

The Esponomist

Les alicaments : médocs en toc ?

PAGE 7 - 9

Comment devenir un Top Gars ?

PAGE 10 - 13

La nuit « sans » animation

PAGE 32 - 33

Novembre – Décembre 2011

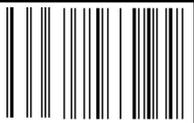
www.cesec.be



LE MENSUEL DE
LA
FACULTÉ ESPO !!

Numéro spécial :
SANTE ET MEDECINE

Belgique = gratuit;
France = gratuit;
Ailleurs = gratuit.



Éditeur responsable : CESEC ASBL

Table des matières :

Edito..... p.3
Mot du Président.....p.5

SECTION SPECIALE SANTE ET MEDECINE

Les alicaments, médocs en toc ?..... p.7
Comment devenir un Top Gars ?.....p.10
Les cercles de médecine: la forme ?.....p.14
On(ne) veut voir que t'es sain.....p.18
Extra time : Les corps rompus.....p.21



SECTION INTERNATIONALE

Erasmonde : Jo'bourg stories.....p.26

Entre autres : **La bibliographie: la partie cachée de l'iceberg**.....p.28
Littérature: **Sexe. Impulsivité. Danger. Amour**.....p.30
Une nuit « sans » animation à Louvain-la-Neuve.....p.32

SECTION LIMONDE p.34

Amis du soir et du Ricard, Bonsoir!

Les 24h vélos passées (avec le CESEC! Enfin, nous l'espérons pour vous ;)), nous voici déjà en semaine 9... Il s'agit maintenant de bosser et de reprendre notre vie en main, chers amis!

Pour ce faire, nous vous proposons d'aborder, ce mois-ci, le thème « Santé et Médecine » avec des articles au sujet des différentes facultés de Médecine, d'un rythme de vie sain ou encore d'une vie de guindailleur responsable et respectueux des autres...

Nous gardons évidemment notre partie LiMonde, toujours aussi sympathique, dans laquelle vous pourrez à nouveau vous tester quant à votre espérance de vie et lire l'incontournable « Une semaine avec... »

Notre page recette restera désormais toujours en fin de numéro et vous aurez également l'occasion de découvrir au détour de nos pages un article un rien différent des autres, écrit sous forme de nouvelle par notre chère Maud!

Avec tout ça, nous espérons que vous nous lirez encore avec plaisir ...

A propos de plaisir, le CESEC vous propose (Encore?!) un super plan : **le SKI!** Hé oui! Après les examens, partez avec nous à Valmeinier (pour seulement 310 Euros!!) Plus de détails dans le mot de notre fameux Président.

Bonne semaine camarades !
Kidibul et Coquine.





du 21/01/2012 au 28/01/2012

Le package de base : **Pour seulement : 310 €**

- L - Transport A/R en car ***
- e - Hébergement 7 nuits en appartement et Skipass 6 jours
- C - Taxes de séjour, accueil et encadrement
- e Pleins d'activités GRATUITES !
- s - Un t-shirt
- e - Une soirée mousses à l'oeil
- C - Une soirée vert et jaune
- d - Un produit local par chambre
- e - Programme d'animations avec dégustations et Welcome Drink

Réservation ONLINE : www.cesec.be

Infos : Natacha et Cubitus : +32474/57.74.12 et +32474/40.24.04

email: ski@cesec.be

Permanence : Cesec



stipary.



Lenoo



Red Bull



android

WWW.ODYC.BE

Mot du Président:



Bonjour les loulous,

Nous voici après le plus gros événement de ce quadri, les 24h.

Le CESEC avait beaucoup de défis à relever: changement de place, gobelets réutilisables, etc.

Mais malgré toutes ces difficultés, notre public était au rendez-vous.

Merci d'être passés nous voir, en tout cas, nous on s'est bien amusés.

J'aimerais remercier mon comité et toutes les personnes qui nous ont aidés lors de cette soirée magique et plus particulièrement les trois personnes qui ont vécu les 24h jour et nuit depuis quelques mois. Merci à Natacha Cocq, Cécile Huppertz (<3) et Guillaume Dewael.

Vous n'avez pas le temps de vous reposer que je vous invite à notre légendaire voyage au SKI !!!!!!!!!!!



Cette année nous allons à Valmeinier, situé à 1800m d'altitude. Des activités tous les soirs, des soirées open bar, des animations avec des hôtessees en bas des pistes, des packs et beaucoup de surprises dans les chambres :D

Notre ski coûtera 310€, ce qui est sans conteste le meilleur rapport qualité-fun-guindaille/prix de tout Louvain-la-Neuve. Les inscriptions sont déjà lancées, venez nous retrouver à notre distribution de vin chaud sur la place Agora et Montesquieu.

Voilà pour ma part je vais aller me préparer pour l'Empereur, c'est un concours d'à-fond entre tous les présidents de LLN, c'est aussi la seule occasion pour les régionaux d'espérer, avec tous les stratagèmes et tricheries, de gagner contre les Cerclards. Enfin ca reste bien sûr bon enfant.

Ciao et, comme disait l'autre, vous avez un gros cœur comme ça !

Le PERSE, ou l'homme qui ne sourit pas sur TV COM.

Amis du jour et de la Kronenbourg, bien le bonjour !

Si tu n'as pas entrepris l'expérience du baptême, d'où ton système immunitaire ne serait ressorti que plus fort et plus endurant, si tu n'as pas le prodigieux système digestif de Rantanplan te permettant d'évacuer avec ardeur et odeur les toxines chaque matin, si tu n'es pas encore habitué au manque de sommeil typiquement louvaniste qu'entraînent inévitablement tes études/ta vie sociale, si tu ne vois toujours pas où je veux en venir malgré cette phrase à rallonge, cet article est fait pour toi !

En effet, très cher lecteur, ce mois-ci, nous allons traiter (y'a une blague, là) des alicaments !! Oh yeah ! Folie ! Bon, bref, c'est quoi ce bazar, me diras-tu (sauf si tu es plus cultivé que je ne le pensais, tu m'étonneras toujours !)

Les alicaments, médocs en toc ?

Voilà de quoi il s'agit : les alicaments sont ces petites choses que vous achetez au Delhaize ou au Proxy et qui sont censées être « encore plus mieux » que de biesses drinks ou nourritures... Ta grand-mère a sûrement du beurre anti-cholestérol dans son frigo, peut-être que ton petit frère boit encore cette espèce de yaourt dégueu chaque matin « pour ne pas tomber malade », ta copine mange certainement des céréales riches en fibres et vitamines qui coûtent un bras au petit déj, et toi-même, tu bois peut-être cette espèce de boisson pétillante de youkou mauve à la canneberge (la boisson, pas le youkou) en blocus (moi oui en tous cas).

Alors, ça y est ! Nous sommes tous consommateurs d'aliments, ce qui est bien plus anodin qu'il n'y paraît. Peut-être que les publicités nous vantant leurs mérites sont fondées (lol lol), mais là où ça fait peur, c'est qu'aux Etats-Unis ou au Japon, on trouve des chewing-gums contre le rhume ou, pire, des boissons empêchant le... cancer.



Qu'ils sont bêtes, ces Amerloques ! N'empêche, si des gens se font avoir sur des trucs aussi grossiers, peut-être en est-il de même pour nous... Pour reprendre l'exemple des céréales de gommiches, les toutes bêtes céréales de marque blanche (sans chocolat ni glaçage au sucre) sont bien moins chers et encore moins caloriques que ceux-là ! Ce n'est donc pas le meilleur plan pour les obsédées de la ligne... Et concernant toutes ces eaux plates « 0 % », ou ces eaux qui aident à « éliminer » (jolie subtilité), l'eau qui sort de ton robinet a exactement le même effet, pour 300X moins cher ! Bien sûr, la publicité mensongère est interdite ; tout ce qui est dit devra pouvoir être justifié d'un point de vue scientifique. Ce qui n'empêche pas les malins publicitaires de faire passer leur produit pour génialissime et révolutionnaire, alors qu'en fait, non...

De plus, ce n'est pas grâce à un seul produit supergénéral que d'un coup, vous allez tous vous retrouver sveltes, zen et avec une mémoire prodigieuse ! En blocus, ce n'est donc pas en prenant telle huile enrichie en vitamines et oméga 3 que l'effet lasagnes 2X/jour sommeil 4h/nuit sera contré. Il faut donc que l'hygiène de vie soit de qualité, c'est-à-dire manger varié, dormir suffisamment, ne pas boire... Bref, la vie que mène tout étudiant de Louvain-la-Neuve, cela va sans dire ! L'ironie du bazar, c'est que, quand on a une bonne hygiène de vie, on ne devrait pas avoir besoin d'alicaments. Saisissez ?

Allons bon ! Alicaments : indispensables, coup de pouce ou inutiles ? Le débat est lancé, à chacun de se faire son idée... Et n'oubliez pas de rester critiques devant la pub !

