

**NO  
VEMBER  
BER**



# LE MOIS DES LUMIÈRES

L'AUTOMNE EN MODE COCOONING

# HELLO

## November !

- TEAM COM'TOGETHER -

La team Com' Together revient en force pour cette nouvelle année universitaire ! Cette fois-ci, nous vous retrouvons pour le mois de novembre, plus motivées que jamais, avec de nouveaux sujets, de nouvelles astuces, et surtout, une belle surprise : Juliette, notre nouvelle recrue Com'Together qui nous a rejoint pour cette dernière année d'aventure. On le sait, vous êtes contents, et nous aussi ! Notre devise de ce mois-ci : prenez soin de vous.

Pour commencer, Théa vous parlera du Movember, cet événement annuel au poil qui veut sensibiliser la population à la santé masculine. On peut voir alors pousser une belle moustache sur le visage de ces messieurs. Inconnus comme célébrités sont nombreux à participer à ce mouvement.

Pour marquer son arrivée, Juliette vous a concocté un dossier spécial sur un thème qui lui tient à coeur : la santé. Comme souvent, nous nous en préoccupons peu, voire pas du tout, alors que c'est très important. Com'Together vous explique tout, avec en bonus quelques conseils bien utiles.

Ensuite, Fanny reviendra sur l'événement de cette fin octobre au CEU... Un petit indice ? L'épreuve des poteaux, ça vous parle ? Et oui, nous parlons bien évidemment du Week-End d'Intégration, qui était cette année sur le thème de la célèbre émission télévisée Koh Lanta. Choisissez votre équipe, établissez vos meilleures tactiques, et on est parti !

Pour cet avant dernier article, Manon va vous parler de l'automne et surtout des raisons pour lesquelles cette saison est finalement la meilleure de l'année. Vous en doutez ? Attendez de lire cet article, tout en humour et en douceur, et vous en serez convaincus !

Qu'avez-vous prévu en ce mois de novembre ? Pas de problème, Com'Together a la solution ! Pour clore ce numéro en beauté, Margot vous a préparé un calendrier spécial relatant tous les événements à venir que ce soit au Centre Européen Universitaire ou à Nancy.

AU MENU CE MOIS-CI

## SOMMAIRE

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <b>MOVEMBER</b>          | <b>3</b> |
| <i>par Rose-Théa</i>     |          |
| <b>ALLÔ, MAMAN, BOBO</b> | <b>4</b> |
| <i>par Juliette</i>      |          |
| <b>KOH LANT'WEI</b>      | <b>6</b> |
| <i>par Fanny</i>         |          |
| <b>AUTOMNE</b>           | <b>7</b> |
| <i>par Manon</i>         |          |
| <b>CALENDRIER</b>        | <b>8</b> |
| <i>par Margot</i>        |          |

# movember

## EN PARLER

• LA CAUSE DU MOIS •

### Le Movember, c'est quoi?

En 2003, deux australiens se sont lancés le pari de trouver 30 hommes prêts à se laisser pousser la moustache. A l'époque, selon eux, plus personne ne portait la moustache et leur but original était simple : la remettre au goût du jour. D'une simple soirée entre amis est né un mouvement mondial : le Movember.

Loin du cliché de l'homme dur à cuire et que rien ne touche, le Movember vise aujourd'hui à sensibiliser et à lever des fonds pour la santé mentale et physique masculine et pour la recherche contre les maladies touchant les hommes (et tout particulièrement le cancer de la prostate).

Depuis 2003, l'initiative ne cesse de prendre de l'ampleur. La deuxième année de sa création, le Movember ne rassemblait que 480 personnes et ce uniquement en Australie. Aujourd'hui, c'est 5 millions de personnes à travers le monde (hommes comme femmes) qui se mobilisent !



"DES MOUSTACHES, IL EN FAUT POUR SAUVER DES BROS"

### Comment participer?

Le premier jour de Novembre, les hommes souhaitant participer au Movember doivent se raser intégralement la barbe ainsi que la moustache. Pendant l'intégralité du mois, ils devront continuer à raser leur barbe tout en laissant leur moustache pousser. Pour certains, c'est l'occasion de faire une bonne action tout en découvrant si la moustache leur va...

Pour ceux qui ne peuvent pas participer à ce défi ou qui veulent tout simplement aider d'une autre manière, ils existent d'autres façons de contribuer à la cause. Par exemple, ceux qui le souhaitent peuvent chausser leur baskets et courir ou marcher 60 km au cours du mois. Ces 60 km représentent les 60 hommes qui mettent malheureusement fin à leur jours chaque heure.

