

EDITION MAI 2018

# MANDRAGORE

JOURNAL DES ÉTUDIANT(E)S EN PHARMACIE



# EDITO

La voilà, la tant attendue Mandragore du mois de mai, la dernière du quadri ! Enfin plutôt, la dernière Mandragore de l'année !

Attends attends, je sens d'ici ton désarroi quand tu lis cette phrase, tu commences déjà à stresser. Tu te dis que tu es mal barré, tu n'aurais pas dû venir aux pré-TD de ton cercle préféré, tu n'aurais pas non plus dû aller aux TDs et revenir complètement bourré alors que tu avais TP le lendemain ...

Mais ne t'inquiète pas va ! Cette Mandragore te permettra de relativiser, de te détendre, de faire une petite pause. Et qui sait ? Peut-être qu'elle pourrait même t'aider pour ton blocus ! Oui oui, si tu continues de lire tu auras peut-être une surprise...

Tu y retrouveras des infos sur le CePha, le BePha, un calendrier des dates importantes à retenir, ainsi que des jeux pour te divertir, égayer tes pauses entre deux chapitres de Bio V ou de Spectro, et, surtout, des conseils pour survivre à ton blocus !

Bonne lecture, et que la force soit avec toi !

La bisette !

Ta déléguée Mandragore,

Marie.

(Eh oui la même que l'année passée, je ne pouvais pas déjà vous quitter !)

# Le comité CePha 2018-2019

Il n'y a pas si longtemps que ça, en une froide et longue nuit d'avril, nous avons élu un nouveau comité, composé de jeunes personnes surmotivées, et prêtes à faire de leur mieux pour accomplir la tâche qui leur serait confiée.

Alors encore félicitations à tous, et je vais maintenant te les présenter :

- Déléguées Photos : Eloïse Di Leto (Catchieuse) & Giulia Schapira (La communauté) 
- Déléguée Web : Tiziana Baroncelli (Spidifen) 
- Déléguée Mandragore : Marie Bichard (Bubuche) 
- Délégué Syllabus/Merchandising : Damien Peharpre 
- Délégués bar : Dalia Touahria (Dalaïlama) & Tidjani Harelimana (Moïse) 
- Déléguée Eco-Responsable : Laura Tavares (Judass) 
- Délégués Sport : Jaâfar Benab (Incapableu) & Izver Celiker 
- Déléguée Culture-Social-Librex : Salomé Gallemaers (Vilaine) 
- Délégué Bal : Damien Peharpre & Kévin Brants (Branleur)  
- Déléguée Bal/Event : Claire Jeanjean (Jean vingt moule<sup>2</sup>) 
- Déléguée Sponsor : Karina Fatkulina 
- Présidente de Baptême : Chloé Vandamme (Susson) 
- Secrétaire : Elise Wasserman (Horloge) 
- Trésorier : Olivier Six (Monoseul) 
- Vice-présidente interne : Chloé Vandamme (Susson) 
- Vice-président externe : Arthur Leroy (Maggy) 
- Président : Antoine Leboeuf (Charal) 



# Le BePha – Bureau des Etudiants en Pharmacie

Ce Bureau, créé par les étudiants pour les étudiants, est là pour faire le relais entre le corps académique, le secrétariat, et les étudiants, et faire régner une atmosphère propice à l'apprentissage au sein de la faculté de pharmacie.

Le nouveau comité 2018-2019 qui prendra ses fonctions en septembre est composé de :

- **Président** : Damien Peharpre
- **Vice-Présidente** : Mégane Dolvelde
- **Secrétaire** : Lilia Hadjeres
- **Secrétaires cooptées** : Magali Farina Sachelaridi & Pauline Martineau
- **Trésorière** : Jessica Laré
- **Trésorier coopté** : Kevin Morelle
- **Responsable Communication/Event** : Julia Doljenkova
- **Responsable Communication/Event cooptée** : Karina Fatkulina
- **Responsable Sociale/Juridique** : Ismaël M. Bouaziz
- **Responsable Sociale/Juridique cooptée** : Lamia Amraoui

