

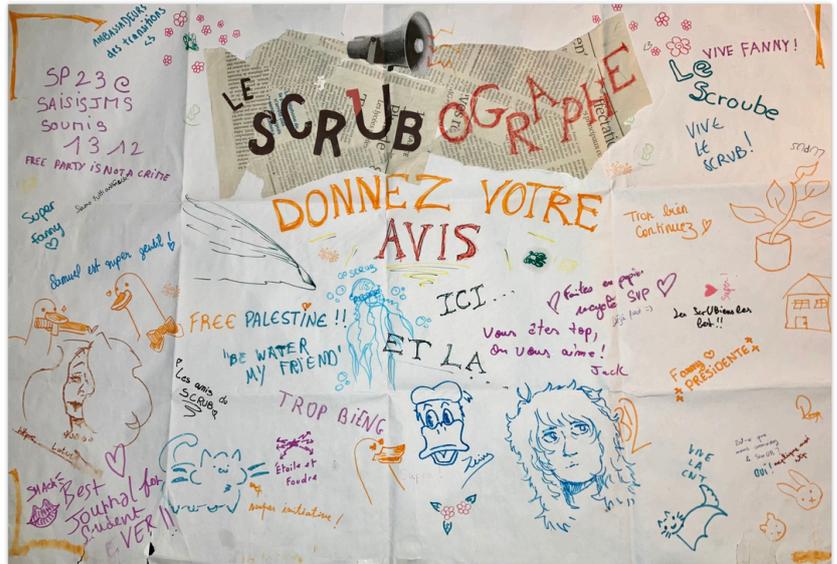


LE SCRUB

LE SCRUB S’AFFICHE !

Pendant tout le mois de septembre, le ScrUB était présent sur de nombreux campus à l’occasion des fêtes de rentrée (Victoire, Carreire, Peixotto-Bordes, Montesquieu et l’Université Bordeaux Montaigne).

En vous présentant l’association les ami-es du ScrUB et en vous distribuant le numéro de septembre-octobre, nous avons étalé une longue feuille de papier sur nos stands. **Le ScrUBographe c’est vos paroles, vos expressions !** L’objectif premier était de recueillir vos avis et suggestions sur le journal. Finalement, le ScrUBographe a fait l’objet d’un espace d’expression de tous types par vous, les étudiant-es présent-es sur nos stands.



Le ScrUBographe, la parole des étudiant-es sur les stands de rentrée des ami-es du ScrUB © Fanny Rigoni Bertrand

Rencontrez le ScrUB !



© Alix Peyrichoux

Si vous nous avez raté en septembre, pas de panique ! **Retrouvez-nous en novembre !** Du 17 au 20 novembre a lieu le Festival des Engagé-es organisé par l’Université de Bordeaux. Chaque jour, un campus accueillera un Café des assos pour découvrir les diverses associations et afin de promouvoir l’engagement ! Ce sera également le moment de voter pour votre projet associatif favori : à l’issue de ce festival, une association gagnera le trophée.

Votez pour que le ScrUB remporte le prix coup de cœur des étudiant-es ! 🏆

File à la dernière page du journal pour tout savoir sur les lieux et dates du Festival des Engagé-es !!



“Je me revendique plus comme artisan que comme artiste” :

LE PROJET LES ONDES VAGABONDES BIENTÔT DANS NOS CAMPUS ! de Charlie Aubry

Par Loup Folie-Lançon, L3 Géographie sociale et politique

L’artiste plasticien Charlie Aubry, lauréat du dispositif du ministère de la Culture “1% artistique”, a conçu une vingtaine de publiphones [voir l’image ci-contre, illustration de Charlie Aubry] servant à transmettre des messages enregistrés à l’avance par les étudiant-es des campus bordelais sur une période de 25 ans. Ce projet décalé mêlant participation étudiante interactive, matériaux de récupération collectés çà et là et intelligence artificielle vise avant tout à placer la jeunesse au centre des établissements scolaires publics.



Charlie Aubry, artiste aux multiples casquettes – sans compter celle qu’il ne quitte jamais – originaire du Havre et ancien pensionnaire de la Villa Médicis, met au point sa dernière série d’œuvres au milieu des stands des associations étudiantes, et il a besoin de vous !

Culture	p. 1
Le projet Les Ondes Vagabondes de Charlie Aubry À la rencontre de radios associatives bordelaises ! Les Ambastaches : le cinéma au cœur de la culture	
Vie étudiante	p. 3
Petit guide de survie avant et après les examens	
Société	p. 4
Témoignage : vivre au cœur de la capitale malgache Un “féminicide social” en Afghanistan	
Vie publique	p. 6
Condamnation de Nicolas Sarkozy	
Santé	p. 6
Comment prendre soin de sa santé mentale Votre santé, Vos Besoins Nutritionnels	
Sciences	p. 8
La véritable histoire de la formule du troisième degré Touche pas à mon prompt	
Assos-Tips	p. 9
Le RESES Les bons plans de Nawell	
Événements assos & culturels	p. 11

CULTURE

LE PROJET LES ONDES VAGABONDES DE CHARLIE AUBRY



Le projet Les Ondes Vagabondes - illustration de Charlie Aubry

Comment ça marche ? Au sein des villages Fête la rentrée des différents campus, chaque étudiant-e pouvait écrire et enregistrer un message téléphonique de son choix, qui pourra faire partie du répertoire d'un des 20 téléphones déployés. De la citation philosophique au petit mot d'amour, tout est bon à dire.

Ces appareils sonneront aléatoirement pour jouer un de ces "messages", et la personne qui décroche pourra y joindre la réponse de son choix. Pour empêcher toute forme d'incitation à la haine ou de menace, le jeune artiste a également mis au point sa propre IA servant à filtrer les messages malveillants. Réalisées à partir de matériaux de récupération vintage venant de partout en France, ces cabines doivent habiller nos campus pour les 25 prochaines années.

Les Ondes Vagabondes rassemble les trois marques de fabrique de Charlie Aubry : le détournement de matériaux en tout genre, le hacking et l'interaction avec son public. C'est parce qu'il remodèle l'espace public avec ses compositions mêlant plusieurs champs d'expertise (scénique, plastique ainsi qu'électronique) qu'il tend à s'éloigner des définitions communes. Ce n'est pas pour rien qu'il nous glisse, à l'occasion d'une interview : "je me revendique plus comme artisan que comme artiste".



Découvrez les œuvres de Charlie Aubry à travers son [portfolio](#), ainsi qu'une [interview](#) à Radio Campus !



Les cabines téléphoniques seront installées d'ici **janvier 2026** sur quatre sites de l'Université de Bordeaux (Victoire, Carreire, Peixotto-Bordes, Montesquieu) !

À LA RENCONTRE DE RADIOS ASSOCIATIVES BORDELAISES !



La Clé des Ondes

Interview de Xavier Ridon, directeur de la radio
par Fanny Rigoni Bertrand, L3 sociologie

« La radio la Clé des Ondes est créée en 1981 par quatre ouvriers syndicalistes qui ont pour ambition de faire entendre des personnes et des musiques que l'on entend nulle part ailleurs. À l'été 81, avec l'arrivée de François Mitterrand à la présidence, un changement s'opère : celui de la libération des ondes. En même temps qu'il va les libérer, il les libéralise et accepte assez rapidement qu'il y ait de la publicité pour financer les radios. Une radio comme NRJ, qui était une radio pirate, va devenir une radio commerciale.

La Clé des Ondes, elle, n'a pas varié d'un iota, en 1981 elle dit qu'il n'y aura pas de pub et il n'y en a toujours pas. Elle fait entendre des voix différentes, des personnes qui luttent au quotidien pour les questions sociales, féministes, écologiques, culturelles... Et c'est en ça qu'il y a ce slogan qui perdure depuis, "la radio qui se mouille pour qu'il fasse beau". Il y a trois types d'émissions à l'antenne : musicales, d'actualité politique/sociale et communautaire. Aujourd'hui à la Clé des Ondes, il y a 150 bénévoles qui font des émissions et trois salariés dont deux journalistes de formation. »

Retrouvez deux interviews : [Xavier Ridon, directeur de la Clé des Ondes](#) ; et [Radio Campus Bordeaux sur notre site internet](#) !

Radio Campus

Présentée par Mathis Mercier,
BUT Information Communication



Bienvenue sur 88.1 FM. Radio Campus, une radio universitaire à but non lucratif qui diffuse de la musique et présente des rubriques racontées par des étudiant-es et accessibles à tous-tes. La radio associative choisit de diffuser des groupes de musique peu connus du public et des grandes radios. Sans publicité, elle présente deux fois par jour des émissions animées par Léo Benelbaz et Nicolas Loubère, les deux salariés de la radio associative.

Tous les midis, les étudiant-es prennent place sur le plateau pour animer Café Campus, et à 17h, c'est au tour de Passage. Ces deux émissions quotidiennes accueillent des étudiant-es venu-es parler du sujet de leur choix, que ce soit d'actualité, de culture ou d'histoire. Radio Campus est caractérisée par la diversité des thèmes que proposent ses bénévoles. Toutes les rubriques sont retrouvables sur leur site au format podcast. La radio déploie ses ondes sur la Gironde, c'est un pilier culturel de l'université. Située au dernier étage de la Maison des Arts, Radio Campus est ouverte à tous-tes sur le campus Montaigne à Pessac. Alors n'hésitez pas à régler vos postes radio sur la fréquence 88.1, pour profiter d'une dose de culture et découvrir de nouveaux artistes.



