

Hebdomadaire n° 267

Publication de l'Assemblée  
Générale des étudiants de  
Louvain

Rue des Wallons, 67 1348 LLN  
Tél. : 010.45.08.88 ou

010.47.81.13 Fax::

010.45.80.25

E-mail: Lasavate@agl.ucl.ac.be

Web:

www.agl.ucl.ac.be/savate/

La

Savate

## En guise d'édito

### SOMMAIRE

#### Edito :

Voir ci-contre .... pg 1

#### Elections :

Résultats AGL .....pg 2

Résultats AMEL ....pg 3

#### Sécurité routière :

J'ai testé pour  
vous .....pg 4

#### Santé :

Examens:  
vitamines et autres  
médicaments.....pg 6

L'actualité aurait pu nous faire parler longuement, mais vous comprenez, c'est la mauvaise période pour tout le monde. Donc, nous avons décidé que des photos valent parfois mieux qu'un long discours. Voici quelques clichés choisis pour vous. Vous pouvez visiter notre galerie complète de portraits sur <http://www.agl.ucl.ac.be/paris>. (Et, les gars, m'en voulez pas, c'est mes toutes dernières minutes à la rédaction de la Savate, je ressens à la fois un grand soulagement, un peu de tristesse (quand même, si si), et une très grande envie de petter les plombs).

Je tiens à remercier toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont participé à la réalisation du petit bijou dont vous tenez le dernier exemplaire de l'année entre les mains. Je vous remercie aussi, chers lecteurs que vous êtes, pour votre fidélité et votre patience (cfr. retards réguliers de sortie).



Manifestation contre Le Pen et le fachisme,  
mercredi 1er mai 2002. On y était!

N'hésitez pas à faire part de vos remarques et souhaits en tous genres sur le forum de la Savate (<http://www.agl.ucl.ac.be/savate/forum>), ils seront bien utiles à l'équipe de l'année prochaine. Au passage, si vous voulez nous rejoindre, contactez-nous dès maintenant à [lasavate@agl.ucl.ac.be](mailto:lasavate@agl.ucl.ac.be).

Ce fut un réel plaisir...

