 30 min.
- Laisser refroidir (pourquoi pas y mettre par la suite au frigo pendant une nuit).
- Déguster !

Mathieu Bouvier

Motivé.e 3 semaines puis plus rien ?

Voici comment tenir

Tu te dis toutes les 2-3 semaines qu'il serait temps de reprendre une forme, mais dès quelques sorties, tu te décourages ?

Voici quelques tips pour persévérer et rester motivé.e

- **Ne commence pas à fond**

Lorsque tu as une poussée de motivation, commence par une à deux activités par semaine.

Même si tu te sens surpuissant.e, sinon tu risques d'en baver après 2 semaines... et d'arrêter complètement.

- **Trouve un sport qui te plaît**

Il y a une multitude de sports : jeux de balle, salle de musculation, sports nautiques... Il y a tellement de choix que tu peux forcément trouver quelque chose qui te correspond.

Fouille un peu le net pour des inspi !

- **Ne te compare pas aux autres**

Te comparer à des athlètes sur les réseaux ou à tes amis peut autant te motiver que te décourager.

Les résultats prennent du temps, et chacun avance à son rythme.

- **Mets l'accent sur la régularité**

Priorise la régularité plutôt que la performance.

Faire un peu chaque semaine vaut largement mieux que tout donner pendant 10 jours puis arrêter !

- **Trouve-toi un groupe pour commencer**

Avec des ami.e.s ou même des groupes en ligne (par exemple sur Strava), c'est beaucoup plus motivant.

Et puis, soyons honnêtes : c'est toujours plus sympa de souffrir ensemble que seul.e.

- **Prends du temps pour toi**

Le sport, ce n'est pas juste physique.

C'est aussi un moment pour te recentrer, te déconnecter des écrans et de l'unif, et respirer un peu.

- **Bonus : un allié pendant le blocus**

Pendant les examens, on passe des heures assis, le dos recourbé.

Bouger, même 20 minutes, peut vraiment faire la différence : tu relâches la pression, tu te remets en mouvement et tu reviens souvent plus concentré.e.

**Le plus dur,
ce n'est pas de commencer :
c'est de continuer.**

Et ça, ça se construit petit à petit.

Chloé & Julien,
vos délégué.e.s sport



	Total	Tennis de table	Badminton	Handball	Ultimate	Volley Dames	Volley Homm	Unihoc	Kin Ball	Basket	Bras de Fer	Spikeball
1 ISEP	207	5	14	14	30	14	17	20	30	24	30	9
2 CKO	197	14	5	20	20	30	20	17	14	9	24	24
3 CELB	181	9	30	9	24	17	14	9	22	14	13	20
4 CM	168	17	20	24	0	20	30	9	8	9	14	17
5 FRONTA	167	9	5	14	14	24	14	14	14	30	20	9
6 CI/Pharma	162	24	9	5	14	9	24	24	7	17	20	9
7 CP	142	14	17	14	9	14	9	30	0	5		30
8 CdS	132	14	14	9	9	9	5	14	22	9	13	14
9 Chim/Liég	119	20	14	14	14	14	14	5	9	20		0
10 Cgeo/Agro	111	30	5	5	5	5	14	5	14	5	9	14
11 CARÉ	109	5	9	30	14	14	5	0	14			14
12 CPS	101	9	9	7	14	5	14	5	14	5	8	9
13 CS	97	14	24	5	17	0	9	9	0	14		5
14 CEBULB/SEM/CECS	94	9	9	17	9	0	5	9	6	14	11	5
15 CD	79	5	9	0	14	9	14	0	9			14
16 CROM/CPL/CJC	64	5	14	0	5	9	5	5	11	5		5

Interface

Les résultats !!

Tennis de table => 17

Badminton => 20

Handball => 14

Ultimate => Boxho le sang enfaite

Volley dames => 20

Volley hommes => 30

Unihoc => 9

Kin ball => 8

Basket => 9

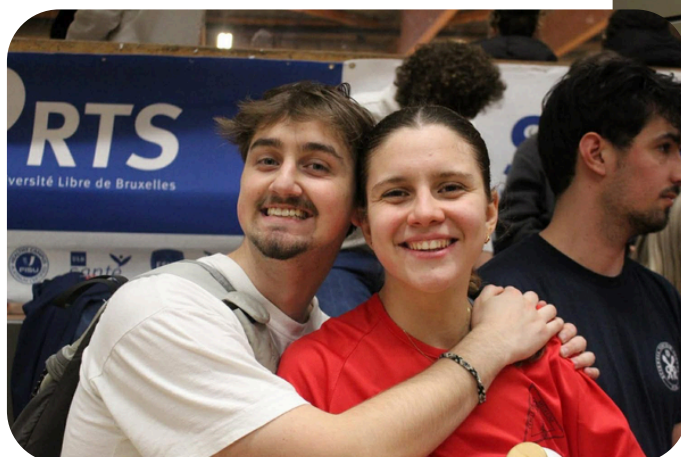
Bras de fer => 14

Spikeball ==> 17

Soit un total de
168 points !!!

et la 3e place !

