

NUMÉRO
DÉCEMBRE 2022

LSD

L'ÉPI DE SOIL DERNIÈRE
JOURNAL DE L'AAEPL



Le mot de la Présidente



Chers étudiants, chers lecteurs,

C'est avec grand plaisir que nous introduisons la reprise du LSD via cette première édition de l'année 2022-2023. Ce journal aura pour but de vous divertir tout en vous présentant les actualités de l'association, nos événements, et bien plus encore !

Cela fait maintenant 144 ans que l'AAEPL fut formée, et depuis, elle n'a cessé d'évoluer, de se transformer, et d'accroître ses champs d'actions. Cette année, elle totalise le nombre impressionnant de 110 associatifs répartis entre le Bureau, les délégués, et les 16 commissions.

C'est grâce à cet engagement qu'il est possible de mener à bien des actions de qualité, et de maintenir la vie étudiante à la faculté.

Ces prochains mois, tous donneront de leur temps afin de vous préparer de nombreux projets, qu'ils soient festifs, pédagogiques, sportifs ou encore solidaires. Vous aurez ainsi le plaisir de retrouver le Forum, qui cette année sera consacré à l'industrie, l'internat et la recherche, la Revue qui ne manquera pas de vous éblouir une fois de plus, ou encore le Pharmaski pour des vacances d'hiver inoubliables !

Nous tacherons également de vous représenter, étudiants en Pharmacie, au niveau national, afin de porter vos avis et opinions sur un très large panel de sujets, tels que les réformes des études, les évolutions de la profession, ou tout autre actualité pharmaceutique.

Nous comptons ainsi sur chacun de vous pour faire vivre nos études en participant aux prises de positions, débats et décisions menés par l'association.

Je vous souhaite à tous une excellente année universitaire.
Très bonne lecture à tous !

Clémence Ricou - Présidente de l'AAEPL



Le mot de la Rédac'

Le Grand Retour du LSD !

Florine
VP Communication

Bonjour à toi, lecteur du LSD !

Tu t'apprêtes à découvrir, ou même redécouvrir, le fameux journal de l'AEPQ !

C'était pour moi un réel souhait de reprendre ce projet, et je n'aurai pu rêver meilleure VP pour le réaliser.

Les pages que tu vas parcourir d'ici quelques lignes ont été rédigées avec amour par notre chère Alice, dotée d'une inspiration et d'une créativité débordante.

Je n'ai aucun doute sur le fait que tu dévores ce premier numéro de l'année 2022-2023 !

Alors tourne la page, et bonne lecture !



Alice - VP LSD

Bonjour à tous et bienvenue dans ce nouveau numéro du LSD !

Tu ne connais pas ? Et bien ma mission cette année est de te le faire découvrir et surtout de te donner envie de lire les prochains !

Pour cette première édition, quoi de mieux que le thème de Noël ? J'espère de tout cœur que ce journal te fera passer un bon moment durant cette période de grisaille et de froid.

Bonne lecture à tous,

Pleins de bécots à tous nos lecteurs !





Clémence Ricou
Présidente



Mohammed Abid
Trésorier



Elsa Touma
Secrétaire générale



André Le Sage
VP Relations Extérieures



Alexandre Lapomme
VP Partenariats



Margot Gaillet
VP Logistique



Florine Delins
VP Communication

SOMMAIRE



L'ASSOCIATIF, VOUS CONNAISSEZ ?

L'AAEPL	06
L'ANEPF, qu'est ce que c'est ?	07
La faluche, véritable folklore étudiant	10

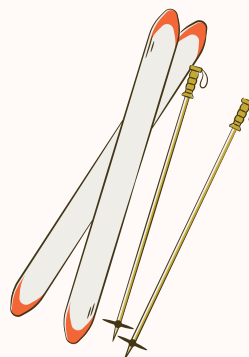


RETOUR SUR LES ÉVÈNEMENTS DE DÉBUT D'ANNÉE

Evènements de rentrée	12
Soirée Halloween	14
Octobre Rose	15

ÉVÈNEMENTS À VENIR

Ventes du Pharmapoil	17
Pharmaski	18
L'arrivée des pulls de promo	19



NOEL

Recettes	20
Playlist	26
Jeux de Noël	27
Concours de dessin	29



L'AAEPL



La corpo se situe dans l'aile Est de la faculté.

Tu n'es pas adhérent ? N'hésite pas à passer dans les locaux pour remplir le formulaire et régler ton adhésion. A la clé, des prix lors des événements et un accès aux différents services de l'association.

