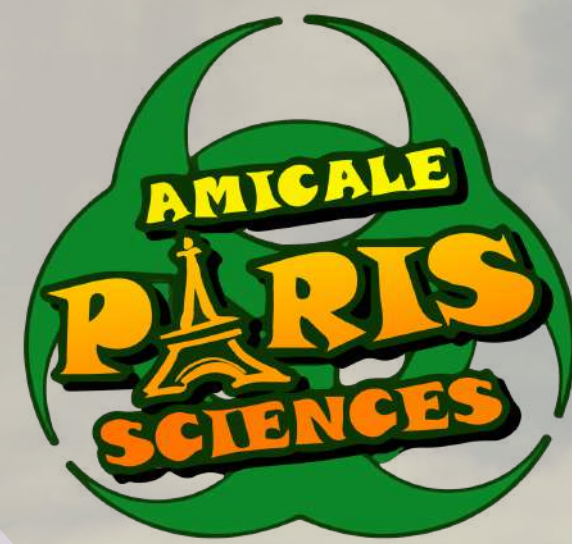


L'APÉSIEN DE RENTRÉE

par l'Amicale Paris Sciences



LE RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE ET LA SCIENCE

L'ÉDITO DU PRÉSIDENT

ARTICLE PRINCIPAL

ARTICLE EN ANGLAIS

FUNNY SCIENCE

ARTICLE DIVERS

ARTICLE DE REPRÉSENTATION

LES CHRONIQUES DU CLUB SCIENCES

ET RETROUVE AUSSI NOTRE ARTICLE SPÉCIAL RENTRÉE: ÊTRE ÉTUDIANT À LA FAC, TIPS ET MÉTHODES



APS __ APESiEN

Numéro 1 - Septembre

TABLE DES MATIÈRES

L'édito du président.....	- P.3
Bienvenue à la fac	
Article principal.....	- P.4
Le réchauffement climatique	
Article en anglais.....	- P.7
Oceans and climate changes	
Funny sciences.....	- P.10
L'éducation et l'émancipation des femmes pour lutter contre le réchauffement climatique ?	
Article divers.....	- P.12
Faire de la musique sans rien toucher ?	
Article de représentation.....	- P.14
Le végétarisme à l'université	
Article spécial rentrée.....	- P.16
Les débuts à la fac: tips et méthodes	
Les chroniques du Club Sciences.....	- P.21
L'empreinte carbone	

BONNE LECTURE

Apésien - P.2

L'ÉDITO DU PRÉSIDENT

PAR AMIR BENKHABCHECHE

Bienvenue !

Que ce soit ta première fois à la fac, que tu sois en réorientation, que tu redoubles, bref, quelle que soit ta situation, bienvenue à la faculté !

Le nouveau bureau de l'APS te prépare plein de surprises pour que ton année se passe de la meilleure façon possible, pour renouer avec la vie, qui a été si longtemps mise en pause à cause de notre ami le Covid.

Le journal que tu tiens dans la main, nous espérons qu'il te plaira. Il regroupe plein d'articles intéressants, captivants et utiles. Tu pourras le retrouver tous les deux mois et ainsi le lire que tu sois dans le métro, chez toi, ou en pause entre deux cours.

La nouveauté de cette année? L'Apésien débarque avec son tout nouveau compte Instagram ! Attend ? Tu n'es pas encore abonné ? Fonce, tu ne vas pas le regretter, le code barre est en quatrième de couverture. Tu peux même rejoindre la team de rédacteur et rédactrice en envoyant un message sur ce tout nouveau compte. Nous n'attendons que toi.

L'APS est là pour toi. Alors, si tu as besoin de discuter, de rigoler, de conseils, d'un petit coup de motivation, ou tout simplement d'un bon café, viens nous retrouver au local.

Bisous :)

