



La Gazette

Édition mensuelle
Octobre 2025



Eloïse Bullesfeld,
étudiante en DFGSM3



du Carabin

Strasbourgeois



SOMMAIRE

La recette p.2

Les reco's ciné p.3

Le point culture p.4

Le point prévention p.5

Les horoscopes p.6

L'actu reprez p.8

Le point écolo' p.9

L'espace gaming p.10

Le Meme p.12

Le défi du mois p.12

La pépite du mois p.13

Le café du mois p.13

L'article libre p.14

Les événements p.15

Le photo dump p.16



Utile en cas de pénurie, la gazette fait aussi papier WC. Pense à notre planète et recycle le journal en le jetant dans la poubelle appropriée !

LA RECETTE



Mathilde Cote Dit Jacques
Resp' Culture
et Terroir



Curry de légumes au lait de coco et riz basmati 2 personnes



Ingrédients

- ½ brocoli (environ 200 g, détaillé en fleurettes)
- 250 g de patate douce, épluchée et coupée en dés
- 1 tomate ronde (environ 120 g), coupée en dés
- 1 branche de céleri, coupée finement
- ½ oignon moyen (ou 1 petite échalote)
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile (olive, coco ou neutre)
- 1 c. à soupe de pâte de curry
- 100 ml de lait de coco (environ ⅓ de boîte)
- 100 ml de bouillon de légumes (ou d'eau chaude)
- Sel et poivre selon ton goût
- Facultatif : ½ c. à café de jus de citron vert + quelques feuilles de coriandre fraîche
- 125 g de riz basmati cru
- 200 ml d'eau
- 1 pincée de sel

Préparation (35 min environ)

Cuisson du riz

1. Rince le riz à l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit claire
2. Mets-le dans une casserole avec 200 ml d'eau et une pincée de sel
3. Porte à ébullition, couvre, baisse à feu doux
4. Laisse cuire 10–12 min, puis coupe le feu et laisse reposer 5 min à couvert

Préparation du curry

1. Coupe la patate douce en dés, le céleri en petits morceaux, la tomate en dés et le brocoli en fleurettes
2. Émince finement l'oignon et l'ail

Cuisson

1. Dans une sauteuse, chauffe 1 c. à soupe d'huile
2. Fais revenir l'oignon et le céleri 3–4 min
3. Ajoute l'ail et les épices (ou pâte de curry), fais revenir 1 min
4. Ajoute la patate douce et la tomate, mélange bien
5. Verse 100 ml de lait de coco et 100 ml de bouillon
6. Couvre et laisse mijoter 15 min à feu moyen-doux, jusqu'à ce que la patate douce soit tendre
7. Ajoute le brocoli, laisse cuire encore 5–6 min (il doit rester vert et croquant)

Finition et service

- Goûte et ajuste l'assaisonnement
- Ajoute un filet de jus de citron vert pour la fraîcheur
- Sers le curry chaud avec le riz basmati à côté ou dessous
- Décore avec un peu de coriandre fraîche ou de persil

LES RECO'S CINÉ



Tron : Ares, c'est le grand retour de l'univers Tron. Jared Leto y joue Ares, un programme créé dans le monde numérique et envoyé dans le nôtre pour une mission dont personne ne comprend vraiment les enjeux. Sauf qu'en découvrant la réalité, il commence à penser par lui-même... et forcément, ça dérape. Entre humains dépassés, IA incontrôlable et esthétique néon qui en met plein les yeux, le film balance une ambiance futuriste hyper stylée. C'est visuel, rythmé, et franchement, ça donne envie de s'y perdre.

A Big Bold Beautiful Journey est le film qu'il te faut si tu souhaites avoir des visuels incroyables et une histoire qui te fait réfléchir sans te prendre la tête. Tu y retrouveras un casting de qualité avec notamment Margot Robbie et Collin Farell, rien que ça. Collin Farell incarne un type paumé qui voulait juste aller à un mariage. Tandis que Margot Robbie est une inconnue qui débarque de nulle part. Ils montent dans une voiture bizarre avec un GPS qui fait un peu trop bien son boulot, et là, tout part en vrille. Le film mélange humour, émotions et un soupçon de magie, que demander de plus ?