Mathilde



Idem

**Réductions sur des stages de conduite**

**cartes de cours théoriques**

**gratuites et autres surprises p.5**

## Résultats

### Collège interfacultaire (26 sièges)

Nombre de votants : 2348

**Marsupilami** : 1551 voix (69%) : 18 sièges

**Moulin-Rouge** : 296 voix (13%) : 4 sièges

**LIDIE** : 200 voix (9%) : 2 sièges

**Motivé(e)s** : 202 voix (9%) : 2 sièges

Bulletins blancs : 56

Bulletins nuls : 43

#### Résultats personnels

**L.I.D.I.E.** (200 voix, 2 sièges)

Samuel WAUTHIER, 69 voix, élu

Jean ACOLTY, 55 voix, élu

Mohamed MOUSSA AGHA, 51 voix

Christophe JACQMIN, 43 voix

Jérôme BERTRUME, 39 voix

Renaud DUCHENE, 36 voix

Charlotte PEERS, 30 voix

Lisette UWIMANA, 29 voix

Quentin LAMBERT, 27 voix

Rafael MONDELAARS, 23 voix

**Motivé(e)s** (202 voix, 2 sièges)

Aurélié STOCO, 55 voix, élue

Aline BERGER, 43 voix, élue

Pablo CORDOVA BULENS, 39 voix

Joaquim DA FONSECA, 37 voix

Claudio CARDOSO GUARDO, 35 voix

Benoit BRABANT, 33 voix

Maxime TIRTIAUX, 33 voix

Cédric DUMONCEAU, 32 voix

**Marsupilami** (1551 voix, 18 sièges)

Rodolphe SAGEHOMME, 342 voix, élu

Mathilde COLLIN, 219 voix, élue

Bernard SWARTENBROEKX, 133 voix, élu

Pierre JOASSART, 116 voix, élu

François BOUDLET, 11 voix, élu

Sabine LCONTE, 114 voix, élue

Benjamin DIRIX, 110 voix, élu

Séverine PAQUE, 107 voix, élue

Patrick MEUNIER, 103 voix, élu

Marie van ZUYLEN, 98 voix, élue

Olivier STEIN, 94 voix, élu

Oliver JUNG, 87 voix, élu

Frédérique PONCHON, 85 voix, élue

Christophe BLEYENHOFT, 80 voix, élu

Cécile BOONEN, 75 voix, élue

Lionel KAENS, 73 voix, élu

Simon THAON, 72 voix, élu

Yves DECHAMPS, 70 voix, élu

Julie BRUYLANTS, 65 voix

Cédric HANANEL, 65 voix

Marie MOULART, 64 voix

Eric KALALA, 62 voix

Benjamin MUSHOKOZA, 55 voix

François de TIEGE, 44 voix

Michael POTAR, 39 voix

Thomas PREDOUR, 33 voix

**Moulin Rouge** (296 voix, 4 sièges)

Tanguy ISAAC, 115 voix, élu

John PITSEYS, 59 voix, élu

François SCHREUER, 56 voix, élu

Sarah CROCHE, 44 voix, élue

Benjamin BOURGEOIS, 39 voix

### Collèges facultaires (26 sièges)

#### **TECO**, Théologie et droit canonique

Nombre de votants : 6

Bulletins blancs : 0

Bulletins nuls : 0

**Marsupilami** (6 voix, 1 siège)

Louis PION : 6 voix, élu

#### **ISP**, Sciences philosophiques

Nombre de votants : 38

Bulletins blancs : 2

Bulletins nuls : 2

**Marsupilami** (34 voix, 1 siège)

Lyssandre ELLYNE : 32 voix, élue

#### **DRT**, Droit

Nombre de votants : 434

Bulletins blancs : 110

Bulletins nuls : 9

**Marsupilami** (315 voix, 3 sièges)

Anne CATTEAU : 132 voix, élue

Andrzej BIELECKI : 92 voix, élu

Alexis de MONTPELLIER : 74 voix, élu

#### **ESPO**, Sciences économiques, sociales et politiques

Nombre de votants : 453

Bulletins blancs : 40

Bulletins nuls : 7

**Marsupilami** (309 voix, 4 sièges)

Olivier FILOT : 56 voix, élu

Virginie VERTON : 50 voix, élue

Julie SCHMITZ : 44 voix, élue

Alexis VAN ESPEN : 36 voix, élu

Quentin NERINCX : 29 voix

Mathieu GASPAGON : 23 voix

**Moulin Rouge** (97 voix, 1 siège)

Amélie SAINTHUILE : 80 voix, élue

#### **FLTR**, Philosophie et lettres

Nombre de votants : 245

Bulletins blancs : 18

Bulletins nuls : 8

**Marsupilami** (154 voix, 1 siège)

Thérèse ZHANG : 85 voix, élue

Jens HERMANN : 43 voix

**Moulin Rouge** (65 voix, 1 siège)

Nicolas FELTZ : 59 voix, élu

#### **PSP**, Psychologie et sciences de l'éducation

Nombre de votants : 193

Bulletins blancs : 19

Bulletins nuls : 0

**Marsupilami** (174 voix, 3 sièges)

Jean-Baptiste DAYEZ : 77 voix, élu

Sophie DEBROUX : 37 voix, élue

François LBOVY : 44 voix, élu

# Elections AGL

## **MED**, Médecine

Nombre de votants : 157  
Bulletins blancs : 2  
Bulletins nuls : 9

### **Marsupilami** (131 voix, 4 sièges)

Emmanuel ANDRE : 57, élu  
Marie SNOEK : 40 voix, élue  
Frédérique PIRE : 21 voix, élue  
Alexandre HEBERT : 15 voix, élu

### **Moulin Rouge** (15 voix, 1 siège)

Thomas KESTEMAN : 5 voix, élu  
Philippe VERDOOT : 5 voix

## **SC**, Sciences

Nombre de votants : 75  
Bulletins blancs : 10  
Bulletins nuls : 1

### **Marsupilami** (64 voix, 2 sièges)

Gaetan GOFFE : 34 voix, élu  
Vincianne TONDEUR : 31 voix, élue

## **FSA**, Sciences appliquées

Nombre de votants : 497  
Bulletins blancs : 38  
Bulletins nuls : 1

### **Marsupilami** (458 voix, 2 sièges)

Nicolas VANHAELEN : 257 voix, élu  
Didier CATTEAU : 144 voix, élu

## **AGRO**, Ingénierie biologique, agronomique et environnementale

Nombre de votants : 131  
Bulletins blancs : 20  
Bulletins nuls : 4

### **Marsupilami** (107 voix, 1 siège)

Pierre-Yves ANCION : 48 voix, élu  
Arnold DE MARE : 47 voix

## **IEPR**

Nombre de votants : 123  
Bulletins blancs : 18  
Bulletins nuls : 0

## **Marsupilami** (105 voix, 1 siège)

Nathalie PEETERS : 104 voix, élue



## L'élection de nouveau comité directeur d'AMEL

L'Association Maghrébine des Etudiants de Louvain A.M.E.L, est fondée en 1995 puis ressuscité en 2001 par un groupe d'étudiants conscients de rôle de telles associations dans l'animation de la vie estudiantine à LLN.