Cécile « Kidibul » Dubay

PS : Il paraît que la Maes, en plus d'étancher ta soif, permet aux liens sociaux de se décupler... M'enfin, j'dis ça, j'dis rien ! ;)

Comment devenir un Top Gars ?

Salut les amis ! Vous avez récupéré tous vos neurones après ces 24 heures vélos de folie ?

On va être un peu sérieux pour une fois !

Aujourd'hui, on va parler d'un sujet qui tient à cœur pas mal de gens et qui est au centre de nombreuses discussions dans le monde étudiant, l'alcool. Quel sujet bateau, me direz-vous, mais cela reste quelque chose qui est bien présent dans la vie étudiante et qui pose pas mal de problèmes.

Je vais aborder deux, trois choses distinctes tout au long de cet article, notamment Univers santé, *Top Gars* et de quelques clichés qui nous rendent la vie dure !

Univers santé, c'est quoi ? Et bien, c'est une ASBL qui est en relation avec le milieu étudiant, des professionnels de la santé et des enseignants cherchant à conscientiser les jeunes sur des sujets importants tels que la consommation d'alcool, les assuétudes, la vie affective et sexuelle,... Le quotidien de l'étudiant, en gros ! (;

Univers santé participe à de nombreuses actions au sein de la ville, comme des conférences, des formations dans de nombreux domaines touchant la santé, publications d'affiches et d'autres choses bien importantes ! On va notamment en retenir une qui est "*Top gars*".

Pour la plus part d'entre vous, *Top Gars* ne va pas vous parler, mais alors pas du tout, et pourtant ! Vous avez presque déjà tous vu les affiches de cette campagne lorsque vous sortez à la Casa, où même à gauche lorsque vous entrez dans votre cercle préféré. Mais si, vous savez... L'affiche sous forme de bande-dessinée qui vous décrit les stades de votre soirée, et bien ça, c'est *Top Gars* !

On va quand même rentrer un peu plus dans les détails : c'est donc une campagne de prévention contre les risques de l'alcool, qui a été mise en place à l'initiative de collectifs qui nous sont bien connus quant à eux : l'AGL (Assemblée générale des étudiants de Louvain), la GCL (Groupement des cercles louvanistes), la FEDE (Fédération Wallonne des Régionales de l'UCL) et l'ORGANE (Collectif des Kots-à-projet). Le message quant à lui de cette campagne est très simple : "Guindailleur : oui mais de manière responsable". Pour faire simple, *Top Gars* c'est le guindailleur que tout le monde devrait être, celui qui ne se bat pas, qui ne jette pas ses gobelets n'importe où et qui ne vient pas en soirée avec sa bouteille en verre ! Pensez un peu à nos responsables de soirée ! :-)

Top gars, cap' ou pas cap' ?
 Oh étudiant(e), serais-tu...
 Pinteur ? C'est bien moi !
 Guindailleur ? Oh oui !
 Affoneur ? A mes heures.
 Ragoteur ? Je sais tout !
 Sérieux ? Euh, s'il le faut.



En 2004, a eu lieu un colloque "Les jeunes et l'alcool : vers un réseau" dans notre ville bien-aimée. Le but de ce colloque était de faire un état des lieux, notamment sur la consommation d'alcool chez les jeunes (car elle est en train de changer depuis quelques années, la tranche d'âge des consommateurs a tendance à rajeunir), trouver de bonnes actions quant à la prévention et la promotion de la santé, se rendre un peu compte des messages véhiculés par les producteurs d'alcool justement destinés à ce public, bien plus jeune qu'auparavant.

Ce qui est ressorti de ce consensus, c'est qu'il ne faut pas d'un côté prohiber la consommation d'alcool ni de l'autre la banaliser, il s'agit plutôt d'éduquer les gens dans la meilleure manière de consommer.

Je vais aussi profiter de cet article pour parler d'une étude qui a été faite sur près de 550 étudiants. Celle-ci concerne l'alcool dans les milieux étudiants dans toutes ses formes, que ça soit les soirées ordinaires où des choses un peu plus spéciales telles que la consommation lors des baptêmes.

Ce qui ressort de cette étude est assez intéressant (Je n'ai pas tout pris bien sûr sinon votre mensuel préféré va se transformer en botin téléphonique) :

Les étudiants consomment en moyenne 7 verres sur une soirée. Près de la moitié des étudiants ont une estimation exagérée quant au seuil au delà duquel ils ne contrôlent plus leur comportement.

Près de la moitié des étudiants pensent que l'on boit trop de boissons alcoolisées sur les sites.

Seulement un tiers des étudiants pensent que les baptêmes ne seraient pas un véritable baptême sans boissons alcoolisées et sont convaincus que les jeunes étudiants sont forcés d'y consommer de l'alcool.

Je vais m'appesantir sur la dernière conclusion que cette étude fournit. Les clichés qui circulent autour du baptême sont nombreux et assez variés, le fait est que lors d'un baptême les bleus ne sont pas obligés de boire de l'alcool, que ce soit en pendant les activités (où ils ne boivent même pas du tout d'alcool, car ils n'en reçoivent pas) et en dehors des activités, où c'est à eux de choisir s'il veulent consommer ou pas. Le fait est que la consommation d'alcool pendant le baptême dépend en très grande partie de l'envie du bleu à boire ou à ne pas boire.



Je vais finir par cette maxime qui résume très bien cet article : "N'abusez pas des bonnes choses". :)

Thomas "Parivo (sans T)" Copin

Les cercles de médecine : la forme ?

Le fait de choisir dans quelles études se lancer n'est déjà pas évident en soi. Mais une fois que notre décision est prise, ce n'est pas pour autant que nous sommes tranquilles. En effet, il faut ensuite choisir son lieu d'étude. Les étudiants en médecine sont ainsi confrontés à plusieurs possibilités : l'Université Catholique de Louvain (UCL, basée à Woluwé), l'Université Libre de Bruxelles (ULB), l'Université de Liège (ULg), ou les Facultés Universitaires Notre Dame de la Paix (FUNDP, à Namur). Chacune de ces universités et les villes dans lesquelles elles se trouvent ont leurs avantages et inconvénients. Je vais tâcher de vous les présenter.

Commençons par l'UCL. Ici, les futurs médecins doivent suivre leur premier cycle (3 ans) sur le site de Woluwé avant de pouvoir rejoindre notre merveilleuse ville de Louvain-la-Neuve pour y achever leurs études (ce qui prendra quand même entre 4 et 9 ans selon la formule choisie). À côté de cet aspect sérieux, les médecins de Wolu' sont connus pour guindailler correctement.



Ils passent ainsi des soirées plutôt bien arrosées (style LLN) à la Mémé, au SPIX ou au Pharma. Les contacts entre votre cercle (le CESEC, what else ?) et la Mémé sont d'ailleurs bien développés. Combien d'allers-retours les louvanistes n'ont-ils pas fait vers Woluwé, et inversement ?

Pour information : les mercredis soir où vous n'avez pas spécialement envie d'un cocktail (au CESEC évidemment), pourquoi ne pas aller dire bonjour à nos amis de la Mémé lors de leur soirée hebdomadaire ? Cela me semble être une bonne occasion d'aller faire la fête dans la capitale !



À Bruxelles, au sein de l'ULB, c'est pour 7 ans que les étudiants s'engagent. À noter : il est possible que ça passe à 6 ans d'ici peu ! Là aussi, les étudiants peuvent décompresser en profitant de leur cercle et de son bar ouvert tous les jours de midi à la fin de l'après-midi. S'y organisent également quelques Thés Dansants (TD pour les habitués) en soirée, sur des thèmes divers et variés. Néanmoins, il semble que les étudiants soient un peu moins guindailleurs que par chez nous.

À l'ULg, les étudiants en médecine signent également pour 7 ans (3 ans de bachelier, suivis de 4 ans de master). En BAC, ils ont des cours magistraux mais également un système d'auto-apprentissage, ce qui les oblige à travailler le soir. Tout au long de leurs études, ces jeunes motivés ont la possibilité de se divertir à travers différents cercles et associations : l'association des

étudiants en médecine, le CEP (Cercle des Etudiants en Pharmacie), le cercle étudiant des kinés de l'ULg ou encore la FEDE (Fédération des étudiants de l'ULg, à ne pas confondre avec notre Fédé de chez nous !).