La médecine
enterre (presque)
le monde !



Sont gentil.le.s en vrai, vous en faites pas



YYYYEEEEAAAAAHHHHHHH

Voyagee voyaageee

Pollution

Cette année encore beaucoup d'entre vous allez sûrement avoir la chance de ✨voyager✨.

Bien que cette activité soit souvent vue comme l'une des moins écologiques, laissez-nous vous donner quelques conseils pour profiter de vos vacances 🌿guilt free🌿.

Prenons le voyage le plus attendu par les cercles étudiants comme l'exemple type d'un séjour parfait 🌞.

Plusieurs étudiant.es vont partir à Peyresq, ce petit village perché dans les Alpes-de-Haute-Provence. Loin du bruit, du stress et (presque) du réseau, et une occasion parfaite de tester une autre manière de voyager. 🏠

Ce voyage au-delà d'être une expérience incroyable peut aussi être écologique... Et oui on ne perd pas le nord ici !! 🌱

Le défi de cette année ? Profiter tout en respectant l'environnement.

Parce que oui, voyager a un impact (transport, consommation, déchets), mais bonne nouvelle : pas besoin d'être parfait.e pour faire mieux. 🙄

Déjà, le trajet fait partie de l'aventure, monter à Peyresq, ça se mérite, donc autant le faire intelligemment : covoit à fond, bonne playlist, snacks et profiter du paysage en arrivant. 🚗

Le savais-tu ? Un trajet en covoiturage permet d'économiser 6 kg de CO₂ !!

Si dans ton groupe de potes le permis c'est pas trop ça 🤔, pense aux super trains qui te permettent de voyager dans presque toute l'Europe.

Une fois sur place, on fait un peu plus gaffe à l'eau et à l'énergie 💧. Pas de fast life ici, mais du collectif et du bon sens. Ta gourde sera ta meilleure alliée (une gourde > 10 bouteilles). En plus d'éviter de dépenser de l'argent pour rien tu feras un beau cadeau à la planète. Attention on n'oublie pas qu'une gourde ça se lave tous les jours. 🍷

Point très basique : on éteint les lumières du logement 💡, on prend des douches rapides (mais on en prend quand même svp) 🚿, et on trie ses déchets 🗑️!

Peyresq c'est un village coupé du monde qui s'est vu renaître grâce aux étudiant.e.s de l'UMons donc on reste sur cette voie et on respecte les lieux.

La nature, c'est un peu la star du séjour. Du coup, la respecter, c'est la base : zéro déchet en balade et reste sur les sentiers 🌲. Pense aussi à utiliser une crème solaire non toxique pour les rivières, lacs... avant de te baigner.



Un point sécurité reste essentiel : même si l'alcool coule à flot, veille sur tes ami.e.s et rappelle-toi que le consentement est obligatoire en toutes circonstances.

Voyager léger, ça aide aussi pas mal. Pas besoin d'embarquer toute sa vie : on partage, on optimise, et on va à l'essentiel. Moins de bazar et plus de fun, on pense déjà au soi de la fin des vacances qui doit réussir à refermer sa valise 🙄.

D'ailleurs à Peyresq il n'y a pas vraiment de route, ce sont surtout des sentiers, donc on favorise les gros sacs à dos. 🎒

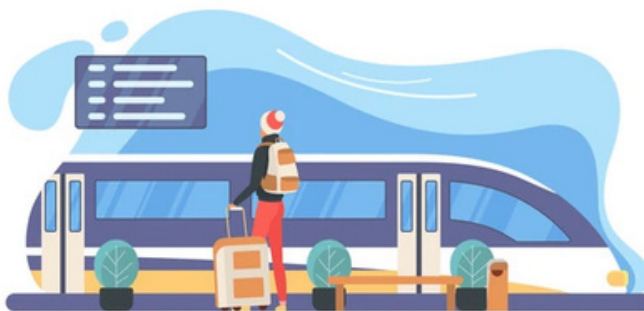
Et puis tant qu'à faire, on peut même tester deux-trois trucs sur place : un petit défi zéro déchet, un moment pour en discuter, ou même lancer un mini guide écoresponsable pour les prochains voyages.

Le but, c'est pas d'être parfait.e, juste de faire un peu mieux. Alors cet été, on profite à fond... mais intelligemment 🌍



Des bisous 🐢

Vos déléguées Ecoresp, Lola et Maëva & votre déléguée voyage, Clémence



Conseils lecture

Hello 😊

Si vous cherchez quelques idées de livres pour pimenter vos pauses entre deux sessions de bibliothèque, voici quelques ouvrages que j'ai particulièrement appréciés.

