



Retrouve les interviews du Dr Olland, chirurgienne thoracique et du Pr Weber, médecin interniste aux pages 4 et 5

Rends-toi à la page 6 pour booster ta culture



Jean te partage ses dernières recettes de l'année à la page 9



L'Horoscope du Carabin version memes t'attend aux pages 10 et 11

## Dossier du mois : A la découverte du court-métrage *Extralucide*



Plonge dans les coulisses du tournage strasbourgeois concourant pour le Nikon Film Festival à la page 1

Et nous te réservons encore plein d'autres surprises ...

Bonne lecture !



# Extralucide, un court-métrage amateur qui joue avec son spectateur

A l'heure où les cinémas sont toujours fermés, les cinéphiles orphelins du grand écran peuvent se tourner vers des formats différents, plus courts, plus amateurs, mais toujours faits par des amoureux de l'image et des mots. Parmi ces formats, le Nikon Film Festival. Je vous présente l'un des films en compétition cette année auquel j'ai participé en tant que scripte sur le tournage : *Extralucide* !

**Le Nikon Film Festival, qu'est-ce que c'est ?**

En 2010, la marque NIKON cherche un moyen d'être plus présente dans le monde de la création vidéo et de faire connaître leur matériel vidéo auprès d'un plus grand nombre de vidéastes, amateurs comme professionnels. L'idée d'un festival annuel naît alors : parfait moyen de se rendre visible dans le monde de l'image et de promouvoir la marque. Bref, un coup de comm' original qui met en avant les utilisateurs en même temps que les produits.

**Des courts très courts**

La particularité du festival est d'avoir deux

contraintes : un thème qui change chaque année et un mini-format à respecter : 2 min 20.

Pourquoi des courts-métrages si courts ? Les créateurs du festival voulaient rester dans cette logique de toucher un maximum de spectateurs et de réduire le plus possible les contraintes liées à la création et à la diffusion d'un film. La formule a du succès car les participations sont de plus en plus nombreuses, allant d'étudiants en cinéma, à réalisateurs professionnels mais aussi beaucoup d'amateurs passionnés qui se lancent dans l'aventure.

**Extralucide, interview exclusive avec l'une des créatrices**

A l'issue du tournage, j'ai échangé avec

une des créatrices d'*Extralucide*, en lice dans l'édition de cette année dont le thème est « UN JEU » :

**L o u i s e - A n n e R I V I E R E.** Ces deux amatrices qui créent du contenu vidéo depuis deux ans en autodidactes ont imaginé un jeu d'énigme de 2 min 20 dans un café de gare.

**• Pourquoi avez-vous participé au Nikon Film Festival ?**

*C'est notre deuxième participation. L'an dernier, Camille (la cocréatrice NDLR) m'avait proposé à moitié en rigolant de tenter de filmer un court de 2min20 pour ce festival que je ne connaissais pas. Trois mois après, on avait déplacé des montagnes et réalisé ce qui était*




*pour moi mon premier projet ciné. Et clairement pas le dernier, tant l'expérience avait été extra ! Cette année,*

*on s'est donné pour objectif de revenir en ayant mieux intégré les contraintes du festival.*


LE JURY




ERIC JUDOR




ALICE BELAÏDI



LOUISE BOURGOÏN



MAÏMOUNA DOUCOURÉ



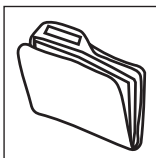
JONATHAN COHEN



REDA KATEB

...

Le jury de cette année, présidé par Eric Judor, réunit des noms connus du cinéma et de la télévision. Neuf prix sont attribués par le jury. S'ajoute à cela le "Prix du Jury" basé sur le nombre de vues et de soutiens. (source : [festivalnikon.fr](http://festivalnikon.fr))



expérience de pouvoir tourner dans un lieu qui est lié à une longue histoire de famille que les propriétaires nous racontaient entre deux « Actions » !

• Et *Extralucide* alors, qu'est-ce que c'est ?

Il est difficile d'en parler sans donner de « spoilers ». Mais pour le dire simplement, c'est une mini-enquête du quotidien qui nous emmène dans l'imagination d'un homme mystérieux ! On s'est amusées à jouer avec des références à Kieslowski, mais aussi à des bons vieux films policiers. D'ailleurs, les 2min20 sont émaillées d'indices qu'on peut déceler au 2ème ou 3ème visionnage...



*Extralucide* emprunte la forme d'une mini enquête. Saurez-vous retrouver tous les indices ? (images extraites du film)

• *Extralucide* nous fait entrer dans un « jeu » mené par cet homme mystérieux. Comment vous est venue cette idée ?