Malgré la réputation de Liège par rapport à la fête et à son bien connu Carré, ces étudiants seraient plutôt du genre travailleurs, et non pas à-fonneurs. Pour citer une étudiante liégeoise en sciences biomédicales : « C'est l'opposé de Louvain. On n'a pas de soirée tous les jours, je pense qu'il n'y en a même pas une toutes les semaines (il y en a en effet une par mois, par cercle, sauf durant la période des saints). [...] Il n'y a pas autant de gens qu'à Louvain qui vont aux soirées (surtout que beaucoup ne kotent pas). En fait, pour faire bref, les soirées à Liège sont rarement liées à l'université ». Reste plus qu'à envoyer une délégation par chez eux pour leur montrer comment profiter à 100% de leur vie estudiantine ! Au final, pour reprendre les termes de l'étudiante précitée : « Est-ce que je devrais conseiller l'ULg plutôt qu'une autre université pour des études de médecine? Je ne sais pas, elle est réputée être la meilleure pour ces études, mais question vie étudiante, je ne la classerais pas très haut ».



Enfin, à Namur, les étudiants ont la possibilité de suivre leurs 3 ans de bachelier, avant de devoir se tourner vers une autre université. Les FUNDP peuvent ensuite retrouver leurs étudiants pour leur doctorat, si ceux-ci le réalisent dans une des écoles avec lesquelles les FUNDP sont partenaires. Côté soirées, ils ont une espèce de Casa dans le sous-sol de la faculté : le bien connu « Bunker ».

Les soirées y sont payantes, et les préventes se trouvent sur le temps de midi. En cas de soirées organisées par un cercle important (comme la casa, le Bunker est loué par les cercles, chacun pour une soirée), les places sont rares. A l'entrée, comme à l'achat des préventes (maximum 2 par personne), vous devez présenter votre carte d'étudiant afin de prouver que vous faites partie de l'université. Les soirées dans les cercles finissent à 1h du matin, et dans les Bunkers, à 2h. Après, il est commun d'organiser des afters dans les kots (sachant que ce n'est pas une ville estudiantine). Les temps de midi sont également ponctués d'une ou l'autre petite canette en cercle.

Voilà, après toutes ces informations et recommandations, je pense qu'il est clair que nous, étudiants à l'UCL, restons les Winners de la guindaille !! Néanmoins, sachez qu'il est possible de bisser à cause d'un trop-plein de soirées dans d'autres villes que Louvain-la-Neuve et Woluwé. A côté de ça, nous sommes aussi les Warriors des études, vu que les étudiants ont la possibilité de « travailler » 12 ans au total, sans avoir jamais bissé ! De quoi donner envie à plus d'un ! Sur ce, tous à vos syllabus, montrons à ces médecins de quoi nous sommes capables en ESPO ! Pour les moins motivés, à vos canettes, et... A-fond, camarade !

Laetitia « Venezia » Dubois

On (ne) veut voir que t'es sain !

Bon, il est 14h59 et je suis censée avoir rendu mon article depuis au moins deux heures... Pour faire plaisir à Kidi et me faire pardonner, j'irai chercher des chips bio pour la réunion Esponomist de tout à l'heure, voire du coca Oxfam (non je rigole)... Sale petite Youkou !

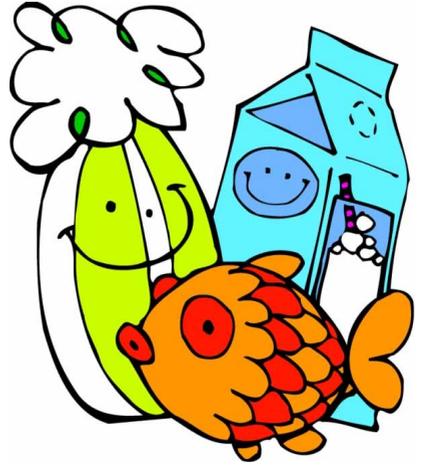
Bref, je voulais encore vous raconter ma vie (paraît que j'fais toujours ça...) et vous dire que je suis éperdument amoureuse de Nadal. Mais après mûre réflexion, j'ai trouvé qu'écrire un article sur un rythme de vie sain, ce serait un peu plus mieux (et puis Kidi le trouve moche et j'ai décidé de lui faire plaisir aujourd'hui)! Bah ouais... on a quand même choisi le thème « Santé »...

Donc, après avoir visité quelques sites Internet de fous du sport qui mettent des puces dans les semelles de leurs chaussures Nike (Michaël, tu bois :D), échoué sur des discussions- forum Doctissimo de femmes désespérées, j'ai enfin pu récolter quelques informations sur les trucs et astuces qu'un étudiant à Louvain pourrait mettre en place pour rester en forme !



Le premier point que j'ai soulevé, c'est le sommeil. Hé oui, paraît que quand tu veux rester un minimum en forme, tu dois dormir ! QUOI ? tu sors tous les jours ? hé bien prévois des siestes, nondidju ! Et non, je ne parle pas de la sieste à trois heures du matin sur le coin du bar au CI...

Adopter une alimentation saine et variée est aussi une des propositions pour tenir la forme ! On a beau dire, mais en fait, c'est pas si difficile. Trois repas par jour, variés et simples (et puis on te concocte une recette pour chaque Esponomist ! De quoi tu te plains ?). Il te suffit de manger à heures plus ou moins fixes (on est en semaine 9 donc tu vas en cours et ton horaire est rythmé, profite-en pour manger à la bonne heure !).



Paraît aussi que craquer tous les jours pour une petite collation du snack Agora, c'est pas super ... Mais bon, qui peut résister à un Kinder Bueno ? (surtout après les pubs « high level » de Kinder)

En bref, manger un petit fruit par ci, par là, boire de l'eau (non, pas du coca, non !) et virer les frites et burgers, ca va déjà changer ta vie ! Non ? En tous cas, ça va changer la mienne ;)

(Je vous passe tous ce que je viens de lire sur les problèmes de cœur dûs à la « mal-bouffe », c'est vraiment dur pour l'hypocondriaque que je suis !)

Enfin, le dernier point sur lequel il est bon d'insister (en tout cas pour ma part..), c'est le sport ! Normalement, 30 minutes d'activité physique par jour suffisent. A LLN, on peut dire qu'on est plutôt bien lotis puisque que tout est piéton ! Marcher assez vite une bonne demi- heure par jour (par exemple pour aller aux cours) ou encore éviter les ascenseurs, c'est déjà une bonne chose.



Et puis... La fameuse carte sport (oui, oui on sait bien que tu l'as prise et que t'as la flemme d'aller jusqu'au Blocry ! « Nan, parce que tu vois aller au Blocry, c'est déjà mon sport de la semaine... » « Mmmh, non mais vraiment, j'ai pas le temps, quoi, ça fait depuis 2 semaines que je me dis que je dois y aller... Et puis je sens que mon corps en a besoin » « Attends, tu me parles de l'indoor là ?! Mais je vais jamais savoir suivre ! ») .

Je rajouterai quand même que la cigarette et l'abus d'alcool sont fortement déconseillés (quoi tu savais pas ?!).

Tout ça pour vous dire qu'en fait, quelques petits détails peuvent déjà aider à changer votre rythme de vie et ça, c'est toujours bon à prendre !

Sur ce, Santé !

Pauline « Coquine, la future femme de Nadal » * Bertrand

NDLR : ou plutôt « Coquine, la femme en dessous de la table lors de la conférence de presse de Nadal ».

Les Corps rompus

Extra Time

Dans le monde du sport, s'il y a bien une chose qui est redoutée de tous, c'est la blessure. Qu'elle soit glorieuse avec un fond de sacrifice ou carrément risible avec un arrière-goût plutôt pitoyable, elle n'est jamais la bienvenue car elle est toujours synonyme de coup d'arrêt, parfois même de fin de carrière.

Pas très joyeux tout ça ? Ne t'inquiète pas, je ne vais pas faire dans le mélodrame mais plutôt te faire (re)découvrir des blessures insolites et spectaculaires à souhait ou alors carrément grotesques, à la limite du ridicule !

Et la première qui me vient en tête est celle Felipe Massa. En juillet 2009, le pilote brésilien, qui participe aux qualif' du GP de Hongrie, est frappé par la malchance. Un ressort de la voiture qui était devant lui (celle de Barrichello) se détache et va littéralement exploser le casque du pilote Ferrari. Celui-ci perd connaissance, laissant ainsi sa voiture s'écraser contre un mur de pneus. Heureusement, Massa s'en sortira indemne et reprendra la compétition en 2010 après une revalidation de plusieurs mois.

Mais s'il y en a un qui sait ce que c'est que la poisse, c'est bien le Français Salim Sdiri. Le vendredi 13 juillet 2007 (ça ne s'invente pas), le sauteur en longueur est à Rome pour disputer un meeting de la Golden League. Alors qu'il est en train de s'échauffer le long de la piste d'athlétisme, il ressent une grande douleur dans son dos. C'est le javelot de Pitkamaki qui vient de venir s'y loger !

Le Finlandais a glissé en lançant son javelot qui a dévié vers la zone d'échauffement du saut en longueur, atteignant Sdiri dans le bas du dos. Le Corse est touché au foie et il lui faudra près de 2 ans pour revenir à son meilleur niveau.