AMEL s'est fixée, entre autres, les objectifs suivants :

- § L'accueil des nouveaux étudiants maghrébins et l'animation culturelle sur le site
- § Le soutien des étudiants maghrébins pour faire face aux différents problèmes
- § L'échange socioculturel avec les étudiants d'autres origines et nationalités

Les élections pour le renouvellement du comité directeur (2002-2003) ont eu lieu jeudi 18 avril 2002 au local de la C.G.E.E. Les deux liste suivantes se sont présentées :

### **Liste " Continuité et créativité "**

Président : Tarik Abboudi  
Responsable culturel : Badr Laouaar  
Responsable R. extérieures : Mahjoubia Zarieh  
Responsable sportif : Karim Elmoudni  
Responsable Financier : Hicham Karim

### **Liste " Changement "**

Président : Mghari Brahim  
Responsable culturel : Naim Mohamed  
Responsable R. extérieures : Abid Khalid  
Responsable sportif : Faress Ahmed  
Responsable Financier : Khamouh Said

Les résultats du scrutin sont repris dans le tableau suivant :

Nombre d'inscrits : 130 Nombre de votants : 95 dont un bulletin blanc soit 73.1%  
Liste : Continuité et Créativité: 54 voix, 56.84% Liste : Changement: 40 voix, 42.1%

A l'issue de ce scrutin le comité électoral a déclaré les membres de la liste " Continuité et Créativité " comme nouveaux et uniques représentants de l'association vis-à-vis de tous.

Et-taoufik Fathi, Responsable des relations extérieures sortant.

# Stage de conduite

On se quitte (enfin, momentanément j'éspère), c'est le dernier numéro; ce qui fait qu'on se retrouve seulement dans cinq mois. Ce n'est pas tellement le fait de vous quitter qui fait peur, mais bien celui qu'on pourrait jamais se revoir ! Car si vous avez votre permis B et que vous conduisez... lorsque vous tenez le volant trois branches de la citroën (ou autre !) maternelle (ou la votre...), vous avez en main une des premières causes de mortalité de notre génération, avec le suicide (Remarquez qu'il est tout à fait possible de se suicider en conduisant...). C'est pourquoi avant de vous laisser partir sur les routes du soleil pour fêter une première sess' bien méritée, j'ai voulu prendre des précautions pour vous (oui, je sais: l'art du sacrifice est une vertu).

Voici un petit dossier sécurité routière, car si l'on oublie souvent l'existence même des voitures dans cette (belle !) ville piétonnière, c'est oublier qu'elle est construite sur une dalle cachant des... parkings ! Certain n'ont pas de kot, mais bien une voiture (parfois plus spacieuse qu'un kot, mais c'est un autre débat). Pour ceux-là, habitués à prendre la route et connaissant parfaitement «*ma golf 16v à moi*», conduire, que dis-je piloter, n'a plus de secret.

*"Ca n'arrive qu'aux autres!" Pourtant parfois, les autres, c'est nous !*

C'est facile de lire et de garder une certaine distance avec les dires... surtout quand ils sont théoriques! Alors, autant être plus direct et essayer de faire réfléchir. Bien entendu, nous connaissons « Contact » (et faux contact aussi!); Oui, nous avons un regard furtif aux campagnes d'affichage plus ou moins pertinentes (et à l'humour noir) de l'I.B.S.R. Mais bon pour certains, cela n'agit que quelques minutes. Alors réalité : parfois c'est un drame qui arrive; c'est un coup de téléphone qui dit qu'un proche est invalide à vie ou décédé il y a quelques minutes... Parfois on n'a rien mais on a tué quelqu'un (dois-je dire qu'il y a du sang sur le pare brise pour faire comprendre ?)

Bref, un accident est vite arrivé et on ne peut revenir en arrière. Oui mais «Ca

n'arrive qu'aux autres! « Pourtant parfois, les autres : c'est nous ! « Dure réalité, mais réalité » quand même, l'A.S.B.L. RED (Responsibility Experience Defensive) n'arrête pas de le répéter. L'accident est à la portée de tout le monde, et RED n'en veut pas : cette A.S.B.L. s'attaque aux drames provoqués par les accidents de la route, dont la cause et les conséquences nous concernent tous. Personnellement, plutôt que de vivre (pour vous, bien entendu !) un accident, j'ai préféré aller en parler avec ceux qui essayent de les éviter. Et rencontrer les responsables de l'A.S.B.L. RED, en fin de compte, ça fait réfléchir...