D'abord, la contrainte du thème ! Comment créer un jeu qui puisse intéresser le spectateur et l'intriguer ? Et puis un certain goût pour l'intrigue, l'enquête et le mystère. On a beaucoup exploré

de styles différents au moment de l'écriture mais finalement, c'est une sorte de jeu sur le cinéma de genre qui en est ressorti !

• Comment fait-on quand on n'est pas « pros » pour mettre en place le tournage d'un court-métrage ?

On y va à l'audace et on ne compte pas les heures ! On a eu beau-

coup de chance d'avoir le contact d'un électricien professionnel qui nous a permis de magnifier nos images avec un travail sur la lumière top ! Pour le reste, on a pris contact avec les acteurs en ligne, on a défendu notre projet, ils ont accepté !

• Le tournage s'est fait au Café Snack Michel de Strasbourg. Com-

ment cela s'est déroulé ?

Là, aussi, c'est une question d'audace de notre part et d'extrême gentillesse de la part des propriétaires de cette brasserie. Quelques jours avant le deuxième confinement, ils ont accepté de nous accueillir sur le seul jour où ils ne travaillaient pas, un dimanche.

C'était une superbe

A vos visionnages donc ! Et n'oubliez pas de soutenir le film si le « jeu » vous a plu !

*Extralucide*, court-métrage en lice au Festival Nikon, disponible ici : <https://www.festivalnikon.fr/vidéo/2020/562>

Adèle,  
étudiante en D1





# Le point orientation du mois

Ce mois-ci, ta Resp **Cursus Sofia Alves** accompagnée d'un des membres de son comité **FMS Eva Hoff** sont parties à la rencontre d'une docteure en chirurgie thoracique et d'un professeur en médecine interne, avec lesquels elles vous laissent faire connaissance. Très bonne lecture à vous !

Nous vous présentons le **Dr Anne Olland**, professeure en chirurgie thoracique au **Nouvel Hôpital Civil de Strasbourg**.

## • Quelles ont été vos motivations pour choisir cette spécialité ?

J'ai toujours voulu faire de la chirurgie, mon externat a donc toujours été orienté vers cela, puis j'ai vu mes préférences en termes de spécialités grâce aux stages. A l'internat, mon 1er choix était pour neurochirurgie puis chirurgie cardiaque, ce que j'ai finalement pris. Après les 6 premiers mois de chirurgie cardiaque j'ai fait 6 mois en chirurgie thoracique (car cela appartient au même CNU et au même DESC (c'était avant la réforme du 3ème cycle)). J'ai finalement basculé sur la chirurgie thoracique, je pense que le hasard a aussi joué sa part.

## • D'après vous, quels sont les avantages et les inconvénients de votre métier ?

L'inconvénient c'est de travailler 24h/24h et 365j par an car même lorsqu'on n'est pas d'astreinte, dans un hôpital universitaire il faut être disponible. Je reçois parfois des appels de mes collègues pendant mes vacances pour discuter de cas difficiles. Cela est aussi un avantage car il y a beaucoup de communication et de travail d'équipe, ce qui est très enrichissant par les différents points de vue mais c'est aussi un moyen de limiter les erreurs. Lorsqu'on échange à plusieurs on a plus de chances d'avoir abordé les problèmes par tous leurs aspects. L'avantage c'est que c'est une belle chirurgie avec plein d'approches différentes. Si on le fait dans un centre universitaire on peut faire des actes très pointus et des chirurgies que l'on ne fait pas ailleurs, comme la transplantation pulmonaire.

L'avantage c'est que c'est une belle chirurgie avec plein d'approches différentes. Si on le fait dans un centre universitaire on peut faire des actes très pointus et des chirurgies que l'on ne fait pas ailleurs, comme la transplantation pulmonaire.

## • Quels sont les pré-requis pour pouvoir devenir un bon chirurgien ?

Il faut rester humble et toujours se demander si on fait le bien. Il faut aussi être méticuleux, précis, toujours douter de ce que l'on fait (mais pas trop non plus pour ne pas rester bloqué), être organisé car il y a une charge de travail très lourde et il faut un bon contact humain pour expliquer aux patients de façon compréhensible et graduée comment on va les soigner.

## • Comment avez-vous réussi à parvenir à votre poste ?

Pour se faire nommer sur un parcours universitaire il faut remplir un cahier des charges. Il faut avoir un master 2 puis une thèse en science

(je l'ai faite en 4 ans), finir le cursus chirurgical (l'internat, le clinicat), une année de mobilité (faite en Belgique en même temps que mon master 2). J'ai soutenu ma thèse de science tout en me présentant en commission pédagogique. Puis en 2017 il y a eu la révisi- on des effectifs où je suis passée, puis il y a eu la soutenance de l'HDR (l'Habilitation à Diriger des Recherches). Enfin j'ai passé mon CNU (Conseil National des Universités) au printemps 2018 et j'ai été nommée le 1er septembre 2018.