ARTICLE PRINCIPAL

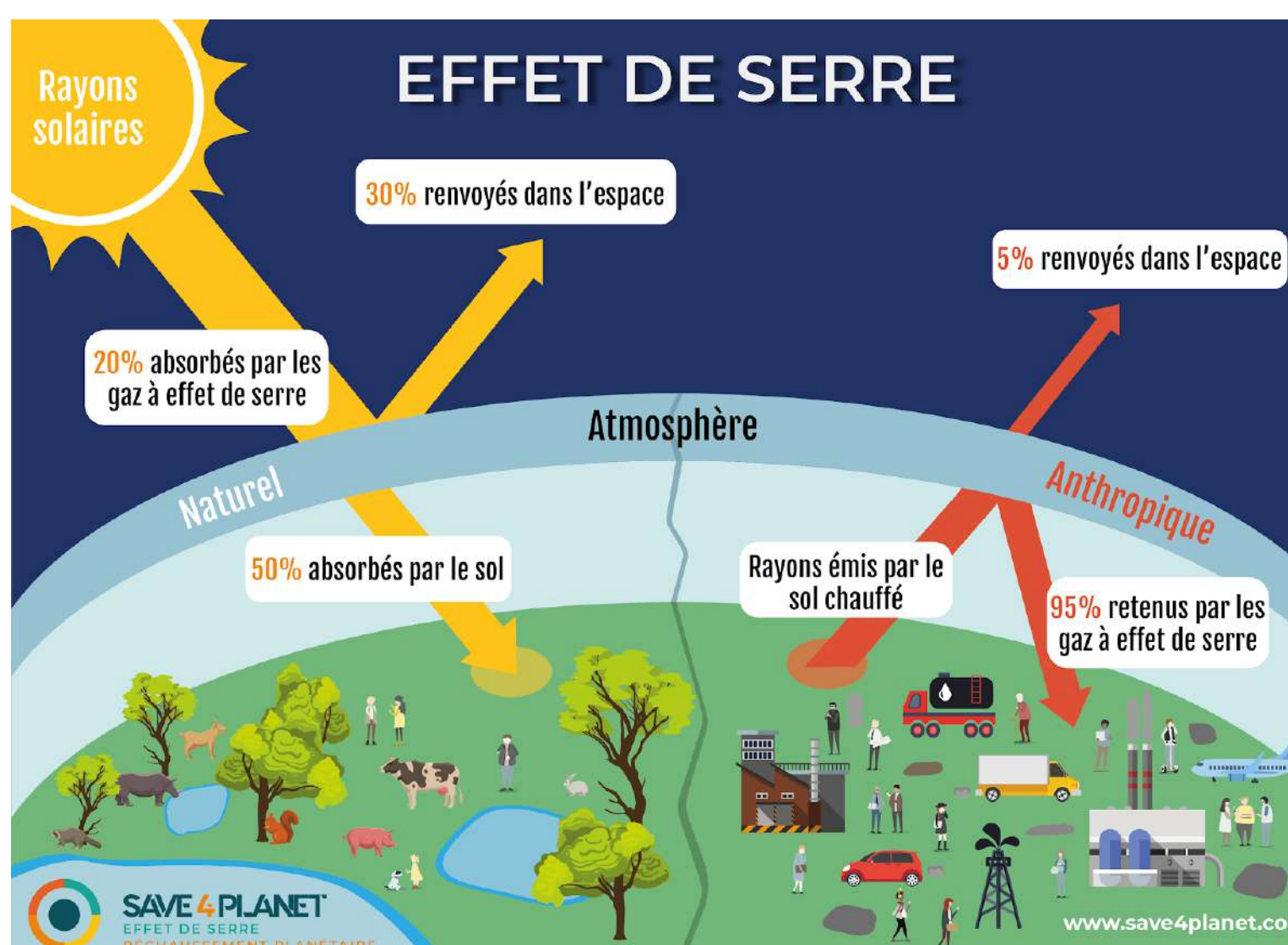
LE RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

PAR PATRÍCIA VALENTE

L'un des sujets dont on parle de plus en plus (en dehors du Covid) est le réchauffement climatique. Un phénomène important qui s'aggrave d'années en années et qui, en dehors de quelques fervents militants courageux, ne semble pas inquiéter tant que ça.

Mais qu'est-ce réellement le changement climatique ?
Eh bien, c'est parti pour quelques explications.

Pour comprendre, commençons par un peu d'histoire. La crise climatique que nous connaissons actuellement a débuté lors de la première révolution industrielle. Toutes ces nouvelles inventions, telles que la machine à vapeur, ont marqué le début d'une nouvelle ère. Mais les conséquences se font ressentir maintenant. En effet, l'usage des énergies fossiles (charbon, gaz, pétrole) ont généré et génèrent encore aujourd'hui énormément de gaz à effet de serre. Or, une partie de ce gaz reste piégé dans l'atmosphère et hop, il y a une augmentation des températures à la surface de la Terre. Mais rien de mieux qu'un schéma tout simple pour mieux comprendre:



EN 2018, LE TAUX DE GAZ À EFFET DE SERRE ÉTAIT 147 % PLUS ÉLEVÉ QUE LE NIVEAU PRÉINDUSTRIEL DE 1750.

Ne rejetons pas la faute sur nos anciens uniquement. De nos jours, alors que de nouvelles technologies existent, nous continuons d'émettre beaucoup trop de chaleur à cause de nos activités.

MAÏS ALORS, QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES POUR LA VIE SUR TERRE ?

Eh bien, malheureusement, il y en a beaucoup. Tout d'abord au niveau des océans. Il y a un grand nombre de modifications, mais cette partie, je te laisse la lire dans l'article en anglais, celui juste après.

Il y a également une augmentation de la fréquence des catastrophes naturelles, et nous en sommes témoins: feux de forêt incontrôlables, inondations par dizaines de milliers, sécheresse. Les épisodes de ce type que nous connaissons sont déjà d'une grande violence, mais ils ne font qu'aggraver avec le temps si rien n'est fait.



Souvent, on oublie que ce n'est pas seulement l'écosystème qui est touché, mais nous aussi. Et oui, les changements climatiques affectent notre santé. On distingue deux types majeurs d'effets. Les effets directs sont le nombre croissant de décès liés à la chaleur, mais également une augmentation des maladies infectieuses liées aux parasites, comme la malaria. On y compte également la malnutrition, qui survient à la suite du manque de nourriture mais aussi à la mauvaise qualité des produits due à leurs traitements excessifs. Mais n'oublions pas la santé mentale qui elle aussi est affectée, comme le stress mental post-traumatique, à la suite d'immigrations forcées par exemple.

On distingue aussi les effets indirects, tels des pathologies respiratoires, des allergies etc. Tu l'auras compris, les effets sont beaucoup trop nombreux pour être cités ici. Je t'invite à aller faire quelques recherches de ton côté sur ce sujet, tu seras surpris du nombre d'effets que le réchauffement climatique peut avoir sur notre santé.

CHAQUE ACTION COMPTE.



TOI AUSSI, DE TON CÔTÉ, TU PEUX AGIR POUR L'ENVIRONNEMENT.

Cela passe par des changements tous simples dans ta vie quotidienne, parce qu'en adoptant un mode de vie éco-responsable, qui sait, tu inspireras peut-être quelqu'un qui fera à son tour de même.