Difficile de faire plus spectaculaire au niveau de l'athlétisme. En foot, on pense tout de suite à la fameuse double fracture du tibia-péroné. Cissé, Wasilewski, Ben Arfa, Dyer, Ramsey,... les exemples sont nombreux et les images sont horribles ! De 6 mois à 1 an, les périodes d'indisponibilité sont assez conséquentes également...

On peut aussi se souvenir de la terrible blessure de Carcela en mai dernier. Lors du match pour le titre de Champion de Belgique, le défenseur de Genk, Mavinga, est complètement dépassé par le prodige marocain du Standard. Il tente un coup de pied sauté pour dégager le ballon mais shoote dans la tête de Carcela. Bilan : mâchoire fracturée, dents cassées et fracture du nez. Le Marocain commence à peine à rejouer avec son nouveau club russe.

Mais tout ça, ce sont des blessures qui se passent en cours de match, en plein milieu d'une action. Le pire, c'est quand le drame arrive en fêtant un but ou carrément dans d'autres circonstances. C'est comme si, en revenant de la petite casa tu triomphes de sa fameuse pente glissante à souhait, avant de trébucher lamentablement sur la dernière marche des escaliers menant à ton kot, enfonçant du même coup la porte avec ce qu'il reste de ta tête. Un peu comme ce bon vieux Martin Palermo.

Le bougre a quand même réussi à se casser la jambe en allant fêter un but avec les supporters de Villareal. Un mur de béton s'est détaché de la tribune sous le poids des supporters (qui sautaient et faisaient la fête) et lui est tombé sur la jambe.

Mais par rapport à Diogo, Palermo, c'est de la merde en pot. Le joueur suisse du FC Servette restera d'ailleurs marqué à vie par le but qu'il a inscrit à Schaffhausen en 2004. Pour célébrer son but, Diogo monte sur une barrière métallique qui sépare le terrain des supporters. Il fait le fou, crie, est heureux et insouciant. Il ne remarque pas que son alliance s'est coincée dans le grillage. Donc forcément, en sautant de la barrière, son alliance reste coincée et une bonne partie de son doigt aussi... Au final, les médecins n'arriveront pas à rattacher complètement son doigt et sa première phalange devra être amputée. Mais le pire, c'est que l'arbitre a eu le bon goût de lui donner une carte jaune pour « perte de temps excessive suite à sa célébration » !

Difficile de trouver mieux. Quoique, si les accidents domestiques comptent aussi, on peut citer Grégory Coupet (aka Monsieur Bricolage) qui s'est fait assommer par l'étagère IKEA qu'il était en train de monter ou encore Darren Barnard (ex-international Gallois) qui a glissé sur une flaque d'urine de son chiot, se fracassant le genou en plein milieu de sa cuisine.

Sinon, pour définitivement mettre fin au mythe qui veut qu'une blessure vient d'un effort physique trop violent, on peut citer Rio Ferdinand. Car, c'est bien connu, un footballeur, pendant son temps libre, et quand il ne trompe pas sa femme à droite et à gauche, et bien il s'ennuie chez lui.

Le défenseur central de Manchester United décide de s'occuper en matant la télé et en sirotant une Maes (car il sait quand même ce qui est bon !) et se met à l'aise en posant les pieds sur sa table basse. Pas une bonne idée car en se relevant, Rio ressent une douleur au niveau du talon. Et boum ! Blessure au tendon de la cheville (enfin, étirement du tendon postérieur de la cheville pour les puristes).

Les footballeurs ne sont pas non plus faits pour les sports intellectuels. En 2002, 3 joueurs du PSG (Letizi, Alonzo et Leroy) jouent au Scrabble lors d'une mise au vert du PSG. Les mauvaises langues diraient que déjà ça, à la base, c'est surréaliste. Mais c'est après que survient le drame ! Une pièce tombe. Letizi prend son courage à deux mains et se baisse pour la ramasser... mais reste au sol ! Le gardien du PSG vient de contracter une lombalgie aigüe. Deux semaines de repos lui seront nécessaires pour récupérer.

Pour finir, j'aurais bien parlé des éternels blessés comme Frutos, Vargas, Tom de Mul ou Zonathan Legear ou des légendes dont les carrières ont été arrêtées par des blessures (Ronaldo (le vrai) ou Marco Van Basten) mais on va faire plaisir à Coquine et parler tennis.

A ce moment-là, j'aurais pu parler du tennis féminin et des nombreuses blessures de fatigue qui frappent les joueuses de la WTA (comme Wozniacki et ses spasmes aux jambes ou Azarenka et son coup de chaleur à l'US Open) mais on va faire plaisir à Coquine et parler tennis masculin.

Du coup, je pourrais parler des éternels espoirs dont les carrières ont été trop souvent freinées à cause des blessures (comme Del Potro, Nalbandian ou Michael Chang) mais on va faire plaisir à Coquine et parler de Nadal. Car le Majorquin a lui aussi été touché par les blessures.

Forcément, quand on doit affronter et battre Roger « Dieu » Federer, il faut s'entraîner plus dur et plus longtemps. Alors, à un moment, le corps craque. Comme lors de cette douce journée du 31 mai 2009 où Soderling va créer la sensation en infligeant au Roi de la Terre Battue sa seule défaite à ce jour à Roland Garros. Je me souviens encore de ce match incroyable en plein blocus, c'était impossible d'étudier ! Il dira plus tard qu'il n'était pas à 100% et diminué par une blessure au genou. Plus récemment, c'est en conférence de presse que Nadal a craqué. Après son match contre Nalbandian à l'US Open 2011, il s'est mis à grimacer et à pousser des gémissements douteux avant de disparaître sous la table.



Il déclarera par après qu'il a été pris de crampes mais quand on voit sa tête et quand on sait que personne n'est venu l'aider, on peut avoir des doutes. Personnellement, je soupçonne Coquine de s'être cachée sous la table...

Michaël Adam - sponsorisé par Maes, IKEA et Mercurochrome, le pansement des héros.

Jo'bourg Stories

ErasMonde

Qu'est-ce que j'étais content quand vos tendres et chères Kidibul et Coquine m'ont demandé d'écrire quelques lignes sur la médecine et la santé. J'ai vécu quelques moments ici, en Afrique du Sud, que je n'oublierai pas de sitôt et que je me fais un plaisir de partager !

Mon premier moment fut lorsque j'ai visité un village très reculé et j'ai pu discuter avec la «sangoma» du village, c'est le médecin et le devin en même temps. Une fois dans son « bureau » (on était donc tous assis par terre), elle nous explique sa vie... En gros, pour devenir une sangoma, on ne choisit pas, cela s'hérite de son père ou sa mère qui l'était avant nous. Si vous venez d'une famille de sangoma et que vous faites quelques rêves un peu bizarres pendant votre jeunesse, on dira que c'est un signe et que vous êtes voué à devenir un/une sangoma.

La partie la plus intéressante de la journée fut lorsque nous avons pu lui poser toutes nos questions. Voici quelques éléments assez étonnants qui ressortent de la discussion :

- Si quelqu'un a une maladie, on commence par lui faire inspirer la fumée de plantes guérisseuse
- Si vous avez le Sida, on va vous guérir de la même manière que mentionnée ci-dessus.
- Lorsque la sangoma n'arrive pas à guérir le patient, elle leur conseille d'aller à l'hôpital. J'avais l'impression qu'elle se disait elle-même qu'après avoir un peu joué au docteur, il faut passer au traitement sérieux et arrêter de jouer avec la vie de ses patients.

Lors d'un autre voyage, j'ai pu aller voir une autre sangoma. Cette visite nous a amené à demander à notre devin de lire l'avenir d'une des étudiantes d'échange. En résumé, on a payé 5€ pour nous faire entendre dire (en 7 minutes) que notre copine (demoiselle française) allait trouver un mec fort qui allait bien s'occuper d'elle, ok merci.

Cet avenir était écrit dans les coquillages : lorsque le devin a jeté en l'air un tas de coquillage, un coquillage s'est emboîté dans un autre et cela symbolisait le couple qu'elle allait créer....

Finalement, comme je me sentais mal il y a quelques temps, j'ai été moi-même voir un médecin, un vrai !! (du moins, c'est ce que je pensais). Après avoir dû passer 5 coups de fil (l'efficacité sud-africaine, ça n'existe pas) pour être sûr que mon assurance couvrait les frais médicaux, j'ai enfin obtenu un rendez-vous. Arrivé au cabinet, j'ai encore dû remplir 3 formulaires avec toutes mes données que je leur avais déjà données à 5 reprises au téléphone.

Bref, j'arrive devant le médecin, je lui explique tous mes symptômes et je remarque qu'il ne prend note de strictement rien. A la fin, il me prétend qu'il faut voir l'évolution etc. mais je me demande comment il pourra se souvenir de ce que j'avais si je devais revenir un autre jour. De plus, lorsque je lui ai dit que je me sentais fiévreux, il n'a pas pris la peine de mesurer si j'en avais réellement et m'a dit « Si votre fièvre continue ou s'empire, vous devrez revenir. » Ah oui, pas évident !