Les différents services:

L'association te propose un service de reprographie, pour imprimer et relier tes documents. Ainsi que la vente de divers accessoires de TP (blouse, spatule, poire, lunettes de protection ...)

Impressions:

Noir / Blanc : 0,02€/page

Couleurs : 0,10€/page

Reliure : 1€

N'oublie pas d'enregistrer ton document en **PDF** et de le mettre sur clé **USB**

Blouse : 10€

Lunettes : 4€

Poire : 4€

Spatule : 3€

Torchon : 1,5€

Marqueur : 1,5€

Ciseaux : 3€

Pince : 3€



L'ANEPF, qu'est ce que c'est ?






L'**A**ssociation **N**ationale des **E**tudiants en **P**harmacie de France, est une association à but non lucratif représentant les associations étudiantes des 24 facultés de pharmacie du territoire, et incarnant ainsi ses 33 000 étudiants en pharmacie.

Elle porte les **revendications** des étudiants à différents niveaux, dans l'objectif d'améliorer la formation initiale tout en favorisant **l'interprofessionnalité** et la **qualité des soins**.

Grâce à ses différents réseaux : Elus, Santé publique, Solidarité, International, Tutorats, Transition Ecologique & Santé Environnementale, Officine et Industrie elle met en avant l'implication des futurs pharmaciens dans **l'accompagnement et l'apprentissage**.

**Mais pourquoi on vous en parle maintenant ?
Les guides de l'ANEPF sont arrivés en corpo !**

Contact:

-  anepf.org
-  @PharmaANEPF
-  @Pharma_ANEPF
-  ANEPF
-  @pharma_anepf

Des questions sur les actualités, n'hésite pas à consulter le forum:
<https://forum.anepf.org>



L'arrivée des guides en corpo

Mais les guides qu'est ce que c'est ?

Les guides sont des livres gratuits, mis à disposition des étudiants afin de leur transmettre de nombreuses informations sur différents thèmes comme leur orientation, leur pratique ou leur professionnalisation. *Et comme on est sympa, on vous les présente juste ici:*

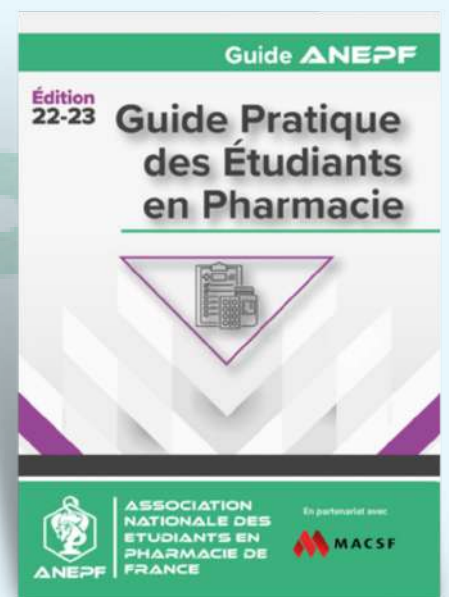
Guide de l'installation du jeune pharmacien

Ce guide aborde les différentes clés nécessaires à l'installation du pharmacien grâce à des ressources, des contacts...



Guide pratique des étudiants en pharmacie

Il approfondit des sujets essentiels au pharmacien lors de son exercice au comptoir tels que la prévention, les posologie, les conseils...



Guide des professions pharmaceutiques

Il dévoile les professions accessibles dans les domaines de l'officine, de l'industrie ou de la pharmacie hospitalière. Il présente aussi des filières moins connues comme le pharmacien militaire, sapeur pompier ou encore humanitaire. Il propose des témoignages d'étudiants et de professionnels sur leurs parcours et leurs métiers.



Guide des Master 2

Il montre plus de 300 masters accessibles en fin de cursus. Il explore différents domaines comme la recherche, les biotechnologies ou le numérique en santé. Il présente les modalités, les contacts...



Guide des DU

Il catalogue les plus de 350 Diplômes Universitaires ouverts aux étudiants et aux pharmaciens diplômés.