Et si tu veux quelques idées pour démarrer ton aventure dans un monde responsable, vert et zéro déchets, tu peux te rendre sur le site <https://www.objectif-zero-dechet.net/> (ou scanner ce QR code, c'est tout de même plus simple). C'est un site qui a été créé par un membre du bureau (je te laisse deviner lequel ou laquelle) et tu y trouveras pleins d'astuces et de conseils.



Sources:

- <https://www.futura-sciences.com/planete/actualites/climatologie>
- <https://www.linternaute.fr/actualite/guide-histoire/1790904-revolution-industrielle->

ARTICLE EN ANGLAIS

OCEANS AND CLIMATE CHANGES

PAR CAMILLE POUCHULU

Earth is commonly called The Blue Planet as oceans cover 71% of its surface and hold 97% of its water, therefore it appears mostly blue from space. As we all know, melting glaciers and rising sea levels are factors that accelerate global warming. But do you know how exactly these factors are affecting climate change ?

HOW THE OCEANS HAVE A KEY ROLE IN CLIMATE REGULATION ?

- Sea currents

Ocean currents are essential to understand how the ocean distributes thermic energy throughout the planet. These thermic movements through global and local ocean currents affect local weather conditions, extreme temperatures, and stabilizing global climate patterns.

They are located at the ocean surface and in deep water and can move water horizontally and vertically. There are two simultaneous processes : warm surface currents carrying less dense water away from the Equator toward the poles, and cold deep ocean currents carrying denser water away from the poles toward the Equator.

- Absorption of certain gases by the oceans

The oceans, by absorbing part of the CO₂ present in the atmosphere, help to regulate the climate on a global scale. The absorption of CO₂ by the ocean is achieved through a chemical and biological phenomenon.

A chemical process : First, there is the natural dissolution of gases present in the atmosphere (including CO₂) in the oceans. Carbon dioxide reacts with water to form a balance of ionic and non-ionic chemical species : dissolved free carbon dioxide (CO₂), carbonic acid (H₂CO₃), bicarbonate (HCO₃⁻) and carbonate (CO₃²⁻).

This dissolution is favored at low temperatures. Thus, the cold areas of the oceans absorb more CO₂ than the warm areas.

A biological process : photosynthesis. Surface water contains phytoplankton, microscopic plant organisms that absorb CO₂ and produce O₂ and settle to the bottom of the oceans when they die. The CO₂ thus accumulates in marine sediments without further intervening in the Greenhouse effect.

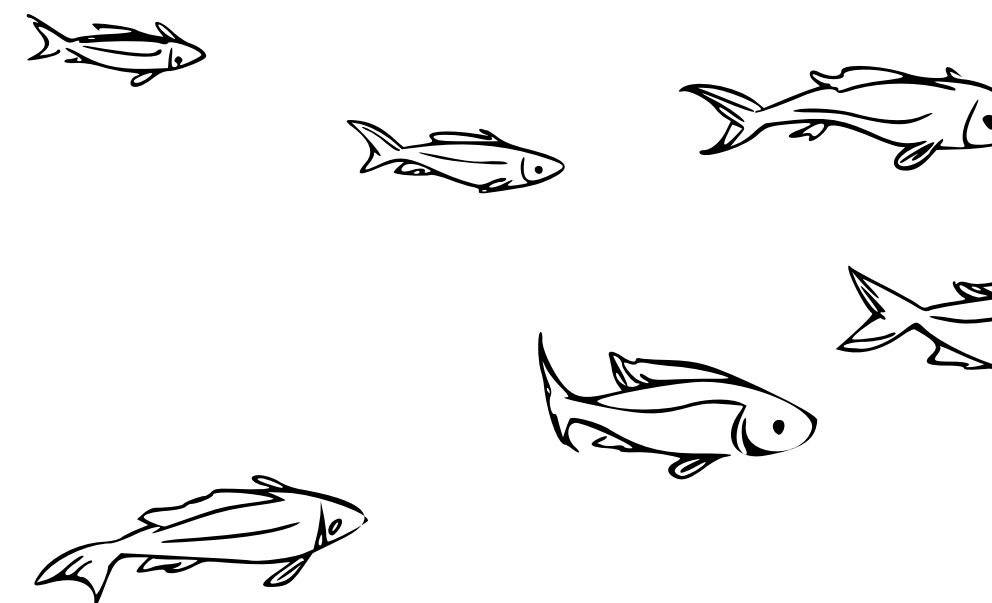
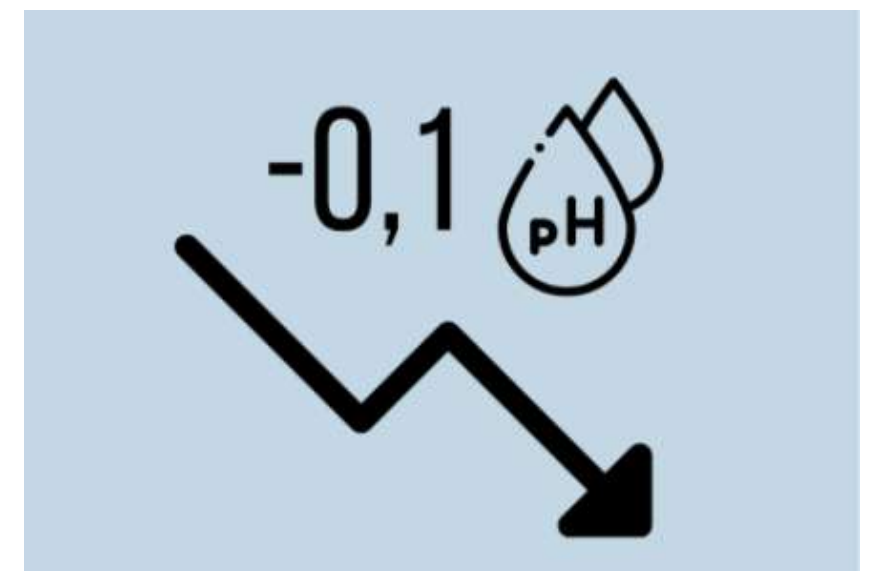
Normally, the oceans absorb 1/3 of greenhouse gases emitted by human activity. But global warming, and more specifically ocean warming, tends to deregulate all these processes.