En résumé, la médecine ici, ça vire vite à une grosse blague, à un jeu. Soyez prévenu, il existe des hôpitaux avec des médecins comme nous on en connaît (on dira : « des vrais ») !

Corentin Cassiers.

La bibliographie : la partie cachée de l'iceberg

Avant d'entamer la rédaction de votre mémoire, il est essentiel de se plonger dans la littérature relative à votre sujet de recherche. Premier réflexe : allumer votre ordinateur. S'ensuit alors votre première erreur, qui pourra s'avérer fatale : allumer votre Facebook.

Néanmoins, grâce aux innombrables statuts de vos collègues, vous serez moins seul à penser que "Mon mémoire me reeeend diiiiingue, j'en peux pluuuuuuus!". Je ne peux que vous conseiller de rester éloigné le plus longtemps possible de ce site internet anéantissant immédiatement toute motivation d'un chercheur en herbe.

Cette mise en garde s'adresse également lors de la rédaction de n'importe quel devoir ou article pour un journal facultaire ("Cet article me reeeend diiiiingue" peut-on lire sur le statut des rédacteurs de l'Esponomist, exigeant plus de flexibilité de la part des deux tyrans que sont Kidi et Kokine)

Une fois passé le stade de la socialisation numérique, le temps est venu de profiter des merveilles de la toile. En effet, nombreux sont les sites permettant de télécharger légalement moult articles scientifiques (www.persee.fr pour n'en citer qu'un) qui vous permettront de vous familiariser avec votre sujet d'étude.

Attention : dès l'instant où vous commencez vos recherches, n'oubliez pas de garder des traces. Chaque article, chaque citation ou chaque photo reproduite mérite que vous conserviez son origine. Bien malin en effet celui qui arrivera à se souvenir de l'origine de la citation capitale (trouvée plusieurs mois avant le début de la rédaction) qui doit se retrouver dans l'introduction.

Tant que vous êtes sur internet, profitez en pour découvrir www.dropbox.com qui vous offre un espace stockage numérique de 2Go (minimum, car l'espace augmente en fonction des membres que vous parrainez). Après une rapide inscription, vous pourrez donc déposer gratuitement votre mémoire (mais aussi vos photos ou vos syllabus) et ainsi vous mettre à l'abri d'une panne malvenue (par ailleurs, l'ordinateur s'acclimate assez mal à la bière, ne rédigez pas sur le bar du Cesec).



N'oubliez pas non plus l'existence d'une bibliothèque avec des vrais livres en papier (en voie de disparition, me souffle-t-on). Pour les plus novices d'entre vous, sachez que sur <http://www.bib.ucl.ac.be>, il est possible de consulter le répertoire de l'ensemble des bibliothèques UCL et ainsi ne pas se déplacer pour moi. Dans un premier temps, il est utile de se procurer des ouvrages volontairement

englobants avant de préciser la thématique. Je vous conseille également d'aller jeter un œil à la bibliographie des mémoires déjà réalisés sur votre sujet de recherche (car oui, tout a malheureusement déjà été dit ou fait...). Pour flatter l'ego de votre promoteur (qui, si vous vous rappelez bien, ne lira rien de votre mémoire), n'hésitez pas à mettre 2-3 de ses ouvrages dans votre bibliographie!

En conclusion, ne négligez pas la délicate étape de lecture introductive mais surtout ne faites pas l'erreur d'oublier votre rédaction à vous, car c'est bien ça qui sera jugé au final, alors à vos plumes, et que ça saute !

Jonas "non je ne glande pas sur internet, je cherche des sources" Verhaeghe

Sexe. Impulsivité. Danger. Amour.

Elle entre dans le café. Genre, le café plein de charme, aussi vieux que la ville : vieux mobilier, vieux luminaires et vieille musique ; mais pas ringard, juste authentique. Complètement bourré de jeunes, genre la vingtaine. Ils sortent de leur seconde sess', ils vont boire un verre au café branché d'la ville, rien de particulier. Tout l'monde cause, ça fait une grosse bouillie qui vient lui frapper l'tympan.

Elle est là. Et lui, il était déjà posé. Elle n'est pas vraiment belle, juste mignonne, naturelle. Elle a mis un joli décolleté discret et du mascara. Et surtout, elle cause. Elle cause à plein tube. Elle s'emberlificote les pinces dans son histoire, alors elle agite ses mains (et donc ses seins) dans tous les sens, elle fait voler ses cheveux tellement elle dodeline en gigotant sur sa chaise, elle a les yeux grands ouverts, et elle cause. Lui, il est pas mal, le genre propre sur lui, une farde sous le bras et pas vraiment une clope derrière l'oreille. Il a envie d'aller plus loin, si tu vois ce que je veux dire ; mais bon soit. Il se tait. Il est poli, alors il écoute : il dit oui, il dit non, il dit pourquoi pas, il dit euh ... Il dit rien d'intéressant parce que ça fait trois plombs qu'il suit plus rien du tout.

Elle a continué de causer, encore. Et lui de payer des cocas. Puis des bières. Puis des shots. Puis elle sait plus trop. Ils sont partis, il faisait noir et c'était l'été, donc il était tard ... Elle sait plus trop. Elle sait plus trop où ils ont été. Il sont passé aux étangs, il l'a embrassée sur le banc, juste devant, elle croit. Elle a montré la baraque de ses parents, puis direction son appart. *Trou noir. Flash* dans son lit. Elle se dénude. *Flash* il est beau. *Flash* c'est bon. *Trou noir. Flash* la capote se déchire. *Trou noir.*

Il s'est levé le matin, il a enfilé sa chemise, son froc, il est debout et la regarde fixement. Il parle. Elle gueule. Elle réouvre ses yeux gonflés de larmes, il a déjà claqué la porte. Il avait honte.

Il a le SIDA.

Maud « Maudus » Carlier d'Odeigne



Une nuit « sans » animation à Louvain-la-Neuve :

Ce jeudi 20 octobre 2011, les différents collectifs d'animation de Louvain-la-Neuve (Cercles et Régionales) ont stoppé toutes leurs activités festives. Ils entendent ainsi dénoncer une politique de la ville jugée « trop répressive » à leur égard.

« Puisque l'animation semble être le problème, nous proposons à la ville de s'en passer durant une nuit... », tel était le mot d'ordre de cette soirée qui visait, par l'absence d'animation officielle gérée par les étudiants, à montrer l'utilité et la pertinence de celle-ci dans la ville. En effet, l'animation estudiantine à l'UCL est strictement régulée par toute une série de conventions entre la ville, l'Université et les étudiants : Charte AUNE, protocole des baptêmes,... Les étudiants responsables de l'animation tiennent à rappeler que malgré les nuisances occasionnées, l'absence d'animation autogérée par les étudiants est encore bien plus dommageable.



Et en effet, c'est une ville jonchée d'ordures qui a accueilli les lève-tôt ce vendredi matin. A propos des débordements qui ont eu lieu durant la nuit (fumigènes, jets de poubelles, arrachage de pavés,...), les quatre Présidents de collectifs commentent d'une voix : *« Ces actes de vandalisme nous scandalisent. En tant que représentants étudiants, nous les condamnons fermement, même s'ils sont aussi simplement le résultat d'une soirée où l'animation est laissée à elle-même. »*

Ainsi, Louvain-la-Neuve est redevenu, le temps d'une nuit, la plaine de jeux des étudiants, « *...ce qu'elle n'est plus depuis longtemps. Il faut que les autorités de la ville s'en rendent compte* » renchérit d'ailleurs le Président de la Fédération des Régionales, Sébastien Jooris.

Les étudiants plaident pour une ville où la cohabitation avec les habitants se gère par la concertation et non par les ukases du Bourgmestre. « *Nous lui avons d'ailleurs remis une lettre lui faisant part de nos griefs ainsi que de nos propositions de concertation et de solutions* » déclare d'ailleurs Raphaël Mahieu, Président du Groupement des Cercles Louvanistes.

A une semaine jour pour jour des 24h vélo, les responsables de l'animation sont formels : cet évènement ne remet nullement en cause la tenue des 24h vélo. Ils n'excluent pas de continuer à fermer les portes de leurs salles ponctuellement si un dialogue ne reprend pas rapidement. Cependant, les responsables insistent : les débordements qui ont eu lieu hier sont regrettables et ne sont pas représentatifs de l'esprit de la contestation.

Raphaël Mahieu, Président GCL Baptiste Vanderclausen, Président Organe
+32 479 58 86 55 | mahieuraphael@gmail.com +32 485 94 94 52 | organe@kapuclouvain.be

Antoine Saint-Amand, Co-Président AGL Sébastien Jooris, Président FEDE
+32 472 09 42 87 | asaintamand@aglouvain.be +32 498 64 49 14 | sjooris@gmail.com

Li Monde

« Soyez vilain, soyez beaux, Pour LiMonde c'est kif-kif bourricot. »

Alphonse Allais

James: Tu aimes manger épicé ?