Leur objectif premier est d'améliorer la sécurité routière. Pour cela, rien de tel que conscientiser... Il est vrai que son fondateur sait de quoi il parle, pour cause: il a perdu son fils dans un accident de la circulation. Alors RED se bat. L'A.S.B.L. intervient principalement afin de promouvoir des mesures alternatives suite à des infractions ou des délits de circulation. Concrètement vous vous êtes faits « flasher » à 150 à la place de 120, vous devez payer une amende de 100 euros, vous risquez un casier... et à la place le juge vous envoie faire un stage de conduite défensive.

Autre exemple, vous venez d'avoir un accident, le contrôle d'alcoolémie décèle un taux supérieur au 0.5 admis... Votre peine est substituée par des heures de travaux d'intérêt général au sein d'un hôpital... afin de faire des activités avec des victimes d'accident de la route, ou encore être brancardier dans un service d'urgence ! Il est certain que cette expérience aura un impact plus influent sur votre comportement que le fait d'avoir dû (faire) payer (par vos parents) une contredanse plus ou moins salée ! La « sanction » a le mérite de faire réfléchir.

Cette A.S.B.L. coordonne tout cela, envoie des jeunes effectuer un stage, d'autres faire du bénévolat avec des moins valides... Il s'agit souvent de situations conséquentes à une conduite sous influ-

ence d'alcool, parfois couplée à une « sono » bien présente ou des passagers bruyants... autant de sources de distraction ! Je suppose que **vous**, vous êtes tout à fait capables de conduire en ayant bu l'un ou l'autre verre, et qu'encore une fois ça ne concerne que d'autres... et quoiqu'il arrive votre vigilance vous fera rester maître de votre véhicule, quelle que



Auto-Ecole Raty SPRL

67 avenue des  
combattants

Ottignies

Tél: 010/416443  
(Ottignies) ou 083/212223

A votre service  
depuis plus de  
30 ans

Cours ABC  
Théorie et  
Pratique

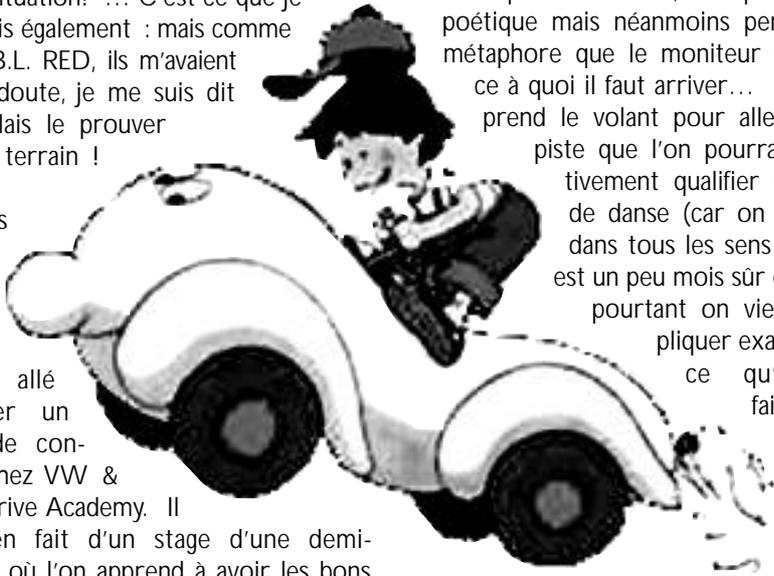
Le premier qui rigole, je l'emène prendre un camion, ok?  
Mathilde

# Sécurité routière

soit la situation! ... C'est ce que je me disais également : mais comme à l'A.S.B.L. RED, ils m'avaient mis le doute, je me suis dit que j'allais le prouver sur le terrain !

Je suis donc (toujours pour vous!) allé effectuer un stage de conduite chez VW & Audi Drive Academy. Il s'agit en fait d'un stage d'une demi-journée où l'on apprend à avoir les bons réflexes... ou du moins éviter les mauvais! Une petite formation théorique précède l'activité pratique. Comme souvent dans la théorie, tout est simple, et pire, on est de mauvaise foi: lors des questions, on remarque qu'en théorie personne ne conduit les bras tendus... Je suppose que c'est l'apanage des autres ... que nous sommes parfois! Le maître mot: ANTICIPER. D'où le proverbe: "*mieux vaut prévenir que guérir*". Plein de petits conseils qui nous semblent assez logiques mais a posteriori, nous rappellent que parfois, conduire est un art qui a ses règles.