HOW CLIMATE CHANGE IS AFFECTING THE OCEANS

- Less gases absorbed by the oceans

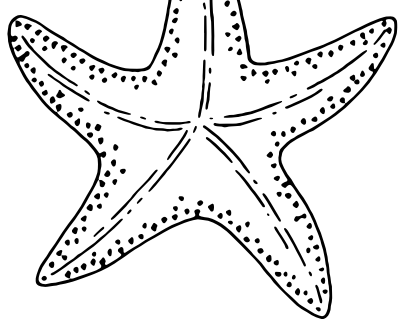
The oceans of the world are warming up ; their average temperatures are pushed higher and higher each year by human-caused global warming, making it more difficult for CO₂ to dissolve in the seas. Models suggest that the ocean's average temperature will warm up by 1 to 4 °C by 2100.

As we mention above, the hotter the water, the less gases are dissolved. If less CO₂ is absorbed by the ocean, this greenhouse gas will stagnate in the atmosphere, which will further increase global warming.



Sources:

- <https://www.nationalgeographic.org/media/ocean-currents-and-climate/>
- <https://science.sciencemag.org/content/350/6262/766>
- <https://wwz.ifremer.fr/L-ocean-pour-tous>
- <https://www.iucn.org/resources/issues-briefs/ocean-warming>
- <https://en.unesco.org/ocean-acidification>



- Rising sea level

There are three main causes of rising water levels :

- Thermal expansion : When water heats up, it expands. About half of the sea-level rise over the past 25 years is due to warmer oceans that simply take up more space.
- Melting glaciers
- Loss of Greenland and Antarctica's ice sheets. It founds the rate of ice loss has increased by 65% between 1994 and 2017.

When sea levels rise as rapidly as they are, even a small increase can have devastating effects on coastal habitats and farther inland. It can cause destructive erosion, wetland flooding, aquifer and agricultural soil contamination with salt, and lost habitat for fish, birds, and plants.

- Ocean acidification

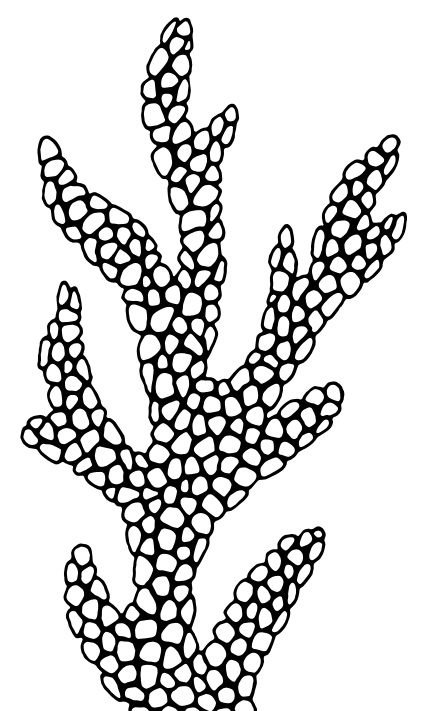
Another startling consequence to the huge quantity of CO₂ dissolved in the oceans is their acidification. Indeed, the acidity of the ocean has increased by 26% since the XIXth century, which means a decrease of the pH of 0.1.

Ocean acidification has been shown to affect organisms and ecosystems, impacting ecosystem services such as food security (=all human beings have the physical, social and economic opportunity at all times to obtain sufficient, healthy and nutritious food), by endangering fisheries and aquaculture.

WHAT CAN BE DONE ? LIMITING GREENHOUSE GAS EMISSIONS, PROTECTING AND RESTORING MARINE AND COASTAL ECOSYSTEMS, STRENGTHENING SCIENTIFIC RESEARCH...

Sources:

- <https://www.nationalgeographic.org/media/ocean-currents-and-climate/>
- <https://science.sciencemag.org/content/350/6262/766>
- <https://wwz.ifremer.fr/L-ocean-pour-tous>