Péri: Oui, mais pas en même temps!

Au bar, un gars est assis et lit sur l'écri-
teau :

Bière : 5 \$

Sandwich au poulet : 8 \$

Masturbation : 15 \$

Un peu méfiant, il regarde la serveuse,
super mignonne, les yeux et les che-
veux noirs comme une nuit brûlante,
derrière le bar.

Il hésite un peu et puis lui demande :

- Heu, la masturbation, c'est toi qui t'en
occupes?

La fille roule un peu des hanches, le
regarde langoureusement et répond
d'une voix chaude :

- Oui, c'est moi, beau gosse ..

- Bon, alors lave-toi bien les mains
parce que je veux un sandwich au
poulet!

Les immondes de novembre

www.poycoteamz.fr.st



Si toi aussi tu es immonde, envoie-
nous ta photo à limonde@cesec.be!

Dans ce numéro:

- « Plus Mon Problème »
- Une semaine avec...
- Teste-toi : vas-tu mourir
vieux ?
- QEH: œufs brouillés à la bas-
quaise et fondants au chocolat

« Plus Mon Problème », la vie d'une présidente à la retraite !

Comme peu d'entre vous le savent, une année de présidence de cercle, c'est sympa, mais c'est aussi très usant. Tous les jours des e-mails, des plaintes, ou des problèmes liés à la salle. Des rendez-vous, des réunions et encore des e-mails... Mais une fois cette année finie (avec brio), quel bonheur de pouvoir utiliser ces trois lettres : PMP, Plus Mon Problème. Voici donc la journée type d'une vieille à la retraite.

8h30 : Je passe au commu reprendre des affaires laissées la veille. Je vois alors la femme de ménage gueuler sur Jaune-pisse (le président). Le commu est dégueulasse et rien n'est rangé. J-P tente donc d'amadouer conchita avec une boîte de pralines. Ca a failli marcher, jusqu'à ce que Gaspard, encore rond comme une queue de pelle de la veille et dormant dans le canapé du commu, se mette à se pisser dessus aux vues de tous. Voilà J-P reparti pour d'intenses minutes de négociations, mais moi c'est PMP !

12h00 : C'est parti, le cercle ouvre, je vois trois comitards nettoyer le cercle et les vomis à coup de seaux d'eau. Moi, je m'assois à une table et les regarde une canette en main. PMP... En plus, le gros pâté sur la gauche, il est de moi.

13h35 : Ce sont des néo au bar, ils ont déjà dilapidé 15 délègs entre la MDH, Cardijn et la Duc. PMP

14h30 : Toujours des néo au bar et l'Agro arrive. Ca ne sent pas bon, dans tout les sens du terme.

16h00 : Enfin, des vieux prennent le bar. Ils engueulent les néo. On a perdu 3 pelles, 2 Bacs et 3 Balles de kicker (pas grave, on a plus le kicker non plus) depuis que l'Agro est partie. PMP



16h15 : Gaspard demande sa bière d'accueil, dans le doute, et après avoir négocié 5 min avec les gens au bar « Attends, je suis un ancien... Je sais très bien que le bar, c'est la rentrée principale du cercle, jamais je ferais ça... J'étais en cours jusqu'à 16h, comment veux-tu que je l'aie déjà prise ? » Il la reçoit finalement ; avec celle-là, il en est à sa 13^{ème} aujourd'hui. PMP

19h00 : C'est l'heure du CA. 4 vieux ont décidé de venir foutre le bronx pendant la réunion. On ne comprend rien à ce qui est dit et c'est le foutoir jusqu'à ce que le haut comité demande qui veut faire responsable ce soir. Là, un long silence s'ensuit, seule les flatulences de Rantantouzzz se font entendre (et sentir par la même occasion).

Une fois de plus, c'est le haut comité qui s'y colle et moi j'irai me bourrer la gueule parce que c'est PMP.

20h15 : Je remonte au GCL pour me changer avant la soirée. Arrivée place des Wallons, je vois 4 CI en train de jouer au kicker. Je m'approche d'eux pour leur dire bonjour quand tout à coup... SURPRISE ! C'est le kicker du CESEC sur lequel ils sont en train de jouer. A l'époque, j'aurais gueulé, mais là, je fais une petite partie avec eux. Il faudra 2 jours, 10 personnes et 150 délègs avant qu'on ne revoie le kicker au cercle. En un mot : PMP !

22h50 : Je redescends au cercle, bien décidée à m'en mettre une bonne ce soir. A peine arrivée, on me lance une bière. Je regarde vers le bar et vois Kiefer du GCL ! Il est en train de faire des gestes avec sa main droite pour expliquer au barman du CESEC qu'il gère et qu'il tient mieux le bar qu'eux et de couler à l'œil en même temps avec sa main gauche. Je lui aurais bien dit d'arrêter mais bon, PMP, je lui demande plutôt une deuxième chope.

23h15 : Après avoir encore dû changer le fût, alors que seules 5 personnes sont venues payer des bières, les barmans comprennent qu'il faut mettre Kiefer dehors.

00h56 : Comme d'hab, Jeremix, notre DJ national, est plein mort. Comme d'hab, il fait mixer son esclave à sa place. Et comme d'hab, il a encore explosé son quota de bières offertes pour la soirée. Pas grave, il continue à en gratter en promettant qu'il les remboursera la prochaine fois. En attendant, ce bourgeois continue à bourrer la gueule à toutes les filles qui passent, au frais du CESEC bien entendu.

03h30 : Après avoir regardé les comitards ranger pendant une demi-heure, je décide d'aller dormir au commu avec mon homme. En effet, mon Poussin, bien qu'extrêmement beau et fort, serait totalement incapable de remonter vers le haut de la ville et de monter les 3 étages qui mènent à mon kot (syndrome connu sous le nom de « syndrome Dubs »). Comme Jaune-Pisse est une fois de plus parti dormir chez sa femme, nous nous approprions sa chambre et décidons de « marquer » notre territoire.

03h45 : Les gens du commu rentrent dormir. Chef d'Orc et Cousine, tous deux pleins comme toute la Pologne, se sont promis de dormir ensemble cette nuit.

Chef arrive le premier, il va dans la chambre de Cousine et se met à poil, l'attendant en tentant de faire la technique du « naked-man ». Problème : Cousine, arrivant 5 min plus tard, décide de faire la même chose mais dans la chambre de Chef, tentant de se déshabiller parmi la montagne de kleenex et de magazines pornos trainant dans la chambre. Ils dormiront finalement tous deux seuls ce soir là. Le lendemain, ils rejoindront leurs chambres sans oser se croiser du regard. L'ambiance au commu sera électrique pendant 3 jours, mais moi je ne kotte plus là, donc PMP !

04h10 : « *Bouhouhou la BW c'est vraiment des enfoirés, en plus ils se sont tous foutus de ma gueule snif snif snif bouhouuuuuuu* » Natachatte vient d'arriver. Une fois de plus, elle a tenté de finir à la BW, et une fois de plus, elle s'en est pris plein la gueule. Elle réveille tout le commu en pleurant, tout le commu lui gueule dessus pour qu'elle la ferme et elle, re-pleure de plus belle.

8h30 : Je me lève pour aller au cours, en passant, je vois que Plein² a remplacé Gaspard dans le canapé du commu. Pas de bol, le résultat sera le même. Ce vieux sanglier s'est lui aussi abondamment pissé dessus. Mais encore une fois : c'est PMP !

Et voila 24h de bonheur pour une vie sans responsabilités, sans tracas, ... une vie somme toute géniale !

Christiane, alias Magic et Tahiti

Une semaine avec...

« 8 novembre 2011, je suis déjà solidement installé en bibliothèque ESPO pour travailler alors que notre mélodieux clocher de LLN vient d'entonner son 7ième coup. Arrivé à son 12ème, quelques secondes plus tard, je reçois alors un appel de ma pote Natachatte : – Salut, peux-tu m'aider à organiser le ski ? – . – Non j'ai un gros travail de groupe à terminer, répondis-je. – Il n'y a personne pour distribuer le vin chaud ce midi et...– dit-elle avant que je ne l'interrompe – Ha.. heu... j'avais pas compris que c'était ce midi... Bien sûr que je viens tish !!! –.

BREF, j'ai été délégué Events au CESEC. »

Être dans un comité de cercle, c'est apprendre à réaliser des projets en équipe, prendre conscience des difficultés opérationnelles de leurs mises en œuvre, gérer des conflits relationnels, apprendre à faire des erreurs et en tirer profit, etc. Mais c'est aussi se marrer, tuer les préjugés et apprendre à être con ! (Certains que je ne citerai pas excellent très bien la dedans... hum... Alex... hum Haterte... hum... alias « Patron ») Ces deux aspects, qui font la richesse de l'animation étudiante Louvaniste, sont présentés dans cette chronique. Ce mois-ci, nous présentons le poste de délégué « Sport & Matos » et des « Events ».



