

EDITION MAI 2016

MANDRAGORE

JOURNAL DES ÉTUDIANTS EN PHARMACIE



Edito

La voici, la voilà, la toute dernière Mandragore du quadri, que dis-je, la toute dernière Mandragore DE L'ANNEE !

Je sens ton désarroi quand tu lis cette phrase, tu commence déjà à stresser, tu te dis que tu es dans la merde, tu n'aurais pas dû venir aux pré-TD de ton cercle préféré, tu n'aurais pas dû aller aux TDs et revenir complètement bourré alors que le lendemain tu avais TP...

Ne t'inquiète pas va ! Cette Mandragore te permettra de relativiser, de te détendre et, de réussir ton blocus ! (si si, tourne les pages, tu verras).

Tu y retrouveras des infos sur le CePha, le BePha, un calendrier des dates importantes à retenir pour la rentrée (eh oui, ça se prépare déjà !), ainsi que des jeux pour égayer tes pauses entre deux chapitres de bio V ou de Spectro, et, surtout, des conseils pour vivre un blocus parfait ! (ou presque !)

Bonne lecture, et que la force soit avec toi !

Comité CePha 2016~2017

Il n'y a pas si longtemps que ça, en une froide nuit d'avril, une bande d'étudiants se réunissait dans une salle, sur le beau campus de La Plaine, pour élire un nouveau comité, composé de jeunes personnes surmotivées, et prêtes à faire de leur mieux pour accomplir la tâche qui leur serait confiée.

8h après le début de cette réunion, les résultats sortaient ! Les postes seraient occupées, les défis relevés ! Le nouveau comité était NÉ !!!!

Postes attribués:

- Délégué Photo: Marie Bichard (Bubuche)
- Délégué Web: Larissa Zubryckyj (Cyprine)
- Délégué Mandragore: Yasmina Hanna (Mussolini)
- **Délégué Syllabus/Merchandising: /** ← 
- Délégués bar: Léo Laurens (Muley), Maël Herman (La perche), Arthur Leroy (Maggy), Chloé Vandamme (Susson)
- Délégué Eco-Responsable: Ruth Janet Maguéna (Mer noire)
- Délégué Sport: Guillaume Harvengt
- Délégué Culture: Antoine Leboeuf (Charal)
- **Délégué Bal: /** ← 
- Délégués Sponsor: Isabelle Ruth (Caissière), Katina Beslot
- Présidente de Baptême: Selma Chraibi (Touriste)
- Secrétaire: Zijada Halilovic (Chandler)
- Trésorier: Fatine Griba (Aladdine)

- Vice-président interne: Audrey Blatrier (Blazey)
- Vice-président externe: Nassim Ali Benmouffok (Simon)
- Président: Tam Tran (Jet Li)

Comme tu as pu le remarquer, certains postes sont orphelins, laissés à l'abandon, jetés dans les flammes de l'enfer.

Si tu te sens l'âme d'un sauveteur, viens, tel Batman (ou Superman si tu préfères), sauver ces pauvres petits postes qui n'avaient pour ambitions que d'être occupés !

Tu as l'étoffe d'un commercial ? Tu aurais voulu te lancer dans des études de marketing et de vente mais tes parents n'ont pas voulu ? Le poste « **Délégué Syllabus/Merchandising** » est pour toi !

« Oui mais, comment je fais pour le présenter à un poste ? » Eh bien c'est SU-PER simple ! Tu envoies ta candidature par mail: cerclepharmaulb@gmail.com en précisant le poste que tu aimerais occuper, et ce avant le 15 mai. Tu seras par la suite convié à une réunion de comité où celui-ci décidera de ton sort !

Tu as toujours été débrouillard, négociateur, ou tu as envie de le devenir ? Jadis, tu organisais les soirées de rhéto de ton école, et tu aimerais recommencer, mais à plus grande échelle ? Présente-toi au poste « **Délégué Bal** » et tu auras peut être la chance d'organiser LA soirée de l'année, celle qui réunit tous les ans des centaines de pharmaciens, de professeurs, d'étudiants.

ATTENTION ! POUR FAIRE PARTIE DU COMITÉ DE CERCLE, IL TE FAUT ÊTRE MEMBRE DE CELUI-CI, ET DONC ÊTRE EN RÈGLE DE COTISATION (EN GROS, TU DOIS AVOIR PAYÉ LES 7.5€ DE COTISATION).

POUR PLUS DE DÉTAILS CONCERNANT LES POSTES À POURVOIR, TU PEUX T'ADRESSER À UNE DES PERSONNES CITÉES CI-DESSUS.

BePha – Bureau des Etudiants en Pharmacie

Cette année, nous avons eu la chance de vivre la renaissance du bureau des étudiant.e.s en pharmacie de l'ULB !! 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.