Stephen King, ça te parle ? Oui, l'auteur de Ça, Shining et plein d'autres classiques qui te font dormir la lumière allumée. Son roman Marche ou Crève arrive enfin au cinéma, et autant te dire que ça promet. Dans une ambiance à la Hunger Games, cinquante ados doivent littéralement marcher jour et nuit. Le premier qui ralentit, c'est fini pour lui. Le film te prend à la gorge dès les premières minutes et ne te lâche plus. C'est tendu, flippant, et parfait pour une soirée d'octobre où t'as envie d'être sous tension.

Chien 51 est un polar futuriste qui se passe dans un Paris divisé par les classes sociales et surveillé par une IA géante. Gilles Lellouche y joue un flic fatigué du système, obligé de bosser avec Adèle Exarchopoulos, une enquêtrice beaucoup plus carrée que lui, pour résoudre un meurtre bien louche. Sauf qu'évidemment, rien n'est simple : magouilles, tensions et vérités qui dérangent. L'ambiance est sombre, le décor incroyable, et ça te laisse un peu la tête en vrac.



LE POINT CULTURE

Nicolas Jordacijevic
étudiant en
DFGSM3



Le Prix Nobel de médecine et physiologie 2025 a été attribué à Mary E. Brunkow, Fred Ramsdell et Shimon Sakaguchi pour leurs découvertes fondamentales sur la tolérance immunitaire périphérique.

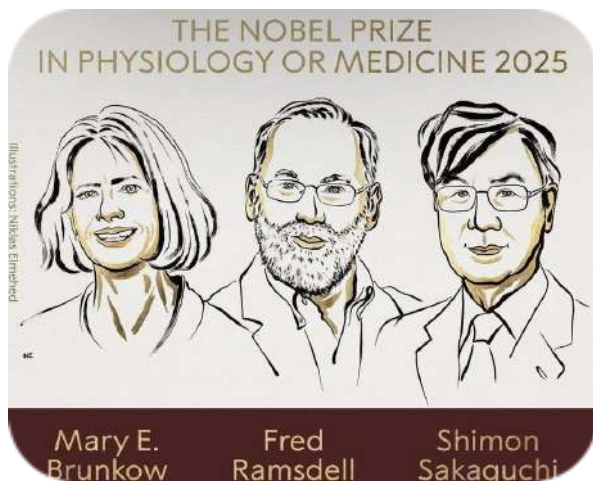
En effet, le système immunitaire possède un équilibre délicat : être capable de se défendre face à différents agents pathogènes, mais sans dégrader ses propres tissus.

Les recherches des lauréats montrent qu'il existe un deuxième niveau de régulation immunitaire dans la périphérie : les cellules T régulatrices (Treg) veillant à ce que le système immunitaire maintienne son équilibre.

Les chercheurs ont contribué à cette découverte chacun leur tour et à l'aide de différentes études.

C'est en 1995, que le Pr. Sakaguchi découvre les cellules Treg exprimant le CD25 jouant un rôle de « freins » immunitaires.

Quelques années plus tard, ce sont les Pr. Brunkow et Pr. Ramsdell qui identifient une mutation du gène FoxP3 chez les souris scurfy, atteintes d'une maladie auto-immune fatale. Ils montrent alors que FoxP3 est essentiel au bon fonctionnement des Treg. C'est le Pr. Sakaguchi qui reliera ensuite les deux découvertes, en démontrant que FoxP3 régit le développement des cellules Treg.



Cette découverte ouvre des perspectives thérapeutiques marquantes à différents points de vue : autant dans le traitement des maladies auto-immunes, que l'amélioration de la tolérance lors de greffes, et encore même l'affinage des stratégies d'immunothérapie anticancéreuse. Bien que les applications cliniques soient encore en cours d'évaluation, cette avancée clarifie un pilier fondamental de l'immunologie.

Ce prix rappelle l'importance de relier la recherche fondamentale à la pratique clinique. Des concepts comme la tolérance immunitaire, que nous étudions souvent, prennent vie par ces recherches et découvertes.

LE POINT PRÉVENTION



Nicolas Jordacijevic
étudiant en
DFGSM3



La Vaccination HPV



Qu'est-ce que le HPV ?

Le HPV, ou human papillomavirus, est une infection sexuellement transmissible très répandue. Bien que souvent sans symptômes et généralement éliminée par le système immunitaire, certaines souches de HPV peuvent entraîner des cancers, notamment le cancer du col de l'utérus, anal, vulvaire, vaginal, pénien et oropharyngé, ainsi que des verrues génitales.