LES AMBASSTACHES : LE CINÉMA AU CŒUR DE LA CULTURE

Par Lou Ferello, L1 sociologie

Le cinéma ce n'est pas simplement aller s'asseoir dans une salle sombre et regarder un film. Le cinéma c'est admirer une œuvre, échanger, analyser et s'instruire, et c'est l'objectif des Ambasstaches. Ce groupe d'une quinzaine d'étudiant-es se réunit dans le but de créer et de promouvoir le cinéma auprès des 15-25 ans en organisant chaque mois des activités autour d'une projection. Au cinéma Jean Eustache de Pessac, le projet est piloté par Sarah Beaufol, adjointe en charge du développement du public lycéen et étudiant, ainsi que Léna Garrido, en service civique « Étudiant.e.s au Cinéma » pour l'année 2025-2026. Celles-ci coordonnent les étudiant-es et permettent l'articulation cohérente de chaque séance.



Le cinéma Jean Eustache à Pessac

Le projet découle du **dispositif « Étudiants au cinéma » créé par CINA** (Cinéma Indépendants de Nouvelle-Aquitaine) au niveau régional en 2021 puis développé nationalement en 2022 par **l'AFCAE** (Association Française des Cinémas Art et Essai). En effet, ayant remarqué que le public des 15-25 ans est un public difficile à attirer, Sarah nous explique : « C'est un public difficile à toucher, car sollicité par de nombreuses offres de divertissements (concerts, festivals, plateformes, etc.) et pour lequel il faut donc tisser un lien spécifique ».



Une salle du cinéma Jean Eustache à Pessac.

Cet engagement est aussi un tremplin pour les étudiant-es : cela leur permet de s'ouvrir à la culture ainsi qu'à d'autres étudiant-es passionné-es ou simplement curieux. Ce projet les invite à **mettre à profit leur créativité grâce à la programmation et l'animation de séances à travers diverses activités (interview, quizz, blind test, animation de débats, etc.)**.

Le rôle d'ambassadeur-ice est l'opportunité pour les étudiant-es de s'essayer à l'exercice de la création de visuels promotionnels, au montage de podcasts et de vidéos et à la communication qui passe par les réseaux sociaux, le collage d'affiches, la prise de parole en amphithéâtre et le bouche à oreille.

Le collectif a d'ores et déjà réalisé de nombreuses programmations depuis 2023, interviewé des réalisateurs comme Stéphan Castang ou encore Stéphane Demoustier et rencontré l'acteur Louis Memmi. Les étudiant-es engagé-es dans ce projet bénéficient de tarifs préférentiels et ont la chance de participer au festival « Étudiants au cinéma » qui prend vie chaque année au printemps et qui réunit l'ensemble des étudiant-es ambassadeur-ices de cinémas indépendants de la région Nouvelle-Aquitaine. Depuis le lancement du projet, le cinéma Jean Eustache a constaté que les étudiant-es qui se rendent aux projections des Ambasstaches reviennent aux séances suivantes, cependant cela nécessite une communication permanente et des séances spécifiquement choisies.

Les séances organisées par le collectif sont **ouvertes à toutes et les étudiant-es bénéficient d'un tarif préférentiel de 5,50€ !** La prochaine séance aura lieu le **5 décembre** et sera consacrée au film *Les enfants vont bien* du réalisateur Nathan Ambrosioni.

Alors n'attendez plus, suivez-les sur Instagram pour être au courant de leurs futures programmations, @les_ambasstaches !



LES_AMBASSTACHES

VIE ÉTUDIANTE

PETIT GUIDE DE SURVIE AVANT ET APRÈS LES EXAMENS

(ou comment traverser la tempête sans sombrer dans la caféine et les insomnies)

Par Nisrine Khadraoui, L2 psychologie



Tic Tac ! Les examens approchent. Tu entends déjà les murmures stressés à la BU, les messages "tu révises toi ?" à 2h du matin, et ton frigo commence à se remplir de Red Bull plus vite que de légumes. Heureusement pour toi, voici ton manuel de survie, testé et approuvé par une étudiante traumatisée par ses premiers partiels (moi).

Étape 1 : Avant l'examen — la période du "je m'y mets demain"

Ton pire ennemi, c'est toi-même. Plus précisément, cette petite voix qui te dit : "je commence demain". Mauvaise nouvelle : demain ne viendra jamais. Enfin si, mais tu trouveras toujours une excellente raison pour repousser encore un peu. Spoiler : il n'y aura jamais de "bon moment" pour t'y mettre.

Le secret ? Découpe la montagne en petites collines :

- **Fixe-toi des mini-objectifs** : ("aujourd'hui, je lis une page", "je fais une fiche", "je fais un sujet d'annales"). Organise-toi : tel jour, telle matière, et un peu de temps pour respirer.
- **Récompense-toi** : un carré de chocolat par paragraphe, c'est scientifiquement motivant ! (Mais vas-y mollo, sinon c'est ton estomac qui va réviser à ta place.) Et si le chocolat n'est pas ton truc, trouve ta récompense : une série, un appel à un pote, une sieste bien méritée.
- **Teste plusieurs méthodes** : Pomodoro, répétition espacée, active recall, fiches, mind maps, time blocking... Il n'existe pas une façon universelle de bien réviser. Expérimente, mélange, adapte — l'important, c'est de trouver ce qui te convient et ce qui te rend efficace.
- **Respire. Bois de l'eau. Et dors !** Non, réviser jusqu'à 4h du matin ne fera pas de toi un génie. Ton cerveau a besoin de repos pour retenir, pas de caféine en intraveineuse.

Étape 2 : Pendant l'examen — l'art du sang-froid

Tu t'assois. Ton cœur bat à 180 bpm. Tu lis la première question

et... Tu regrettes toutes tes décisions de vie. Mais, respire, relis, et attaque ! Ce n'est pas insurmontable, crois-moi !

Quelques astuces de survie le jour J :

- Bois un peu d'eau avant de commencer (et évite le café, ton cœur te remerciera).
- Lis tout le sujet avant d'écrire : parfois, la question 3 te donne la réponse à la 1.
- Commence par ce que tu connais pour te rassurer.
- Si c'est un QCM, attention aux points négatifs : mieux vaut laisser vide que de tenter au hasard.
- Et surtout : fais-toi confiance. Tu en sais plus que tu ne le crois ! Souviens-toi : personne ne sort d'un examen en se disant "c'était parfait". Même ceux qui auront 18 te diront "j'ai foiré".

Étape 3 : Après l'examen — le deuil et la renaissance

Phase 0 : Tu sors, tu refais le sujet avec tes potes, tu t'auto-persuades que "tout le monde a galéré".

Phase 1 : Tout oublier et aller en soirée !

Phase 2 : Tu passes par les cinq stades du deuil :

1. Le déni ("C'est pas possible, ils ont mal corrigé !")
2. La colère ("Mais pourquoi j'ai écrit ça ?!")
3. La négociation ("S'ils arrondissent, j'ai peut-être 10,25 ?")
4. La dépression (Netflix + chips = mood of the week)
5. L'acceptation ("Ok, j'ai survécu. À la prochaine bataille.")

Phase 3 : Tu redécouvres la vie. Tu dors, tu manges autre chose que des nouilles, tu respires sans penser à tes fiches. Et tu jures, la main sur le cœur, de t'y prendre à l'avance la prochaine fois.

Conseils pour renaitre

- Mange équilibré : après des semaines de café et de pâtes instantanées, ton corps a besoin de vraie nourriture pour récupérer.
- Autorise-toi une pause plaisir : sortie avec les amis, Netflix, promenade, jeux vidéo...
- Bouge un peu : marche, sport, danse, yoga... même 20 minutes suffisent pour relâcher la tension et retrouver de l'énergie.
- Analyse la période d'examens : note ce qui a bien fonctionné et ce qui a moins marché, pas pour te culpabiliser, mais pour t'améliorer pour le prochain semestre.
- Reconnecte-toi avec tes proches et tes hobbies : la période d'examens isole souvent, et retrouver un rythme social et des activités que tu aimes est crucial pour ton moral.
- Laisse tomber le stress post-examen : une fois rendu, tu ne peux plus changer ce qui a été fait. Accepte que tu as fait de ton mieux et laisse ton cerveau passer à autre chose.

Mais rappelle-toi : le stress, la fatigue, la procrastination, les insomnies avant un examen... tout ça n'a rien d'anormal. Ton cerveau n'est pas contre toi : il essaie simplement de gérer une situation qu'il perçoit comme importante. C'est une réaction humaine, pas une faiblesse.