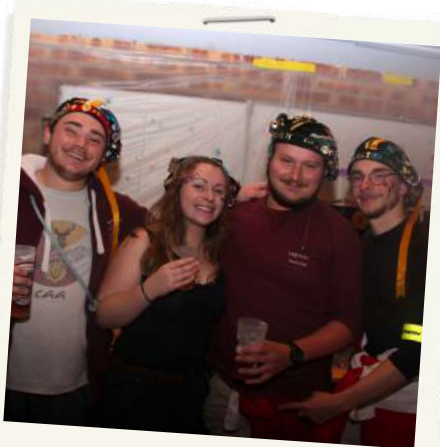
FALUCHE




Vous avez sûrement déjà vu dans la fac des étudiants avec un drôle de chapeau ! La faluche, vous connaissez ? **Elle représente un folklore étudiant depuis la fin du XIXème siècle.** Elle correspond à une coiffe en velours noir, orné d'un circulaire dont la couleur et la matière sont propres à chaque filière. Elle suit un code rédigé il y a maintenant **134 ans**, qui explique ses divers insignes et principes.

L'âme de la faluche réside en la pérennisation de **grandes traditions** dans une ambiance festive et de partage. Cet héritage, bien qu'étant national, comporte des spécificités propres à chaque ville. Chaque étudiant faluchard est libre de vivre son parcours à sa façon, tout en restant bien sûr dans le respect des traditions et des autres.

Intéressé(e) par la faluche ? N'hésite pas à passer à la fac, en particulier le **jeudi midi**, tu auras de grandes chances de croiser un de ses dignes représentants qui pourra t'en apprendre plus. Tu pourras même les entendre chanter différentes paillardes emblématiques lors de rassemblements étudiants.





Retour sur les événements passés



Evénements

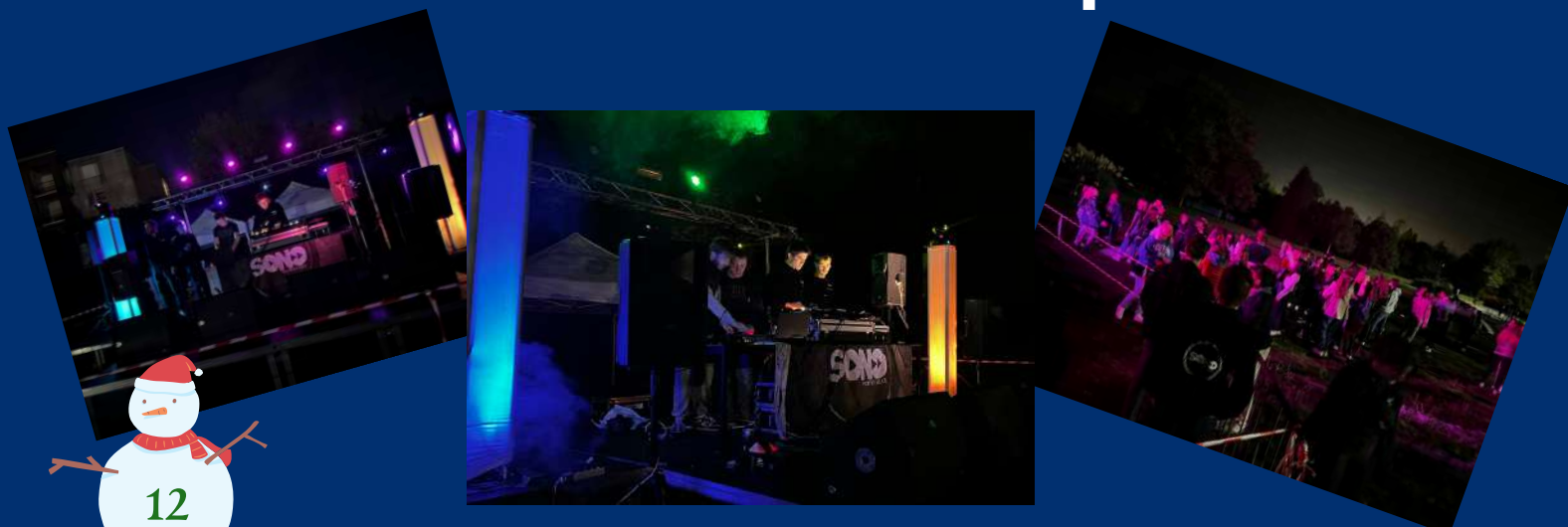
JIVE



Barbecue de rentrée



Concert électro dento-pharma



de rentrée

Retour du WEDI



Soirée Halloween

Commission Pharm'anim



4

Préparer des
décorations
pour le sapin

5

Faire le
sapin de
Noël



8

Faire une
soirée "repas
du monde"

9

Préparer un
bon pain
d'épice

10

Soirée
pyjama en
famille

14

Ecrire la plus
belle chanson
de Noël

15

Aller au
marché de
Noël



17

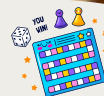


Séance de
shopping
entre amis

18

Préparer un
sapin feuilleté
pour l'apéro

19



Soirée jeux
de société
entre amis

24

Préparer la
bûche de
Noël





Octobre Rose

Commission Solidarité et Santé Publique



S'ils sont détectés tôt, 90% des cancers du sein peuvent être guéris. Effectué tous les deux ans, dès 50 ans, le dépistage peut sauver des vies ! Pourtant, près de la moitié des femmes ne l'effectuent pas.