Qui peut se faire vacciner ?

La vaccination HPV est recommandée pour les personnes âgées de 9 à 45 ans. Les enfants sont généralement vaccinés entre 11 et 12 ans, avant leur activité sexuelle, pour maximiser l'efficacité de la protection. Les personnes âgées de 15 ans et plus nécessitent trois doses pour obtenir une protection optimale.

Qui est conseillé de se faire vacciner ?

La vaccination est fortement conseillée pour :

- Les adolescents : Tous les garçons et filles âgés de 11 à 12 ans pour une protection optimale avant l'activité sexuelle.
- Les personnes à risque élevé : Les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes (HSH) jusqu'à 45 ans, car ils sont plus exposés aux risques liés au HPV.
- Les personnes non vaccinées : Une nouvelle mesure datant de mai 2025 permet à ceux qui n'ont pas reçu la vaccination lorsqu'ils étaient plus jeunes de bénéficier de la vaccination jusqu'à l'âge de 26 ans révolus.



Pourquoi se faire vacciner ?

Le vaccin HPV, comme Gardasil 9, protège contre neuf souches de HPV responsables de cancers et de verrues génitales.

La vaccination est essentielle pour prévenir :

- Les cancers du col de l'utérus, vulve, vagin, anus et pénis.
- Les verrues génitales.
- Les lésions précancéreuses.

Indications et Avantages

La vaccination HPV est une mesure préventive cruciale contre plusieurs types de cancers et maladies graves. Elle a déjà montré une efficacité significative dans la réduction des infections à HPV et des pré-cancers cervicaux. Même si le vaccin ne protège pas contre toutes les souches de HPV, il offre une protection contre les types les plus courants et dangereux.

LES HOROSCOPES

Bélier ♈

Général : Ton énergie habituelle va se heurter à la pluie, au vent, et à la flemme générale d'octobre. Mais ce n'est pas grave, tu peux canaliser tout ça en organisant la soirée d'Halloween de l'année (ou en squattant celle d'un pote, ça marche aussi).

Santé : Arrête de croire que boire des Pumpkin Spice Latte compense les vitamines, ton foie n'y croit pas non plus.

Amour : Tu te crois irrésistible en vampire, mais vérifie quand même que tes canines en plastique ne sentent pas le plastique Lidl.

Taureau ♉

Général : Ton mois sera un peu comme la météo ; instable, parfois humide, souvent gris. Mais tu gardes le cap, tu as toujours ta couverture et Netflix en plan B.

Santé : Attention aux excès de raclette dès le 15 octobre, le fromage c'est bien, mais ça ne soigne pas la dépression saisonnière.

Amour : Tu pourrais rencontrer quelqu'un dans une soirée déguisée... mais attention, ce n'est pas parce que la personne porte un masque que ça cache une âme mystérieuse.

Gémeaux ♊

Général : Octobre te pousse à hésiter entre sortir sous la pluie ou rester enfermé à bosser tes cours. Spoiler : tu ne feras ni l'un ni l'autre correctement.

Santé : Ta gorge fragile va vite te rappeler que sortir sans écharpe, c'était une mauvaise idée.

Amour : Tu changes d'avis plus vite que les magasins qui commencent à installer des décorations de Noël. Essaie au moins de garder le même crush jusqu'à Halloween.

Cancer ♋

Général : L'automne te met dans un mood cosy mais un peu trop drama. Tu regardes la pluie par la fenêtre comme si tu étais dans un film triste.

Santé : Ton système immunitaire va devoir se battre comme un gladiateur contre les virus d'octobre. Armé de tisane et de doliprane, il peut survivre.

Amour : Les pauses café pluvieuses pourraient bien ramener une nouvelle rencontre... sauf si tu oublies ton parapluie encore une fois.

Lion ♌

Général : Ton ego brille même dans la grisaille. Tu prends la pluie comme une bénédiction cosmique, mais les autres voient surtout un chat mouillé.

Santé : Tu veux tout donner en soirée, mais ton foie commence à envoyer des SOS en morse.

Amour : Le costume d'Halloween sexy ? Ok. Mais rappelle-toi qu'il y a toujours un pote sobre qui filmera tout.

Vierge ♍

Général : Tu veux que ton mois d'octobre soit bien organisé, mais la météo et les grèves vont foutre ton agenda en l'air. Respire.