FUNNY SCIENCE

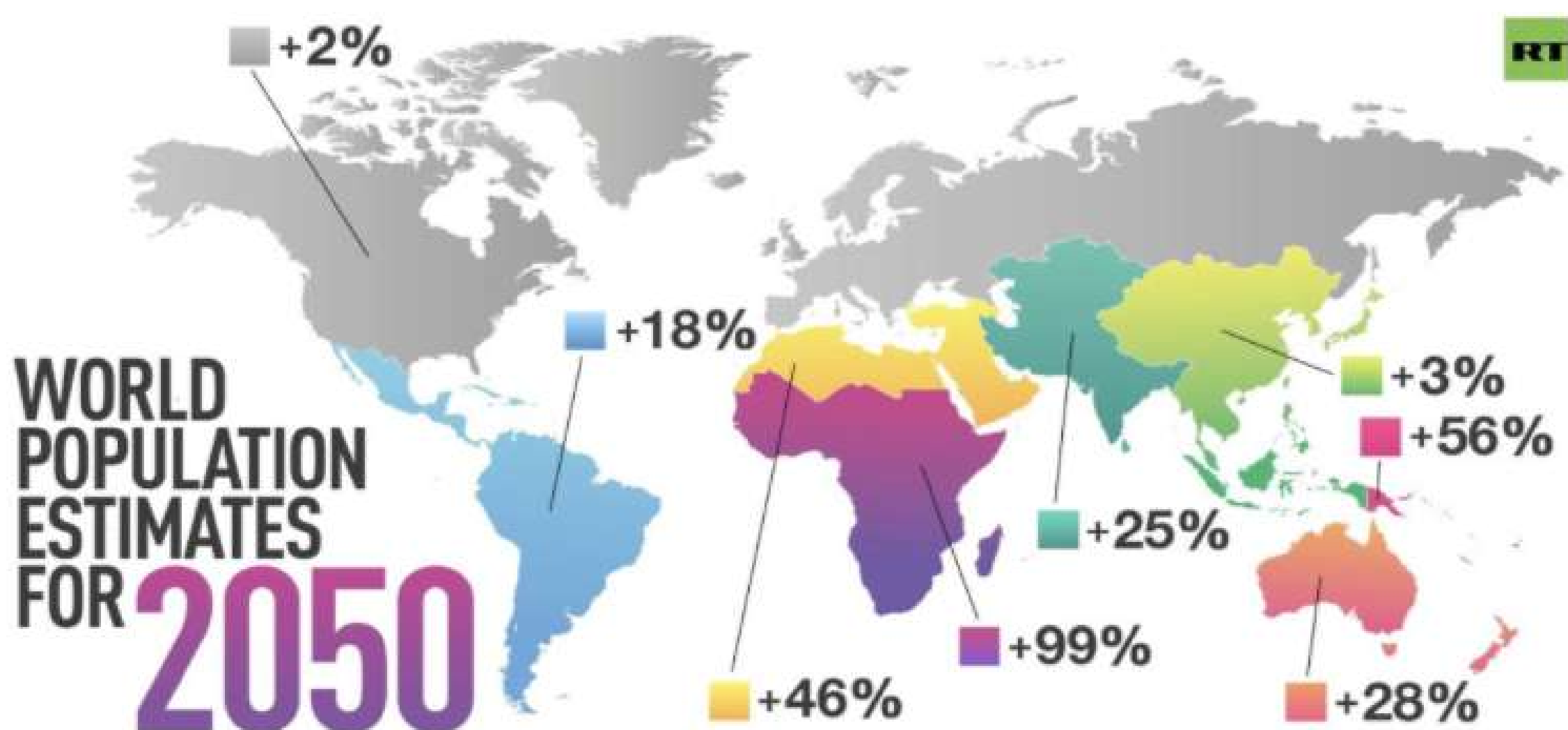
L'ÉMANCIPATION DES FEMMES POUR LUTTER CONTRE LA RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

PAR AMEL HOFRI

De récentes études nous ont démontré que l'éducation et l'émancipation des femmes seraient une des solutions les plus simples et efficaces à mettre en place pour lutter contre le réchauffement climatique.

En effet, permettre aux femmes d'avoir de nouvelles perspectives d'avenir en leur accordant les mêmes droits à l'éducation que les hommes pourrait jouer sur la croissance de la population mondiale.

Les projections des Nations Unies indiquent que la population mondiale, approchant aujourd'hui les 7 milliards d'individus, pourrait atteindre 9,3 milliards en 2050, et plus de 10 milliards en 2100. Les évolutions démographiques sont certainement à prendre en compte dans les efforts pour enrayer le dérèglement climatique auquel l'activité humaine participe.



Cependant l'éducation et l'émancipation des femmes ne devrait pas se réduire à la simple maîtrise de la natalité.

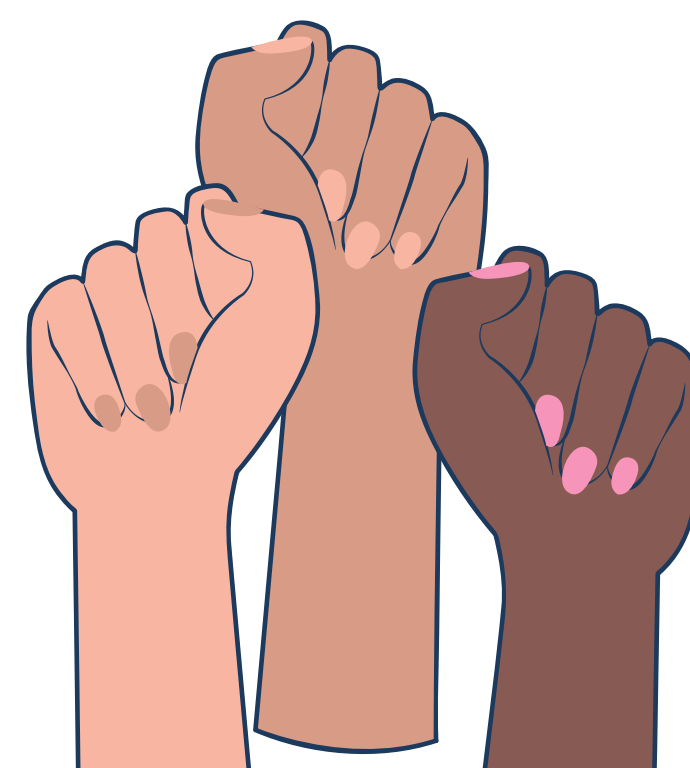
N'oublions pas qu'une fille sur cinq en est encore privée dans le monde et de nombreux obstacles que sont les mariages et les grossesses précoces, les violences en milieu scolaire, la pauvreté, le travail domestique, restent à franchir avant de pouvoir sensibiliser les populations face aux évolutions climatiques, et leur permettre d'adopter en conscience des comportements plus favorables à l'environnement.



