



# La Gazette



# du Carabin

Strasbourgeois

Edition Novembre 2019



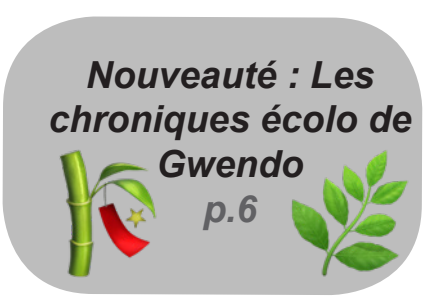
Le sommeil est très important surtout quand on est étudiant en médecine : nos Resps Sport t'ont donc concocté un petit article santé/bien-être pour comprendre tous les dessous du sommeil à la p.3



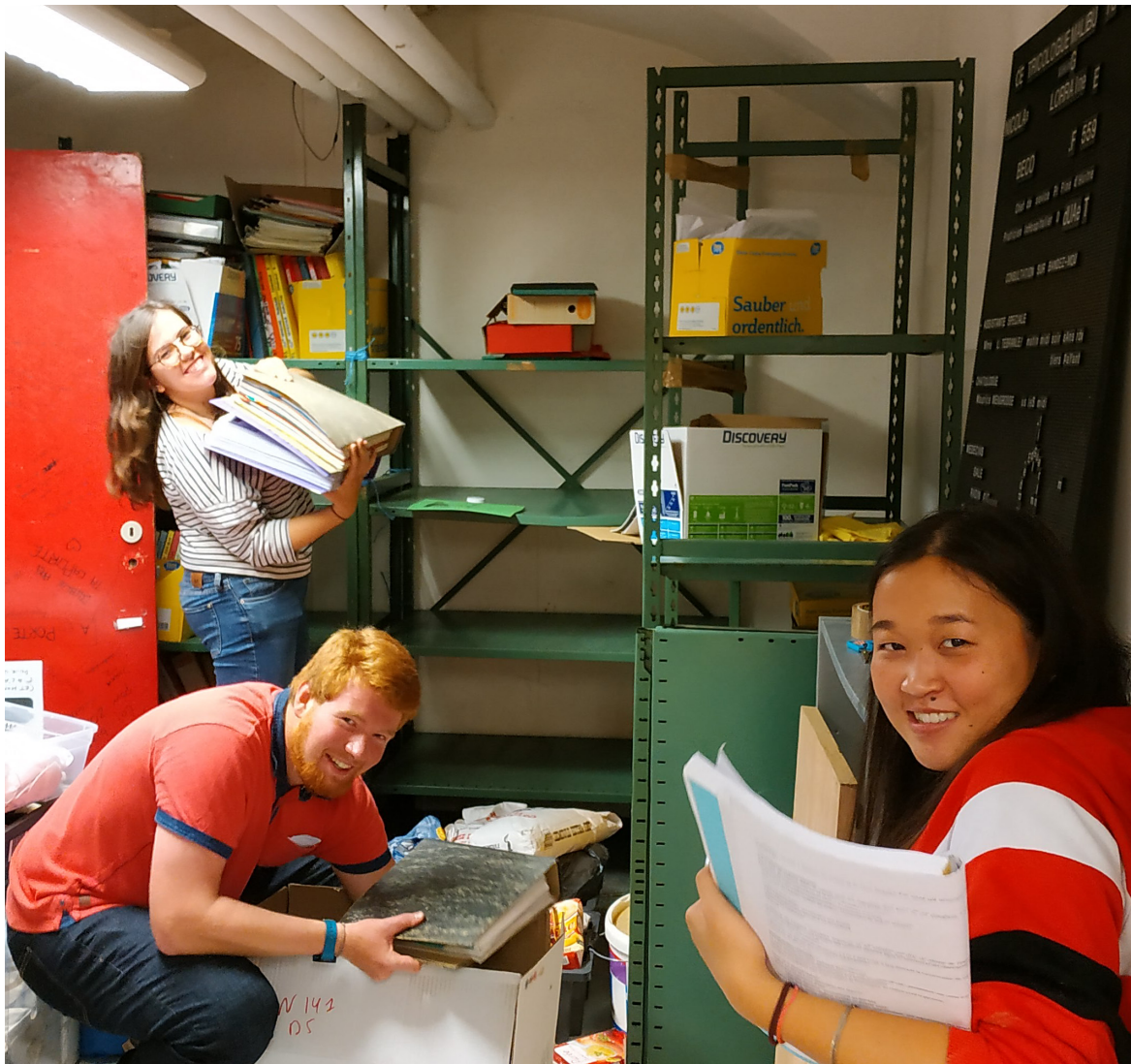
Point orientation : Après l'anesthésiologie, viens découvrir ce mois-ci tous les secrets de la médecine générale grâce à notre interview exclusive d'ECSDM à la p.4



Ce mois-ci viens découvrir un article spécial consacré à la P2, où un jeune étudiant se confie sur ses ressentis et les préjugés relatés sur cette année post-PACES : rendez-vous p.6



## Dossier du mois: D&CO : 2 semaines pour tout retaper



Le déménagement a été le gros sujet d'actualité de ce mois pour l'AAEMS. Il nous a paru donc important de partager cet événement avec toi afin de te montrer les exploits réalisés par les bénévoles et les salariés : entre en totale immersion p.2 !

Et nous te réservons encore plein d'autres surprises : la chronique de l'externe, l'agenda culturel du mois, l'horoscope du carabin, les perles de doctissimo...  
**Bonne lecture !**

# D&CO : 2 semaines pour tout retaper

Comme vous avez pu tous le remarquer, l'Amicale de médecine a connu quelques changements ces dernières semaines : eh oui, au revoir les locaux à côté de la Fac de dentaire et bonjour aux nouveaux locaux derrière le bâtiment de Psychiatrie! Retour sur ce déménagement de l'extrême.