Il faut aussi préciser une chose essentielle : les examens ne mesurent pas ta valeur, ni ton intelligence, ni tout ce que tu es capable de faire. Ils mesurent surtout ta capacité à restituer des connaissances dans un contexte précis, à un instant donné – et ce n'est pas toujours représentatif de tout ce que tu as appris, compris ou vécu pendant le semestre.

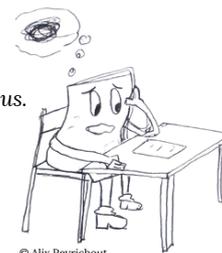
Alors oui, tu vas peut-être paniquer, remettre tes révisions à plus tard, boire un peu trop de café et douter de toi. Et c'est normal. On est tous passés par là, et on y passera encore, même ceux qui semblent toujours "gérer".

Ce qui compte, c'est d'apprendre à t'écouter, à te reposer, et à te rappeler que ta santé mentale et physique passe avant tout le reste. Parce qu'une bonne note ne vaut pas le sacrifice de ta santé.

Et puis, entre nous : la fac, c'est une aventure. On rame, on rit, on pleure un peu, mais on en sort grandi et fier.

Courage à nous !

Nisrine, étudiante dans la même galère que vous. Vous n'êtes pas seules – on rame tous dans le même bateau (et il prend un peu l'eau, mais ça va aller) !



© Alix Peyrichout

SOCIÉTÉ**Témoignage :****VIVRE AU CŒUR DE LA CAPITALE MALGACHE, ANTANANARIVO**

Par Mathis Mercier, BUT Information Communication

Le 25 septembre dernier, les rues d'Antananarivo se sont gorgées de milliers de manifestants dénonçant les coupures d'eau, d'électricité et la corruption, appelant à la démission du président. Ils ont subi de violentes répressions par les forces de l'ordre, faisant 22 morts.



Place de la Bourse, le 12 octobre. Mobilisation en soutien aux manifestations à Madagascar.



Manifestation des étudiants à Antananarivo le 27 septembre 2025. © RIASOLO / AFP

Un morceau de carton avec inscrit au marqueur rouge « Faites couler l'eau, pas le sang », un café à la main, sous l'ombre d'un arbre place Gambetta. Onintsoa, avec un regard parfois attristé mais plein d'espoirs, nous raconte son quotidien jusqu'à sa majorité, dans la plus grande ville de Madagascar.

Dès 2014, Andry Rajoelina remporte l'élection présidentielle avec 53% des voix. Il se présente comme un président rassembleur, sensible à la précarité de 75% des Malgaches.

« Je me souviens, le président offrait du riz ou de l'huile à la population, déjà très pauvre, pour augmenter dans les sondages. J'étais petite mais ma famille n'aimait pas Rajoelina. Il a fait beaucoup de fausses promesses. Il devait régler les problèmes de délestage et n'a jamais rien fait », se confie Onintsoa.

Dans la société malgache, le combat mené en partie par la Gen Z divise, même si une partie des forces de l'ordre a rejoint le mouvement. Onintsoa s'est vue confrontée à des conflits politiques dans son entourage. Certaines de ses amies soutiennent le président Rajoelina.

LE BON PLAN DE SARAH :**- LE WASH BAR -**

Les étudiant-es on se sait : nous n'avons pas tous la chance d'avoir une machine à laver, je me trompe ? Pourquoi ne pas mêler temps d'attente de machine avec plaisir ? Pour cela, retrouvez le Wash Bar ! Située au **39 rue Ausone dans Bordeaux, ouverte tous les jours de 16h à 23h**, et même privatisable (uniquement le samedi), cette laverie / bar réserve de nombreuses surprises : **baby foot gratuit, offres étudiantes, grande variété de boissons et snacks, des livres et des jeux de sociétés...** Il existe même une carte de fidélité au Wash bar : une boisson achetée rapportant 1 point, et une boisson t'est offerte pour 7 points, et bien d'autres offres. Cet établissement propose également une soirée de **comedy club** tous les lundis soirs à 19h30, testé et approuvé, rires garantis ! Vous êtes plutôt ambiance **karaoqué** ? Devinez quoi, ils le font !

Enfin, vous pouvez évidemment **laver votre linge** dans ce Wash Bar, à des prix très raisonnables. Machine à laver 8kg : 4,90€, 18 kg : 9,90 €, sèche-linge : 1 € / 8 minutes. Le petit plus ? La lessive bio est incluse, gratuite. Tu peux également payer un petit supplément pour qu'une fois déposé, on s'occupe de mettre ton linge à la machine à laver ainsi qu'au sèche-linge. Pas fan de plier tes vêtements après lavage ? T'inquiète, ils peuvent aussi s'en charger.

Alors, on se retrouve au Wash Bar ? :)

- Par Sarah Persillon

Antananarivo, des habitants qui refusent la désolation

Initialement conçue pour accueillir 400 000 habitants, la capitale en compte aujourd'hui 1,6 million. La difficulté majeure des Antananariviens est de trouver du travail : le manque d'opportunités économiques plonge **80% des habitants sous le seuil de pauvreté**. Pour survivre, les plus précaires sont obligés d'innover en proposant une multitude de services. Sur le bord des routes, il est fréquent de croiser des stands de recharge de téléphone par panneaux solaires ou bien des réparateurs de chambres à air.

En plus d'une surpopulation et d'une précarité importante, la vie à Antananarivo est rythmée par des **restrictions fréquentes d'énergie**. Dans la capitale, 20 à 25% de la demande d'électricité n'est pas satisfaite, ce qui provoque des coupures quotidiennes. Onintsoa nous confie que sa maison située dans le quartier d'Antsahabe est régulièrement ciblée par des coupures d'eau potable et d'électricité, contrairement à la rue d'en face, habitée par un ancien ministre, épargnée de toutes restrictions.

Onintsoa a quitté l'île depuis plus d'un an. Ses parents sont partis vivre à La Réunion, son frère et sa sœur sont en Europe, mais la majorité de sa famille est restée à Antananarivo.

La volonté de nombreux Malgaches de partir, elle l'explique par la difficulté à vivre dans de bonnes



Vue sur la ville d'Antananarivo depuis la ville haute (2016). © Yann Guichaoua / Getty Images

conditions. Trouver un travail avec un salaire décent est rude, dans un pays où la majorité des emplois sont précaires ou non déclarés. Les services publics sont dégradés par le manque de moyens, rendant l'éducation ou l'accès aux soins difficiles.

« Ma sœur a passé son bac dans le noir à cause des coupures d'électricité, et mon frère, qui a fait deux ans de droit à Madagascar, n'a jamais reçu sa bourse. En plus, la fac était tout le temps en grève. Quand tu as les moyens, tu préfères partir faire tes études ailleurs ».

Pour les étudiant-es malgaches, **partir étudier à l'étranger est devenu une nécessité**. Ils-elles sont chaque année 4 500 à quitter Madagascar, dont 75% ne souhaitant pas retourner travailler sur l'île.

Aujourd'hui pour Onintsoa, le retour à Madagascar est incertain. Beaucoup, comme elle, ne pensent pas trouver d'opportunités et préfèrent travailler ailleurs, là où les salaires sont plus avantageux. « À Madagascar, quand tu as de l'argent, c'est bien car tu peux t'offrir plein de choses comme un chauffeur privé, mais quand tu n'en as pas c'est vraiment dur. Il n'y a pas d'aides, pas la CAF et les hôpitaux sont tous payants ».

Ce qui lui manque le plus, c'est le **mode de vie malgache** dans lequel elle a grandi. Il est unique au monde par sa cuisine, sa musique et la chaleur des relations humaines. La vie ailleurs est naturellement différente. Même si elle ne sortait pas beaucoup le soir car sa mère avait peur, la musique et les chants malgaches ont bercé son enfance. « Dès que je croise une personne malgache en France, que ce soit dans les transports ou sur la plage comme cet été à Nice, on est tout de suite très proches, on se met à discuter et à rigoler ».

On dit que la langue malgache ne se parle pas, mais se chante. Celle-ci est chantée tous les jours par 25 millions de locuteurs, unis autour d'une île, Madagascar.

UN "FÉMINICIDE SOCIAL" :



LA SITUATION DES FEMMES EN AFGHANISTAN

Par Fanny Rigoni Bertrand, L3 sociologie

Dans la nuit du 31 août dernier, l'Afghanistan a connu le pire séisme de son histoire. Selon les autorités talibanes, plus de 2 200 personnes sont mortes sous les décombres et on compte environ 4 000 blessés pour le moment. C'est dans une chaîne de hautes montagnes qui prolonge l'Himalaya par l'ouest, que la terre a violemment tremblé. L'accès à cette zone montagneuse ravagée par les éboulements et les glissements de terrain est d'autant plus complexe à cause du contexte politique.

Les talibans, de nouveau au pouvoir depuis août 2021, ont instauré un régime autoritaire. Les Afghans, et encore plus les Afghanes, sont plongés dans un climat de terreur. Parmi les victimes du séisme, l'ONU annonce que les plus touchées sont les femmes et les filles. En effet, le régime taliban interdit aux hommes sauveteurs de les toucher et de les soigner. Actuellement, seulement 10% du personnel de soin est féminin.