Santé : Arrête de vouloir calculer ton IMC en fonction du nombre de bonbons récoltés à Halloween, ça ne marche pas.

Amour : Toujours aussi pragmatique : tu choisis ton crush en fonction de qui t'apporte un parapluie. Pas bête.

Balance ♎

Général : Ton mois sera rythmé par les anniversaires, les sorties, Halloween et les cours. Tu jongles entre tout ça comme si t'avais trois clones.

Santé : Tu continues à croire que "vin chaud" = cure santé. Ton médecin n'est pas d'accord, mais bon...

Amour : Bouge ton corps, mais attention aux sols glissants en soirée, sinon c'est le carrelage qui t'embrassera.

Scorpion ♏

Général : Ton mois préféré arrive. Ombres, mystère, ambiance glauque : bref, octobre, c'est ton élément.

Santé : Ça va, tu tiens la forme. Mais fais gaffe à ne pas trop confondre potions d'Halloween et shots de vodka.

Amour : Tu séduis avec ton aura dark et mystérieuse. Mais rappelle-toi que répondre "je suis les ténèbres" à un DM, ça fait plus rire que peur.

LES HOROSCOPES

Sagittaire

Général : Tu veux profiter de ton mois, malgré la pluie. Tu rêves déjà de voyages, mais ton budget dit plutôt "bus jusqu'à la BU".

Santé : Si tu continues les excès comme cet été, prends au moins des vitamines avec ta bière.

Amour : Tu pourrais avoir une petite flamme... mais attention, c'est octobre : elle pourrait s'éteindre très vite.

Capricorne

Général : Tu restes focus sur tes objectifs, même si tout le monde préfère hiberner. Tu bosses quand les autres dorment.

Santé : Attention, à force de rester enfermé, tu risques la carence en vitamine D. Oui, le soleil existe encore, parfois.

Amour : Ton sérieux attire, mais un petit effort de fun à Halloween (même juste un serre-tête corne de diable) ne ferait pas de mal.

Verseau

Général : L'automne te donne envie de refaire le monde avec un chocolat chaud à la main. Mais attention, tout le monde ne veut pas t'écouter disserter sur les cinnamon roll.

Santé : Ton corps ne suit pas toujours ton esprit créatif, surtout quand tu oublies de dormir.

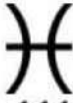
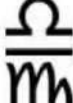
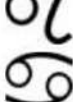
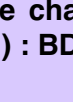
Amour : Tu attires toujours des personnalités excentriques, mais octobre risque de t'apporter une sorcière ou un vampire dans le lot.

Poisson

Général : Tu flottes entre mélancolie d'automne et envie de cocooning. Mais attention, rester trop dans ta bulle et tu finiras comme un poisson rouge oublié.

Santé : Attention aux rhumes, tu risques d'en collectionner plus que de bonbons.

Amour : Si tu arrêtais de pleurer devant les films d'horreur, tu aurais peut-être une chance de draguer à Halloween.

Signe	Symbole	Passage du soleil dans le signe
1 Poissons		20 février - 20 mars
2 Verseau		21 janvier - 19 février
3 Capricorne		22 décembre - 20 janvier
4 Sagittaire		23 novembre - 21 décembre
5 Scorpion		23 octobre - 22 novembre
6 Balance		24 septembre - 22 octobre
7 Vierge		24 août - 23 septembre
8 Lion		24 juillet - 23 août
9 Cancer		22 juin - 23 juillet
10 Gémeaux		22 mai - 21 juin
11 Taureau		21 avril - 21 mai
12 Bélier		21 mars - 20 avril

Nb. Réponse chance au QCM (si jamais t'as un petit trou) : BDE

L'ACTU REPREZ

**Retour sur le CASS 2025 :
les étudiantes et étudiants
en santé font entendre
leur voix à Reims**

Sofia De Toro
VP reprez



Du 19 au 21 septembre 2025, les deux représentantes étudiantes, Sofia DE TORO et Emelyne GIBON, se sont rendues à Reims pour participer au deuxième congrès du mandat: le Conseil d'Administration Santé et Solidarité (CASS).

Cet événement a réuni les associations étudiantes du réseau autour d'enjeux majeurs touchant la santé, les élu.es et la représentation des étudiantes et étudiants.

Pendant ces trois jours d'échanges, de débats, d'événements festifs (et oui, les congrès sont de vrais moments de cohésion inter-villes) et de travail collectif, de nombreuses motions ont été discutées et votées.