Urinoir, 452 jours de guindaille sans sourire

Poste vu par le petite-gnôle-gros lourd d'ancien du CESEC

Les Events, 3 putains d'actis, même pour un plein mort d'ancien. Et oui, c'est en partie pour ça qu'on a été fier d'être dans le comité CESEC un jour. Le sport, 3 ans d'oubli, lorsque j'étais dans le comité CESEC.

Les **Events**, c'est les 24h, c'est donc ceux qui me font faire 12h de bar aux 24h ! Mais bon, je les pardonne car ils m'organisent un ski avec 2 putains de soirées à l'œil et 1 bal facultaire (lisez : une soirée où l'on salit son costard en échange d'avoir des filles plus sexy et chaudes comme la braise). Au final, je les aime bien ces petits. :)

Le **sport** au Cesec, c'est une putain d'organisation. C'est une équipe au Championnat d'Estafette, au rois des cercles, aux 6h cuistax de la Chimacienne, au Gargamel Trophy, pifpafcontest.be, ... « Ce serait une mauvaise décision que de vouloir scinder le sport de la guindaille » précise le responsable, dit « Bart de Wever ».



Cubitus, joueur international du jeu de la quille Finlandaise.



Natachatte, la fille qui chiale quand on décrit ses fesses mais qui nous pardonne quand on décrit ses seins.

nous prendrons du recul et analyserons tous les aspects majeurs sur lesquels l'équipe doit se focaliser.

Position descriptions & Strategic view by Senior Partner

L'année passée, nous nous étions déjà penchés sur un aspect très intéressant des responsabilités du **Traveling & Events Department** de CESEC Company : i.e. les techniques de négociation de contrat avec nos sous-traitants et fournisseurs (voir ancien limonde sur www.cesec.be). Aujourd'hui,

En effet, tout peut toujours être amélioré dans une organisation, mais les ressources disponibles, dans notre cas, le temps des organisateurs, sont toujours limitées. Et donc, si l'équipe souhaite améliorer la qualité de son travail au maximum, elle doit sélectionner les projets/actions d'amélioration clés.



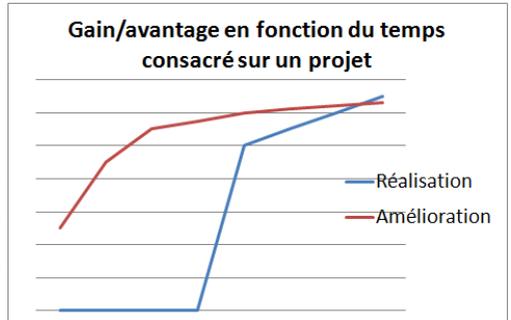
Photo du vélo de Bart . Voici le chien chat lama montgolfière... bon, le vélo folklo de Bart.

Par exemple, pour le ski, est-il plus indispensable de négocier le prix des saucisses du Barbecue ou le prix du voyage ? Est-il plus pertinent de trouver un cadre agréable pour la soirée à l'œil ou d'essayer d'avoir plus de fûts ? Bien que la première question soit plus évidente (non « Patron » ce n'est pas le barbecue le plus important) que la deuxième (chouette cadre = bonne ambiance // plus de bières = gens pas déçus et gens saouls = bonne ambiance), il n'est pas évident de savoir si cela vaut la peine, malgré tout, de consacrer du temps à négocier le prix des saucisses, même inférieur au temps consacré pour la négociation du voyage.

Cela soulève une grande question managériale. Comme le soulève l'Events RadioFM Chaudasse Manager Natacha Cocq, *« dans certains cas, il sera plus opportun de se donner toute son énergie sur certains projets afin de les mettre en œuvre (projet de « réalisation »), dans d'autre cas, comme dans les négociations, au plus l'on passe de temps sur les projets, au moins le temps passé apportera du résultat (projet « d'amélioration ») »*.

Comme vous pouvez le voir sur le graphique de la page suivante,

tandis qu'il est plus intéressant de consacrer du temps partagé sur chaque projet d'amélioration (en fonction de leur importance), il est toutefois indispensable de sélectionner les projets de réalisation (et d'en délaiss



Vas-tu mourir vieux ?

A. La journée commence (peu importe l'heure), un pote t'appelle pour te proposer d'aller faire quelques tours du lac. Tu réponds :

1. « Je pense que tu t'es trompé de numéro ! »
 2. « Ok, mais pas tout de suite ! Je dois d'abord déjeuner, etc etc. »
- « Ça tombe bien, mon short et mes baskets sont déjà prêts. J'arrive! »

B. Tu es plus qu'en forme là. Une petite douche et ensuite, tu...

1. Vas aux cours. Haha non je vais jouer à la Playstation.
 2. « J'ai déjà raté ce cours-là la semaine passée, donc direction Mont11. »
- Vas aux cours. Comme d'habitude quoi. Tu ne rates jamais une heure.

C. C'est l'heure du repas. Tu manges :

1. Une pizza ou une lasagne, tu hésites encore.
 2. Viande, féculent et légume. Un minimum équilibré, quoi.
- Du bio, de l'équitable, tu te cuisines un vrai petit plat fait maison.

D. 22h ? Il est temps de sortir nondidju !

1. Ça fait depuis 18h que tu prends l'apéro, donc la soirée est déjà bien commencée. C'est pas aujourd'hui (c'est jamais en fait) que tu vas aller dormir tôt.
2. Tu attends tes potes et puis hop, direction soirée du mardi au CESEC, mais bon, pas envie de se reprendre une cuite comme l'autre jour.
3. A cette heure-là, tu es encore sur ton pc en train de chatter sur facebook avec tes potes, mais tu ne vas pas aller dormir bien tard.

Résultats page suivante :)

A. Ouille ouille ouille ! Toi, c'est la cata. Tu ne penses qu'à une chose: profiter de la vie. « On n'est jeune qu'une fois » comme te le répètent régulièrement tes parents. Pour une fois, tu as bien retenu la leçon. Que tu sortes ou pas, impossible d'aller dormir tôt. Tu aimes vivre la nuit. Faire du sport ? Affoner, c'est un peu un sport non ? (Il y a quand même un sport dans lequel tu es fort, il paraît que ça s'appelle le sport de chambre...) Bref, ton triste sort est déjà décidé. Tu ne mourras pas vieux mais tu auras profité de chaque instant à fond (peut-être un peu trop d'ailleurs).

P'tit conseil : N'oublie pas qu'il y a certaines valeurs importantes dans la vie.

B. En voilà un qui a tout compris. Tu aimes t'amuser mais tu as un minimum de respect pour toi même. Loin de toi les dents pourries et l'énorme bide à bières. Faire un peu de sport, ça détend et ça te permet un bon développement psychologique (LOL). Tu aimes sortir mais parfois, tu sais qu'il veut mieux dormir pour être en forme pour tes cours. Tu as tout compris, ton heure viendra quand elle viendra mais tu as encore bien le temps !

P'tit conseil : Tu as un trouvé un bon équilibre pour l'instant mais la vie évolue continuellement.

C. Boire ? Jamais. Du sport ? Tout le temps. Fumer ? Non mais t'es ouf toi ou quoi ! Tu es ce qu'on appelle « un geek ». Tu aimes manger bio, te préparer des bons petits plats, manger tes 5 fruits et légumes par jour, et n'oublions pas le verre de lait ou le yaourt. Tes parents t'ont tout appris. Kot ou pas, tu veux te sentir comme à la maison. Une chose est sûre, la longue vie (un peu pénible sûrement) s'annonce pour toi.

P'tit conseil : Mange des pizza's de temps en temps et n'hésite pas à essayer la bière !

Géraldine « Chlamy » Jandrain.

Quick Easy Healthy

Cher ESPOïen, chère ESPOïenne,

Dans cette super-méga-cool rubrique que tu as découverte le mois passé, nous avons pour but de t'aider à manger autre chose que des pâtes ou des dürüms lors de ta semaine en kot, et ce, pour pas cher pour les plus radins d'entre nous. Le truc bien utile si tu dois te coltiner la préparation de ton souper commu, ou juste si tu veux marquer des points avec ta dulcinée/ ton Roméo... Ou ton futur plan !

Ce mois-ci, au menu : **Œufs brouillés à la Basquaise en plat d'attaque et en dessert un fondant au chocolat...** Aux fourneaux !