Pour commencer, il y a « Où vont les larmes quand elles sèchent » de Baptiste Beaulieu, écrivain et médecin généraliste.

Les points positifs de cet ouvrage : il raconte la vie de Jean, un médecin généraliste. Chaque chapitre décrit la prise en charge d'un patient. On découvre sa pathologie ainsi que l'impact qu'elle a sur sa vie.

L'histoire est romancée, mais elle reste néanmoins touchante, captivante et authentique. Selon moi, l'un des grands atouts de ce livre est qu'il suffit de lire un chapitre (qui retrace la vie d'un patient ainsi que sa prise en charge), puis de reprendre la lecture quelques heures, voire quelques jours plus tard, lorsque l'envie revient, sans pour autant perdre le fil de l'histoire.

Selon moi, ce livre nous amène également à nous interroger sur la place que l'on a longtemps accordée aux femmes dans l'histoire du monde.

Pour finir, un petit coup de cœur pour « Reste » d'Adeline Dieudonné.

Le livre prend la forme d'une lettre écrite par la maîtresse de M., adressée à la femme de celui-ci. La narratrice raconte, depuis le début de leur histoire, comment elle a rencontré celui qu'elle aime, jusqu'où cet amour l'a menée et ce qu'il lui a apporté.

C'est, pour moi, une histoire sincère et touchante, comme on en lit rarement.

L'autrice décrit de nombreux détails et crée un univers qui lui est propre. Elle nous fait voyager à travers les émotions de ses personnages.

Je continue avec « Complot » de Nicolas Beuglet.

C'est un livre qui, pour beaucoup, a marqué les esprits. Il s'agit d'un thriller dans lequel une inspectrice norvégienne, très réputée, est chargée d'enquêter sur le meurtre de la Première ministre norvégienne. La particularité de sa mort est que sa mise en scène présente de nombreuses similitudes avec le tout premier meurtre de l'histoire de l'humanité, commis sur une femme. Ce thriller, plus surprenant qu'il n'y paraît, saura, je pense, vous captiver.

Eline Depelchin



**Envie de découvrir la plongée
sous-marine ? Plongez dans
l'aventure au cœur de Bruxelles !**

**Du
baptême au
niveau Pro
toute
l'année !**



nolimitsscubadiving.com



PADI



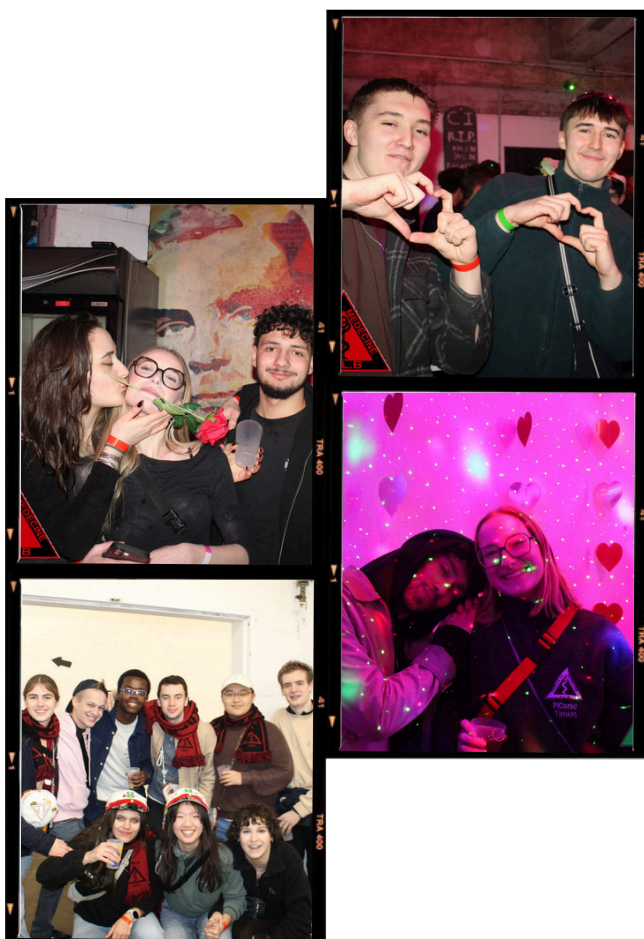
**SCUBA
SCHOOLS**
INTERNATIONAL



Scan me!

Events du Q2

EN PHOTOS



PRÉ-TD SAINT VALENTIN
CM X CEPHA



REMISE DE PENNES
(Q1)



PRÉ-TD ANAIS EN AFTER-SKI



TD SUMMER SIXTEEN X CD



PRÉ-TD CARITATIF



133E BAL DE MEDECINE



La bise à Denis.e et à tantôt
on espère vous retrouver dans notre prochain numéro !

AMONIS