Parmi les décisions importantes adoptées par le réseau (composé de l'ensemble des administrateurs des différentes facultés de médecine françaises):

- L'adoption du Livre blanc des élections municipales 2026, pour porter la voix des étudiantes et étudiants en santé dans les politiques locales.
- Le report ou la suspension de la mise en place de la quatrième année de médecine générale, afin d'assurer des conditions de formation adaptées et cohérentes lors de la mise en place de ce dispositif.
- La limitation des places attribuées aux étudiantes et étudiants issus d'un cursus européen lors des Épreuves Nationales, pour préserver l'équité d'accès à cet examen.
- L'opposition à la rédaction de sujets d'ECOS différents entre les territoires (Antilles-Guyane, La Réunion, Hexagone), dans un souci d'égalité de traitement.
- Le refus de toute régionalisation des postes d'internes, afin de garantir une mobilité libre et une répartition juste des affectations.



Vos représentantes étudiantes se tiennent évidemment disponibles pour échanger sur ces sujets, ainsi que sur la représentation étudiante de façon plus générale.

Sofia et Emelyne, vos RPZ.

LE POINT ÉCOLO'

Auteur
anonyme

Quand la musique pèse : l'impact écologique des concerts

Organiser un concert, c'est bien plus qu'une question de son et de lumière : c'est aussi une activité à fort impact écologique. En France, selon la Direction Générale de la Création Artistique (DGCA), l'ensemble du secteur de la création artistique, qui englobe le spectacle vivant représente 8,5 millions de tonnes de CO₂ équivalent par an, soit environ 1,3 % de l'empreinte carbone nationale.

Dans le détail, les concerts et festivals sont parmi les plus énergivores du secteur. Toujours selon la DGCA, 38 % des émissions du spectacle vivant proviennent de la mobilité des spectateurs, c'est-à-dire de leurs trajets pour se rendre sur le lieu de l'événement. Les achats de biens et de services (décors, structures, équipements, restauration) comptent pour environ 25 %, tandis que les déplacements des artistes et techniciens représentent près de 9 %.

Ces proportions se vérifient sur le terrain. Le centre ISIGE Mines Paris a publié une étude sur l'empreinte carbone d'un grand festival français rassemblant environ 280 000 spectateurs sur quatre jours. Résultat : près de 13 800 tonnes de CO₂ équivalent émises sur l'ensemble de l'événement. Plus de 55 % de ces émissions provenaient du transport des festivaliers, 28 % de la restauration et 15 % du transport des artistes. Ces chiffres illustrent un fait clair : le principal levier écologique d'un concert n'est pas la scène elle-même, mais le déplacement des milliers de personnes qui s'y rendent.

La consommation d'énergie reste cependant non négligeable. Entre l'éclairage, la sonorisation, les écrans et la climatisation, un concert de grande ampleur consomme plusieurs mégawattheures d'électricité. Si celle-ci n'est pas issue de sources renouvelables, l'impact carbone s'alourdit. France TV rappelle que « l'énergie consommée pour la lumière et le son d'un concert équivaut parfois à celle utilisée par plusieurs centaines de foyers en une soirée ».

S'ajoutent les déchets générés sur place : gobelets, emballages alimentaires, affiches, câbles, merchandising... Selon une étude relayée par Artcena, un festival moyen produit entre 500 g et 2 kg de déchets par spectateur et par jour, souvent difficilement recyclables.

Face à ces constats, des solutions existent. Le Ministère de la Culture recommande de privilégier les lieux accessibles en transports en commun, de réduire les tournées longues distances, de mutualiser les décors et le matériel et de produire localement l'énergie via des dispositifs temporaires de panneaux solaires ou de générateurs hybrides.

En somme, un concert n'est pas qu'une parenthèse festive : c'est un système logistique complexe dont les conséquences écologiques sont bien réelles. La mobilité du public reste le facteur dominant, mais chaque maillon compte dans le bilan global.