Une jeune fille au milieu de femmes afghanes, à Djahlabad, en juin 2017. Parviz / Reuters

Un régime liberticide qui installe une ségrégation des genres

Depuis le retour des talibans au pouvoir, les femmes sont de plus en plus persécutées : elles subissent un enfermement physique et social. Les talibans ne cessent de multiplier les attaques contre leurs droits fondamentaux.

[Retrouvez l'intégralité de l'article sur notre site !](#)

Cette persécution liée au genre constitue un crime contre l'humanité. La Cour pénale internationale a ainsi demandé des mandats d'arrêtés contre des dirigeants talibans.

Aujourd'hui, tout leur est interdit. Les femmes afghanes sont chassées des écoles et du marché du travail. Elles ne peuvent plus s'exprimer, ni sortir seules, ni faire du vélo, ni se tenir dans la plupart des espaces publics, ni même chanter : elles doivent "voiler" leurs voix et leurs présences. Certaines lois mettent directement en péril leur santé. En effet, il est interdit pour un homme de soigner une femme. Or, les femmes, n'ayant plus accès à l'éducation, n'ont plus la possibilité de devenir soignantes. Ce "féminicide social", qualifié par Éric Cheysson (cofondateur de Médecins du monde), tue à petit feu toutes les femmes afghanes.

La résistance réduite au silence

Jacques Follorou, journaliste au service International du Monde, a réussi à se rendre en Afghanistan et à rencontrer plusieurs femmes. Selon lui, la résistance a profondément changé : les manifestations se font rares, jusqu'à disparaître de Kaboul. Les femmes qui osent encore défier les talibans sont arrêtées, battues et menacées. La terreur a produit son effet.

Certaines militantes ont fui à l'étranger, poursuivant la lutte depuis les pays occidentaux. C'est le cas de Zarifa Ghafari, première femme maire d'une province parmi les plus conservatrices du pays, désormais exilée en Allemagne, où elle continue de porter la voix des Afghanes.

VIE PUBLIQUE

CONDAMNATION DE NICOLAS SARKOZY,
REMISE EN CONTEXTE D'UN JUGEMENT HISTORIQUE

Par Félix Celton, master 1 droit public comparé



De gauche à droite : Patrick Balkany, Nicolas Sarkozy, Emmanuel Macron, Carla Bruni et Gérard Darmanin. © Photo illustration Armel Baudet / Mediapart avec AFP

Tumulte dans l'actualité judiciaire, Nicolas Sarkozy ancien président de la République française est condamné en première instance à 5 ans d'emprisonnement avec mandat de dépôt dans l'affaire des financements libyens. Relâché pour les chefs d'accusation de corruption passive, financement illégal de campagne et recel de fonds publics, le tribunal correctionnel de Paris a retenu la qualification d'association de malfaiteurs pour fonder sa décision.

La décision des juges est à peine rendue qu'un brouhaha médiatique est venu instantanément invalider la décision : l'association de malfaiteurs serait un "fourre-tout" juridique, les juges voudraient se "payer un ancien président de la République" et la condamnation serait politique.

Il est bon de rappeler que, contrairement à nos voisins anglais, la France n'est pas un pays de *common law* mais de tradition civiliste. C'est-à-dire que le juge ne statue pas seul mais en collégialité et qu'il n'a pas de pouvoir créateur de droit. De plus, le juge civiliste est grandement soumis aux codes, d'où il doit tirer toute sa légitimité en fondant sa décision. Par ailleurs, en droit pénal le principe d'imputabilité stricte de la loi prédomine. Le juge a une très faible marge de manœuvre d'interprétation de la loi, le magistrat n'est que le traducteur littéral d'une norme qu'il n'a pas lui-même édictée.

D'après l'article 450-1 du Code pénal, « constitue une association de malfaiteurs tout accord entre plusieurs personnes en vue de préparer ou commettre une ou plusieurs infractions ». On note ici trois éléments constitutifs de l'infraction : un accord préalable, un but criminel, et une participation active.

Le premier critère est caractérisé par l'existence d'un document libyen évoquant un financement occulte pour la campagne présidentielle de Nicolas Sarkozy. Après examen il a été expertisé comme vrai : sa forme, ses cachets et son contexte ont été jugés

conformes aux pratiques libyennes. Un élément douteux de ce document était sa fausse date, tout de même retenue comme vraie, car l'administration libyenne changeait souvent de calendrier à ce moment-là, complexifiant la tenue d'un calendrier cohérent par l'administration.

Le second élément est donc caractérisé par l'intention de ce pacte, qui visait à financer au-delà de la limite légale la campagne de Nicolas Sarkozy. Enfin, Nicolas Sarkozy ne pouvait ignorer les démarches de Claude Guéant et Brice Hortefeux, ses proches collaborateurs, qui ont effectué les démarches auprès du gouvernement libyen. Leur action concertée, menée pour son bénéfice politique, a permis de retenir son assentiment implicite et donc sa participation active à l'association de malfaiteurs.

Une chose reste à déplorer, c'est la couverture médiatique de l'affaire. Seulement 8 journalistes judiciaires et de presse spécialisée ont suivi le procès dans son intégralité alors qu'il s'agit d'une affaire longue et complexe aux enjeux historiques.

Pour bien comprendre et cerner cette affaire, voir le documentaire Personne n'y comprend rien, produit en partie par Mediapart.

SANTÉ

COMMENT PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE
EN TANT QU'ÉTUDIANT·E

Par Nisrine Khadraoui, étudiante (probablement l'une des plus angoissées de Bordeaux...)

Spoiler !! Les cours, les partiels, les loyers qui flambent et le café à 3€50 n'aident pas beaucoup à la sérénité. Mais justement, si on ne peut pas toujours supprimer le stress, on peut apprendre à lui laisser un peu moins de place. Voici quelques conseils (testés et validés entre deux crises existentielles) pour chouchouter sa santé mentale à la fac. **5 conseils efficaces pour survivre (et respirer un peu mieux) :**

**1. Oser dire "non" (même à Netflix)**

Ton temps est limité : entre cours, révisions, job étudiant, et la pote qui veut absolument te traîner en soirée le jeudi soir. Choisis tes batailles et rappelle-toi qu'un non est parfois le meilleur oui que tu puisses faire à toi-même.

2. Aérer son cerveau comme sa chambre

Réviser, c'est bien. Mais ton cerveau n'est pas une clé USB : il a besoin de pauses pour respirer, trier les infos, et se régénérer. Sortir, marcher, faire un peu de sport, s'étirer ou même descendre acheter du pain, ça suffit pour relancer la machine. T'inquiète pas, t'as pas besoin de faire un marathon : quelques minutes dehors peuvent déjà calmer le stress, clarifier les idées et éviter de saturer. L'oxygène, c'est gratuit (pour l'instant), et ça reste le meilleur carburant pour ton cerveau.

3. Dormir n'est pas tricher

On ne le répétera jamais assez : une nuit blanche n'a jamais sauvé une moyenne. En revanche, elle flingue la mémoire, l'humeur et la capacité de concentration. Sans le sommeil, réviser revient à remplir un seau percé. Il est ton allié n°1 (même si l'anxiété tente parfois de t'en priver).

4. Arrêter de se comparer

Oui, il y aura toujours ce mec en amphî qui a déjà fini le semestre pendant que tu galères encore sur la première page du cours. Oui, il y aura toujours cette meuf, qui a réponse à tout, qui se rappelle des pourcentages que t'as même pas notés. Mais n'oublie pas, chacun son rythme, et les notes ne définissent pas ta valeur. "Croire en soi, c'est déjà presque réussir", comme disait Victor Hugo !

5. Chercher du soutien (et pas seulement dans les memes Insta)

Parler à un ami, un proche, un prof, un psy ou même ton chat (bon, moins efficace scientifiquement, mais ça réconforte). Mettre des mots sur ses angoisses, c'est déjà alléger le poids qu'on porte. Tu n'es pas seule, même si parfois tout donne cette impression. Accepter d'être aidé-e, c'est déjà une victoire !

Prendre soin de sa santé mentale, ce n'est pas être faible ou dramatique, c'est être lucide. L'université, c'est une course d'endurance, pas un sprint. Alors ménage-toi, respire, et rappelle-toi que tu n'as pas à tout gérer seule. Et si un jour tu as l'impression que tout est trop lourd, tends la main : il y aura toujours quelqu'un pour la saisir.

VOTRE SANTÉ, VOS BESOINS NUTRITIONNELS

Anaële & Margot Arvy, L2 psychologie & BTS1 diététique

Qu'est-ce qu'un besoin nutritionnel ?

Entre "manger équilibré", "éviter les carences" et "suivre un régime", les messages nutritionnels semblent parfois contradictoires. Alors, que signifient réellement les **besoins nutritionnels** ?

Selon l'**ANSES** (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), les besoins nutritionnels représentent « **la quantité minimale de nutriments nécessaires pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme, le maintien de la santé et la prévention des maladies liées à une alimentation inadaptée** » (ANSES, Dossier Alimentation : besoins et apports nutritionnels, 2024).

Autrement dit, il s'agit des apports dont notre organisme a besoin pour produire de l'énergie, construire, réparer et entretenir ses tissus, assurer le bon fonctionnement du cerveau, du système immunitaire et de toutes les réactions et processus métaboliques.