## • A quoi ressemblent vos journées à l'hôpital ?

Tous les jours de 8h à 8h30 il y a le staff. Le lundi matin il y a des consultations, puis l'après-midi se passe au bloc opératoire. Le mercredi matin, il y a des consultations, puis l'après-midi la réunion de concertation pluridisciplinaire d'oncologie thoracique.



Dr Ponte, Dr Olland et Dr Guinard

Le mardi, jeudi et vendredi j'opère en partageant mon temps avec un autre collègue (si j'opère le matin, il opère l'après-midi ou inversement en fonction des rendez-vous de chacun). Opérer signifie être au bloc opératoire mais cela peut également signifier aider les plus jeunes chirurgiens à se former en les guidant sur des actes opératoires plus ou moins complexes en fonction de leur état d'avancement dans leur cursus.

À 17h, tous les jours, il y a une réunion pour revoir tous les patients puis je fais une petite visite de mes patients de façon un peu plus particulière. Je termine le travail administratif dans mon bureau jusqu'à environ 19h30.

## • Quels sont les principaux actes/gestes réalisés par votre spécialité ?

-Les chirurgies à visées diagnos-

tiques : toutes les voies d'abord qui peuvent être mini-invasives pour trouver un diagnostic. Exemple : ils ont des ganglions ou des nodules pleuraux suspects, on va se limiter à ne prélever qu'une seule lésion cible...

-Les chirurgies à visées thérapeutiques (dans les pathologies cancéreuses) : cela passe par une réunion de concertation pluridisciplinaire où la chirurgie est validée (elle a une utilité à visée curatrice dans ce cas-ci). On y exerce toutes les chirurgies d'exérèse carcinologique (lobectomie, pneumonectomie...). Dans les stades précoces, la chirurgie peut guérir certains types de cancers, y compris le cancer du poumon.

-Les chirurgies fonctionnelles simples : cherchent à réparer un problème de fonction défaillante. Réduction de volume, chirurgie du pneumothorax (pour obtenir une symphyse pleurale) dans les emphysèmes pulmonaires ; de la paroi tho-

Grâce au robot, on peut enlever un segment au lieu d'enlever un groupe de segments, ce qui permet de préserver une plus grosse partie de l'organe et de limiter la perte fonctionnelle. Nous avons développé une réunion de concertation pluridisciplinaire pour combiner des chirurgies poussées avec le robot et l'imagerie (cela devrait commencer au courant du mois de janvier). L'imagerie est essentielle pour individualiser les segments car il faut des reconstructions artérielles, veineuses et bronchiques avant d'opérer, pour trouver le hile du segment. Donc la robotisation est utile.

## • Pourquoi avoir choisi de travailler dans un hôpital public ?

On est libre dans un hôpital public : opérer tous ceux qui en ont besoin en apportant un bénéfice réel sans distinction d'origine, d'âge, de genre, ou autre. On est libre aussi de décider qu'il n'y a pas d'indication opératoire et ne pas imposer un geste inutile à quelqu'un. On est libre quand on décide d'y passer le temps nécessaire de voir les cas rares, difficiles, problématiques qui ne peuvent pas être soignés ailleurs. De plus, on est dans un environnement où l'on soigne tout le monde. On rend plus service dans un hôpital public, j'ai déjà enlevé des balles et des débris de guerre chez des patients venus de tous les pays alors qu'ils ont des stades de maladies qui peuvent être guéris.

## • Comment avez-vous vécu votre internat ?

Très bien. J'ai trouvé mon internat génial du début à la fin.

## • Avez-vous un petit mot de fin ? Des conseils pour nos futurs internes ?

Il faut chercher soi-même la formation, les informations et beaucoup travailler par soi-même. Il faut chercher dans les livres, aller au bloc opératoire pour y voir le plus possible de situations et de cas, c'est-à-dire y aller aussi le week-end et la nuit. Je vous conseille de venir sur les week-ends et les opérations de nuit pour apprendre la gestion de choses urgentes et difficiles que vous ne verrez de toute façon jamais en dehors de ce contexte particulier. Si l'on fait tout cela, on observe l'énorme richesse que l'on peut apprendre et ensuite l'enseigner et la transmettre à son tour.