L'ESPACE GAMING

OBÉISSANCE	↓	QUI APORTE LE MALHEUR, NÉFASTE	↓	INTERDIRE UN PASSAGE	↓	C'ÉTAIT DO	↓	SANS PESTICIDES	↓	FRIGORIFIÉES	↓
FILM BASÉ SUR LE RÉEL	↓	FOND DE BATEAU	↓	POSSESSIF POUR MOI	↓	REJETA	↓	EST EN ACTION	↓	PETIT SUPPLÉMENT	↓
↓											
OISEAU SOUVENT ENCAGÉ	→						GARDIEN DE BUT	→			
DÉTALÉ	↓						RESTAURANT DE GRILLADES	↓			
↓				IL A LA BAGUE AU DOIGT	→				PETIT BÉLEMENT	→	
				SERRA	↓				RÉVOLUES	↓	
ALOURDIT	→					DÉPLACÉ	→				CONTINENT DE LA CHINE
SUIS PROPRIÉTAIRE	↓					POUR ACCORD	↓				
↓		JEU DE CARTES DIVINATOIRE	→					LE DATIF OU L'ABLATIF, PAR EXEMPLE	→		
		CHANTEUR FRANÇAIS	↓					ARTICLE	↓		
FORT	→				ILS NOUS PÈSENT	→					DÉSAVANTAGE
COURS SCOLAIRE AVEC CARTES	↓				BIÈRE À LONDRES	↓					
↓				SOCIÉTÉ PAR ACTIONS	→		PIERRE SOUS LA PORTE	→			
				CIRQUE FRANÇAIS	↓		PÂTURAGES	↓			
AMBITIONNE	GRANDES FAMILLES	→						ACTEUR (BRUCE)	→		
	INTERCALÉ	↓						SERRER FORTEMENT	↓		
↓				LYCÉEN	→					RESPLENDI	
				MACULE	↓						
LIEUX POUR COUVER	→				DEMANDE	→					
BELLE CARTE	↓				VÊTEMENT FÉMININ	↓					
↓		DÉPRÉCIÉ	→								À BOUT
		PACOTILLE	↓								
VITRINES	→								DÉCHIFFRÉ LE TEXTE	→	
SE MOQUE	↓								CURRICULUM	↓	
↓							BLASONS	→			
CONTRIBUTION AUX FRAIS	→				MISE SUR LA TABLE	→					

L'ESPACE GAMING

E	I	V	R	E	S	MISE SUR LA TABLE	T	O	C	E	CONTRIBUTION AUX FRAIS
S	U	C	E	BLASONS	E	S	I	N	O	R	I
U	L	CURR- CULUM	S	E	G	A	L	A	T	E	SE MOQUE
À BOUT	E	DÉCHIFFRE LE TEXTE	S	I	A	B	A	R	PACOTILLE	S	VITRINES
E	R	E	I	R	P	DEMANDE	S	D	I	N	BELLE CARTE
S	RESPLENDI	E	V	E	L	E	MACULE	E	S	I	LIEUX POUR COUVER
E	E	L	S	S	A	L	A	M	S	INTERCALE	AMBITIONNE
L	I	U	E	S	PÂTURAGES	A	S	O	E	G	GRANDES FAMILLES
DÉSAVANTAGE	S	O	L	I	K	BIÈRE À LONDRES	S	E	R	T	CARTES SCOLAIRES
S	A	C	T	O	R	ILS NOUS PÈSENT	A	T	I	A	FORT
E	CONTINENT DE LA CHINE	E	T	O	E	POUR ACCORD	T	S	E	L	COURS SCOLAIRES
E	B	PÉTIT BÉLÈMENT	I	R	A	DEPLACÉ	M	E	L	I	ALOURDIT
L	A	O	G	GRILLADES	I	R	A	N	A	C	DÉTAIL
E	R	I	A	RESTAURANT DE BUT	N	T	E	M	U	O	ENCÈVE
G	PÉTIT SUPPLÉMENT	B	EST EN ACTION	GARDIEN	REJETA	F	POSSÉSSIF POUR MOI	F	OUI	D	OISEAU
FRIGORIFIERS	FRIGORIFIERS	SANS PESTICIDES	U	C'ÉTAIT DO	F	INTERDIRE UN PASSAGE	F	APPORTE LE MALHEUR, NÉFASTE	D	FILM BASÉ SUR LE RÉEL	OBSÉSSANCE

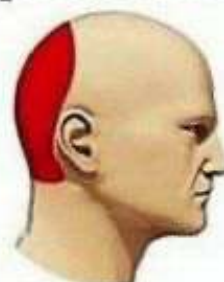
LE MEME

Types of Headaches

Migraine



Hypertension



Stress



Les éditos de 100 pages



LE DÉFI DU MOIS

Je cours sans jambes, je murmure sans bouche, je touche tout, mais on ne peut me saisir.
Je construis et je détruis, je façonne sans forme, et pourtant, chacun me sent passer.
Qui suis-je ?