Exemple parmi d'autres, la position de conduite est particulièrement importante: les mains doivent être à 9h15 sur le volant, les bras ainsi que les jambes ne doivent pas être tendus... Sur ce point, généralement nous avons tendance à conduire trop loin du volant. A ce stade on se découvre une multitude d'erreurs alors que l'on a même pas encore conduit... On rappelle aussi quelques règles concernant les pneus... car en fin de compte ce ne sont que ces derniers qui nous relient effectivement à la route. Et dans un pays où parfois il ne pleut pas, Dieu sait que c'est important (et quelques autres aussi, heureusement!). Pour la conduite, il faut prévoir (c'est-à-dire voir le pré (ou un truc dans le genre, je ne sais plus exactement!)). Pour anticiper, il n'y a pas de secret, il faut augmenter sa vigilance lorsque l'on arrive près de source de danger (carrefour (pas spécialement les anciens GB !), agglomérations, école,...) "Conduire, c'est comme un livre que tu lis à haute voix, tu regardes, à l'avance, les



mots qui vont venir ", c'est par cette – poétique mais néanmoins pertinente – métaphore que le moniteur explique ce à quoi il faut arriver... Enfin, on prend le volant pour aller sur la piste que l'on pourrait effectivement qualifier de piste de danse (car on tournait dans tous les sens...). On est un peu moins sûr de soi et pourtant on vient d'expliquer exactement ce qu'il faut faire!

Contact, 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup>, 50 km/h et là (comme dirait l'autre) "Bardaf, c'est l'embarquée!", pourtant on savait ce qu'il fallait faire! Avant d'être une leçon de conduite, c'est une leçon d'humilité !

## La circulation à LLN

Alors rentrant « peinard » à Louvain-la-Neuve, je me demande si la route est dangereuse ! (oui, je sais, c'est bête comme pensée, mais c'est la seule transition que j'ai trouvée pour introduire ce qui suit) Voilà ce qui explique la rencontre avec l'inspecteur principal J. Vanderveken de la police Ottignie- Louvain-la-Neuve. Il rappelle tout d'abord que les deux principaux « points noirs » sont d'une part le carrefour entre la nationale 4 et l'avenue Baudouin 1<sup>er</sup>, dernier croisement dans ce tronçon de la nationale 4 à encore être un carrefour muni de feux (les deux autres (vers Lauselle et vers le centre) étant devenus des ronds-points, gages d'une sécurité plus importante). A voir, en effet les débris qu'il y a sur ce carrefour, on se doute que les impacts doivent être violents...

D'autre part, la nationale 238 (celle qui relie la Nationale 25 et Wavre (celle qui passe devant Walibi (Six flags) (si vous voyez toujours pas... c'est que vous la prenez pas !))) qui est assez sinueuse est également assez « dangereuse »: vitesse excessive pardonne rarement... si vous ne le croyez pas je ne peux vous conseiller de regarder la trajectoire de traces de

pneus au sol !

De plus, il y a de l'évolution dans l'air: le flux de circulation va augmenter: vous n'êtes pas sans savoir qu'il existe un projet (Wilhelm & Co) de construction d'un shopping center (« centre commercial » pour les non-anglophiles), projet qui est déjà en partie concrétisé avec l'arrivée de l'Union Générale des Cinémas (dites « UGC » !). Concrètement, cela veut dire plus de circulation avec tous les problèmes que cela peut engendrer. Afin de remédier à tout cela, il existe un plan communal de mobilité. Son but est de réunir tous les acteurs concernés (commune, MET, TEC,...et l'U.C.L.) afin de trouver des solutions pour améliorer la mobilité et la sécurité routière d'Ottignie - Louvain-la-Neuve (par exemple en promouvant la plurimobilité).

Sur ce, en vous souhaitant bonne m... pour les échéances "juiniennes", je vous supplie d'être prudent(e)s!

Barracuda

## La Savate vous a dégoté quelques cadeaux "sécurité"

- Pour effectuer des **stages de conduite** défensive :

VW & Audi Drive Academy nous propose des prix « étudiants lecteurs » de la Savate... Concrètement si pendant le mois de juillet, vous y allez **à trois, vous payez le prix de deux stages**. L'expérience en vaut la peine. De plus, certaines compagnies d'assurances baissent leur prix suite à ces stages. Le prix (de la sécurité !) est de 97,92 euros par stage (donc 65,28 euros par personnes si vous y allez à trois). Bonne ambiance assurée!  
Renseignements et réservations : 02/ 756.84.81

- Pour ceux qui n'ont pas encore leur permis (théorique), il y a des **cartes de réduction de cours à gagner** (Merci l'Auto-école Raty)

- Il y a aussi des **Alcotests et « test de réflexe »** offerts par RED

Un coup de fil au 495/998086 et c'est à vous. Le huissier départagera d'éventuels ex æquo (si, si !)... N'oubliez de laisser vos coordonnées.