Les moins sportifs mais pas moins impliqués pourront eux se lancer dans l'organisation d'un évènement. Que ce soit une fête, un dîner, un concert, chaque occasion est bonne pour faire un maximum de bruit et lever encore plus de fonds.

Rose-Théa



# allô maman

## BOBO

• NOTRE DOSSIER SANTÉ •

Octobre Rose se finit tout doucement alors que le Mois sans tabac commence et que les premières épidémies de rhume apparaissent. Comment bien débiter la saison ? Voici nos conseils.

### MOIS SANS TABAC

Dans l'article précédent, Rose-Théa vous a parlé du Movember, mais novembre, c'est aussi le Mois sans Tabac. On ne vous apprend rien, fumer c'est mauvais pour la santé. Ce mois-ci, c'est l'occasion de participer au défi national : arrêter la cigarette (TOUTES les cigarettes) pendant 30 jours. En 2018, presque 250 000 personnes ont eu recours aux différents services proposés, soit 53% de plus que l'année précédente. Ce succès vient de la variété des ressources et conseils en ligne mais aussi des applications qui permettent un accompagnement, telle la voix de la sagesse au quotidien. Un Jiminy Cricket (ou un Mushu) pour vous aider à tenir vos résolutions, c'est super non ?

Le prix du tabac va (encore) augmenter en 2020 : non seulement on se ruine la santé mais aussi le budget. Je vous entends protester, addicts de longue date ou fumeurs occasionnels de soirée. Mais pensez à ce que vous pourriez acheter à la place de votre paquet de cigarettes.

Un kilo (un KILO, non mais, imaginez) de Schoko-bons pour attendre Noël, une sortie au cinéma ou ce petit parapluie qui va vous sauver des déluges Nancéiens. Vous pouvez aussi essayer de vous occuper pour oublier vos pulsions : certains font le ménage, la vaisselle, du bricolage, des fiches de révisions, toutes ces tâches que vous repoussez habituellement, c'est le moment !

Ou alors, faites d'une pierre deux coups et remettez vous au sport. Une petite balade pour vous changer les idées lorsque, enfermés chez vous, vous avez envie de vous en griller une.

Bref, le Mois sans Tabac, c'est une bonne occasion de réduire, voire arrêter votre consommation, pour votre bien et celui de votre porte-monnaie !

### LE SUMPPS

Parce que la vie est bien faite, et la France un beau pays, nous avons la merveilleuse invention qu'est le SUMPPS. Petit rappel, le SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé) est un service de santé à destination des étudiants, dont l'acronyme est vraiment dur à prononcer. Tous les rendez-vous, peu importe la spécialité, y sont totalement gratuits.





Nous rentrerons d'ici peu dans la vie professionnelle et c'est donc le bon moment pour profiter de nos derniers avantages en tant qu'étudiants et de faire un bilan complet, vous ne trouvez pas ? Mettre ses affaires en ordre, avant de devenir un « vrai » adulte. Le SUMPPS c'est un peu notre 15 dédié (par contre, sérieusement, si vous êtes en situation d'urgence, appelez le 15). Les intervenants sont là pour nous diriger du mieux qu'ils peuvent, quelque soit le problème. On peut y voir un médecin en cas de gastro qui nous a ruiné la nuit, mais aussi un psychologue quand le stress des examens nous submerge, des psychiatres, gynécologues, infirmiers, assistantes sociales... De quoi traiter n'importe quel sujet.

Des rendez-vous généralement plus rapides qu'ailleurs, des professionnels globalement sympas et o frais, personnellement j'ai été conquise de suite.



## LA MGEN

À quelques pas derrière la porte Désilles, au bout de la place Carnot, se cache le Centre Médical et Dentaire de la MGEN. Si vous avez lu jusqu'ici, vous avez compris, j'aime les bons plans, en particulier quand on touche à la santé. Ce centre est, je vous l'apprends peut-être, « ouvert à tous », y compris vous, petits chanceux. C'est à dire que n'importe qui, étudiant ou non, peut se présenter dans ce centre de santé, muni(e) de sa carte vitale et avoir accès à de nombreux praticiens, gratuitement (ou presque). On parle de consultation chez le dentiste à moindre frais par exemple, mais aussi d'autres actes médicaux (échographie, bilan de santé) pour lesquels les temps d'attente sont généralement assez longs. Ici, vous pouvez avoir un rendez-vous en quelques jours. Il suffit de se rendre sur le site web, de choisir un spécialiste, un créneau horaire, et voilà ! On aime : pas de coups de fils gênants à passer.