Tu as la solution ? Rends-toi au plus vite au Carabin Affamé ... les trois premières bonnes réponses seront délicieusement récompensées ;)

L'ARTICLE LIBRE

Le guide (très officiel) de l'automne (en mode survie)

L'automne est officiellement là, et soyons honnêtes, c'est plus qu'une saison, c'est un mood. Si tu fais partie de ceux qui adorent entendre la pluie tomber pendant que tu restes bien au chaud sous ton plaid, tasse de café (ou de thé) à la main, alors ce guide est clairement fait pour toi. Au programme : des recommandations de films, séries et activités chill pour profiter à fond de la meilleure saison pour ne rien faire... mais avec style (oui parce que les révisions ne sont toujours pas au programme).

Films :

- Harry Potter : C'est LE classique de l'automne. Les couloirs de Poudlard, les bougies flottantes, les feuilles qui tombent dans la cour du château... C'est le moment parfait pour se refaire les huit films.
- Le Cercle des poètes disparus : Un film culte pour les amoureux des mots et de la liberté. Robin Williams te rappelle que la vie est courte et qu'il faut la saisir à pleines mains. Si tu veux enfin avoir la réf « Capitaine, mon capitaine » tu sais ce qu'il te reste à faire ;).
- Ma meilleure ennemie : Tu y trouveras Julia Roberts en tant que belle-mère qui peine à trouver sa place dans une comédie dramatique bref pile ce qu'il faut quand il pleut dehors. C'est triste, tendre, et ça te fait relativiser sur la vie. Prévois des mouchoirs et un bon chocolat chaud.
- Notting Hill : Hugh Grant, Julia Roberts et Londres sous la pluie : tout ce qu'il te faut pour rentrer dans le mood. Notting Hill, c'est le film parfait pour un dimanche après-midi cosy. L'humour est fin, la romance fonctionne à tous les coups, et l'ambiance colle parfaitement à la saison.
- Coraline : Si tu veux un film d'animation qui te file un petit frisson sans te traumatiser, Coraline est idéal. Un univers étrange mais captivant, des décors bleutés et une atmosphère un peu sombre tout en étant poétique.

Séries :

- Gilmore Girls : Impossible de faire plus "autumn vibes". Les cafés à gogo, les pulls en laine, les feuilles mortes et la relation de Lorelai et Rory, TOUT est réconfortant.
- Stranger Things : ok, la saison 3 sent l'été à plein nez, on est d'accord. Mais l'ambiance globale de la série, entre les forêts sombres, les lampes qui clignotent et la petite nostalgie des années 80, c'est du pur automne. Et avec la saison 5 qui débarque dans un mois, c'est le moment parfait pour tout se refaire et remettre tes théories au clair.
- Friends : Quand tu veux juste rigoler et te détendre, Friends est toujours là. L'humour, le Central Perk, les tenues vintage, Smelly Cat... c'est la comfort série ultime.

Activités :

- Aller marcher dans un parc avec un bon podcast ou de la musique.
- Tester un nouveau café.
- Lire un bouquin que tu n'as jamais fini.
- Cuisiner un truc réconfortant.
- Faire une soirée film entre potes.
- Faire du tri dans ton armoire.
- Aller à une brocante ou un marché.
- Faire du journaling.
- Faire un week-end tranquille sans planning.
- Tester la poterie.
- Tester le crochet ou le tricot.
- Aller voir un film d'horreur au cinéma.
- Aller à une soirée Halloween

LA PÉPITE DU MOIS

POV : tu rêves de relâcher la pression avant un exam ? J'ai pile ce qu'il te faut.
Direction Ninja Storm, au 11 rue Alexandre Dumas, l'endroit parfait pour te défouler, rigoler entre potes et oublier (au moins pour une heure) tes révisions interminables.

Tu vois Total Wipeout ou Ninja Warrior, ces émissions que tu regardais en te disant "moi, j'aurais largement réussi" ? Eh bien, c'est le moment de tester cette théorie.