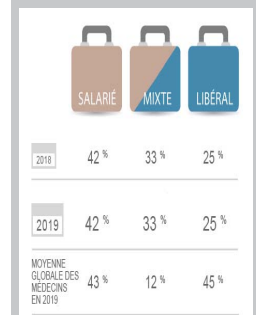


## Le saviez-vous ?

Nombre de chirurgiens thoraciques exerçant en France en 2019 :



Densité moyenne nationale : 0,7 chirurgiens thoraciques pour 100 000 habitants



Source : [www.profilmedecin.fr](http://www.profilmedecin.fr)



Nous vous présentons le Pr Jean-Christophe Weber, professeur en médecine interne au Nouvel Hôpital Civil de Strasbourg et professeur à la Faculté de Médecine.



• Quelles ont été vos motivations à choisir cette spécialité?

C'est une spécialité que je ne connaissais pas avant de faire des stages mais cela m'a finalement plu. En 1985, durant mon premier semestre, j'ai fait un stage en médecine interne à l'hôpital de Saverne qui m'a conquis car il y avait beaucoup de situations variées. C'est une médecine pour un bassin de population (c'est-à-dire une population proche de cet hôpital).

C'était une découverte tardive car la spécialité n'était pas très connue mais cela a été une évidence lors des choix.

• D'après vous, quels sont les avantages et les inconvénients de votre métier ?

- Les avantages : Il y a une diversité dans les situations rencontrées alors que d'autres spécialités se focalisent sur un organe (il y a une perte de vue des autres domaines de la personne). En médecine interne on s'intéresse à l'individu qui a des problèmes de santé variés, cela permet de prendre une distance par rapport au risque de dissocier le patient de sa maladie.

La médecine interne est une discipline qui reste dans le tronc commun c'est-à-dire qu'elle s'intéresse à ce qui est important dans tous les domaines de la médecine. On peut donc soigner plus de malades qui n'entrent pas forcément dans les catégories médicales.

Cela explique le nombre important de lits dans un service de médecine interne car ils représentent le besoin de la population.

C'est une discipline clinique, on est au plus près d'une activité scientifique car on acquiert de la connaissance sur un objet (qui est ici la personne malade), il faut donc l'étudier correctement et développer des hypothèses qu'on soumettra aux tests scientifiques. Ce sont les outils de la clinique qui permettent de prendre connaissance de toutes les dimensions du malade et de trouver un diagnostic.

L'interniste vérifie les hypothèses par des examens complémentaires comportant des biotechnologies très modernes. La médecine est plus sobre car l'interniste choisit l'examen qu'il faut au malade grâce à ses hypothèses.

- Les inconvénients : c'est une médecine qui se pratique dans un hôpital car la pratique libérale est très difficile. Les consultations de médecine interne durent longtemps, elles ne sont donc pas suffisamment rémunérées pour faire vivre quelqu'un. Les internistes libéraux peuvent aussi travailler en clinique mais souvent ils se sur-spécialisent pour utiliser un appareillage technique et qui permet de faire vivre leur entreprise libérale.

Il faut accepter d'être une spécialité qui s'occupe de tout le monde et accepter les personnes dont les autres ne s'intéressent pas; on peut considérer que la médecine interne est la médecine des cas difficiles ou la médecine pour tous.

je travaille dans mon laboratoire.

Le lundi et le mardi matin, je passe les visites dans la moitié du service puis l'après-midi je suis dans mon laboratoire de recherche.

Le mercredi matin je consulte en ambulatoire puis l'après-midi je passe au service et m'occupe des admissions avec les internes.

Le jeudi matin, je consulte puis je suis dans un laboratoire l'après-midi.

Le vendredi est une journée purement hospitalière avec les réunions de services, la réunion des infirmières et des admissions avec les internes.

Le samedi matin c'est à tour de rôle, le travail dans l'unité de soins avec mes collègues ou le travail de recherche.

• Pourquoi avoir choisi de travailler dans un hôpital public ?

Pour moi, la santé est un bien commun, et on ne devrait pas s'en saisir pour en tirer profit. Je regrette ce qui fait ressembler l'hôpital public à une entreprise de production.

• Comment avez-vous vécu votre internat ?

C'était une période bénie car j'étais immergé dans un univers d'apprentissage du métier. Les joies du débutant qui découvre des choses nouvelles se transforment petit à petit et on réalise qu'on est aussi capable de le faire. Les capacités se développent.

Il y avait souvent une atmosphère de travail plaisante avec un engagement de travail important.

Le saviez-vous ?

Nombre de médecins internistes exerçant en France en 2019 :



Densité moyenne nationale : 3,7 médecins internistes pour 100 000 habitants



	SALARIÉ	MIXTE	LIBÉRAL
2018	86%	6%	8%
2019	86%	6%	8%
MÉDECINE GÉNÉRALISTE DES MÉDECINS EN 2019	43%	12%	45%

Source : www.profilmedecin.fr



• Comment avez-vous réussi à parvenir à votre poste ?