## Histoire de l'AAEMS

**29 avril 1925**

Naissance de l'AAEMS, Association Amicale des Etudiants et anciens Etudiants de la faculté de Médecine de Strasbourg

**1920-1930**

Création et gestion d'une bibliothèque de périodiques médicaux

**1940-1945**

L'Université de Strasbourg est repliée à Clermont-Ferrand

**1950-1960**

Création du service social de l'AAEMS chargé de gérer un fond de solidarité alimenté par le bal de la médecine

**1968**

L'AAEMS quitte le bâtiment Gallia où elle est hébergée par l'AFGES afin d'emménager dans le bâtiment d'hygiène, nos anciens locaux

**1969**

Création de l'imprimerie et de la coopérative

**1981**

Avènement du service de petite restauration de l'Amicale avec la création de "La poudre d'or", première cafétéria gérée par l'AAEMS

**1989**

Perte d'une partie de ses locaux du rez-de-chaussée et du sous-sol et déménagement du service de petite restauration dans la cafétéria sous les amphithéâtres

**2009**

Perte de la cafétéria sous les amphis et création du Forum des Métiers de la Santé

**2012**

Réouverture du service de petite restauration dans la cafétéria du bâtiment 3 dite "Au carabin affamé"

**2017**

Ouverture de la 2ème cafétéria de l'Amicale dite "Le Bar'biturique"

Tout a commencé lorsque l'Université décida de rénover le bâtiment d'Hygiène (là où se trouvaient nos anciens locaux) et de faire quelques travaux pour le remettre aux normes d'accessibilité. Nous avons donc jusqu'au 14 octobre pour tout vider et emménager dans nos nouveaux bâtiments, ceux de Neurologie. Sachant que nous avons appris cela durant les vacances d'été et que les délais nous avaient été donnés fin septembre, nous avons tout pile deux semaines pour enchaîner rangement, déchèterie, remplissage de cartons, chaînes humaines, et ceci toujours dans la bonne humeur malgré la fatigue qui s'accumulait pour nos chers bénévoles qui devaient aussi faire face à l'organisation des divers événements dans les mêmes temps. Sans oublier que tout ceci s'est déroulé sans interrompre nos services (ventes de polys, ronéos...) grâce à la délocalisation de la salle des ventes dans le hall de la fac.

Voici donc en quelques lignes les différentes étapes de ce grand périple :

Du 30 septembre au 4 octobre : chaque objet se trouvant dans chacune des pièces devait être répertorié dans un inventaire puis être mis dans divers cartons numérotés selon la future pièce où il se trouvera. Tous les cartons avaient ensuite été déposés dans une unique pièce en attendant l'arrivée des camions. Cette étape fut certainement une des plus longues, mais nos chers bénévoles ne se sont pas laissés décourager devant les piles de classeurs et d'archives, et ont réussi à vider toutes les pièces en remplissant plus de 100 cartons.



Du 9 au 11 octobre : ces 2-3 jours furent sans doute les plus intenses avec l'arrivée des camions de déménagement pour vider tous les meubles et cartons qui se trouvaient dans le bâtiment d'Hygiène. Il a fallu enchaîner les chaînes humaines ainsi que les allers-retours entre les deux locaux, tous les bras disponibles étaient les bienvenus pour finir au plus vite. Le vendredi soir presque tout le bâtiment d'Hygiène était vide.

Du 7 au 9 octobre : ces jours furent consacrés aux allers-retours à la déchèterie pour se débarrasser de tout ce dont nous n'avions plus besoin, ainsi qu'au nettoyage des nouveaux locaux du bâtiment de neurologie. Pour cette étape là, les salariés ont été d'une grande aide que ce soit pour le nettoyage ou la peinture : un grand bravo à elles! Dans les mêmes temps, pour ne pas arrêter la vente des polys et la distribution des ronéos, une salle des ventes temporaire a été ouverte dans le hall de la fac pour le plus grand bonheur des étudiants.



Les jours suivants ont été consacrés au rangement des nouveaux locaux pour permettre la réouverture de la salle des ventes le 16 octobre. Tout ceci n'aurait pas été possible sans l'aide de Grégoire Gall, qui a supervisé tout ce déménagement. Voici donc pour conclure cet article son témoignage : « Déménager une structure comme la nôtre en deux semaines représente un sacré défi, qui plus est en maintenant l'ensemble de nos services à l'étudiant. Mais je suis fier de pouvoir dire que nous avons relevé ce défi brillamment avec les équipes bénévoles et salariées ! Maintenant qu'on est bien installés, il faut se tourner vers l'avenir et préparer le terrain pour notre prochain retour dans le bâtiment d'Hygiène. »



Larissa

# La compréhension du sommeil...Une arme fondamentale en médecine

Travail, sorties, sport, vie sociale et sommeil, sont-ils vraiment incompatibles? Cet article est fait pour toi ! Il va pouvoir te permettre de comprendre ton sommeil, de comprendre ton corps afin de pouvoir concilier sorties et travail.

Chaque individu possède un temps de sommeil qui lui est propre. Il est indispensable à une récupération complète des capacités physiques et intellectuelles. Il occupe le tiers de notre vie, ainsi, à 60 ans nous aurons tout de même dormi 20 ans ! On définit 3 catégories de dormeurs :

-«**les marmottes**» (longs dormeurs) qui sans un temps de sommeil de 9 à 10 heures sont insupportables et grognons, -«**les surexcités**» qui après seulement 6 heures de dodo vont être au taquet, -enfin il y a les «**gens normaux**» qui dorment environ 7/8 heures. Il est conseillé pour un sportif de dormir entre 7 et 9 heures en fonction de son entraînement.

Une nuit de sommeil se compose d'environ 5 cycles de 1h30 chacun pour un individu normal. Chaque cycle se compose de différents stades de sommeil (sommeil léger- sommeil profond- sommeil paradoxal).

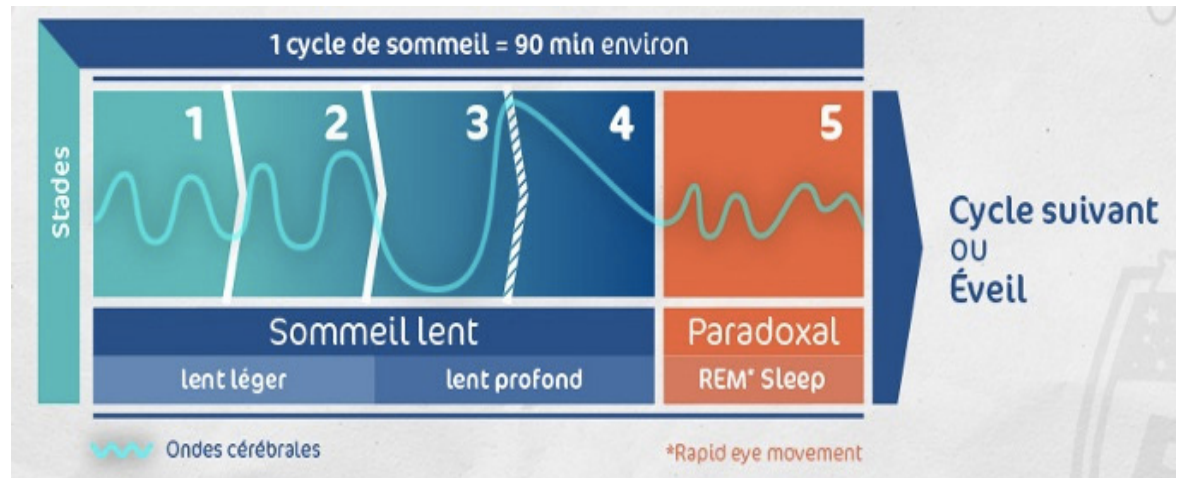
Pendant le sommeil, le cerveau plus ou moins endormi, va effectuer un tri entre les informations mémorisées qu'il conserve (ou élimine) en fonction de leurs utilités futures. Il les incorporera ainsi aux souvenirs préexistants afin d'enrichir ses connaissances.