Ces besoins concernent les **macronutriments** (glucides, lipides, protéines) qui fournissent l'énergie ; les **micronutriments** (vitamines, minéraux, oligoéléments) nécessaires en très petite quantité mais essentiels à la survie. Et bien sûr, l'**eau**, souvent oubliée, mais absolument vitale pour toutes les fonctions biologiques.

En revanche, les besoins nutritionnels ne sont pas les mêmes pour tout le monde. L'**Organisation mondiale de la santé (OMS)** rappelle que ces besoins dépendent de plusieurs facteurs :

1. **L'âge et le sexe** : un adolescent en croissance n'aura pas les mêmes besoins qu'une personne âgée.
2. **Le niveau d'activité physique** : un sportif consomme davantage d'énergie et a besoin de plus de protéines et de micronutriments.
3. **L'état physiologique** : la grossesse, l'allaitement ou certaines pathologies modifient les besoins.
4. **Le métabolisme individuel**, qui varie d'une personne à l'autre.

Pour les étudiant-es, un bon réflexe est de **diversifier son alimentation** : consommer des **légumes et fruits chaque jour**, des **céréales complètes**, des **sources de protéines variées** (viande, œufs, légumineuses), et de **bien s'hydrater**. L'équilibre ne se joue pas sur un repas, mais sur la semaine entière.

Alors pas de panique si vous mangez mal (fast-food) une fois dans la semaine ! Il suffit simplement de se rattraper sur les autres jours pour garder une alimentation qui vous nourrit et qui vous permet de garder une bonne santé.

Pour conclure, les besoins nutritionnels ne sont pas une contrainte, mais la base d'un équilibre entre santé, plaisir et énergie. Comprendre ce que notre corps réclame, c'est lui permettre de mieux fonctionner, de se concentrer et de résister au stress du quotidien. Comme le rappelle l'ANSES, « **Une alimentation équilibrée et variée, adaptée à ses besoins, constitue l'un des piliers fondamentaux de la santé durable** » (ANSES, 2024).

© Les Petits Maux en Bulle

 Numéros d'écoute 24h/7j Anonyme et confidentiel	Lieux d'accueil et de ressources 
Numéro national de prévention du suicide Des professionnels en santé mentale vous 3114 répondent. Personnes concernées et proches.	AMI : Accompagnement psychologique 184 quai de Brazza, 33000 BORDEAUX
SOS Dépression Écoute psychologique et orientation par des professionnels. 08.92.70.12.38	CAPSS33 : Rendre accessible la consultation psychologique au plus démun 10 Avenue Bel Air, 33200 Bordeaux Sur rendez-vous. 06.68.04.22.61
Phénix Écoute et Parole Personnes confrontées au suicide. Lutte contre l'isolement. Bdx 05.56.02.24.01 Fr 01.40.44.46.45	Centres médico-psychologiques - CMP Lieu d'accueil et suivi psychologique, sur rendez-vous. Plusieurs antennes à Bordeaux et alentours.
 Pour les étudiants	Maison des adolescents espace d'accueil pour les 11-25 ans. Permanence lun. à mer. 9h30/18h - jeu. et ven. 13h00/18h 5 rue Duffour Dubergier, 33000 BORDEAUX
Espace Santé Étudiants RDV avec professionnels de santé, sans avance de frais Accueil et écoute de 9h à 19h (lundi-vendredi) 22 avenue Pey-Berland, Pessac 05.33.51.42.00 https://www.sante-etudiants-bdx.fr/	Pour les proches 
Association SPS - Soins aux étudiants Numéro vert, 24h/7j, 0 805 23 23 36 Application "Asso SPS"	UNAFAM Ligne d'écoute aux familles ayant un proche en souffrance. Conseils et orientations. Grande 05.56.81.44.32 National 01.42.63.03.03
Tchat Fil Santé jeune - 9h-22h, 7j/7 0800 235 236	 Un compagnon virtuel pour aider aux problèmes de dépression, d'addiction et de sommeil liés au confinement.
En ligne SOS Amitié - 13h-3h, 7j/7 09 72 39 40 50	



Quel apport nutritionnel (calories) permet à votre organisme de rester en bonne santé :

Étape 1 : Calcul BMR
(Métabolisme de Base = Au repos)
Équation de Black et al. (1996)

Étape 2 : Calculer le NAP
(Niveau d'Activité Physique)

Pour calculer votre BMR et votre NAP :

Pour plus de détails sur les calculs, voir l'article sur le site internet !



Ainsi, "manger équilibré" ne signifie pas suivre un modèle unique, mais **adapter son alimentation à sa situation personnelle**. C'est la raison pour laquelle les institutions de santé établissent des **valeurs de référence** (ou **apports nutritionnels de référence**, ANR), qui servent de repères pour la population générale.

Les apports recommandés ne sortent pas de nulle part. Ils sont fixés par des organismes scientifiques à partir de nombreuses études épidémiologiques et cliniques. En Europe, c'est l'**EFSA** (European Food Safety Authority) qui définit ces valeurs, tandis qu'en France, l'**ANSES** publie des rapports réguliers actualisant les recommandations (dernier rapport global en 2021).

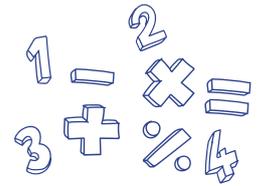
Attention aux carences et aux excès !

Lorsqu'un nutriment est consommé en quantité insuffisante, on parle de **carence** voire d'**anémie**. Par exemple, un manque de fer peut provoquer une anémie, tandis qu'un déficit en vitamine D fragilise le système immunitaire. Mais à l'inverse, un **excès** peut aussi être délétère : trop de sel augmente la tension artérielle, trop de sucre favorise le diabète de type 2, et trop de graisses saturées augmente le risque de maladies cardiovasculaires. D'où l'importance d'un **équilibre global**, plus que d'une obsession pour un nutriment isolé.

SCIENTES

LA VÉRITABLE HISTOIRE
DE LA FORMULE DU TROISIÈME DEGRÉ

Par Bibon Bibu, L3 maths fondamentales



Le XVI^e siècle est une époque où l'on trouvait, en Italie, beaucoup de mathématiciens influents : parmi eux, il y a le mathématicien qui débute cette histoire, **Del Ferro**.

À l'époque, les mathématiciens avaient pour habitude de se défier en duel : ils soumettaient un problème à un autre mathématicien, dont eux avaient la réponse, et ils remportaient le duel si ce mathématicien échouait à trouver la solution, mais ils le perdaient si ce dernier parvenait à résoudre le problème. De ce fait, quand certains d'entre eux découvraient une formule révolutionnaire, ils la gardaient pour eux comme un avantage pour un prochain duel, plutôt que de la divulguer !

On appréciera le fait que la recherche d'aujourd'hui, en revanche, a pour principe fondamental la publication et le partage des connaissances, plutôt que le chacun pour soi de cette époque-là.

Pour mieux comprendre la découverte de Del Ferro, voici une liste d'exemples illustrant les différentes équations de degré 1, 2 et 3 :

Premier degré (x simple) :	Second degré (x au carré) :	Troisième degré (x au cube) :
$x + 4 = 2x - 3$	$x^2 - 5x + 6 = 0$	$x^3 + 2x + 5 = 0$
$-5x + 3 = x + 8$	$x^2 = x + 1$	$x^3 - 3x = 6$

Alors que résoudre des équations du premier degré est enseigné au collège, on ne résout celles du second degré qu'en 1^{ère}, grâce à la formule du second degré, ou formule quadratique. Del Ferro, lui, a été **le premier à découvrir la formule du troisième degré, ou formule cubique**. Comme on peut s'y attendre, il a gardé cette formule pour lui-même, mais dans ses derniers jours, il l'aurait transmise à l'un de ses apprentis au nom étrangement similaire : **Del Fiore**.

Une fois que Del Ferro trépassa, son apprenti Del Fiore se retrouvait avec un immense pouvoir : il était, *a priori*, le seul au monde à connaître cette formule, et pouvait donc défier n'importe qui d'autre en duel, même les plus grands, et gagner. Ainsi, il affronta un grand nom de l'époque : un mathématicien dont la bouche avait été transpercée par un soldat français quand il était enfant, handicapant sa parole à vie et donnant naissance à son surnom :

Mais le prix du Cardan moderne revient peut-être à **Elon Musk**, faux génie et inventeur de technologies qu'il a en réalité toujours rachetées et jamais créées. Cardan avait au moins le mérite d'être un vrai mathématicien.

La suite de l'article sur lescrub.fr !

En collaboration avec les Ambassadeur·ices des Transitions :
TOUCHE PAS À MON PROMPT

Par Hugo Retail & Ulysse Iparraguirre

L'année dernière, entre travail et cours, je ne prenais pas toujours le temps de lire les textes des TD. Je me suis mis, assez souvent, à demander des résumés à ChatGPT. Toi aussi, comme beaucoup d'étudiant·es tu te sers peut-être de l'IA pour t'aider dans tes études. Bien utilisé, c'est un outil efficace qui, depuis 2022, s'impose dans notre quotidien ; pour le meilleur, peut être, et pour le pire, sûrement.