C'est grâce à des histoires d'heureuses rencontres. J'ai fait ma formation dans un service en développement puis en fin d'internat j'ai eu la possibilité de faire mon clinicat en immunologie clinique (en 4 ans). Après cela, mon service a grandi et on m'a proposé un poste de praticien hospitalier. Enfin, on m'a proposé de devenir professeur, pour cela j'ai dû passer certains diplômes en plus.

• A quoi ressemblent vos journées à l'hôpital ?

La journée commence à 8h30 avec la réunion du département de médecine des maladies infectieuses, immunologique, clinique et médecine interne et se termine quand je suis au service vers 19h30-20h (quand toutes les admissions sont finies) ou sans horaires définis quand

Dans le travail de recherche il y a une grande partie d'enseignement (après-midi universitaire), je fais de la recherche quand je n'ai pas de cours.

• Quels sont les principaux actes/gestes réalisés par votre spécialité ?

Les gestes de la clinique pour l'examen clinique et les actes sont les actes de consultations.

C'est une période très intense et prenante mais cela permet de récolter beaucoup de bénéfices. C'est un métier qui s'apprend en exerçant.

Sofia, Resp Coursus



Eva, étudiante en P2





# Une culture en béton, à la maison

Tu veux avoir un bagage culturel en acier pour cet été ? Il n'est jamais trop tard pour commencer ! Les sapiosexuels craqueront pour toi carabin, tu peux en être certain !

Avec deux étudiantes en deuxième année, Manon David et Mila Delbos, nous avons partagé nos astuces pour entretenir notre intérêt pour les activités culturelles malgré le contexte actuel qui nous prive des options habituelles. Cet échange nous a permis de découvrir comment chacune d'entre nous réussit à combler quelque peu ce manque créé par la fermeture des différentes structures culturelles.

## Lire

Il est vrai que la lecture et l'apprentissage de nos cours occupent la plupart de nos journées, et que l'idée de se plonger dans un bouquin pour le plaisir n'est pas ce qui nous vient instinctivement à l'esprit. En d'autres mots, il peut être difficile d'associer la lecture à un moment de pure relaxation. Pourtant de simples mots harmonieusement alignés sont capables de nous extraire de notre routine vers des univers inattendus. Voici quelques conseils pour vous (re)donner goût à la fiction.

¶ Réservez un petit créneau horaire de quelques minutes par jour à cette activité.

Manon est une grande lectrice depuis toujours et tient à ne pas délaisser cet amour de la littérature en s'attribuant au moins 30 minutes par jour pour dévorer ses livres ! En ce moment, elle lit *La Couleur des Sentiments* de Kathryn Stockett qui est une fiction historique sur le racisme, connue pour son adaptation cinématographique dans laquelle jouent les actrices Viola Davis et Octavia Spencer.

¶ Reprenez la lecture en douceur

Maintenant que vous avez retrouvé l'envie de vous munir d'un livre durant votre pause, ne la détruisez pas en commençant avec une littérature trop alambiquée. Lisez ce qui vous fait réellement plaisir ! Que ce soit une BD, un manga, un magazine, un recueil de poèmes, un essai, un roman, la Gazette du Carabin Strasbourgeois etc. : qu'importe ! Tous les formats ont leurs avantages, donc choisissez ceux qui vous conviennent le mieux.

Mila nous conseille par exemple les BD *L'homme le plus flipé du monde* de Théo Grosjean et *Émotions : enquête et mode d'emploi* de Art Mella qu'elle a découvert grâce à son amie étudiante en Psychologie, ainsi que les romans d'Amélie Nothomb qui se lisent très facilement !

Manon a aussi mentionné la BD *Icarus and the Sun* de Gabriel Picolo qui l'a surtout charmée par la splendeur des illustrations.



¶ Pratiquez le "troc culturel" !

Si vous avez un.e ami.e qui se sent entièrement dans son élément dans une librairie; n'hésitez pas à lui demander de l'aide pour choisir vos livres. En échange, vous pourrez lui partager vos connaissances dans un domaine où vous êtes plus à l'aise comme la cinématographie ou la musique par exemple.



¶ N'ignorez plus le coin détente de la BU, vous y trouverez forcément livre à votre main (lol).