Concrètement, il est établi qu'une nuit de sommeil fournit la solution à un problème, et améliore la planification. Et oui, le sommeil te permettra de trouver comment draguer Michelle ou d'inventer une recette pour demain midi !

Il faut savoir que ton sommeil se décompose en plusieurs stades de 1 à 4.

• Tout d'abord, il existe le **sommeil léger**, stade N1 C'est l'endormissement, c'est-à-dire la transition entre l'éveil et le sommeil. L'activité cérébrale est en déclin, les muscles se détendent et les yeux bougent lentement sous les paupières.

• Ensuite, on arrive au stade N2, le **sommeil confirmé**.



Sources : [blog.dreem.com](http://blog.dreem.com)

Ces deux stades forment le sommeil léger qui représente près de 50% de notre nuit. Si vous êtes réveillés durant cette phase, que vous soyez bon ou mauvais dormeurs vous aurez l'impression de ne pas avoir dormi.

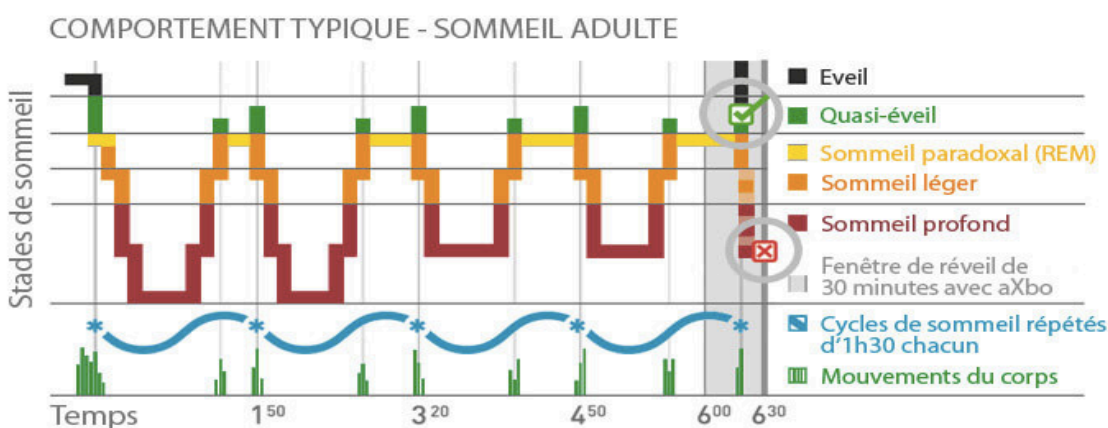
• On retrouve par la suite le **sommeil profond**, Stade N3. C'est durant ce stade que vos neurones se synchronisent, consolidant ainsi votre mémoire déclarative, c'est-à-dire la capacité à se remémorer un fait, un événement. À ce moment sont éliminées les toxines accumulées au niveau cérébral, il y a sécrétion de l'hormone de croissance.

Il occupe environ 25% de votre sommeil. C'est aussi à ce moment-là que le somnambulisme peut se produire : par exemple que ton pote se lève subitement et pisse dans le placard... Mais c'est également le moment où endormis, vous vous mettez à raconter tous vos petits secrets... Tout au long de cette plongée dans le sommeil, votre activité cérébrale se fait de plus en plus lente et la difficulté à se réveiller augmente.

Durant cette phase, votre corps récupère de l'effort fourni pendant votre journée. Si vous vous réveillez en sommeil profond, vous vous sentirez désorientés quelques minutes, pâteux. En bref, vous avez la tête dans le cul ! C'est «l'inertie de sommeil», ce phénomène vous donne le sentiment d'être fatigué en vous réveillant. C'est pourquoi, le meilleur moyen d'être en forme le matin est de se réveiller pendant le sommeil léger.

• Pour terminer, le **sommeil paradoxal**, stade N4. Le cerveau effectue une remontée vers le sommeil léger, qui débouche soit sur un réveil, soit sur un sommeil paradoxal.

Durant cette phase, l'activité de votre cerveau est similaire à celle de l'éveil ou du début de l'endormissement. Votre corps en revanche est quasi paralysé. C'est durant cette partie de la nuit que les apprentissages moteurs de la journée se consolident. C'est aussi à ce moment qu'apparaissent des rêves organisés en histoires cohérentes. Sa durée va s'allonger au cours de la nuit et ce stade occupe au total 20 à 25% de celle-ci. Ce stade marque la fin d'un cycle et l'arrivée d'un autre.



Romain

## Les micro-siestes, bénéfiques ? OUI, mais pas n'importe comment !

Décider de faire une sieste dans la journée est souvent pointé du doigt comme étant à l'origine d'un moins bon sommeil nocturne. Mais qu'en est-il de la micro-sieste ? Ne serait-elle pas plus efficace ?

Comme dit plus haut, le sommeil est un phénomène régulé, se réveiller à n'importe quel moment peut nous rendre plus fatigué qu'avant. Le meilleur moment pour se réveiller se situe à la fin d'un cycle ; à l'inverse, le moins adapté se situe après la moitié du cycle, c'est à dire pendant le sommeil profond. Dans l'idéal la micro-sieste doit donc rester courte et ne pas dépasser 20 à 30 minutes afin de se réveiller avant l'entrée en sommeil profond !

Des études ont montré ses bienfaits pour la santé et notre productivité : la sieste restaure notre capacité de mémorisation. Elle réduit notre taux de cortisol, l'hormone du stress, d'où un effet positif sur le système cardiovasculaire, l'hypertension, le surpoids et sur notre bonne humeur ! Plus bénéfiques que la pause cigarette, 20 minutes de sieste équivalent à deux heures de sommeil en terme de récupérations physique et physiologique.



# Le point orientation du mois

Coucou c'est encore nous ! Cette semaine ta Resp' SGS Gaëlle KUNTZ a interviewé un interne en Médecine Générale qui n'est autre que ECSDM! Pour la prochaine édition nous poserons nos questions à un ophtalmologue. Alors si tu as des questions sur cette profession n'hésite pas ! Pose-les à l'adresse suivante : journal.aaems@gmail.com avant le 15 novembre, tu auras ta réponse à la prochaine édition du journal !