Œufs brouillés à la basquaise

Cette recette, tu peux la faire... un peu quand tu veux en fait. C'est le genre de recette que tu peux faire avant une guindaille, après une guindaille, pendant une guindaille, en affonant pour les plus rapides. En gros :

Ingrédients :

Des œufs
Des tomates
Du chorizo
Des échalotes
De l'huile d'olive
Des lardons

**Le tout selon tes goûts
et ta faim !**

1) Tu prends six œufs (plus ou moins, tout dépend si t'aimes les œufs ou pas. T'aimes pas les œufs ? Passe à la recette suivante), et tu les bats dans un saladier avec une fourchette ou un fouet de cuisine (attention au luxe !).

2) Tu prends des tomates et tu les ECRASES dans un bol.

Mais quand je te dis ECRASE, tu écrases bien et tu peux les mettre dans le saladier

3) Tu prends un chorizo sorti de la poche de ton manteau et tu le coupes en petits morceaux et tu l'ajoutes aux œufs.

4) Tu fais pareil avec quelques échalotes. Tu les ajoutes (encore) aux œufs. Le gros avantage de cette recette, c'est que tu n'as pas à te prendre la tête pour les proportions (avantage ééééénnnoooooorrrrme quand t'es à trois grammes deux).

5) Mets ta préparation dans une casserole avec un bon(g) filet d'huile d'olive (vierges les olives, c'est meilleur), et là, tu fais cuire à feu doux. Tu fais fondre les échalotes, tu les fais dorer, tu touilles, tu touilles encore tes œufs (ça aussi c'est easy quand t'es bourré, tu peux même fumer ta clope en touillant, sauf si t'es manchot ; logique). Si tu es un peu fufou, tu peux même ajouter des lardons, et un morceau d'ail écrasé. Si t'aimes le Tabasco, alors n'hésite pas à en mettre : ça relève ! C'est néanmoins la partie la plus dangereuse de la recette : évite donc de t'en mettre dans les yeux en cherchant à voir pourquoi ton pot ne coule pas.

L'Esponomist décline toute responsabilité en cas de tout incident dû à la préparation de ce plat.

Petits fondants au chocolat

Cette recette-ci, évite de la faire bourré(e). Non... Cette recette-ci, en vérité, te permettra de conclure ou bien, last but not least, de séduire... (Sauf si t'es une nana. Une nana qui cuisine des desserts, c'est pas bien impressionnant,

mais c'est une stratégie de prudence : ça n'éblouit personne, mais c'est bon quand même.). Et si tu n'es dans aucun des deux cas, alors ça te consolera dans ta solitude de célibataire post-gothique écoutant en boucle le Requiem de Mozart (ou Tokio Hotel si t'as encore 15 ans dans ta tête).

En bref :

Ingrédients :

120 g de chocolat noir + 8 carrés (5 g) à réserver
3 œufs
80 g de sucre
35 g de beurre
1 cuillère à soupe de farine

1) Tu prends ton chocolat que tu casses en petits morceaux (« voilà qu'c'est bon et bon et bon ! »), et tu l'ajoutes à ton beurre (aussi en petits morceaux !). Tu fais fondre le tout dans une casserole, à feu doux, en remuant très régulièrement, de telle sorte à former une pâte onctueuse. À ce niveau-là, il est temps

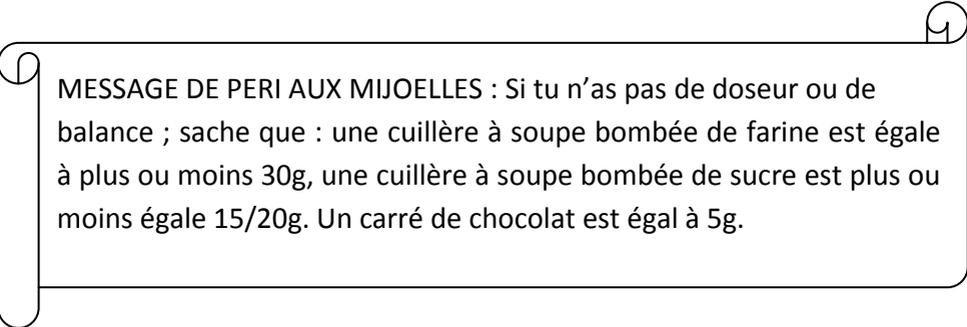
de préciser à tous les kikoulol en manque de Nutella que CE N'EST PAS ENCORE LE MOMENT DE LECHER la casserole. Sortir la casserole du feu.

2) Dans un saladier, tu casses tes œufs, tu ajoutes le sucre, tu prends ton fouet et... tu bats. Et tu bats, et tu bats, et tu bats la préparation jusqu'à ce que ton mélange ait bien blanchi. Allez savoir pourquoi, c'est plus facile pour les mecs. Moins pour certaines filles. Encore moins pour les manchots (challenge lancé !). Quand c'est tout blanc, tu ajoutes la farine et tu mélanges. Je tiens à préciser une fois de plus que CE N'EST PAS ENCORE LE MOMENT DE LECHER le saladier.

3) Désormais, c'est le moment de mélanger les deux préparations. Tu ajoutes donc ce qu'il y a dans la casserole au reste dans le saladier.

Si l'ensemble a une tronche de précipité (Les INGE comprendront, les autres, allez voir sur Wikipédia!), ce n'est pas forcément mauvais signe. Reprends maintenant ton super fouet et fouette. Fouette le mélange. Fouette encore et quand tout est bien homogène, tu es dans le bon.

Répartis l'ensemble dans de petits ramequins ou autres petits plats allant au four et fais cuire l'ensemble à 210° (thermostat 7/8), pendant 10/12 minutes. Là, tu pénètres tes fondants avec couteau (propre, le couteau). S'il ressort sec, c'est mauvais. S'il ressort avec un peu de coulis, c'est bon ça !



MESSAGE DE PERI AUX MIJOELLES : Si tu n'as pas de doseur ou de balance ; sache que : une cuillère à soupe bombée de farine est égale à plus ou moins 30g, une cuillère à soupe bombée de sucre est plus ou moins égale 15/20g. Un carré de chocolat est égal à 5g.

EXCLU !!! : Pour Noël, nous vous apprendrons à faire du foie gras, depuis la naissance du canard, jusqu'à ce qu'il soit dans ton bide !

Péri « l'homme à marier » le Périgourdin & James « qui fait la vaisselle »
Deano

SKI CESEC à Valmeinier :
prix le plus bas de tout LLN !!
Réservations sur
www.cesec.be !



« The Esponomist », c'est trop cool, hein ? Si vous voulez participer à l'aventure, contactez -nous à limonde@cesec.be (on offre les chips !)

—
Si vous souhaitez vous investir dans la Revue Espo 2011, un spectacle mêlant musique et théâtre, envoyez un mail à revue@cesec.be.

—
Si vous avez le numéro de Nadal (pour Co-quine) ou celui de Massa (pour Kidi), n'hésitez pas à nous dire bonjour et à nous les refiler au coin du bar du CESEC ;)

—
Pour louer le cercle pour une soirée ou un événement : president@cesec.be.

Prochain numéro : Le 12 décembre 2011

Merci à toute l'équipe de rédaction :

Thomas Copin
Laetitia Dubois
Michaël Adam
Corentin Cassiers
Jonas Verhaeghe

Maud Carlier d'Odeigne
Raphaël Mahieu
Antoine Saint-Amand
Loïc Pierson
Germain Cabot

Géraldine Jandrain
Pierre Magontier
Bob Kabeya
Gaspard Dessy
Parham Mansor

Agenda : 14 novembre -> 11 décembre

	S 9 14 - 20	S 10 21 - 27	S 11 28 - 04	S 12 05 - 11
LUNDI	<u>Aurons-nous l'énergie ?</u> SCES10 à 20h		INGE21: Souper de cours —> CESEC	Bar à bières spéciales APMO —> CESEC
MARDI	 SOIREE CESEC !			
MERCREDI	<p style="text-align: center;">Je me souviens d'Auschwitz... MONT11 à 19h30</p>  COCKTAIL BAR			
JEUDI	Alterciné: <u>Lovemeatender</u> MONT04 à 20h			
VENDREDI	<i>Saint-Verhaegen à Bruxelles</i>		SOUPER PARENTS	
SAMEDI				
DIMANCHE				

NEW

easy
to
eat
by **ami** | food 

ONLY 22^{00€}

EN PARTENARIAT AVEC LE

CESEO

PRESENTE LE STUDENT PACK !

Ton **STUDENT PACK** contient

- tes 4 **REPAS** de la semaine, **EQUILIBRES** et certifiés par une **DIETETICIENNE**
- 2 délicieux **POTAGES BIO**
- 2 **JUS** de fruits
- 2 **LAITS** chocolatés
- 2 **FRUITS**



**FONCE A LA
CAFETERIA
ESPO
POUR RESERVER
TON STUDENT PACK**

BON DE REDUCTION

-2 €

à l'achat d'un
student pack

*offre valable jusqu'au 30 novembre

Ready to **eat**, Ready to **go**