Enfin, soyons optimistes : si vous avez lu jusqu'ici, c'est que vous êtes sur la bonne voie pour renouer avec la lecture ;)

Voici une liste de livres prenants et faciles à lire concoctée avec soin par Manon (à 2h du matin) afin de vous inspirer dans votre choix :

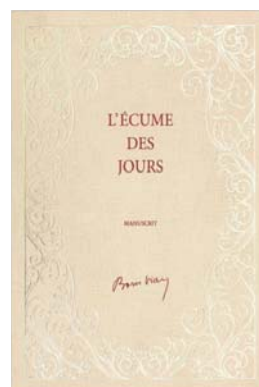
\* *Oscar et la Dame en rose* de Eric-Emmanuel Schmitt (99 pages)

Manon : "un classique certes, mais ce n'est pas un classique pour rien... Infiniment touchant et plein de tendresse"

\* *Toute la bibliographie de Roald Dahl* : "Cet auteur en fait généralement pour tous les goûts et tous les niveaux. Il est plus connu pour ses romans de jeunesse mais ses romans adultes sont au moins aussi bons. Mes petits coups de cœur sont *Sacrées sorcières*, *Coup de gigot* (c'est une nouvelle, elle se lit très vite !!) et *La Grande Entourloupe* (une autre nouvelle, une de mes favorites :)"

\* Dans la bibliographie de Michel Bussi

"Pour des romans un peu plus longs mais qui se lisent sans le moindre effort, je recommande fortement cet auteur. Son style est à la fois rempli de suspens et parfois très émouvant. Une chose est sûre : on tombe toujours dans le panneau ! J'ai particulièrement aimé *Un avion sans elle* (576 pages), et *Le temps est assassin* (400 pages)."



\* *L'écume des jours* de Boris Vian :

"Ce livre a été une vraie révélation pour moi, on suit les personnages dans leur univers loufoque et fantaisiste qui se moque totalement du réalisme, on est un peu bousculé en tant que lecteur, ce qui n'est pas plus mal ! Une autre raison d'avoir ce livre sur soi : avec un titre pareil, tu auras l'allure irrésistible d'un intellectuel bobo avéré."



\* *Gatsby le magnifique* de F. Scott Fitzgerald (218 pages) : "Avoue-le, même si tu as déjà regardé le film, bercé par la belle gueule de Di Caprio, tu n'as probablement pas saisi tous les détails... C'est ta chance de découvrir la complexité de cette merveilleuse histoire concentrée en 200 pages seulement !"



\* *Les abysses* de Rivers Solomon (178 pages) : "Inspiré de la mythologie africaine, ce court roman permet un accès au monde de la science-fiction en zappant la densité habituelle de ces romans... Parfait pour toi petit carabin qui manque toujours de temps !"

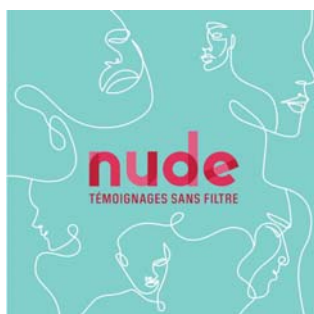
## Ecouter

Si vous cherchez à optimiser au maximum votre temps, ne quittez pas ce paragraphe des yeux. Lorsque vous faites votre ménage, que vous êtes dans les transports, que vous allez faire vos courses, etc. : lancez un podcast ! Il existe une panoplie très vaste de débats, de témoignages, de récits, de vulgarisations scientifiques ou historiques qui sont directement à votre portée. Mila et Manon nous dévoilent chacune en exclusivité leur sélection personnelle de rubriques de podcasts.



Mila : "Le cœur sur la table aborde le tortueux sujet de l'amour, et de comment réinventer ses relations familiales, amicales et amoureuses. Différentes conformations relationnelles comme par exemple le polyamour y sont représentées !"

Manon : "Alors j'écoute YESSS qui est un podcast tourné autour de la thématique du féminisme dans une atmosphère bienveillante et réconfortante. Il y a aussi Nude, l'histoire d'un journaliste de faits divers qui nous raconte, comme il le ferait dans son propre journal intime, son parcours de vie."



"Enfin, on a Pique Parole qui retrace avec romance les portraits de personnalités publiques ayant eu des histoires assez incroyables. C'est les trois qui accompagnent mes matinées et mon nettoyage du samedi !"

Une autre roue de secours pour ceux qui ne seraient vraiment pas amis avec la lecture : les livres audios ! Vous pouvez facilement trouver ceux qui vous intéressent gratuitement ou à petits prix. Ils ne sont pas moins bien qu'un livre du moment ou le récit réussit à faire fonctionner votre imagination et à vous faire voyager.

## Ecrire



L'écriture est l'une des activités culturelles qui s'approche le plus du punching ball. C'est un excellent exercice pour défouler ses émotions tout en mettant à l'épreuve sa créativité. Écrire peut s'encadrer aussi dans une démarche de développement personnel. Les filles n'ont jamais d'ailleurs cessé de se confier dans leurs divers petits carnets qu'elles conservent précieusement au fil des années.