Et sans plus attendre voilà la petite interview :

**Peux-tu te présenter ?**

Je suis ECSDM, j'ai 25 ans, je suis interne en médecine générale à Marseille et je commence mon 3e semestre d'internat.

**Quel était ton classement aux ECN ?**

Ah ça je ne peux pas le dire, ça reviendrait à révéler mon identité ^^ . Mais j'avais un classement suffisant pour faire ce que je voulais :D

**Quelles ont été tes motivations à choisir cette spécialité ?**

Quand j'ai été admis en 2e année, dans mon esprit, c'était simple je voulais faire cardiologie ou chirurgie digestive et viscérale, j'ai fait toutes mes années avec ces objectifs en tête. J'ai fait beaucoup de stages en cardiologie et en chirurgie et j'ai adoré ces spécialités. En 5e année nous avons un stage obligatoire en médecine générale, et là ça a été une véritable révélation. J'avais adoré mes stages en cardiologie et chirurgie parce que j'aimais beaucoup les matières; en médecine générale c'était autre chose : c'était un gros coup de coeur! Tout est possible ! J'avais l'image, comme beaucoup je pense, du généraliste un peu bobologue et renouvellement d'ordonnance, ça existe mais en fait en médecine générale on a la pratique qu'on veut (médecine du sport, gynécologie, pédiatrie, psychiatrie...)! Actuellement je suis en stage en cabinet, dans une grande ville, et les cas sont tellement variés, il y a un vrai suivi, il y a de l'humain et c'est intellectuellement très stimulant ! Bref J'ADORE !

**En quoi consiste ta spécialité ?**

La médecine générale, c'est la médecine du quotidien. J'ai l'habitude de représenter la médecine comme un vaste champ découpé en quadrillage. Chaque carré représente une spécialité autre que la médecine générale, chacune de ses spécialités est capable de creuser très profondément dans son carré mais pas ou peu ailleurs, le généraliste

lui peut creuser dans tout le champ, plus ou moins profondément selon ses compétences et sa volonté, surtout selon ses patients. C'est ce qui fait la diversité et la richesse de cette spécialité. Ma journée type en cabinet commence à 9h, je vois des patients sans rendez-vous jusqu'à midi, pause de midi à 14h puis rebelote jusqu'à 16h sur rendez-vous, enfin visites à domicile de 16h à 18h. Dans une journée on voit une vingtaine de patients tous différents !

**Quelle est ta formation pour ta profession ?**

L'internat de Médecine générale dure pour l'instant 3 ans (il est possible qu'il passe à 4 ans dans les années à venir). L'internat est divisé en semestres comme dans toutes les spécialités. La première année : 6 mois en cabinet, 6 mois aux urgences adultes (dans l'ordre qu'on veut/peut selon notre classement) Les 2 autres années : 6 mois en gynécologie, 6 mois en pédiatrie, 6 mois en cabinet en autonomie et 6 mois en médecine adulte (cardiologie, oncologie, médecine interne...). Il est possible de coupler le stage de gynécologie et de pédiatrie pour se libérer un semestre et faire un stage dit "libre".

**Quels sont les avantages et inconvénients de ton métier d'après toi ?**

Les gros avantages de la Médecine générale sont la qualité de vie, surtout pendant l'internat comparativement à d'autres spécialités, la diversité des situations rencontrées, la place de l'humain dans la relation, le suivi des patients de A à Z... Mais tout n'est pas rose en effet, la paperasse est un gros gros point noir ! Les formulaires à remplir, les courriers à écrire et à lire etc. Mais je pense que dans quasiment toutes les spécialités c'est plus ou moins pareil. Un autre "point noir" aussi pourrait être la relation humaine que nous lions avec des patients qui peut être source d'émotions pouvant impacter sur



l'objectivité nécessaire à la pratique de la Médecine.

**Sais-tu déjà si tu envisages plutôt un exercice hospitalier ou libéral ?**

Clairement je reste encore écoeuré de l'hôpital par rapport à mon expérience d'externe, donc pour l'instant ce sera libéral pour moi.

**Comment vis-tu ton internat ?**

Ca va merci. J'ai eu la chance d'avoir pour l'instant de supers stages. En dehors de ma formation je m'occupe beaucoup de mes réseaux, je vois ma famille, mes ami-e-s ).

**Comment as tu vécu ton passage en totale autonomie, la prise de responsabilité ?**

En théorie nous ne sommes pas censés être en totale autonomie, en pratique c'est souvent le cas. Ca demande beaucoup beaucoup de sang froid, de calme et d'être conscient de soi, de ses compétences, de ce que l'on peut/sait faire ou pas, . Il faut pouvoir réfléchir vite et bien, quand on ne sait pas mieux vaut demander à un supérieur que prendre des initiatives hasardeuses.

**As-tu des conseils à donner à des futurs internes ?**

Pour les patients si je n'avais qu'un conseil à vous donner ce serait : Apprenez le langage du corps! Haha je m'explique: 80% de la communication entre individu est non verbale, c'est souvent tout bête mais apprenez à serrer une main, apprenez à avoir un ton de voix rassurant, posé, apprenez à avoir l'air d'avoir confiance en vous, apprenez à maîtriser votre regard. Toutes ces petites choses qui peuvent paraître

anodines et qui en fait sont inconscientes et automatiques en disent long sur ce que vous êtes et sont déterminantes pour votre relation avec les malades (et avec le personnel aussi d'ailleurs !) Autre chose : ne négligez pas la collaboration avec d'une part et évidemment les autres spécialités et d'autre part avec les paramédicaux, notamment les IDE, qui sont souvent d'un même service depuis longtemps et qui ont donc acquis une certaine expérience qui peut vous être bénéfique!

## Questions Bonus

**Ta notoriété t'a t'elle plutôt aidé ou ralenti dans ton cursus ? Comment la vis-tu ?**

La notoriété est le fait d'être connu avantageusement. La mienne est toute petite, je n'en parle pas donc ça ne m'aide ni ne me ralentit. C'est mon passe-temps (qui me prend quand même beaucoup de temps) mais ni plus ni moins, je ne suis pas une star et je ne me prends pas pour une star, je ne fais ça que pour mon plaisir et celui de toutes celles et ceux qui me suivent :)

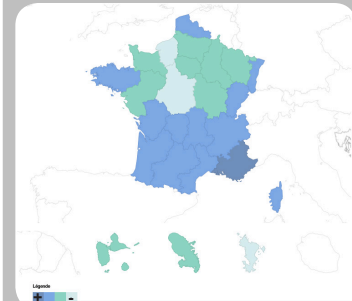
**Que penses-tu de l'engagement associatif dans les études médicales ?**

C'est fondamental !!! Je pourrais en écrire des pages ! Pour être concis les plus belles années de ma vie sont celles pendant lesquelles je m'étais engagé dans l'association étudiante de ma faculté, dans le tutorat pour les PACES et en tant qu'élu étudiant. Les plus belles rencontres que j'ai faites pendant mes études étaient aussi à ces occasions là, je m'y suis fait mon groupe d'amis grâce auquel j'ai résisté à l'externat. C'est extrêmement enrichissant sur le plan personnel, on apprend à travailler en équipe, à avoir des responsabilités, à manager, on s'ouvre à des horizons variés... bref en fait tout un tas de compétences indispensables en tant que médecin et en tant qu'humain.