IL EST ÉVIDENT QUE L'ÉDUCATION ET L'ÉMANCIPATION DES FEMMES VISENT AVANT TOUT À RÉTABLIR L'ÉGALITÉ ENTRE LES GENRES ET RELÈVENT DE DROITS UNIVERSELS. MAIS DANS LES PAYS EN VOIE DE DÉVELOPPEMENT, ELLES REVÊTENT DES ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX, MÊME AU-DELÀ DE LA QUESTION DÉMOGRAPHIQUE

Sources:

- <https://ideas4development.org/climat-objectifs-emanicipation-des-femmes/>
- <https://azickia.org/emanicipation-des-femmes-est-une-cle-contre-le-rechauffement-climatique>
- <https://www.sudouest.fr/economie/social/l-emanicipation-des-femmes-jouera-un-role-decisif-contre-le-rechauffement-climatique-2525447.php>



ARTICLE DIVERS

FAIRE DE LA MUSIQUE SANS RIEN TOUCHER ?

PAR CLARA MOUCHABAC

Faire de la musique sans toucher d'instrument de musique paraît inimaginable...et pourtant, c'est possible ! C'est en 1920 que l'instrument de musique sans contact est créé : le Thérémine. Cet instrument tient son nom de son inventeur russe, Lev Sergueïevitch Termen (connu également sous le nom de Léon Theremin).

Le thérémine est composé d'un boîtier électronique équipé de deux antennes : une horizontale en forme de boucle qui fait varier le volume, et une verticale qui détermine la hauteur de la note, les deux antennes étant contrôlées par la distance entre celles-ci et les mains de l'instrumentiste.

MAIS ALORS COMMENT PRODUIRE DU SON SANS LE TOUCHER ?



Grossièrement, le son est généré par un oscillateur électronique et est rendu audible par l'humain grâce à la combinaison de deux signaux de fréquences élevées. Mais si le son généré ne rencontre pas d'obstacle, alors il ne varie pas de lui-même, logique ! C'est pourquoi l'instrumentiste joue un rôle important dans la modulation du son : comme l'ont appris la plupart des collégiens, le corps humain peut être conducteur d'électricité, et face au signal généré par le thérémine, le corps humain de l'instrumentiste à proximité des antennes va apporter un effet de capacité...mais qu'est-ce donc ? L'instrumentiste va affecter la fréquence produite grâce à ses mains, l'une contrôlant le volume et l'autre la hauteur de la note, grâce à la quantité de charges électriques portées par le corps humain. Ainsi, l'instrumentiste doit rester parfaitement immobile pour ne pas perturber le son à l'exception des bras. Pour résumer, le thérémine est plus sympa à jouer qu'à comprendre.

Du fait qu'il est composé d'un seul oscillateur, le thérémine est un instrument monodique. C'est-à-dire qu'il ne peut produire qu'un son à la fois, contrairement au piano ou à la guitare qui peuvent faire des accords avec plusieurs notes jouées en même temps. Le thérémine, comme la flûte ou le saxophone, a un timbre unique que l'on ne peut modifier.



Niveau histoire, pour les connaisseurs, la Russie autour de 1920 c'était : révolution, bolcheviks, famine, communisme. Autrement dit, c'était les années Lénine. Et notre super inventeur du thérémine, Léon, a eu l'occasion de faire une démonstration de sa création à Lénine, qui fut complètement charmé puisqu'il a pris des cours de thérémine et a commandé 600 exemplaires pour les distribuer dans l'URSS. Grâce à cette réussite, notre grand Léon devint ambassadeur de la nouvelle technologie soviétique et fut envoyé en tournée mondiale pour partager son œuvre dans le monde. Je vous laisse deviner le succès que ça a eu en fonction du nombre de personnes qui connaissent ou jouent de cet instrument aujourd'hui ! Des musiciens de thérémine ont fait des apparitions à la télévision, ce qui a donné de la visibilité à cet instrument encore au 21e siècle, mais très peu de personnes s'essayent au thérémine, et encore moins réussissent à en jouer correctement.

Cependant, peut-être que vous en avez déjà écouté sans le savoir si vous écoutez Aerosmith, The Beach Boys, Radiohead, The Rolling Stones ou encore plus surprenant, Zazie ! Il y a plusieurs morceaux où le thérémine a été utilisé de façon musicale, mais il peut faire encore plus : dans le monde du cinéma, il est utilisé pour créer des ambiances sonores pour les films de science fiction par exemple.

Sources:

- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9r%C3%A9mine>

**AÏNSI S'ACHÈVE L'HISTOIRE
DU THÉRÉMINE,
L'INSTRUMENT SANS
TOUCHER, QUE SEUL L'ÉLITE
SAÏT MANIPULER ET
COMPRENDRE !**



ARTICLE DE REPRÉSENTATION

LE VÉGÉTARISME À L'UNIVERSITÉ

PAR ANA-CAROLINA ITTÉ

Le végétarisme est une pratique alimentaire excluant tous types de chair animale (viande, poisson). Il tire ses origines des pythagoriciens au VI^{ème} siècle. Ils étaient disciples de Pythagore et ce dernier leur refusait catégoriquement d'engendrer la mort des animaux pour ainsi servi d'exemple au fil des siècles. De plus, l'apparition de certaines religions, telles que l'hindouisme prônant le respect de toute vie et la non-violence, participe à l'expansion de la pratique.