Mila a par exemple un journal dédié seulement aux bons souvenirs.

Manon quant à elle s'écrit une lettre chaque année. J'ai trouvé personnellement ses anecdotes touchantes et très inspirantes. Ce petit temps passé à faire le bilan sur votre journée et vos ressentis est un temps bien investi !

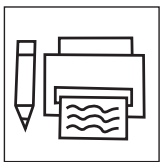
En espérant sincèrement que cet article vous servira pleinement d'inspiration pour réussir à mieux vous épanouir culturellement !

J'aimerais remercier mes pious, Manon David et Mila Delbos, pour cette enrichissante conversation que nous avons eu ensemble autour du thème de la Culture et qui m'a permis de tisser ces quelques paragraphes.

Pour plus d'idées d'activités culturelles réalisables pendant le confinement (cinéma, musique, musées virtuels, etc.), je vous renvoie à l'article « Ton programme culturel » publié dans l'édition de Novembre !

Cati,  
Resp Culture





Et c'est le cas de le dire ! Au départ cet article devait simplement parler du re-déménagement et de comment il affecterait ta manière de commander tes stabilos, polycopiés ou bouquins. Mais le confinement en aura voulu autrement !

Aussi, notre salle des ventes n'étant pas un commerce essentiel -instant émotion c'est toujours douloureux à dire- le click and collect strict sera maintenu jusqu'aux nouvelles directives gouvernementales. Cependant nous serons tolérants vis-à-vis de ceux qui auraient oublié de prendre un stabilo en plus de leurs livres et qui nous supplieront de le rajouter à leur commande.

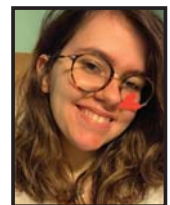
Pour en revenir au sujet principal, Spoiler Alert, l'asso re-déménage bientôt et donc la salle des ventes aussi ! Nous retournons dans nos anciens locaux situés devant la faculté de dentaire 🙄. Nous te tiendrons informé des modalités d'ouverture de la salle des ventes pendant cette période en fonction des directives sanitaires. Afin de garantir un déménagement en douceur nous serons fermés le vendredi 14 mai ainsi que le lundi 17 mai.

En attendant ce re-déménagement tant attendu, tes bénévoles s'attellent à mettre toute une asso de plus de 95 ans en cartons !

Prenez soin de vous et de vos proches ❤️

La rédaction (moi).

Gwendo,  
1ère VP



A vous qui vous retournez sur les chiens trop mignons dans la rue,

A vous qui adorez jouer avec le chat de vos amis,  
Aux amoureux des animaux, lisez !

**LA SPA A BESOIN DE VOLONTAIRES !**

Avec les différents confinements, la maltraitance animale n'a fait qu'augmenter et la SPA a absolument besoin de nouveaux volontaires, alors pourquoi pas vous ?

Même en période de confinement, les bénévoles sont toujours les bienvenus dans les refuges. Pour plus d'informations n'hésitez pas à vous rendre sur les site internet [www.spa-strasbourg.org/](http://www.spa-strasbourg.org/) ou à les contacter au 03.88.34.67.67.

Manon, étudiante en P2





Pour cette semaine je vous ai trouvé quelques idées pour cuisiner vos petits produits du terroir. Attention cependant, la dernière recette demande une maîtrise sans égale de la cuisine étudiante !

C'est déjà la dernière rubrique terroir de l'année... Mais elles reviendront (sans doute) l'année prochaine avec de nouvelles recettes afin de délecter vos papilles.

## Endives au caramel



### Ingrédients:

- \*500g d'endives
- \*15g de sucre en poudre
- \*10g de beurre
- \*100g de lardons
- \*5cl de crème fraîche
- \*sel et poivre

1. Couper chaque endive dans le sens de la longueur après avoir enlevé les feuilles abimées.
2. Faire bouillir de l'eau, puis après l'ébullition, baisser le feu à feu doux et plonger les endives en morceaux. Laisser cuire 10 min.
3. Égoutter les endives et réserver.
4. Verser le sucre en poudre dans une casserole et la placer sur feu doux, laisser le sucre fondre jusqu'à obtention d'un caramel doré.
5. Puis rajouter séparément le beurre, les endives, les lardons. Laisser cuire et dorer le tout.
6. Verser la crème fraîche, saler et poivrer.

A déguster aussitôt, accompagné d'un morceau de poisson par exemple.