# Examens : vitamines et autres médicaments remis en question

## Faut-il prendre des vitamines ?

Lorsqu'on se sent fatigué ou tout simplement angoissé devant une épreuve comme celle des examens, on se précipite souvent sur ce qui peut apparaître comme une solution miracle : gélules, ampoules, pilules, cachets roses, blancs, bleus... Mais les compléments nutritifs ou les vitamines sont-ils une solution miracle ?

### *Mieux vaut une bonne alimentation...*

Les vitamines sont des substances organiques nécessaires à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme. On les trouve en quantité suffisante dans notre nourriture et des carences en vitamines dans nos pays sont plutôt rares. Carottes, légumes verts, foie, huile de foie, lait, œufs, fruits, viande ou poisson maigres, fromage blanc... Autant d'aliments riches en vitamines. Afin d'assurer un apport suffisant en vitamines durant le blocus et les examens plus que jamais il est nécessaire de prendre des repas équilibrés. C'est souvent là que le bât blesse. Le manque de temps, le stress, l'isolement sont autant de facteurs qui handicapent une alimentation équilibrée, énergisante et vitalisante. Il faut donc privilégier des petits repas de qualité. L'heure est à la légèreté. Il ne faut pas négliger non plus le côté social des repas, manger en famille ou avec des amis permet souvent de se détendre, de discuter, d'évacuer le stress. Là réside peut-être tout simplement, une part de la solution miracle tellement recherchée.

Alors pourquoi prendre des vitamines pendant le blocus ? Certains pensent à " l'effet placebo " de cette prise de vitamines. Il est vrai que ce soutien, plus psychologique que physique, est réel pour un certain nombre de personnes.

Un enjeu avant tout commercial...

Il faut bien se rendre à l'évidence : derrière tous les produits revivifiants et tonifiants se cache bien évidemment une logique commerciale. Ces vitamines ou ces compléments nutritifs, il faut les vendre. Alors, la publicité en vante les mérites loin d'être vérifiés, les présente comme quasiment miraculeuses. La santé est un secteur commercial porteur dans nos pays. Il faut en être conscient avant de se précipiter sur n'importe quel produit. Et

puis l'argent que l'on dépense en achetant ces produits, c'est bien souvent au détriment d'un bon repas qui procurerait beaucoup plus de plaisir. Une pharmacienne à Louvain-la-Neuve estime que la consommation de vitamines et nutriments augmente de 2 à 3 fois en période d'examen pour des sommes allant de 300 FB à 700 FB par mois.

### *Reste que parfois...*

Certaines personnes peuvent avoir de réels problèmes d'insuffisance en vitamines. Dans ce cas, le meilleur conseil qu'on puisse donner est d'aller consulter son médecin. Seul celui-ci est capable d'identifier le problème et de prescrire un complément vitaminique adéquat. D'un autre côté, il faut faire attention aux surdoses. Celles-ci peuvent entraîner quelques effets secondaires indésirables. Prenons pour exemple l'hypervitaminose A qui provoque céphalées et asthénie, et donc un état peu favorable à l'étude.

## Pour dormir, se faire plaisir

Pendant cette période intense, le sommeil devient parfois capricieux et tarde à venir. Il demande en fait qu'on lui accorde aussi de l'attention et que l'on respecte simplement quelques règles de base. Tout d'abord, il est essentiel de prendre le temps de se dépenser physiquement, par exemple en continuant la pratique de votre sport préféré, et de se détendre vraiment, de faire une bonne coupure : en s'aérant, en rencontrant des gens... En ce qui concerne le temps d'étude, il est préférable de ne dépasser qu'exceptionnellement les 10 heures de travail journalier et de prévoir des moments de répit après plus ou moins deux heures d'étude. Pour le temps de sommeil proprement dit, il est important de ne pas le restreindre et de garder un rythme régulier de sommeil. Avant d'aller dormir, il faut prendre au moins une demi-heure de détente avec les petits " trucs " qui conviennent à chacun : une douche chaude, une bonne B.D., une collation, une tisane... Enfin, ne pas oublier que le café ou le coca consommés en trop grande quantité ou trop tardivement peuvent entraîner une exci-

tation excessive qui empêche le sommeil de s'installer.

La consigne générale est donc : se changer les idées, prendre distance, se faire plaisir !