Juliette



## LES CONTACTS UTILES

MGEN - Centre Médical et Dentaire de Nancy  
6 rue Desilles - 54000 Nancy  
03 83 17 76 00

Pour consulter, rendez-vous sur internet :  
<https://www.mgen.fr/prendre-un-rendez-vous-nancy>

Santé Universitaire - SUMPPS  
Nancy-Vélodrome  
6 rue Jacques Calot  
54500 Vandoeuvre-lès-Nancy  
03 72 74 05 51

Santé Universitaire - SUMPPS  
Nancy-Campus Lettres et Sciences Humaines  
Maison de l'étudiant - Pôle Santé  
23, boulevard Albert 1er  
54015 Nancy  
03 72 74 05 71

Mois sans Tabac  
Tabac Info Service  
39 89  
(service gratuit + coût de l'appel)

Ou sur le site web :  
<https://www.tabac-info-service.fr/>



Fanny

# koh lant'WEI

## 2019

• RETOUR SUR UNE AVENTURE •

Comme dirait Moundir : « Pour être un aventurier, c'est comme le lait : il ne faut pas être demi-écrémé, il faut être entier ! ». Retour sur le Week-End d'Intégration organisé par le BDE du vendredi 18 au dimanche 20 octobre à La Bresse.

### Précédemment dans Koh Lant'WEI...

Quelques jours avant le grand départ, les quatre équipes ont été constituées par tirage au sort. Ainsi, les bleus, les jaunes, les rouges et les blancs ont dû créer un totem, un drapeau ainsi qu'un cri de guerre.



### Le Jour-J

C'est le vendredi soir et c'est en bus que nos aventuriers sont partis rejoindre leur camp pour le week end. Vers 20h30, les quatre équipes sont arrivées, accueillies de colliers de fleurs mais également par de la musique et de jolies lumières. Tout était réuni pour bien débiter cette compétition. Chaque équipe a d'ailleurs reçu dès son arrivée 3 ordres de missions pour le week end.



**Nous remercions notre cher et tendre BDE pour ce week end d'évasion vers les îles.**

Le samedi après-midi, après un réveil tout en douceur et un bon repas chaud, les équipes se sont affrontées autour de différentes épreuves comme une course d'obstacles, les chaises musicales, le jeu du "ramenez-moi"... sans oublier l'épreuve tant redoutée des combattants de Koh-Lanta : l'épreuve des poteaux. Après une après midi sportive, des points de gagnés et de la fatigue accumulée, il était temps pour nos aventuriers de s'apprêter pour la soirée prime time. Au menu de cette soirée : dégustation d'insectes, élection de "Miss et Mister WEI" et consécration pour l'équipe des jaunes, grande gagnante de ce week-end. Les combattants ont ainsi repris le bus pour le retour le dimanche matin, après un réveil en fanfare et un petit déjeuner bien copieux.

# l'automne

## FALL

• POURQUOI ON ADORE •

Et oui, l'été est terminé, l'automne est enfin là et comme chaque année, on ne peut pas y échapper. C'est une saison bien trop sous-estimée. Pour beaucoup, elle est synonyme de rentrée, de déprime et de grisaille. Alors oui, les vacances d'été ne sont plus qu'un lointain souvenir et, oui, les températures baissent et la luminosité diminue, mais on ne va pas se laisser abattre, n'est-ce pas ? Nous avons donc décidé de redorer le blason de l'automne parce que c'est, à nos yeux, une des saisons les plus cool de l'année ! Vous ne nous croyez pas ? Pourtant, nous vous avons listé pas moins de 4 bonnes raisons d'aimer l'automne !

### PARCE QUE LES FÊTES APPROCHENT

Le compte à rebours est lancé... Les réjouissances des fêtes de fin d'année arrivent ! Et ça, on adore ! Les petites cabanes des marchés de Noël commencent à pointer le bout de leur nez, et très vite vont s'en dégager une bonne odeur de vin chaud et de gourmandises sucrées. Allez hop, on sort le sapin, les guirlandes et nos films festifs les plus cultes !