Chez Ninja Storm, tu peux enfin mettre ton égo à l'épreuve sur un parcours d'obstacles digne des plus grands. Et si ça ne te suffit pas, tu pourras aussi lancer des haches et des shurikens. Le lieu dispose aussi d'un bar pour reprendre des forces entre deux défis.

C'est un mélange entre un trampoline park, une salle de sport et un terrain de jeu géant pour adultes !

Et le meilleur dans tout ça ? si tu es adhérent à l'AAEMS, tu profites d'une réduction exclusive.



Pour encore plus de bons plans n'hésite pas à jeter un coup d'œil au compte Instagram @aaems_carbin !

LE CAFÉ DU MOIS

Dude café



Niché rue Sainte-Barbe, à cinq minutes de la Cathédrale et à une douzaine de la fac, le Dude Café est le petit QG parfait pour faire une pause. La déco est simple mais très chaleureuse, et même si l'espace est un peu restreint, c'est l'endroit idéal pour se poser, savourer un bon café et profiter d'un moment tranquille.



Au menu : Tiramisu Latte (crèmeux, gourmand... bref, tout ce qu'on attend d'un café réconfortant) Matcha Latte, London Fog ou encore un Chai Latte. Côté pâtisserie, le Dude Café ne déçoit pas : brownies, granola, cheesecake et autres cakes maison viennent compléter l'expérience sucrée. Et pour les amateurs d'apéro improvisé, le café propose également bières, cocktails et petites assiettes salées.

L'ambiance cosy du lieu en fait un refuge parfait pour se poser, papoter ou même travailler un peu si tu arrives à choper une place. Le café dispose également d'un service à emporter, pratique pour ceux qui veulent profiter de leurs boissons et gourmandises ailleurs.

LES ÉVÉNEMENTS À VENIR



T'es en médecine ?
Tu sais jouer d'un instrument, ou tu veux apprendre à faire de la musique ?
Alors rejoins nous !
On est ouvert à tous les cuivres, bois et percu, peu importe le niveau, et même si tu n'as pas d'instrument, on te fera essayer :)
N'hésite pas à nous écrire sur insta ou Facebook @fanfarefeis
La FEIS, fanfare des Externes et Internes de Strasbourg

Jam S1

Tu veux partager un moment de convivialité en musique ? Alors la JAM est faite pour toi ! Rendez-vous le 13 novembre dans le caveau du petit Tigre. Tu pourras chanter seul ou en groupe, jouer d'un instrument ou tout simplement profiter de l'ambiance et encourager tes potes sur scène !

Soirée œnologie

Le 19 novembre, embarque pour un voyage sensoriel direction le sud de la France ! Les vins d'exception éveilleront tous tes sens et te feront découvrir (ou redécouvrir) la richesse du terroir français.

Que tu sois expert en vin français ou simplement curieux de découvrir ce patrimoine culturel, cet événement est fait pour toi. Tu pourras déguster des vins soigneusement choisis, accompagnés d'accords mets-vins pensés pour sublimer chaque bouchée.

Profite d'une ambiance chaleureuse dans les locaux de l'AAEMS, parfaite pour échanger, rire et trinquer à la bonne humeur. Chaque dégustation sera une invitation au voyage, entre collines ensoleillées et domaines familiaux, pour une expérience gustative qui ravira aussi bien les novices que les passionnés.

Le Strasbourgeois

Cette année, l'AAEMS innove !
On rejoint le Strasbourgeois, une course en slip mixte pour soutenir la lutte contre les cancers masculins.
Le but, c'est de courir ensemble pour faire passer un message fort sur la prévention et le dépistage. Et pas de panique, tu portes ton slip comme tu veux : sur un leggings, torse nu ou même sur la tête, tant que tu participes dans la bonne humeur !
📍 Rendez-vous le 9 novembre à 9h30 au Kaleidoscoop (5 rue de la Coopérative) ou à 8h30 devant l'Amicale pour un parcours de 5 km dans les rues de Strasbourg.
📅 17 Inscriptions jusqu'au 31 octobre minuit via le GForms (lien en bio @aaems_sport)

Plus d'informations sur le compte Instagram : @aaems_sport

Soirée d'Halloween

Envie de passer une nuit inoubliable ?
Rendez-vous le 6 novembre au Gold Club à Kehl pour LA soirée la plus attendue de l'automne. Reste connecté : le thème et la billetterie seront dévoilés dans quelques jours... 👁️

LE PHOTO DUMP

SEPTEMBRE