Officiellement, côté impact environnemental, le flou demeure pour 84% des usages de l'IA. Bien sûr, quelques entreprises ont communiqué sur cet impact. Google annonçait, cet été, qu'une requête "médiane" adressée à Gemini équivalait à 9 secondes de télévision. OpenAI, eux, se targuaient de 0,34 Wh la requête, l'équivalent d'1 seconde d'utilisation d'un four. Néanmoins, ces études sont intentionnellement sélectives et manquent de détails, comme le souligne un article de Bonpote. Pour OpenAI, c'est un flou artistique, sans méthode ni données... Un biais d'ancrage efficace en somme.

Ces beaux chiffres, sortis d'une communication savamment orchestrée, nous feraient presque oublier d'étudier l'impact global. En 2025, ChatGPT traitait 2,5 milliards de requêtes par jour.

Tartaglia, « le bègue » en italien. Del Fiore lui soumit une liste de problèmes, tous des équations du troisième degré. Il pensait alors facilement gagner le duel : après tout, il était le seul à connaître la formule. Mais après une nuit de travail, Tartaglia retrouva par lui-même la formule cubique ! Il remporta donc le duel.

Le mot se répandit que Tartaglia avait trouvé la formule du troisième degré, et ce mot atteint les oreilles d'un certain **Cardan**. Obsédé par la résolution des équations de troisième degré, il voulait absolument connaître la formule, et passa des mois à harceler Tartaglia pour qu'il la lui révèle. Ce dernier finit par craquer, et la lui donna en lui faisant signer un contrat l'obligeant à garder le secret. Mais par la suite, Cardan publia cette formule en déclarant que c'était la sienne : l'histoire lui a tristement donné raison, car cette formule est aujourd'hui célèbre sous le nom de formule de Cardan, et non de Tartaglia.

Cardan rejoint donc la longue liste des scientifiques qui ont en partie usurpé leur réputation, comme **Newton**, qui aurait beaucoup emprunté à Hooke sur la gravitation, et plus récemment **Luc Montagnier**, célèbre pour sa découverte sur le virus du sida et son Nobel, alors que le nom de Françoise Barré-Sinoussi, tout autant responsable et également décorée, a presque été éclipsé.



Ça fait long en temps de cuisson. La consommation à la requête nous éloigne de l'essentiel : l'impact global de ces entreprises. Quid de l'énergie utilisée, l'eau évaporée, le CO₂ rejeté ? Quel impact social et humain ?

Sur tous les rapports rédigés par les grandes entreprises, on observe une nouvelle tendance : promouvoir des IA "responsables", et des data centers "neutres en carbone". Mais derrière ces déclarations, la réalité est plus nuancée. Labels vagues, normes internationales quasi inexistantes, et déplacement des impacts vers d'autres pays rendent ces discours critiquables. Une nouvelle IA peut certes être plus performante, mais, si elle est hébergée dans une région à électricité bon marché, cela reste polluant.

Le paradoxe : plus les modèles sont performants, plus ils semblent "écologiques". Une requête consommerait un peu moins d'énergie ? On se dit que son utilisation devient acceptable. Mais cette impression de progrès permet surtout de légitimer une explosion des usages. L'effet rebond est clair : c'est simple et accessible, alors on l'utilise, et la consommation énergétique globale augmente. L'INRAE l'a démontré : cette efficacité énergétique des modèles est suivie d'une hausse massive du nombre de requêtes, annulant les gains attendus.

Retrouvez l'intégralité de cet article sur notre site !

ASSOS/TIPS

LE RESES,



DONNER LES CLÉS AUX ÉTUDIANT·ES POUR AGIR SUR LES TRANSITIONS !

Par Kélian Pau, animateur de réseau du RESES

Le Réseau Étudiant pour une Société Écologique et Solidaire (RESES) est une tête de réseau qui rassemble plus de 150 associations étudiantes partout en France ! Leur objectif ? Outils et rassembler les associations étudiantes pour agir sur les questions d'écologie et de solidarité ! Pour cela le RESES donne accès à des outils, en mettant en réseau les jeunes engagés, et porte la voix des étudiant·es.

Des événements tels que les **Rencontres Inter-Associatives (RIA)** ont lieu dans plusieurs villes de France. D'ailleurs la prochaine prendra place le **6 novembre à Bordeaux de 18h à 21h !** C'est un super moment d'échange où tu peux rencontrer plein d'autres assos et échanger des bonnes pratiques avec elles. Le RESES en profite aussi pour y présenter son nouveau guide sur l'événementiel responsable. Ce sera dans la salle Mac 2, avenue Camille Jullian - Gradignan, **sur le campus Montaigne-Montesquieu**. Inscrivez-vous vite en scannant le QR code !

Pour fédérer le monde étudiant tout au long de l'année, le RESES coordonne 2 temps forts dans l'année :

La Semaine étudiante de la réduction des déchets (SERD) qui aura lieu entre le 22 et 30 novembre prochain. Ce rendez-vous national est un moment clé, organisé avec l'ADEME - l'Agence de la transition écologique, pour permettre à l'ensemble du monde étudiant d'agir, d'échanger et de sensibiliser autour de la réduction des déchets. Cette année, la thématique centrale sera celle du numérique responsable. L'objectif ? Comprendre la matérialité du numérique notamment à travers l'exemple des déchets des équipements électriques et électroniques (D3E). Le RESES est là pour vous conseiller et même vous fournir de l'inspiration ! En recensant vos événements via l'espace organisateur·ice vous pouvez bénéficier d'une aide financière allant jusqu'à 150€ !

Ton asso étudiante veut rejoindre le réseau ? C'est à prix libre, à partir de 0€ ! Pour + d'infos : le-reses.org ; pour échanger : bordeaux@le-reses.org ; pour adhérer ou suivre sur leur réseaux (Insta : [@reses.2.0](https://www.instagram.com/reses.2.0)) c'est avec ce QR code :



Cette année encore, le Trophée SERD, organisé par le RESES et l'ADEME, récompense une action coup de cœur organisée par une association étudiante. À la clé, 500€ à remporter !

Enfin, au second semestre, le RESES lancera la **11ème édition des Semaines étudiantes de l'Écologie et de la Solidarité (SEES), organisées du 9 mars au 12 avril**. Durant cinq semaines, ce sont les questions d'écologie et de solidarité qui seront abordées, en lien avec les 17 Objectifs du Développement Durable (ODD) définis par l'ONU.

À l'occasion de chacun de ces temps forts, le RESES propose une aide financière, des trophées pour récompenser les associations engagées, et des actions clés en main.



Université de Bordeaux

ÉVÉNEMENTS DES ASSOS' ÉTUDIANTES !

*Campus Victoire en rouge
Campus Peixotto en vert

• L'APE

OSMOSE - 13 novembre, 14h-19h - Station Marne

Axée cette fois sur la **culture** : distribution gratuite de livres, quizz avec des **lots incroyables à gagner** (Escape game, Cité du Vin, Bassin des Lumières...). La **détente** est au rendez-vous avec dégustation de tisanes, ateliers d'arthérapie et de relaxation. La **distribution alimentaire** est toujours présente, et des **intervenants en santé mentale** seront là pour vous accompagner dans vos questionnements.

• LES PETITS MAUX EN BULLE

Deux représentations (théâtre)

- 19 novembre, théâtre Artisse

- 20 novembre, théâtre du Pont Tournant

Une conférence : "De l'organe à l'orgasme" présentée par Maritche Mauget Bilbao, autrice de "Courgette et Périnée".

26 novembre, 20h, théâtre Artisse

Culture Indisciplinée

PLAK'ART

La Cuvée des écolos

...et tant d'autres !

Université Bordeaux
Montaigne

• LABELI

Nuit de l'informatique - 4 au 5 décembre

Comme chaque année le défi sera de coder avec un objectif donné, et permet également d'échanger avec des étudiants, enseignants, chercheurs, ingénieurs.

• MASS'COT

- Table Ronde - 14 novembre

- bât A29

Entre Data Scientist, Ergonome et Expert Comptable, vous aurez de quoi vous inspirer et peut-être même trouver votre voie !

• SCIENCE LAB

3 sessions de soirées cinéma, un partenariat avec l'établissement français du sang, le lancer d'un challenge à relever sur le courant de l'année avec un robot élaboré en autonomie.

DEUX AUTRES JOURNAUX ÉTUDIANTS À BORDEAUX !

- **TACK** ; axé art et culture ; à l'Université Bordeaux Montaigne

- **LE MIROIR** ; axé sur le droit et l'actualité ; Campus Montesquieu

PLEIN D'AUTRES ÉVÉNEMENTS À DÉCOUVRIR !

LA PLUPART DU TEMPS ANNONCÉS SUR LE COMPTE INSTAGRAM DES ASSOS' !

RETROUVEZ TOUTES LES
ASSOS' ÉTUDIANTES



Bien évidemment, nous ne pouvons pas présenter l'entièreté des associations étudiantes ici. C'est pour cela que vous pouvez les retrouver en globalité sur notre site internet (classées et répertoriées !)