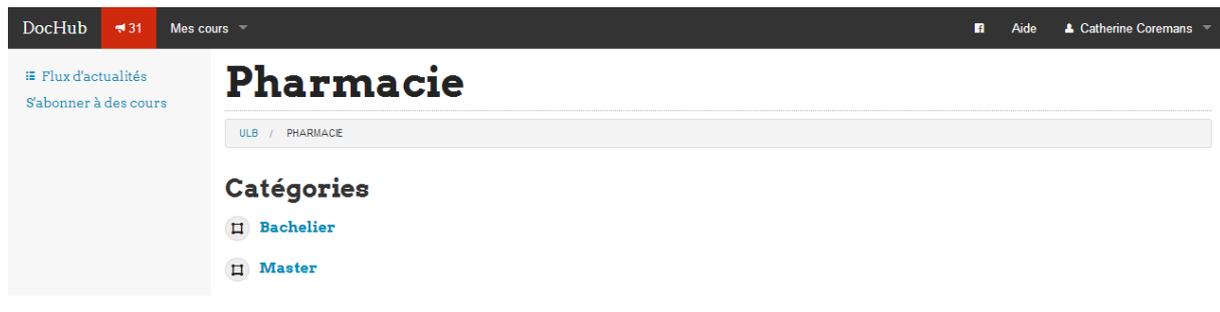
Tu aimerais participer au développement du BePha, t'investir pour améliorer les conditions d'étude et de vie quotidienne de tes camarades ?

Tu as des problèmes avec un professeur ? Tu ne t'en sors pas dans tes études et tu aurais besoin d'un conseil ? Tu trouves que les supports de cours ne sont pas assez complets et tu aimerais en trouver d'autres ?

N'hésite pas à contacter l'un des membres du BePha via leur page Facebook !  
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100010522115195&fref=ts>



# DocHub : un outil pour vous aider à étudier



Les examens approchent à grands pas, et vous êtes déjà en plein blocus (pour les plus chanceux). C'est souvent en dernière minute que les étudiants décident de mettre de l'ordre dans leurs notes de cours et y remarquent des trous noirs dans la matière. Le Bureau des Etudiants en Pharmacie (BePha) vous a donc préparé un nouveau système d'entraide entre tous les étudiants de la Faculté : <https://dochub.be/>. Avec le Cercle (CePha), nous espérons le rendre populaire et utile pour vous !

DocHub est un site de partage de documents et d'entraide étudiante à l'ULB. Il s'agit d'un projet géré par les étudiants du Cercle Informatique (CI). Il vous permet de poser des questions aux autres étudiants, d'échanger vos notes, vos résumés, d'anciens examens et bien plus encore.

Le gros avantage, c'est que vous n'avez pas besoin de créer un compte, il suffit d'employer votre Netid, que vous encodez depuis une page officielle de l'ULB. Le site est dès lors bien plus sécurisant et plus intéressant pour rassurer les professeurs qui craignent de voir leurs cours répandus sur tout le net. Pour le moment, seules 4 facultés peuvent profiter de ce système : les facultés de médecine, de pharmacie, de polytechniques et de sciences.

Pour que ce projet soit réellement efficace, il faut évidemment que des étudiants y postent leurs fichiers (vieux, nouveaux, annales, ... Tout est bon dans le cochon !). Ainsi, n'hésitez pas dès maintenant à poster ce qui traîne sur vos clés USB et au fond de votre PC !

Que la solidarité inter-étudiant vive à l'ULB et surtout, dans notre faculté de pharmacie !

# LES DATES IMPORTANTES

❖ La semaine des délibés qui a lieu du 25 au 29 juin :

Durant cette semaine plusieurs activités te seront proposées pour fêter la fin des examens. Tout sera mis en place pour te permettre de souffler après cette longue session que nous connaissons tous.

C'est également le moment du retour des TD (enfin !) où tu vas pouvoir retrouver ta chère bière, notre chère jefke, la musique, les potes, et les incontournables burger de Jeanine (ou pas).

A noter la date du 28 juin ! C'est le gazon du CDS :

C'est un événement qui se déroule à la plaine sur le gazon, avec de la bière à gogo, de la musique, et des jeux en extérieur.