## Le saviez vous ?

**Nombres de médecin généraliste en France en 2018 : 102 466**

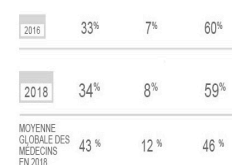
**Densité par région des médecins généralistes**



**Densité moyenne nationale : 153 médecins généralistes pour 100 000 habitants**



**ÉVOLUTION DES MODES D'EXERCICES des médecins généralistes**



Gaëlle

# Chronique d'une externe en médecine : Rhapsodie

*Nous faisons de formidables études, ça, vous commencez à le savoir. Mais nous ne sommes pas les seuls ! Cette semaine, braquons les projecteurs sur nos partenaires du quotidien.*



Il fait beau. Terriblement froid, certes, mais tellement beau. Un temps caractéristique d'un mois de janvier arrivé à mi-chemin.

La journée commence, alors que la symphonie incessante des équipes du service se joue inlassablement. Chacune et chacun y trouve son rôle : celui d'un instrument. Un instrument plus ou moins récurrent, plus ou moins présent, à cordes ou à vent, grave ou aigu, petit ou grand... Un instrument indispensable à l'harmonie générale, et à l'enchaînement des arpèges du service.

Comme chaque jour, le rythme est amorcé par des duos de percussions ; aide-soignants et infirmiers battent la cadence ensemble dès le lever du soleil. La ronde du matin est ponctuée de gestes et d'habitudes travaillés, répétés, mémorisés, encore et encore. Boom tac, boom tac, boom tac. Laver, préparer, piquer, habiller, perfuser. Boom tac, boom tac, boom tac. Laver, préparer, piquer, habiller, perfuser.

Ce n'est qu'une heure après le commencement de cette immuable partition que le Premier violon, le grand chef, le Professeur, celui qui s'assure que chaque pupitre s'accorde correctement, initie la première visite médicale de la journée, entonnant ainsi la composition des cordes, celle des médecins et des internes. Notre externe y est bien sûr conviée, et, accompagnée de ces seconds violons, et de ces altos, elle part examiner un à un chacun des patients : ces individus devenus chefs d'orchestre bien malgré eux. Le morceau, percussions d'un côté et cordes de l'autre, harmonieusement synchronisées, est déjà bien entamé lorsqu'arrive l'heure des paramédicaux. Kinésithérapeutes, podologues, ergothérapeutes, diététiciens, chacun amenant avec lui ses lignes mélodiques propres, affinant ainsi le travail déjà effectué, donnant à l'ensemble de l'œuvre toute sa puissance et son intensité en jouant des sonorités impossibles, et complémentaires à celles des autres soignants. Pianos, marimbas, kotos, hautbois, trompettes... Il n'est aucun instrument qui ne soit pas représenté.

Dans le service de neurochirurgie où travaille notre externe en ce mois de janvier, il est une paramédicale que personne ne peut ignorer : Noémie. Noémie est orthophoniste, un rôle particulièrement important dans un endroit où les problèmes d'aphasie, d'élocution, ou de dysarthrie sont fréquents. Noémie ne travaille pas à temps plein, mais elle vient un jour sur deux voir et écouter les patients ayant besoin d'elle. Elle joue sa partition, parfois en solitaire dans son bureau, parfois accompagnée de l'orchestre, mais toujours à la perfection et avec une finesse qui lui est propre.

Aujourd'hui, notre externe a la chance de jouer une partie de la matinée avec elle. Il est en effet fondamental de découvrir le travail des autres pour mieux le comprendre et l'appréhender ! La première patiente entre dans la pièce. Notre externe la connaît bien : elle a récemment été opérée de l'hémisphère droit à la suite d'une tumeur cérébrale. Elle en garde « simplement » d'importantes difficultés à trouver ses mots ou bien remplace des mots par d'autres, ce qui gêne profondément ses interactions avec ses amis, ses enfants et le reste du monde. Un jour sur deux, Noémie vient la voir, l'emmène dans son bureau et lui fait faire des exercices de rééducation, espérant qu'un jour elle apprenne à suppléer à son handicap.

Notre externe est assise derrière la table, légèrement plus en arrière que Noémie, silencieuse. La sonate commence, les exercices s'enchaînent. La patiente échoue sur de nombreux d'entre eux, et, malheureusement, le remarque. C'est là la plus cruelle des réalités liées aux affections neurologiques : parfois les patients se rendent tout à fait compte de ce qu'ils ont perdu et ne retrouveront peut-être jamais... Leur mémoire, leurs capacités à s'exprimer, leurs mouvements, leurs capacités à planifier, leur équilibre... La réalité les rattrape et l'évidence les étouffe, initiant une partition mélancolique dans leur cœur.

Notre externe est gênée... Mal à l'aise devant cette réalité insupportable, touchée par la détresse de cette femme qui n'arrive plus à nommer un parapluie ou un panier de fruits. Son regard devient vague, et elle essaye tant bien que mal de rester neutre, impassible.

*« Je suis impressionnée par vos progrès, continuez, continuez, comment s'appelle ceci ? Ce n'est pas grave si vous ne savez pas, on passera à la suite. »*