Si les difficultés de trouver le sommeil persistent, cela vaut la peine de prendre le temps de comprendre ce qui se passe. En parler avec ses proches et peut-être avec son médecin permet de prendre du recul et de chercher quelle attitude adopter. Prendre des somnifères ou des tranquillisants n'est pas une bonne solution.

### *Somnifères et tranquillisants*

Ces médicaments du sommeil agissent sur le système nerveux. Ils doivent être prescrits par un médecin.

L'action du somnifère peut se poursuivre par une action tranquillisante et finalement empiéter sur la journée. Et de même, le tranquillisant peut aboutir à un effet somnifère. Les tranquillisants proprement dits, - les benzodiazépines - utilisés pour diminuer l'anxiété malade (ou non maîtrisable) peuvent être prescrits pendant une courte période (quelques jours). Certaines personnes en ont besoin. Ils sont des moyens temporaires qui remettent en condition pour pouvoir envisager d'autres solutions.

Mais la consommation des somnifères et des tranquillisants peut mettre dans un état de somnolence ou d'euphorie. Elle diminue fortement la vigilance, la rapidité des réflexes et la concentration d'esprit, par exemple lors de la conduite d'une voiture. Les effets de la consommation d'alcool en même temps que celle de ces médicaments s'additionnent. A long terme, les risques principaux sont l'accoutumance et la dépendance qui peuvent déjà s'installer après environ 3 à 4 semaines. En masquant l'angoisse, les tranquillisants peuvent aussi cacher les premiers signes d'une dépression. Enfin, ils risquent de provoquer des troubles de la mémoire.

### *L'intelligence en cachets ?*

Nous sommes plusieurs à espérer en l'existence d'une potion magique qui ferait de nous d'irréductibles gaulois. Mais ni l'intelligence d'Astérix, ni la force d'Obélix ne s'acquièrent par la prise de stimulants

## Mardi 7

telles que les amphétamines ou autres substances. Si ces cachets donnent l'impression de mieux mémoriser la matière (quoique aucune expérience scientifique n'ait pu le démontrer), ils donnent surtout lieu très vite à une accoutumance psychologique. Une augmentation des doses, pour continuer à avoir de l'effet, entraîne alors un état dépressif, une certaine agressivité, des troubles du sommeil, une perte d'appétit, des angoisses, etc. Sans parler du manque d'autocritique dû à l'euphorie que procure la prise de tels médicaments : devant le prof, on peut dire n'importe quoi et s'en sentir satisfait ! On voit tout l'intérêt de ne pas commencer puisqu'en définitive le résultat devient plus catastrophique qu'auparavant. Nombreux sont les étudiants qui s'y sont essayés, qui ont peut-être gagné sur une courte période (dû plus à un regain de confiance en soi) mais qui ont malheureusement tout perdu en fin de compte, leur état général ne leur ayant pas permis de poursuivre leur session. Alors, pas de potion magique si ce n'est le courage qui sommeille en chacun de nous.

### Et le coca ?

Le temps des examens, le stress aidant, incite beaucoup d'entre nous à forcer les doses de café, coca, cigarettes... Bien entendu, diminuer ses habitudes ou arrêter net au beau milieu du blocus est à déconseiller. Se donner un petit coup de fouet en buvant un peu plus de café ou de coca, O.K. Mais on vous déconseille d'augmenter de façon excessive leur consommation. Cela ne peut aboutir qu'à l'augmentation de votre état nerveux et à une surdose de stress qui peut aller jusqu'à créer un sentiment de panique totale. Enfin, la prise de boissons énergisantes, très à la mode, est totalement déconseillée.

Cette fiche a été réalisée par Univers santé en la collaboration avec l'équipe santé du service d'aide de l'UCL et le centre pharmaceutique de Louvain-la-Neuve

**Quoi?** Conférence-débat  
Avec Michel Liégeois (UCL)  
Georges Spriet (Mouvement de la Paix Flamand, Oxfam): O.T.A.N.:  
Défense ou attaque?  
Quelle utilité pour l'OTAN aujourd'hui?  
Quels rapports entre la défense européenne et l'OTAN ?  
**Quand?** Mardi 7 mai 2002 de 12h30 à 14 h  
**Où?** Salle CGEE Rue dédale, 1 à Louvain La Neuve  
**Qui?** La Coordination Nationale d'Action pour la Paix et la Démocratie  
En collaboration avec Louvain Développement, le CETRI, le Kot Oxfam, ATTAC Louvain La Neuve, La Coordination Générale des Etudiants Etrangers  
**Reqs:** CNAPD 02/640.52.62  
cnapd.tom@skynet.be