LES BONNS PLANS DE NAWELL POUR UN NOVEMBRE-DÉCEMBRE BORDELAIS

Par Nawell Aarouf-Gay, L2 sociologie

Cher-es lecteur-ices,

On sait que les mois de novembre et décembre ne sont pas les plus attractifs... Entre grisaille, partiels, froid, pluie, le soleil qui pointe le bout de son nez seulement entre 9h et 17h... On a pensé à vous ! Pour vous changer les idées, on vous a concocté un petit programme avec plein d'événements bordelais cools auxquels se rendre ! Voici donc une petite liste non-exhaustive d'événements culturels ou non, en novembre et en décembre !

« Pour les artistes : »

- **La nuit du dessin !** Dessinez à partir de modèles vivants et des chefs-d'œuvres. C'est gratuit et c'est de 19h à 23h au Musée des beaux arts - Jeudi 13 novembre.

« No sleep ! Bus ! Club ! Another club ! » (soirées/fêtes) :

- **Le bal queer #7 :** une soirée solidaire organisée pour soutenir Le Refuge, une fondation LGBTQIA+, qui offre un toit et un soutien aux jeunes LGBTQIA+ rejeté-es par leur famille.

Au programme : Uzi Freya : rap-punk ; Jessica winter : alt-pop ; Maddy street : poésie queer pop ; Sarl Go : drag office ; Dena : maîtresse de cérémonie.

C'est le 29 novembre à salle des fêtes Bordeaux Grand Parc

Tarifs : 3€ (carte jeune, étudiant-es), 5€ (tarif plein)

- **Festival ISULIA**, organisé à la Base sous-marine de Bordeaux - 6 au 9 novembre. Au programme : des concerts (programmation à retrouver sur Insta : @weareisulia) ! Mais aussi une programmation de Talks gratuite et ouverte à tous-tes : un espace pour penser ensemble, échanger et imaginer des futurs communs, avec une thématique différente chaque jour.

« Mais t'avais dit que c'était une balade ! T'avais dit que c'était un truc tranquille ! » (sport) :

- **Le semi-marathon, le 10 km et le 5 km de Bordeaux**, est de retour ! Peut-être que vous avez raté les inscriptions ou bien que vous et la course à pied font 2 ! En tout cas c'est le 9 novembre.

Le semi c'est de 8h à 12h, le départ se fait à Gambetta ! Le départ du 5 km se fera rive droite, au parc des Angéliques. Top départ à 10h45 ! Top départ du 10 km : 12h30 en plusieurs vagues.



© Alex Poyribout

« Pour les culturé-es : »

- Vernissage : **exposition « Rammelizee, ALPHABETA SIGMA (Face B) »**. C'est gratuit et c'est au CAPC le jeudi 20 novembre.

- **Le grand Bouillon** (théâtre), par la compagnie de cirque Galapia, c'est le 5 décembre à l'esplanade Terres neuves à Bègles.

- **Immersion au bassin des lumières - « Océan »** : plongez dans un océan de lumière pour découvrir près d'une centaine d'espèces marines, du 18 octobre au 4 janvier ! Tarifs : 9€ pour les moins de 25 ans, 7€ avec la carte jeune.

- **Festival "Afriques en Vision #5"** : 5 jours consacrés aux cinémas du continent africain & de ses diasporas - du 27 novembre au 1er décembre dans plusieurs lieux bordelais. Projections, tables rondes, lectures, DJ-sets. Tarifs : 8 € / 5 € réduit, ou pass 3 séances à 15 €. Le programme sur le site - institutdesafriques.org

« Sur le trottoir les fashions ! » :

- **DEEPEYES**, organisé par l'association Angels explosion ! « Une soirée immersive où s'unissent mode, musique et art, pour plonger dans une expérience sensorielle unique »

Au programme de la soirée :

- Conférence et défilé par @deep.eyes.clothing
- Live show par @apollovio_ et d'autres guests
- DJ set par @an80za et @leeloudallas_

Le dress code : OMBRE&LUMIERE

C'est le 8 novembre de 18h à 22h, 18 rue du Hamel à Bordeaux.

Tarifs : 4,99€ étudiant, 7,99€ tarif plein. Pour prendre tes billets c'est sur leur insta : @angels.explosion

« À miam miam ! À glou glou ! » :

- **Brunch Jagaban** : le 23 novembre, Jagaban, un collectif qui organise des soirées afro-caribéennes, revient avec un nouveau format plus intimiste : une brunch-party.

Retrouvez-les entre 11h et 15h au **Big Black Cook**, un restaurant afro-caraibéen, pour profiter d'un bon repas dans une ambiance jagaban. Au programme : un DJ set assuré par Baby chan, une habituée des Jagaban, et plein d'animations durant le service ! (pour les découvrir vous devez vous y rendre ;)). Le but de ce nouveau format est de discuter entre Jagaban et de créer du lien ! Retrouver les infos supplémentaires, les tarifs et les inspi outfit sur leur instagram : @jagaban_party

#FAV

« En lien avec la faculté de sociologie (tout est ouvert au public, gratuit & sans inscription) : »

- **Venez vulgariser la sociologie !** Vous souhaitez découvrir la sociologie ? Dans le cadre de leur parcours de L3 « Approches créatives et communication scientifique », des étudiant-es de sociologie se produisent le 14 novembre à 18h (Amphi Marne). À travers des petites pièces de théâtre et des lectures de textes qu'elles-ils ont elles-eux-mêmes écrit. Un super moment amusant et enrichissant pour découvrir la discipline !

- **Rencontre Mollat avec des sociologues**, animée par des étudiant-es en sociologie ! Ça se passe le 12 novembre - 18h, à la Station Ausone de Mollat. Venez rencontrer les sociologues Mickaël Chelal, auteur de *Grandir en cité*, et Fabien Truong, auteur de *Grands ensemble*.

- **Expo photo & colloque destinés aux étudiant-es**. Dans le cadre d'un colloque consacré aux 40 ans du VIH/sida et au rôle des sciences humaines et sociales dans la lutte contre l'épidémie. Le colloque aura lieu au Campus Victoire le 25 et 26 mars 2026 (organisé par Mati Bombardier, doctorant-e en sociologie & Emmanuel Langlois, professeur de sociologie) **L'appel à participation pour l'expo a lieu du 15 octobre au 15 décembre.**

Retrouvez les événements

L'ESPACE SANTÉ ÉTUDIANTS

Diverses activités tout au long de l'année telles que les **formations PSSM** (Premiers Secours en Santé Mentale).

- **Dépistage rapide sur ton campus :**
 - 4 novembre de 10h à 16h - campus Bastide
 - 2 décembre de 11h à 17h - campus Carreire
- > Sur inscription via Doctolib de l'ESE / Diététicienne :
- Ateliers cuisine
- Atelier gestion du stress



+ de détails

Dans la **métropole** de Bordeaux

Talence



Pessac



+ de détails

LE CROUS

- **Crous en scène** - 12 novembre/10 décembre : Envie de monter sur scène pour la première fois, de tester le dernier morceau de votre groupe ou de passer une soirée sympa en musique ? Foncez !

- **Visite guidée du Grand Théâtre (spéciale étudiants)** - 20 novembre, 18h - gratuit, sur inscription.

Cours & ateliers hebdomadaires :

- Fitness
- Activité physique adaptée
- Yoga
- Multi-boxe
- Cuisine

Des salles réservables :

- Crous relax'
- Fitness
- Biking RPM
- Studio de danse & de musique
- Salles de concert, de coworking... et le café culturel !



+ de détails

CONCERTS/SPECTACLES

- L'Opéra National de Bordeaux
- Le Krakatoa
- L'inconnue (Talence)
- La Rock School Babey
- Pama (Pessac)
- Le TNBA (théâtre)
- Le Rocher de Palmer
- L'Arkéa Arena
- Le Pin Galant

MUSÉES/EXPOS

- Musée des Beaux-Arts
- Musée d'Aquitaine
- La MECA
- Bassin des Lumières
- Cap Sciences
- CAPC (art contemporain)
- Musée d'histoire naturelle
- Espace St Remi
- Le M.U.R (street art)

**FACTS : LE FESTIVAL ARTS, SCIENCES & SOCIÉTÉ**

- DU 13 AU 16 NOVEMBRE 2025

Le festival FACTS, porté par l'Université de Bordeaux, met en lumière la rencontre entre art, science et société : des artistes sont accueillis en résidence dans des laboratoires de recherche, et le festival restitue ces collaborations à travers des œuvres, installations, performances.