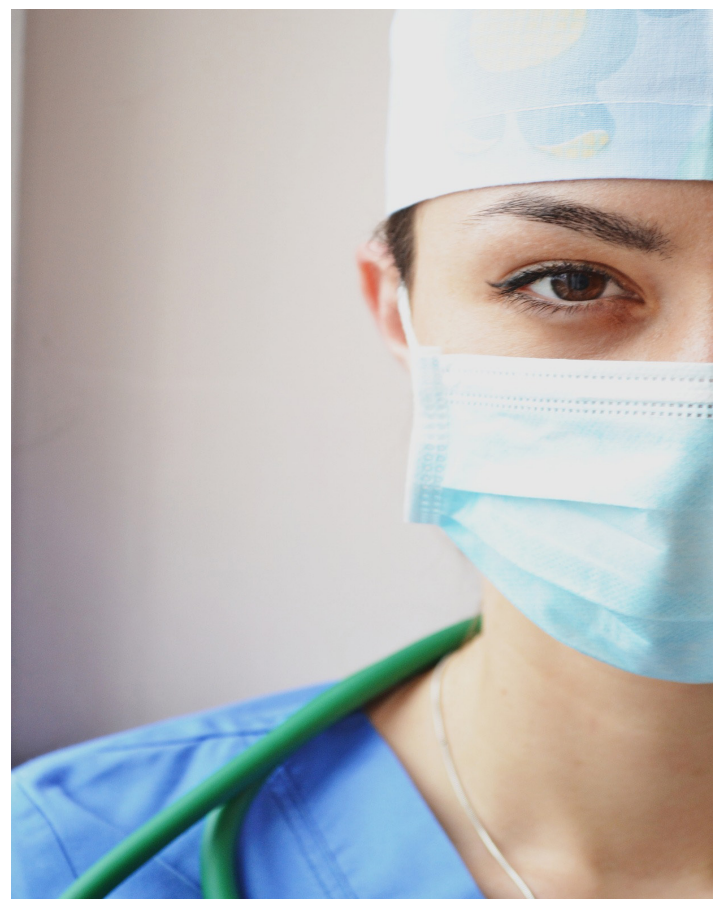
La mélodie avait changé. Avec une simple phrase et un sourire bienveillant, Noémie avait réussi à modifier l'acoustique de la consultation. Elle jouait sa propre partition sur un rythme calme, et rassurant, qui aurait apaisé à peu près n'importe qui... Un rythme qui vous fait vous imaginer sous un plaid, au coin de la cheminée, avec un chocolat chaud entre les mains. Noémie n'est pas une percussion, elle n'est pas un violon, elle n'est pas non plus une trompette comme la kinésithérapeute qui passe régulièrement, ni une guitare électrique comme un des infirmiers, ni même un piano comme la neuropsychiatre hyper balèze du service d'au-dessus. Non... Non, Noémie est une harpe. Calme, et douce, elle réchauffe le cœur de ses patients, et les touche au plus profond d'eux-mêmes, malgré leurs angoisses et leur souffrance.

Elle n'est peut-être pas présente tous les jours, mais lorsqu'elle est là, elle vient magnifier la symphonie du service, lui donner une puissance et une intensité toute particulière, tant lorsqu'elle joue avec le reste de l'équipe que lors de ses passages en solo. Elle participe ainsi à créer un morceau unique, celui du service de neurochirurgie, résonnant mélodieusement aux oreilles de chacun des acteurs y travaillant et à celles de chacun de ses chefs d'orchestre, calmant leurs esprits et apaisant leurs cœurs.

Tous les étudiants en médecine ont déjà rencontré un praticien qu'ils trouvaient extraordinaire. Et, si notre externe espère un jour devenir un aussi incroyable violon que la chef de clinique de neurologie ou que celui de néphrologie, elle aimerait aussi, lorsque cela s'avèrera nécessaire, être en mesure de jouer quelques notes à la harpe.



L'Elue



## “Mec tranquille t’es en P2”

Les études médicales constituent un long cursus riche en apprentissages. Après la PACES et tous les sacrifices qu'elle impose il peut être normal de ressentir le besoin de souffler.

Arrive alors la P2, une année présentée comme étant une libération et comme on l'entend souvent « t'as passé la première année, t'as fait le plus difficile ! »

Cependant, ceci est quelque peu erroné sur le plan scolaire. Il va de soi que plus les années passent et plus la difficulté augmente. De plus, la P2 est une année contenant un gros volume de cours, entre l'anatomie, la physiologie, l'histologie et j'en passe ; on peut vite se sentir dépassé par la charge de travail à fournir. Il s'agit donc d'un nouveau mode de vie pour de nombreux carabins qui nécessite un certain temps d'adaptation.

En parlant des modes de vie, les disparités entre

ceux-ci sont nombreuses ; certains assistent à tous les cours pendant que d'autres optent pour l'option révision des RONEOS. Certains travaillent plus que d'autres, qui eux, préfèrent profiter de cette année pour créer des liens autour d'une bonne pinte «Au Bercaill»! Alors, qui a raison ?

Il serait juste de ne pas se comparer aux autres et de simplement vivre son année comme on l'entend car nous ne devons pas faire LE bon choix quant à la ligne de conduite à se fixer mais plutôt faire NOTRE choix !

De nombreuses soirées sont organisées les jeudis soirs pour les personnes qui souhaitent relâcher la pression, ajoutons à cela les « traquenards » de dernière minute qui s'abattent telle une fatalité sur ceux qui avaient prévu en début de journée de faire la fermeture de la bibliothèque. Bref, les possi-



bilités de sorties sont incalculables et tous les jours de la semaine peuvent être de potentiels samedis soirs.

On se retrouve donc devant un choix cornélien qui peut s'avérer être une antithèse. Alors que faire? Réviser ou profiter? BNU ou Kfet pharma? Au premier abord la concordance entre ces mots semble impossible, mais tout est une question de juste milieu, d'équilibre. Il suffit juste de trouver le sien pour parvenir à

concilier « réussite » (sur-tout ceci svp) et « profit ».

En tout cas, peu importe que tu ailles en cours ou non, que tu sois à l'édito 1 ou 4, que tu aies fini premier en PACES ou 277ème tu peux te permettre de faire une petite pause babyfoot à la Kfet si tu sens que tu n'arrives plus à avancer dans tes révisions (en essayant d'éviter de passer sous le baby), tu y rencontreras tes confrères et cela ne pourra t'apporter que du

bien car tu sais que ton parcours t'as fait, te fait et te fera encore passer par de nombreux états d'âme et qu'il faut que tu extériorises de temps à autre. Tu es à ta place ne l'oublie pas !



Yann, un P2 qui se met à nu

## Les chroniques écolo de Gwendo



### Le bambou : Solution Écologique ou produit du Greenwashing ?

À l'heure où l'écologie devient un argument marketing, il est parfois difficile de savoir comment vraiment agir pour l'environnement. Le Greenwashing désigne ainsi la pratique d'utiliser abusivement l'argument environnemental à des fins économiques.

Le bambou est aujourd'hui présenté comme le matériau idéal pour remplacer le plastique qui pollue nos océans. Ses utilisations se multiplient, allant de la fabrication des objets du quotidien, jusqu'aux revêtements de sol, en passant par l'industrie textile. Néanmoins, à mesure que son usage augmente, son image est ternie par de nombreuses critiques. Alors est-il un nouvel outil du Greenwashing ou faut-il réellement l'adopter ?