**Quoi?** la DERNIERE SOIREE CONTES de l'année  
**Quand?** Le mardi 7 mai à 21h  
**Où?** à la clé des songes, rue des Bruyeres  
**PAF?** O euro plus du thé gratuit!!!  
**Org:** Kap Contes 010/45 56 14

**Quoi?** Soirée "Candel Night" avec le Kap O Dastre. Cette soirée reprend les ingrédients qui ont fait le succès des mercredis de la guitare: spontanéité, fraîcheur  
**Quand?** Mardi 7 mai à 22h £  
**Où?** Au Bar de la Vie, place de l'Hocaille.  
**Qui?** Centre Placet

**Quoi?** Conférence de Thierry de Duve: "Le monde a-t-il besoin des artistes?"  
**Quand?** mardi 7 à 20h15  
**Où?** MONT 02

## Bientôt

**Quoi?** concert acoustique du groupe paraguayen "La Reunion"  
**Quand?** Lundi 13 mai à 22h  
**Où?** au Bar de la Vie, place de l'Hocaille.  
**Qui?** Centre Placet

**Quoi?** Echange de vues autour du thème : "Comment gérons-nous notre temps?"  
**Quand?** Jeudi 16 mai : - A 19h30  
**Où?** Atelier des Enfants, Rue des Sports 2, LLN  
**Qui?** Centre Placet

**Quoi?** Marina OSADTCHOUK expositions toiles " Ma vie au Rwanda"  
**Quand?** Vendredi 17 mai de 16h30 à 18h  
**Où?** au Placet, rue des sports 2  
**Qui?** Centre Placet

Curieux de nature? Rejoins le kot Jeunes et Nature!

La Nature t'intéresse et tu aimerais partager ta passion?

Le KJN recherche des coko-teur (euse)s pour l'année prochaine.

Intéressé(e)? Alors passe nous voir 14A rue de l'Hocaille ou téléphone au 010/455748

Ceci n'est pas le dernier numéro de la Savate, nous reviendrons, c'est promis...

D'ici septembre, votre journal préféré aura peut-être adopté un nouveau look, peut-être pas.

Quoi qu'il en soit, il ne sert plus à rien de nous envoyer vos annonces (ndlr: ni de me téléphoner en me suppliant...). La parution reprendra comme il se doit dès la première semaine de la rentrée.

Bonne chance à tous pour les examens.

La rédac

# Restaurant Universitaire Le Sablon - Le Galilée - Resto 80

à midi, on peut manger varié à petit prix

	Plat économique	●	Plat du jour	●	Plat du chef
lundi 6	"Quart de poulet archiduc Pommes noisettes"	●	"Sauté de porc Lyonnais Pois et carottes Pommes persillées"	●	"Filet de dorade aux petits légumes en papillote Pommes vapeur"
mardi 7	Calderade	●	"Boulettes Sambre et Meuse Pommes frites"	●	"Rumsteak grillé sauce marchand de vin, tomate au four; Pommes cocottes"
mercredi 8	"Steak ardennais Ratatouille de courgettes Pommes au thym"	●	"Tortellinis sauce au fromage fondant de tomates"	●	"Osso Bucco de veau à l'orange et au poivre rose; pâtes aux courgettes"
jeudi 9	Fermé	●	Fermé	●	Fermé
vendredi 10	"Paupiette de dinde sauce à l'estragon Tomate grillée Pommes frites"	●	"Dos de saumon blanc sauce au yaourt et aux échalotes Chou-fleur et brocoli Pommes purée"	●	"Brochette de volaille marinée aux épices, poêlée de champignons au basilic Purée aux oignons"
samedi 11	Fermé	●	Fermé	●	Fermé

• Retrouvez-nous sur Internet: <http://www.sru.ucl.ac.be> •

**Pour les articles  
de papeterie de bureau:**



**Pour les artistes et les  
passionnés de loisirs créatifs:**



**Pour des imprimés de qualité  
dans les meilleurs délais:**



**LA CIDEC**, c'est aussi  
les produits du "Commerce  
équitable, comme Yambo, le  
café made in dignity qui  
réveille les consciences

CIDEC s.c. Grandrue 50 - 1348 Louvain-la-Neuve - Tél. 010 / 45 12 96  
ouverte du lundi au vendredi de 10 à 20 heures et le samedi de 9 à 19 heures.

La savate est une publication gratuite de l'AGL.

Tirage 2500 exemplaires

Éditeur responsable: Bernard SWARTENBROEKX

Rédactrice en chef: Mathilde COLLIN

Collaborateurs: Barracuda, Mathilde

Mise en page: Mathilde COLLIN