Aujourd'hui, les motifs d'un tel régime s'explique par des motifs éthiques (éviter la mort et la souffrance des animaux) mais aussi par des motifs environnementaux (pollution, gaz à effet de serre, déforestation) et motifs de santé (diminuer le risque d'accidents cardio-vasculaires). Des motifs qui semblent bien inquiéter les étudiants.

12% DES JEUNES COMPRIS ENTRE 18-22 ANS ADOPTENT UN RÉGIME VÉGÉTARIEN CONTRE 2% DE CEUX DE PLUS DE 55 ANS.

Malgré ces chiffres assez significatifs et la part grandissante des personnes se tournant vers le végétarisme en France, les options végétariennes restent très limitées au sein des restaurants universitaires. Cela implique que les étudiants végétariens sont amenés souvent à se nourrir d'un simple sandwich au fromage, loin d'apporter les vitamines et nutriments nécessaires, ou bien de devoir eux même se procurer et préparer leur repas.

Heureusement, certaines initiatives se développent grâce à la demande croissante des étudiants. Par exemple, à l'Université de Besançon, une pétition a été signée par 6 500 personnes résultant à la mise en place d'une option végétalienne.



Cette mesure se voit non seulement bénéfique aux végétaliens/végétariens mais aussi au reste des étudiants leur permettant de manger autre que de la viande.

ON ESPÈRE QUE CE GENRE D'INITIATIVES SE GÉNÉRALISENT ET ABOUTISSENT À DES RESTAURANTS UNIVERSITAIRES PLUS RESPONSABLES ET PLUS ATTENTIFS AUX BESOINS DE L'ENSEMBLE DES ÉTUDIANTS.

Sources:

- <https://trendy.letudiant.fr/pas-facile-d-etre-un-etudiant-veggie-a2511.html>
- https://www.lemonde.fr/campus/article/2021/02/16/une-tendance-forte-chez-les-jeunes-le-vegetarisme-nouveau-marqueur-generationnel-et-social_6070070_4401467.html
- <https://www.franceculture.fr/conferences/bibliot heque-publique-dinformation/aux-origines-du-veganisme>
- <https://www.sudouest.fr/environnement/le-vegetarisme-une-tendance-forte-chez-les-jeunes-1349303.php>



ARTICLE SPÉCIAL RENTRÉE

LES DÉBUTS A LA FAC: TIPS ET MÉTHODES

PAR VÍCTORIA FRANCHETTI-ROMERO

Comment travaille ton bureau ? : Conseils et méthodes pour travailler et s'organiser

Comment travaille Vicky :

- Les Cours Magistraux (CM) ?

Personnellement je regarde tous les CM en rediffusion sur Moodle, jamais en direct, et jamais en amphi (quand c'était encore possible), car je travaille les matières à mon rythme, et pas forcément en même temps que les professeurs. En plus, je peux accélérer les vidéos et gagner du temps, ou bien faire des pauses si j'ai besoin de plus de temps pour prendre des notes, voire revenir en arrière si je n'ai pas bien saisi quelque chose.

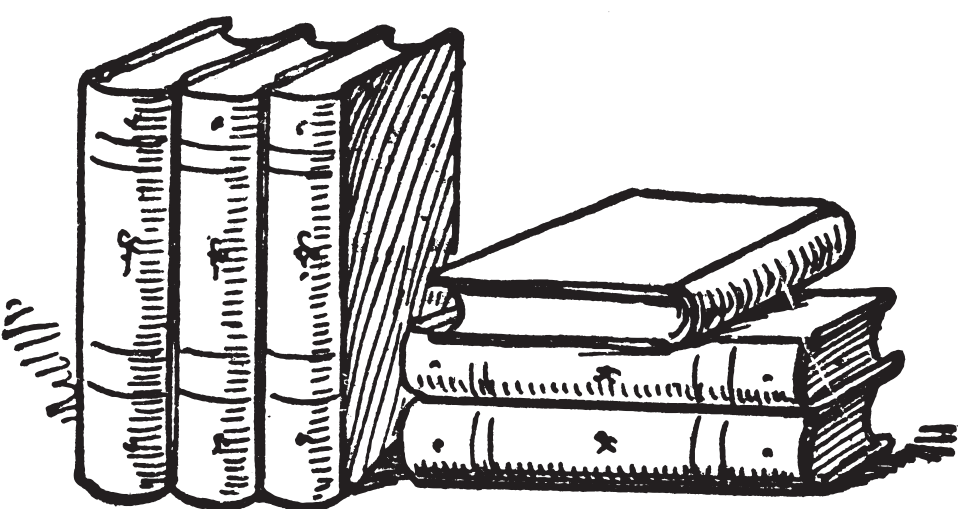
- Les Travaux Dirigés (TD) ?

J'entends toujours dire qu'il est très important d'aller à TOUS les TDs, et c'est vrai. C'est là que tu as l'occasion de communiquer avec les professeurs, de poser toutes tes questions et de comprendre vraiment plein de choses. Car si tu n'y vas pas, c'est moins évident de poser des questions et de réellement comprendre les cours.

Ce qui est très important, c'est aussi de préparer les exercices du polycopié, car si tu prend uniquement la correction sans t'entraîner avant, cela ne t'aideras pas énormément.



**ARTICLE LONG
MAIS ARTICLE
IMPORTANT**



- Les prises de notes ?

Pour les matières à par cœur (Biologie, Biochimie), je rédige le cours à l'aide de mon ordinateur sous forme de tableau (exactement comme les fiches L1 faites par l'APS, va y jeter un petit coup d'œil). Par contre, si les supports que nous donnent les professeurs sont suffisamment complets, ou qu'il ne manque pas beaucoup d'informations, alors je les utilise directement.