(Recette trouvée sur cuisineaz.com)

## Taboulé oriental accompagné de son suprême fermier et de son nectar divin estudiantin

1. Te rendre à ton supermarché du coin.
2. Aller au rayon frais.
3. Ouvrir la porte du réfrigérateur.
4. Prendre un taboulé oriental Bonduelle.
5. Prendre un jambon Fleury Michon.
6. Refermer la porte du rayon frais.
7. Aller au rayon boisson.
8. Prendre une bonne bière blonde.
9. Prendre une bouteille de Picon.
10. Payer à la caisse.
11. Dire non merci quand le caissier demande si on veut le ticket.
12. Rentrer chez soi.
13. Enlever ses chaussures.
14. Sortir une assiette, des couverts et un verre à pinte.
15. Sortir une tranche de jambon (deux pour les gourmands).
16. Verser le taboulé dans l'assiette (on est pas des sagouins qui mangent à même le pot).
17. Verser le Picon, puis la bière. ATTENTION ! Il faut mélanger le picon mais pas non plus faire mousser tout l'appart.
18. Déguster le plat et le cocktail alsacien (pas en cul sec, il faut le savourer après une dure journée !)

## Poêlée de navets caramélisés

### Ingrédients:

- \*250g de navets
- \*½ cuillère à soupe de sucre
- \*beurre



1. Commencer par éplucher et laver les navets.
2. Mettre les navets à cuire dans de l'eau à ébullition pendant 10 à 15 min selon leur grosseur (on peut vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau)
3. Les égoutter
4. Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire revenir les navets jusqu'à obtenir un aspect doré puis saupoudrer de sucre. Ajouter un petit peu d'eau et faire revenir les navets jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée.

C'est un accompagnement simple, si vous le voulez vous pouvez rajouter des oignons, des carottes, et le manger avec un steak et des féculents par exemple.

(Recette trouvée sur marmiton.fr)



(Recette transmise de carabin en carabin)

Jean,  
VP Terroir





## BELIER

2e anniversaire en mode confinax



## TAUREAU

Toi sortant ton gros pouce après un toucher rectal réalisé chez le patient du box 10 desurg



## GEMEAUX

Double bigo j'double le bénéfice

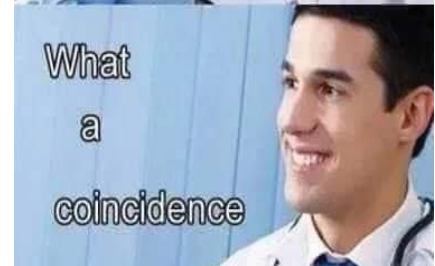


## VIERGE

Qu'est ce que vous attendez ?



## CANCER



## VERSEAU

Votre tête quand vous apprenez que le vaccin AstraZeneca est suspendu alors que vous l'avez fait dans la journée



## CAPRICORNE

Ton rep après le match mercredi dernier, ayant misé « 100 balles valeur sûre wal-lah » sur le Bayern





## BALANCE

Réfléchissez bien quant à votre choix de spécialité



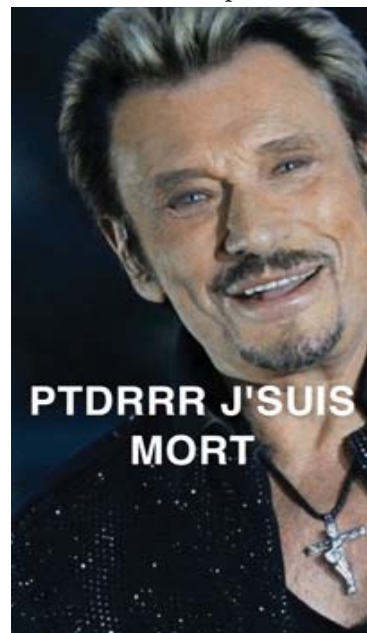
## SCORPION

Mardi 30 novembre, 23:59, 1min avant la fin du challenge



## LION

Vous après avoir appris que les examens se dérouleront en présentiel



## POISSON

Votre tête quand des mongoles cognent contre la vitre du bocal



## SAGITTAIRE

Quand ton pote te prend le repas du soir au stift alors qu'il est plus froid que le vieux bout de pain qui traîne dans ton congélo



Jeanna, Resp SGS



Yann, VP PIN'S

Cher lecteur,  
Tu viens d'achever la lecture du dernier journal de l'année, mais ne t'en fais pas il sera de retour en septembre !  
Merci de ton assiduité.  
Merci aux membres du Comité Journal et à tous les étudiants ayant participé à la rédaction des Gazettes du Carabin Strasbourgeois.  
Je vous embrasse.



Anne, Resp Journal