Pour récolter des fonds pour la recherche, la Commission Solidarité et Santé Publique a organisé deux afterwork en Kfet et ont proposé des planches et des cocktails sans alcool à la vente.



EVÈNEMENTS À VENIR

Wow!



VENTES DU CALENDRIER PHARMA'POIL



Un calendrier réalisé par des étudiants où l'objectif est de poser avec illusion de nudité et dont l'ensemble des bénéfices sera reversé au Sidaction ! Un calendrier allant de janvier à décembre 2023 avec une photo à chaque mois !



4€ l'unité
10€ le lot de 3

Exemplaire disponible en corpo



Pharmaski



Comme tous les ans, la Commission Pharmaski met en place une semaine au ski pour les étudiants. Cette année, elle aura lieu du **17 au 25 février** à la station de **Bellecôte à la Plagne**. Si un voyage mêlant sport, raclettes et soirées vous tente, soyez prêts pour les inscriptions début décembre. Attention, il n'y a que **60 places** de disponibles !



Arrivée des pulls de promo

Voici le magnifique logo que vous avez élu !
Merci beaucoup à notre cher Julien Heuchamps pour ce design. Ce logo sera présent sur les pulls de promo mis en place par la commission Pharmashop.



De nombreux goodies seront également mis en vente avec le logo de l'AAEPL pour pouvoir montrer à l'ensemble de votre entourage votre fierté d'être étudiant en pharmacie.



*It's beginning to look a
lot like Christmas...*



Pour de bonnes
fêtes de fin d'année,
rien de mieux que
de bonnes choses
à manger



Cinnamon rolls

Ingrédients :

- 600 g de farine
- 2 oeufs
- 230 ml de lait tiède
- 100 g de sucre
- 75 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure de boulanger

Sucre à la cannelle

- 220 g de vergeoise ou cassonade ou sucre brun
- 75 g de beurre mou
- 10 g de cannelle

Glaçage

- 200 g de sucre glace
- 50 g de beurre mou
- 100 g de fromage frais à tartiner type saint Moret
- 1 c. à café d'extrait de vanille

Préparation :

1. Réalisez la **pâte**: Faites dissoudre la levure dans le lait tiède et le sucre. Dans un récipient, mettez la farine, faites un puits et ajoutez les 2 oeufs un par un puis le mélange lait/sucre/levure puis le beurre fondu.
2. Formez une **boule** avec la pâte, couvrez et **faites lever 1 heure** dans une étuve (four éteint, fermé, avec bol d'eau bouillante)
3. **Étalez** la pâte bien fine sur un plan de travail fariné. Étalez le **beurre mou** sur toute la surface avec vos mains, puis parsemez de façon homogène le mélange sucre **cannelle**. Roulez en boudin et **tranchez** des tronçons de 4 cm de large.
4. **Disposez** les tronçons sur une feuille de papier cuisson dans un plat (avec des bords si possible)
5. **Couvrez** de papier alimentaire et laissez lever dans **l'étuve 1 heure**
6. **Préchauffez le four à 200°C** et faites cuire les cinnamons pendant **15-20 minutes** (ils doivent être bien dorés)
7. Réalisez le **glaçage** : battez avec votre fouet électrique le fromage, le beurre mou, le sucre et la vanille. **Enduisez** les cinnamons de ce glaçage dès leur sortie du four... **dégustez !**



Pain d'épice

Ingrédients:

- 160g de farine
- 160g de miel (j'aime bien le miel toutes fleurs)
- 60g de beurre
- 1 à 2 cuil. à café d'épices à pain d'épices
- 7g de bicarbonate
- 70g de lait (grammes !)
- 60g sucre cassonade



Préparation :