Il y aura également une projection du match de foot de la Belgique/Angleterre (go Red Devils !)

❖ La Journée d'Accueil des Nouveaux Etudiants, le jeudi 13 septembre :

Même si tu es déjà étudiant(e), que tu connais ton campus par cœur, que ta fac n'a plus de secrets pour toi, viens faire un tour à la JANE !

Cette journée, qui a lieu tous les ans au Solbosch, est l'occasion pour toi de te renseigner sur les différentes associations/bureau étudiants/cercles qui composent ta fac, ainsi que de t'informer sur les activités culturelles et sportives que propose l'ULB.

Evidemment ton cercle préféré (qui n'est autre que celui-ci même) aura un stand où tu pourras poser toutes les questions qui te passent par la tête. Des étudiants de la fac seront à ta disposition pour te répondre, t'informer, te faire rire, et te motiver pour la rentrée.

La rentrée facultaire aura lieu le lundi 17 septembre à 9h !

Ceci est une liste non exhaustive des événements made in pharma de l'année 2018-2019.

Si tu veux plus d'infos et être au courant de tout, rendez-vous sur nos différents réseaux sociaux !



Facebook : <https://www.facebook.com/cercle.pharma.ulb/>

Sur Instagram : cercle.pharma.ulb

Sur Snapchat : cepha\_snap

Et nous avons même un site internet : <http://cephaulb.wixsite.com/cephaulb>

# Dix conseils pour réussir ton blocus

Comme promis, voici l'article phare de cette Mandragore édition Mai 2018 ! L'article qui va te changer la vie, qui va te motiver de ouf, qui va faire que tu vas réussir ton blocus, que tu vas passer en 2ème, 3ème, 4ème ou même en 5ème année. Bref, l'article qui va te permettre de renaître !

Comme nous le savons tous, le blocus est une période trèèèè longue, où tous les jours se ressemblent, où la monotonie s'installe aussi vite que les cernes sous tes yeux, où tu commences à te décomposer lentement, tu ne manges plus, tu ne te laves plus, ton envie de mourir devant tes syllabi est à son paroxysme...

Mais le blocus peut être une période moins pénible si tu as les bons outils pour le réussir !

## 1. Etablis le programme de ce que tu dois étudier :

Ton programme te sera un outil hyper utile, à condition que tu te fixes des objectifs atteignables. N'oublie pas d'inclure des moments de détente, durant lesquels tu iras te promener (et pas sur Facebook), histoire d'aérer ton cerveau surmené.

## 2. Trouve ton rythme :

Ça ne sert à rien de te lever à 7h pétante si tu ne sais pas te concentrer le matin. Lève-toi à ton rythme, quit à étudier plus tard le soir.

Une bonne journée d'étude consiste en 8h de concentration. Ce n'est pas la peine d'aller à la bibli de 8 à 22h si tu comptes passer la moitié du temps en pause avec tes potes.

## 3. Alterne entre cours « simple » et cours un peu plus dur :

Aux heures durant lesquelles tu es le plus concentré (au réveil par exemple), met-toi à étudier des cours plutôt compliqués, pour lesquels tu as besoin de beaucoup de concentration. Au contraire, pendant les heures difficiles de la journée (après le repas, quand tu rêves de faire une sieste), privilégie les petites matières, ou même la simple relecture de tes cours.

## 4. Mange bien :

Qui dit blocus dit mauvaises habitudes alimentaires. Abus de sucre, de sel, de boissons diverses et variées. On dit NON aux mauvaises habitudes et force-toi à manger des repas équilibrés, cela permettra à ton corps, et surtout à ton cerveau d'être bien nourri, et donc tu pourras étudier plus efficacement.

### 5. Etudie avec un pote :

Etudier à deux est une bonne idée pour les personnes souffrant de solitude et ayant besoin de motivation. Avec ton pote, vous pourrez vous faire réciter mutuellement. Mais attention, choisis quelqu'un en qui tu as confiance, avec qui tu sais que tu pourras réellement travailler, afin de ne pas passer votre temps à rigoler et à faire des pauses !