Programme FACTS

CINÉS

- Jean Eustache (Pessac) : 5,50€ prix étudiant
- L'Utopia (Bordeaux) : 5€ le matin
- La Lanterne (Bègles) : 6€ prix étudiant & 5€ avec la carte jeune

CAFÉS/LIBRAIRIES

- Café/librairie Georges (Talence)
- La Machine à lire
- La nuit des rois
- Bradley's Bookshop
- Café Piha (reco' de Nathan)
- L'Autre Petit Bois (reco' de Fanny)

LES RECO' DE SALOMÉ**LES CAFÉS :**

- **Le Castan** (un peu cher mais une belle vue sur les quais)
- **Auguste** (un peu cher mais une belle vue sur la Victoire et toute son agitation)
- **Le Cajou** (mon préféré de tous les temps, ils font des thés glacés maison à 5€ succulents)
- **Le Café des arts** (meilleur café pour le service et les potins de Bordeaux, mais un peu plus cher pour un budget étudiant)
- **La Fabrique Givrée** (meilleur glacier et café)
- **La Belle Epoque** (café style Art déco, très beau, vue sur les quais)

LES BALADES :

- **Le Jardin Public**
- **Le Jardin Botanique** (beaucoup plus petit mais très paisible)
- **Les Quais de Queyries**, pour les apéros du soir et les footings en journée (Parc des angéliques)
- **Le parc Bordelais**
- **Le miroir d'eau**, évidemment
- **Le parc de L'érmitage**
- **Le parc de la Burthe**
- **Le pont Chaban Delmas** (magnifique vue sur les couchés de soleil, je recommande énormément)

BAR DANSANT :

- **Le Barracuda** (un peu étroit mais la célèbre tournée du capitaine est un vrai spectacle et la playlist est folle)

LES BARS :

- **Le Carnaval** (un saucisson et 2 pintes à 10€ pendant l'Happy Hour !)
- **Le Bodegon** (mon QG préféré pour les deux verres de vin à 5€ à l'Happy Hour de 17h à 21h)
- **La Wall Street** (pour l'ambiance pendant les matchs)
- **Le Café Français** (cher mais l'ambiance de la place et la vue sur la cathédrale Pey Berland est très sympa)
- **Le Grizzly** (les ambiances de matchs sont excellentes et les mojitos très appréciables)
- **Le Peaky Blinders** (pour la bière la moins chère de Bordeaux, cours Victor Hugo)
- **Le Saint-Augustin** (blindtest pour gagner des girafes et des shots)

- Par Salomé Ballarige

Exposition

« L'art de l'enquête »
du 13 au 15 novembre
au TNBA

Organisée dans le cadre du festival FACTS par le Collectif Rivage et l'anthropologue Steven Prigent, cette expo explore les pratiques d'enquête. Elle s'appuie sur les travaux de Bruno Latour et John Dewey, ainsi que sur des enquêtes citoyennes réalisées avec la journaliste Anne-Sophie Novel. La performance « Devenir » de Loïc Chabrier interroge l'influence des médias et des discours sur notre capacité à penser et agir ensemble.

QUINZAINE DE L'ÉGALITÉ ET DE LA DIVERSITÉ

18 novembre au 2 décembre

+ de 150 événements gratuits
- spectacles, expositions,
débat, ateliers - sont
programmés dans + de 20
communes de la métropole.

À L'UB



* de détails

BVEUNIVBORDEAUX

BASCOULES

Campus Bastide, 27 novembre

Cette édition du festival Bascule(s) explore l'**entrepreneuriat** comme levier d'engagement pour les transitions environnementales et sociétales.
Au programme : talks d'anciens étudiant-es, village d'acteurs de l'entrepreneuriat, expo, stands, jeux-ludiques, table ronde.

À L'UBM

(OUVERT À TOUTES ET TOUS)



* de détails



CULTURE_UBMONTAIGNE

SUR LE CAMPUS VICTOIRE

Avec les ambassadeurs transitions :

- 4 novembre (11h30-14h) : **DIY Upcycling vêtements**
- 5 novembre : **GREEN GAMES** (18h-19h30)
- 2 décembre (11h30-14h) : **Création de tasses & coupelles** en argile auto-durcissante
- 9 décembre (11h30-14h) : **Peinture sur créations** en argile auto-durcissante
- 10 décembre (11h30-14h) : **Stand révisions**

SUR LE CAMPUS TALENCE

- 2 décembre : Animation de Noël - Institut Évering
- 4 décembre : Animation de Noël - Institut de la Vigne et du Vin
- 9 décembre : Animation de Noël - IUT de Gradignan
- 16 décembre : **Marché de Noël - Campus Peixotto-Bordes (Talence)**

SUR LE CAMPUS CARREIRE

- 13 & 14 novembre : **Friperie gratuite**
- 1er décembre : **Soirée jeux**

Avec les ambassadeur-ices transitions :

- 4 décembre (11h30-14h) : **Création de tasses & coupelles** en argile auto-durcissante
- 11 décembre (11h30-14h) : **Peinture sur tasses & coupelles** en argile auto-durcissante

SUR LE CAMPUS MONTESQUIEU

- 13 novembre : **Discosoupe** (récup' de légumes invendus et réalisation de soupe)
- 20 novembre : **Projection de film** - événement qui se veut mensuel avec choix du film par les étudiants à la séance précédente
- Du 1er au 4 décembre : **Semaine Noël**
 - o 01 décembre : Opération cadeaux
 - o 02 décembre : Pimp toncampus
 - o 03 décembre : Café des assos Noël
 - o 04 décembre : Diffusion de film
- 12 décembre : **Stand révisions**

SEMAINE DE L'INNOVATION

2025 (2E ÉDITION)
24-28 novembre

Met en valeur la créativité et les initiatives de l'UB.
Au programme : rencontres avec des chercheurs, découverte de laboratoires, démonstrations, ateliers, débats & expositions.

LE FESTIVAL DES ENGAGÉ-ES

18-20 novembre

Met en lumière la **vie associative** et l'**engagement étudiant**. Tous les jours sur un campus différent, un Café des assos :

- 18 novembre : **Victoire & Talence**
- 19 décembre : **Montesquieu**
- 20 novembre : **Carreire**

LES TROPHÉES DES ASSOS

Ils récompensent les projets étudiants dans diverses catégories, avec un Coup de cœur étudiant décerné par vote des étudiant-es (lien en Une du journal).

Le festival se clôturera par la **soirée des Trophées des Assos le 20 novembre à 18h** sur le campus Montesquieu à Pessac.

- **L'Esprit du piano** : **mercredi 12 novembre 2025 à 18h30** (amphi 700) – concert du pianiste Constantin Mathias dans le cadre du festival dédié au piano.
- **Lettres du monde** : **du 13 au 23 novembre 2025** – festival itinérant de littératures étrangères en Nouvelle-Aquitaine avec une vingtaine d'auteurs.rices.
- **Chronique(s)** : **20 & 21 novembre 2025 à 19h** (salle de spectacle de la Maison des Arts) – spectacle en quatre épisodes de la Compagnie en Carton sur la maladie chronique.
- **"Il suffit d'écouter les femmes"** : **mardi 25 novembre 2025 à 18h30** (auditorium de la Maison des Étudiants) – projection d'un documentaire sur l'avortement avant sa légalisation en France.
- **Sans faire de bruit** : **jeudi 27 novembre 2025 à 19h** (salle de spectacle de la Maison des Arts) – La Compagnie Nachepa présente – à travers l'interview de cinq membres d'une famille, un incident se dévoile peu à peu jusqu'à bouleverser la scène.
- **CARTO !** : **mardi 2 décembre 2025 à 18h30** (salle de spectacle de la Maison des Arts) – impromptu scientifique et poétique du Groupe n+1 et Florence Troin mêlant géographie et théâtre.
- **Mordiable** : **jeudi 11 décembre 2025 à 18h30** (salle de spectacle de la Maison des Arts) – spectacle de la Compagnie Okto sur le mariage d'Aliénor d'Aquitaine et ses conséquences.

NOUVEAUTÉ !!

Votre radio associative étudiante – **Radio Campus Bordeaux 88.1 FM** – a installé un second studio radiophonique à la BU de Station Marne !
Venez tenter l'expérience sonore sous toutes ses formes au « studio 109 » (1er étage BU Marne), tous les lundis !

EN LIBRE SERVICE À L'UNIVERSITÉ DE BORDEAUX I

- L'**Espace 120** met à disposition un studio de répétition de musique au sein du bâtiment A22
- **Studio de répétition** (Victoire)
- **Pianos** (Victoire ; Peixotto ; Carreire ; Montesquieu ; Périgord)
- **Studios de danse** (Victoire ; Peixotto ; Carreire)

RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DES ACTUS-ÉVÉNEMENTS MIS À JOUR SUR NOTRE INSTAGRAM !

- CONTACT -

@LE.SCRUB

CONTACT@LESCRUB.FR



SITE OFFICIEL
(PAR NATHAN RONTÉY)

ISSN 3077-5353

REJOIGNEZ
LES AMI.ES DU SCRUB

Directrice de la rédaction
Mise en page
Fanny Rigoni Bertrand

Rédacteurs.rices
Nawell Aarouf-Gay
Anaële & Margot Arvy
Bibon Bibu
Félix Celton
Lou Ferelloc
Loup Folie-Lançon
Ulysse Iparraguirre
Nisrine Khadraoui
Mathis Mercier
Kélian Pau
Sarah Persillon
Hugo Retail
Fanny Rigoni Bertrand

12/12

AVEC LE SOUTIEN DE



RÉGION
Nouvelle-Aquitaine



Talence