1. Préchauffer votre four à **155°C**.
2. Faire fondre votre beurre et le laisser refroidir.
3. Faire chauffer le miel à feu très doux, dès qu'il est liquide, le sortir du feu.
4. **Tamisez** : farine + épices à pain d'épices + bicarbonate.
5. Mélangez : le miel et le lait. Ajouter ensuite le beurre et enfin, les poudres tamisées. Bien mélanger. Terminer en ajoutant le sucre cassonade.
6. **Beurrez** et farinez votre moule à pain d'épices. Y verser votre appareil.
7. Enfourner pour **1 heure de cuisson**, en position chaleur tournante. A partir de 45 minutes, **couvrir** votre pain d'épices avec une feuille de papier alu.
8. Lorsque votre pain d'épices est cuit, sortez-le du four, laissez-le **refroidir** dans son moule, sur une grille.

Petit Tips : Conservez votre pain d'épices dans une pièce pas trop chaude, pendant plusieurs jours, emballé dans du papier cuisson par exemple.



Sapin torsade de Noël

Ingrédients:

- 2 pâtes feuilletées
- Pesto
- 1 oeuf

Préparation :

1. **Préchauffez** le four à 180°C.
2. Déposez la **première pâte feuilletée** sur un papier cuisson que vous avez préalablement posé sur une plaque de cuisson.
3. Etalez le **pesto** sur la première pâte feuilletée. Posez la **seconde pâte** sur le dessus.
4. A l'aide d'un couteau, découpez le contour d'un **sapin de Noël** puis découpez des bandes en laissant entre 1 et 2 cm au centre pour former le tronc.
5. **Torsadez** chaque branches

Dans un bol, battez l'oeuf et **badigeonnez**-le avec un pinceau sur le feuilleté sapin. Enfournez votre feuilleté sapin pendant **30 à 40 minutes** selon votre four, de sorte à ce qu'il soit bien doré.



Vin chaud à la cannelle

Ingrédients :

- 75 cl de vin rouge
- 2 bâtons de cannelle
- 3 clous de girofle
- 10 grains de poivre noir
- 1 étoile de badiane
- 125g de sucre
- 2 zestes d'orange (non traitée)

Préparation :

1. Versez le **vin** dans une casserole et faites-le chauffer avec l'**anis étoilé** sans le laisser bouillir. Ajoutez le **sucre**, les bâtons de **cannelle**, les clous de **girofle**, le **poivre** et les **zestes** d'orange.
2. Laissez **frémir** sur feu très doux pendant **20 mn**.
3. **Filtrez** et servez bien chaud.



Playlist



SCAN ME

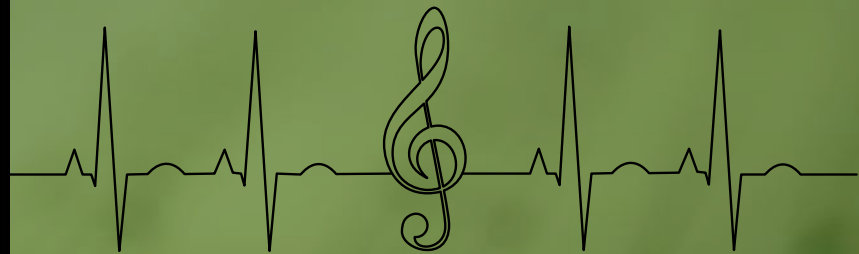


DEEZER

SCAN ME



Spotify





Mots mêlés de Noël

P S R I L K L F B T Z G Q E F
P C E K E Y W U U E C P M J C
B E M N B L C A H U H M C T X
K V R S N H L M H B O U T D H
N E I G E E R D C I C A O T C
F J F A S Q R P O I O E C J Q
E L V A B B T S U E L D U K R
C E O X F C B G H M A A O C R
W U N C V Z J M P M T C R F R
X B K I O E D N A L R I U G J
N H O R M N J O W G M L S P T
O B T Z V E K F Z L M C Z U S
O J B Z Q U H Q L W J E U D I
V B L G N U C C R F M J R N B
O M Q L C C G Z J X L E O N R

Bûche

Cadeau

Cheminée

Chocolat

Flocon

Gui

Guirlande

Neige

Noël

Rennes





Sauras-tu retrouver ton chemin ?



CONCOURS DE NOËL

Montre nous tes
talents de dessinateur

Envoie nous ton plus beau dessin de Noël à
l'adresse lsd@aaepl.com et tente de gagner un
super lot !





Suis-nous sur les réseaux :

 @aaepl_lille

 @AAEPL

 @Pharma_Lille