### 6. Eteint ton GSM et ton ordi :

Ces deux éléments, ainsi que la télé, sont sources de distraction. Alors ok, tu aimerais discuter avec la jeune demoiselle que tu as rencontrée en TD, et oui, regarder la nouvelle saison de ta série préférée est tentant, mais ce n'est pas une raison pour rester connecté(e) 24h/24. Autorise-toi des pauses séries/ordi/GSM en fin de journée ou pendant la pause du midi.

### 7. Utilise des moyens mnémotechniques pour retenir des notions :

Des fois, tu seras confronté(e) à des mots/notions assez difficiles à comprendre : invente des mots ou des histoires (ou même des chansons si tu as de l'imagination) qui te permettront de te rappeler de ceux-ci.

### 8. Fait des liens entre les différents chapitres de ton cours :

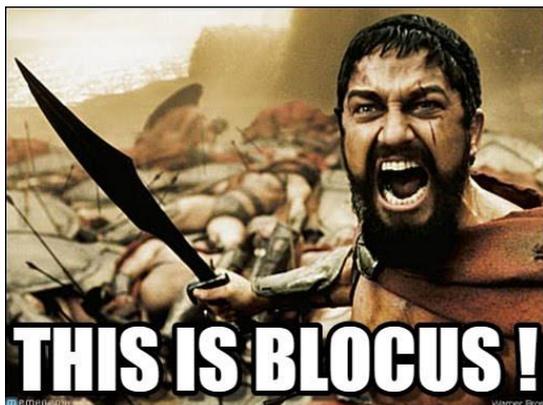
Les profs adorent poser des questions en rapport avec plusieurs chapitres (pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué), c'est pourquoi il est important que tu lises les différents chapitres de ton cours.

### 9. Dors bien :

Dormir t'aide à stocker les informations que tu as emmagasinées pendant ta journée d'études. N'hésite pas à dormir 8h par nuit, histoire d'être au taquet pour la journée qui t'attend le lendemain.

### 10. Relax :

Même si le blocus est une période difficile, ce n'est pas une raison pour te mettre dans des états pas possibles, pour déprimer, pour te sous-estimer et pour te haïr.



Fais de ton mieux, garde la tête haute, pleure s'il le faut, mais surtout n'oublie pas que tu peux y arriver si tu t'en donnes les moyens !

« Vise la lune, même si tu la rates, tu finiras dans les étoiles. »

Courage, et bonne merde !

# MOMENT DETENTE



1. Trouve les mots qui se cachent dans cette grille :

C	M	S	M	I	S	P	E	A	L
E	R	C	S	H	U	H	R	E	A
A	A	I	E	B	B	Y	L	N	B
C	H	E	S	L	A	S	E	E	O
H	P	N	U	O	L	I	N	Z	R
R	U	C	O	C	L	Q	M	N	A
O	D	E	L	U	Y	U	E	E	N
M	E	S	B	S	S	E	Y	B	T
E	G	L	U	C	I	D	E	S	I
R	G	I	N	G	K	O	R	P	N

BECHER  
LABORANTIN  
EDUPHARM  
BENZENE  
GINGKO  
CHROME  
ERLENMEYER  
GLUCIDES  
PHYSIQUE  
BLOCUS  
BLOUSES  
SCIENCES

2. Détends-toi avec cette grille de sudoku :

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



3. Quelques blagues ...

Que demande une coccinelle dans une pharmacie  
~> Auriez-vous quelque chose contre les points noirs ?

Une femme va dans une pharmacie, achète pour 500€ de produits amaigrissants. Elle demande au pharmacien :

~ Vous pensez que je vais perdre combien avec ça ?  
Le pharmacien répond alors :  
~ Ben... 500€

C'est 2 grains de sable qui arrivent à la plage :  
« Punaise, c'est blindé aujourd'hui ! »

Qu'est-ce qui est vert et qui pousse dans le jardin ?  
~> Un extraterrestre qui fait caca

Qu'est ce qui est vert et qui se déplace sous l'eau ?  
~> Un chou marin



## NOS SPONSORS