### PARCE QUE C'EST CHALEUREUX

Ça y est, nos plaids et nos gros pulls tout doux peuvent enfin sortir de nos placards. Il est temps de s'emmitoufler sous des couches infinies de douceur : c'est plus que jamais le mois du cocooning. Guirlandes de lumière et Netflix deviennent maintenant vos meilleurs amis. Nous sommes également ravis de retrouver nos boissons phares de l'automne car boire un chocolat chaud au bord de la piscine, c'est moyen. Alors thés, cafés, cappuccinos ou chocolats, à chacun sa tasse !

### PARCE QUE C'EST BEAU

Avec ses couleurs mordorées, son ciel qui s'épaissit et ses arbres qui se dénudent, l'automne nous offre un spectacle splendide. Il y a quelque chose de magique quand arrive septembre. Les villes se remplissent à nouveau, elles reprennent doucement leur rythme de vie. Les feuilles orangées recouvrent les trottoirs, les façades changent de couleur grâce à une luminosité plus chaude. Ce n'est pas pour rien que cette période est de loin la préférée des férus de photographie.

### PARCE QUE C'EST BON

Qui dit froid, dit plats réconfortants, n'est-ce pas ? Alors c'est le moment de se faire plaisir ! Au revoir tomate mozzarella, bonjour raclette et tartiflette. Tout est permis, la seule règle : on ne compte pas les calories et on est ravis de ne plus avoir à travailler notre "beach body".

**Bon, l'automne,  
ce n'est pas si terrible non ?**



**Manon**

# calendrier

## NOVEMBRE

• QUE FAIRE CE MOIS-CI •

Chaque année c'est la même chanson : Le mois de Novembre est synonyme de déprime ! Temps pluvieux, blues des fêtes de fin d'années, stress des partiels, jours qui raccourcissent.... Face à cette baisse de moral, il est important de sortir et de se changer les idées ! L'agence Com'Together vous a donc préparé une petite liste des événements à ne pas rater !

• QUE FAIRE A NANCY •

# 20

**NOVEMBRE**  
**MARCHÉ DE**  
**NOËL**

L'événement immanquable de la Ville de Nancy : le marché de Noël ! C'est la parfaite occasion de faire une pause dans les révisions et d'aller s'imprégner de la magie de Noël avec un verre de vin chaud !

# 6

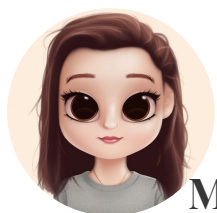
**DÉCEMBRE**  
**CLOU'S UP**

Le principe ? 8 humoristes ont 8 minutes pour faire rire ! A la fin de la soirée, vous devez voter pour votre humoriste préféré ! Le plus ? Le prix comprend un entracte avec apéro dinatoire ! Où ? MJC Lillebonne. Combien ? 12,50€

# 30

**NOVEMBRE**  
**LA BELLE ET LA**  
**BÊTE - EN**  
**CONCERT**

Pour les fans de Disney et de la Belle et la Bête, c'est le rendez-vous à ne pas manquer ! Un orchestre vous propose de revivre ce magnifique classique grâce à la reprise des morceaux musicaux qui ont remporté pas moins de 2 oscars en 1992 ! Rendez-vous au Zénith de Nancy.



**Margot**

• QUE FAIRE AU CEU •

# 13

**NOVEMBRE**  
**SOIRÉE AU**  
**MOUTON**

Vous avez aimé la première soirée au Mouton Électrique? Alors préparez-vous à mettre de nouveau le feu au dancefloor, les étudiants du CEU sont attendus ! Même heure, même endroit !

# 16

**NOVEMBRE**  
**JOURNÉE DES**  
**ANCIENS**

On compte sur vous pour vous motiver en ce samedi matin afin de venir à la rencontre des anciens du CEU. L'occasion d'échanger et de discuter autour d'un petit café !

# 18

**NOVEMBRE**  
**SOIRÉE JEUX**

Quoi de mieux qu'une soirée jeux de société pour commencer la semaine ? Pour cela rendez-vous au Bar Craft !

# 6

**DÉCEMBRE**  
**REPAS DE FIN**  
**D'ANNÉE**

Qui dit mois de décembre dit forcément fêtes de fin d'année ! En cette première semaine du dernier mois de 2019, le BDE vous attend afin de partager des bons petits plats le tout dans une atmosphère chaleureuse !