Il est composé de :

- Président(e) : Coremans Catherine (MA1)
- Secrétaire : El Meziani Ilias (BA1)
- Trésorier(ère) : Cnudde Anthony (MA1)
- Responsable Communication / Event :
Damien Peharpre (BA1)
- Responsable Sociale / Juridique : Sarah
Rondeaux (MA1)

Ainsi que de toute personne siégeant au conseil facultaire et toute personne cooptée par les élu.e.s du Bureau.

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 ?

Adresse-toi au BePha en laissant un message leur page facebook !!

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100010522115195&fref=ts>



Tu aimerais participer au développement du BePha, t'investir pour améliorer les conditions d'étude et de vie quotidienne de tes camarades ? N'hésite pas à contacter l'un des membres du BePha via leur page facebook !

DATES IMPORTANTES

Le blocus vient à peine de commencer, et pourtant, le comité CePha, en coopération avec d'autres associations, est déjà en train d'organiser pleins pleins d'événements qui te permettront de commencer tes vacances, ainsi que ton année, en beauté.

25 juin 2016 → BBQ des anciens Pharma ULB :

Cette année encore, l'A.Pha.Br organise son célèbre BBQ, marquant le début des vacances.

Cet événement réunit les pharmaciens diplômés de l'ULB ainsi que les étudiants en pharma.

Pour plus de détails, check leur événement facebook !

<https://www.facebook.com/events/1775408376025576/>

14 septembre 2016 → Journée d'Accueil des Nouveaux Etudiants :

Même si tu es déjà étudiant, 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 Solbosh est l'occasion pour toi de te renseigner sur les différentes associations/bureau étudiants/cercles qui composent ta fac, ainsi que de gratter des infos sur les activités culturelles et sportives que propose l'ULB.

15-16 octobre 2016 → relais pour la vie :

Cet événement revient pour la deuxième année consécutive !

Rejoins l'équipe de pharma aux cotés de toutes les autres et participe au relais en faveur des personnes souffrant ou ayant souffert du cancer, ainsi que leurs proches.

Un weekend hors du commun, riche en émotions, s'offre à toi, ne rate pas l'occasion de courir pour la bonne cause !

Plus de détails sur :

<https://www.facebook.com/events/277388949259998/>

Ceci est une liste non exhaustive des événements made in pharma de l'année 2016-2017.

Si tu veux rester renseigné.e, rendez-vous sur le site officiel du cercle :

<http://cerclepharmaulb.wix.com/cepha>

CONCOURS !!!!

Dessine le motif du futur pull sympathisant du CePha et gagne la chance de recevoir ton pull gratuitement !!

Dix conseils pour réussir ton blocus

Comme promis, voici l'article phare de cette Mandragore édition Mai 2016, l'article qui va te changer la vie, l'article qui va te motiver de ouf, l'article qui va faire que tu vas réussir ton blocus, que tu vas passer en 2ème, en 3ème, en 4ème ou même en 5ème, l'article qui va te permettre de renaître !

Comme nous le savons tous, le blocus est une période 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, tu as juste envie de mourir, devant tes syllabi ...

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

1- Etablis un programme de ce que tu dois étudier :

Le programme est 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, 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, quitte 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 vas 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), mets-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. 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 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, la nouvelle saison de Game of Thrones est enfin en ligne mais ce n'est pas une raison pour rester connecté 24h/24. Autorise-toi des pauses séries/ordi/GSM, et ce en fin de journée ou pendant la pause diner.

7- Utilise des moyens mnémotechniques pour retenir des notions :

Des fois, tu seras confronté à des mots/ des notions assez difficiles à comprendre : invente des mots ou des histoires 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 lies 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 !

Courage, et bonne merde !



Moment... DETENTE !

Blagues du mois¹² :

Une femme entre dans une pharmacie et demande de l'arsenic...

- Que comptez-vous en faire? Lui demande le pharmacien

- C'est pour tuer mon mari...

- Quoi? Vous plaisantez! Je ne peux pas vous vendre de quoi commettre un meurtre!

La femme ouvre alors son sac à main, et en sort une photo de son mari entrain de coucher avec la femme du pharmacien..

- Ah, évidemment, lui dit ce dernier, si vous avez une ordonnance, c'est différent...

Une dame demande au pharmacien:

"Vous avez de l'acide acétylsalicylique"

"De l'acide acétylsalicylique? Fait le pharmacien interloqué. Ah! Vous voulez sûrement dire de l'aspirine?"

"Oui! C'est cela! Je ne me rappelle jamais le nom..."

Une femme se rend dans une pharmacie et achète pour 500€ de produits amincissants. Puis elle demande au pharmacien :

– Vous pensez que je vais perdre combien ?

Et le pharmacien répond :

– 500€

Et ça se dit....³ :

~ ça ne va pas en TD parce que ca a TP le lendemain

Et ça se dit pharmacien

~ ça consulte doctissimo

Et ça se dit pharmacie

¹ <http://www.hihoha.com/blagues/pharmacien>

² <http://www.gohumour.com/metier/medecins/pharmacien>

³ <https://www.facebook.com/Et-%C3%A7a-se-dit-pharmacien-1772968652935574/>

NOS SPONSORS



Amonis