Ce matériau si robuste n'est pas un arbre mais un graminé de la même famille que le blé, l'avoine ou le riz. C'est donc une herbe et sa croissance rapide ne nécessite ni pesticide, ni engrais, ni irrigation. Il est renouvelable, biodégradable et 100% recyclable lorsque ses fibres et sa tige sont utilisées de manière brute ou sans adjuvant chimique. De plus les forêts de bambou absorbent jusqu'à 30% de CO2 de plus que les forêts normales. Enfin, le planter restaure les sols appauvris et permet en général de limiter leur érosion.

Toutefois le bambou est importé, le plus souvent de pays d'Asie du Sud-Est, ce qui lui confère une empreinte carbone paradoxalement non négligeable. Aussi est-il considéré comme une plante invasive, car il s'étend rapidement avec des rhizomes. Son utilisation massive a entraîné la déforestation de forêts entières pour laisser place à des monocultures nocives pour la biodiversité. Planté hors de son milieu naturel, il peut prendre le dessus sur les espèces avoisinantes et donc perturber les écosystèmes. Enfin, dans l'industrie textile, son utilisation brute est coûteuse, et il est plus souvent traité avec des produits chimiques. Le problème réside donc plus dans les modes de production du bambou, que dans le matériau en lui-même.

Alors doit-on choisir le bambou plutôt que le plastique ? Les matières plastiques sont dérivées du pétrole et proviennent donc de ressources non renouvelables. Parfois recyclables, les matières plastiques n'en sont pas pour autant biodégradables dans des conditions naturelles s'accumulant ainsi dans des décharges et malheureusement dans nos océans. Le bambou apparaît alors comme un choix plus raisonné que le plastique. Le label écologique FSC, présent sur certains produits, permet de garantir un bambou récolté à maturité à partir de cultures durables. Le fait que l'écologie devienne un argument marketing nous offre in fine de nombreuses possibilités pour agir en faveur de l'environnement à condition de rester vigilant.



## L'agenda culturel

### Danser Chostakovitch, Tchaïkovski – Opéra National du Rhin (Place Broglie)

Samedi 9/11 20h-22h, dimanche 10/11 15h-17h, mardi 12/11 et mercredi 13/11 20h Tarif 9-12€

Un ballet divisé en trois parties, où se rencontrent la figure symbolique du clown entre humanité et sensibilité, les questionnements au moment de l'adolescence et la transition vers l'âge adulte.

### Résonances : Salon Européen des Métiers d'Art – Parc expo Wacken

Du vendredi 8/11 au lundi 11/11 Tarif unique 8€

Salon réunissant divers artistes et créateurs dont le talent met en valeur l'artisanat et donne vie à des œuvres étonnantes et superbes.

### ST-ART : Foire d'art contemporain et design – Parc expo Wacken

Du vendredi 15/11 au dimanche 17/11 Tarif 12€

Evènement artistique incontournable de ces dernières années qui accueille pour sa 4<sup>e</sup> édition une collection Design. Un espace de 200m<sup>2</sup> qui a accueilli il y a un an des œuvres du célèbre Museu Picasso Barcelona.

### La Vallée des Dinosaures – Hippodrome Strasbourg Hoerd

Weekend du 16-17/11 Tarif enfant 6€, adulte 8€

Plongez-vous dans le monde des dinosaures et laissez-vous emmener dans le monde de la paléontologie. Un parcours où vous pourrez rencontrer des dinosaures en taille XL, admirer des fouilles archéologiques, le tout en replongeant en enfance dans les ateliers dédiés aux enfants.

### Marché de Noël de Strasbourg

Du 22 novembre au 30 décembre

Il est de retour : la plus grosse attraction de cette fin d'année. Retrouvez le traditionnel et majestueux sapin Place Kléber. Place Grimmeissen vous pourrez rencontrer les divers acteurs locaux au Marché Off. Un quartier aux airs de lutin pour les enfants quartier St Etienne, une ballade le long des Quais des Bateliers sous les étoiles ainsi qu'une forêt magique rue de la Mésange vous plongeront dans le décor de la magie de Noël.

### Colloque : Lutte contre les violences faites aux femmes – Palais de la Musique et des Congrès

Mardi 19/11 8h30-17h Gratuit sur inscription

Un appel à dévoiler, réagir face à cette violation des droits des femmes. Une présentation des actions menées, des campagnes de sensibilisation et d'information : on en parle jamais assez.

### Concert : Klingande – Laiterie

Judi 14/11 19h30-22h30 Tarif 22€

Artiste incontournable d'électro-saxo avec des airs acoustiques et électro qui enflammera la scène de la Laiterie.

Envie de partir ? la Fête des Lumières de Lyon revient du 5/12 au 8/12 !



Elisa

## Les événements à venir de l'asso



### Jam Session :

Le Jeudi 7 Novembre au Bercaïl à partir de 20h sera l'occasion pour toi de venir partager tes talents musicaux avec tous tes potes.

### Hopla Flams :

C'est le grand retour d'HOPLA FLAMS, votre soirée tartes flam-bées préférée ! On vous attend motivés et prêts à manger des flams pendant toute la soirée du 14 novembre de 19h à 22h au Carabin Affamé!



### Inscriptions ski :

Une semaine de folie au ski ça te tente? Du 18 au 25 janvier 2020, nous partons direction La Belle Plagne, The station de ski, the place to be en janvier 2020, le lieu de tous les possibles. 250 km de pistes, une résidence 100% étudiante, des bars partenaires, un programme sur mesure, des goodies, de la luge... N'hésite plus, ce séjour est fait pour toi, je t'attends aux inscriptions le samedi 16 novembre 2019 au Carabin Affamé de 8h à 14h ! Tu pourras te substanter pour 1€ la crêpe + le chocolat chaud/infusion. Tomski, alias Pastis2000, ton CM Ski

### Visite de l'Opéra du Rhin :

Tu ne connais l'Opéra National du Rhin que de nom... c'est le moment de venir le découvrir en vrai au travers d'une visite le jeudi 21 Novembre :) Visite suivie de la possibilité d'assister à la répétition de "Un violon sur le toit" !

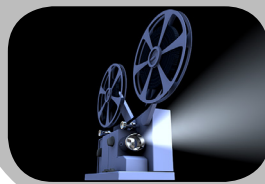


### Barathon City Tour:

Pour profiter de votre Barathon le 21 novembre, il vous faudra une bande de potes et de la bonne humeur. Il vous suffira de réserver votre place pour obtenir une Ecocup spécialement désignée pour l'évènement. Une fois récupérée dans le premier bar, la présentation de l'Ecocup vous donnera accès à des offres exclusives pour la soirée. Vous pouvez aller dans n'importe quel bar partenaire dans l'ordre que vous voulez. Le Barathon vous proposera aussi bien des bières que des cocktails ou des softs !

### Red Party :

Tu veux t'amuser tout en participant à une bonne action ? Alors rejoins nous au Jimmy's le 28 novembre pour la red party, organisée par les associations de santé de Strasbourg en faveur du Téléthon !



### Ciné-débat :

Le mercredi 13 novembre se tiendra une projection de film dans ta faculté concernant la solidarité internationale. N'hésite pas à venir, il s'en suivra un débat avec les bénévoles de l'association Pour un Sourire d'Enfant afin de découvrir comment ils rendent le sourire aux enfants du Cambodge. Un petit goûter sera aussi organisé ! Venez nombreux. #JJGG

### Noël à l'hôpital

Prochainement sera réalisée une collecte de Jouet pour les enfants malades à l'hôpital pour Noël ! Les jouets devront être sous plastique et neufs pour des questions d'hygiène. Donc si tu as des jouets de ce type n'hésite pas à me contacter ! Les informations complémentaires sur la collecte seront communiquées par Facebook ! So stay tune !



Gaëlle KUNTZ ta Resp SGS

Météo : jeudi 05 novembre 1970 à Nancy

<p>10 h</p> <p>BRUINE</p>	<p>13 h</p> <p>BRUINE</p>	<p>16 h</p> <p>TRÈS NUAGEUX</p>
---------------------------	---------------------------	---------------------------------

- Température minimale de la journée : 5.2°C
- Température maximale de la journée : 11.4°C
- Durée d'ensoleillement de la journée : 0h
- Hauteur des précipitations : 1.9mm

Le 05 novembre 1970 à Nancy une bonne veste bien chaude aurait été utile pour profiter de cette journée autour d'un chocolat chaud Banania en appréciant le nouveau design du personnage réalisé par Siné.

Cependant vous n'auriez pas pu profiter de la traditionnelle Guy Fawkes Night se tenant outre manche en raison de l'éloignement géographique. (L'ensemble des informations de cette météo est vrai, mais assez inutile, comme cette météo)



Happy Hours de 17h prolongés jusqu'à 22h sur présentation de la carte amicaliste



Happy Hours prolongés de 16h30 à 23h sur présentation de ta carte amicaliste (sauf les jeudis et vendredis)

# Horoscope du carabin



## Bélier

Cessez de foncer tête baissée et profitez du moment présent ! Cela ne sert à rien de vous prendre la tête.



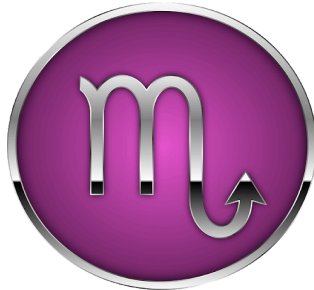
## Balance

Yup, va falloir faire plus de jogging avant les fêtes, ou c'est vous qui ferez le Père Noël.



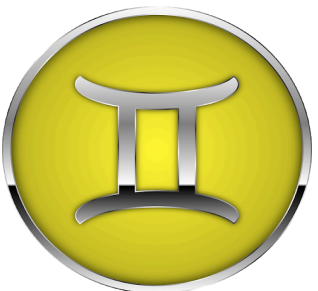
## Taureau

J'étais dans l'froid sans savoir. Où je dormirais le soir. Des rêves plein la tête, j'pensais contrôler l'monde et l'homme dans mon miroir.



## Scorpion

Vous réglez vos problèmes dard-dard. Pensez parfois à être moins piquant avec votre entourage et prenez votre temps.



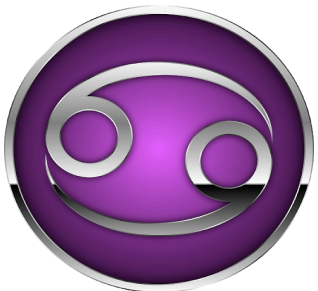
## Gémeaux

Pour une fois que vous avez les dents blanches profitez-en ! Souriez à la vie !



## Sagittaire

Suivez votre instinct pour les choix importants. Vous avez tendance à viser juste et votre opinion mettra dans le mille !



## Cancer

Vous arrivez à perdre du poids pour bien anticiper les fêtes ! Vous trouvez enfin votre summer body... en novembre !



## Capricorne

"Top 100 au concours blanc rime avec primant dans pas longtemps" - Verlaine.



## Lion

PEU de gens aiment les caGÉOTs pour finir la soirée. Sortez les griffes, et gardez-vous les meilleurs lots.



## Verseau

Vous avez toujours l'impression qu'on vous laisse derrière. Mais n'oubliez pas que sans vous votre moitié serait incomplète.



## Vierge

Cette situation pourrait bien changer dans peu de temps. Je ne suis pas devin non plus !



## Poisson

P1, vous vous sentez noyé par les polys. P2 et D1 vous êtes tel un poisson dans l'eau au milieu de vos édotos en retard.

## Doctissimo: les perles

1. "Bonjour a toutes, Mon fils de 2 mois est née brun, aujourd'hui il a les cheveux chatain clair avec des reflets roux, je voudrais savoir s'il a des chances de devenir roux... si certaines ont eu la meme expérience avec leurs enfants son pere a les cheveux brun et moi je suis chatain clair, cette situation m'angoisse car je n'aimerais pas qu'il ai les cheveux roux :( merci d'avance pour vos réponses..."

2. "Bonjour, Y a 2 jours je m'amusait sur un arbre quand je suis tomber sur une branche pointu et ma testicule a fait un bruit comme shlag esqu'elle est casser ou juste fisurer un mec ma dit mec de la colle mais bon j'ai peur c'est serieux reponder"

3. "Les filles je suis vraiment très malheureuse, car cette nuit j'ai rêvé que j'avais une petite barbe (duvet assez épais) qui avait poussé sur mes joues, je me suis reveillée en sursaut, puis aujourd'hui je viens de regarder le sens, sur plusieurs sites, c'est écrit que si une jeune fille rêve qu'elle a de la barbe sur la joue ça veut dire qu'elle n'aura jamais d'enfants!!!! J'adore les enfants, et je m'entends très bien avec eux, je suis faite pour être maman!!!! Je suis très très malheureuse, j'ai envie de pleurer."



Le Ricard à 2€, la pinte de bière du moment à 3,90€, le verre de vin blanc à 2,50€, le verre de punch à 3,50€, le mètre de shooters à 25€

(offre non valable le vendredi et le samedi)

YUME SUSHI  
sushis & japanese food

OLA!

- 20% de réduction sur l'addition, hors menus/ boissons/plats du jour (l'offre ne s'appliquera pas pendant la période du marché de Noël à Strasbourg, du 22/11 au 30/12)