Pour les matières à réflexion (Maths, Physique, Chimie et un peu la Biochimie) je ne rédige pas de cours. Je vais en TDs, je prends en note les formules et conseils que donnent les professeurs, je lis bien les diapos que l'on nous donne et je repère les informations importantes afin de synthétiser tout cela sur une fiche. Mais je la rédige uniquement après avoir fait plein d'exercices, de cette façon je sais ce qui est vraiment important.



LE PLUS IMPORTANT, C'EST D'ALLER À SON RYTHME

- Comment est-ce-que j'apprends ?

Pour les matières à par cœur, j'aime lire à voix haute plusieurs fois mon cours, je ne m'acharne pas dès la première lecture à tout retenir car à force de lire, les informations entrent dans la tête. Il m'arrive aussi parfois de faire des QCMs et des annales quand j'ai envie d'apprendre différemment. Pour les matières à réflexion, je n'apprends pratiquement rien par cœur, je ne fais que des exercices (beaucoup, beaucoup, BEAUCOUP d'exercices). L'entraînement pour ces matières là est très important. Pour trouver sa méthode d'apprentissage, je pense qu'il est important de connaître son type de mémoire. Moi je sais que j'ai plus une mémoire visuelle, donc faire des fiches m'aide beaucoup, Pour d'autres ce sera le fait d'écouter le cours qui va les aider, et pour certains ce sera d'écrire encore et encore le cours. À toi de trouver ce qui te correspond le mieux !

- Où est-ce-que je travaille ?

Ça dépend de mon humeur, de ce que j'ai à faire, de si je suis au calme chez moi, si j'ai cours... Parfois je préfère travailler chez moi, et d'autres fois je préfère la BU ou bien les salles de TDs. Je n'ai pas d'endroit fixe, j'aime changer. Ce qui compte c'est que tu travailles dans un endroit où tu te sentes à l'aise, et dans lequel tu es efficace.

- Comment je m'organise ?

Je me fais un tableau avec tous les cours par matière, où je peux noter quels cours j'ai pris en note, quels cours j'ai appris, et de cette façon j'arrive à visualiser où j'en suis dans mon programme et ce qu'il me reste à faire. Personnellement je n'ai pas de journée type, je m'adapte à mon emploi du temps et je fais un peu au feeling. Il faut aussi apprendre à se connaître, et savoir à quel moment de la journée on est le plus efficace pour travailler.

- Un dernier petit conseil ?

Fais toi des amis ! Va parler aux gens, n'hésite pas à aller vers eux, ne reste pas dans ton coin, car être entouré pendant la licence je trouve ça essentiel ! Tu peux ainsi travailler avec quelqu'un et demander de l'aide, poser des questions, apprendre de nouvelles méthodes de travail, vous pouvez vous motiver ensemble, mais aussi décompresser ensemble parce que faire des pauses c'est super important ! Par contre, si en discutant avec tes amis tu te rends compte que tu es en retard sur le programme par rapport à eux, pas de panique, chacun va à son rythme, comme je l'ai dit tout à l'heure, ce qui compte c'est d'être prêt à la fin.

**ET SI TU AS DES QUESTIONS,
OU QUE TU AS BESOIN D'UNE
PETITE PAUSE, N'HÉSITE PAS À
VENIR NOUS VOIR AU LOCAL !**



ET QUE DISENT LES AUTRES DU BUREAU?

LES CONSEILS DE PATOU

- Fais beaucoup d'exercices au lieu d'apprendre uniquement par cœur.
- Trouve-toi un groupe de potes pour pouvoir échanger ensemble.
- Trouve ta méthode de travail assez vite pour pouvoir l'appliquer le plus rapidement possible.

LES CONSEILS DE MOUCH

- Travaille régulièrement, c'est super important pour ne pas avoir tout à faire à l'approche des partiels.
- Tous les deux jours, révise tes formules de maths, physique et chimie. Tu peux aussi t'amuser à exploiter les formules sur des exercices autres que ceux de l'université.
- Il faut faire les exercices avant d'aller en TD !
- Fais-toi des fiches qui contiennent les éléments essentiels : des formules, des définitions, des schémas...
- Lis des articles, des livres pour la biologie et regarde beaucoup de vidéos sur le sujet !

LES CONSEILS D'AMEL

- Organise-toi chaque semaine, mais attention à ne pas trop charger tes journées.
- Ce que je fais personnellement c'est que je marque les choses vraiment importantes à faire dans une journée, et sur un petit post-it à part, je mets les choses que je dois faire avant la fin de la semaine et que je peux me permettre de rajouter à mes journées de façon aléatoire en fonction du temps que j'ai.
- Essaie de réviser le cours que tu viens de voir: soit le soir même soit le lendemain si ce n'est pas possible.



LES RÈGLES D'OR A L'APPROCHE DES EXAMENS



1 - Une bonne hygiène de vie tu auras

C'est bien connu, si tu as une bonne hygiène de vie, tu étudieras de façon plus efficace, et tu auras donc moins de chance de stresser.

2 - Confiance en toi tu auras

Certains redoutent le fait de ne pas réussir à tout mémoriser, or, le stress vient du fait qu'il y a des éléments que l'on ne peut pas contrôler. Alors, ai confiance en tes capacités et ne te sous-estime pas, avec une méthode de révision efficace tu y arriveras. Si tu as confiance en toi, tu sera moins amené à stresser.

3 - Travailler régulièrement tu feras

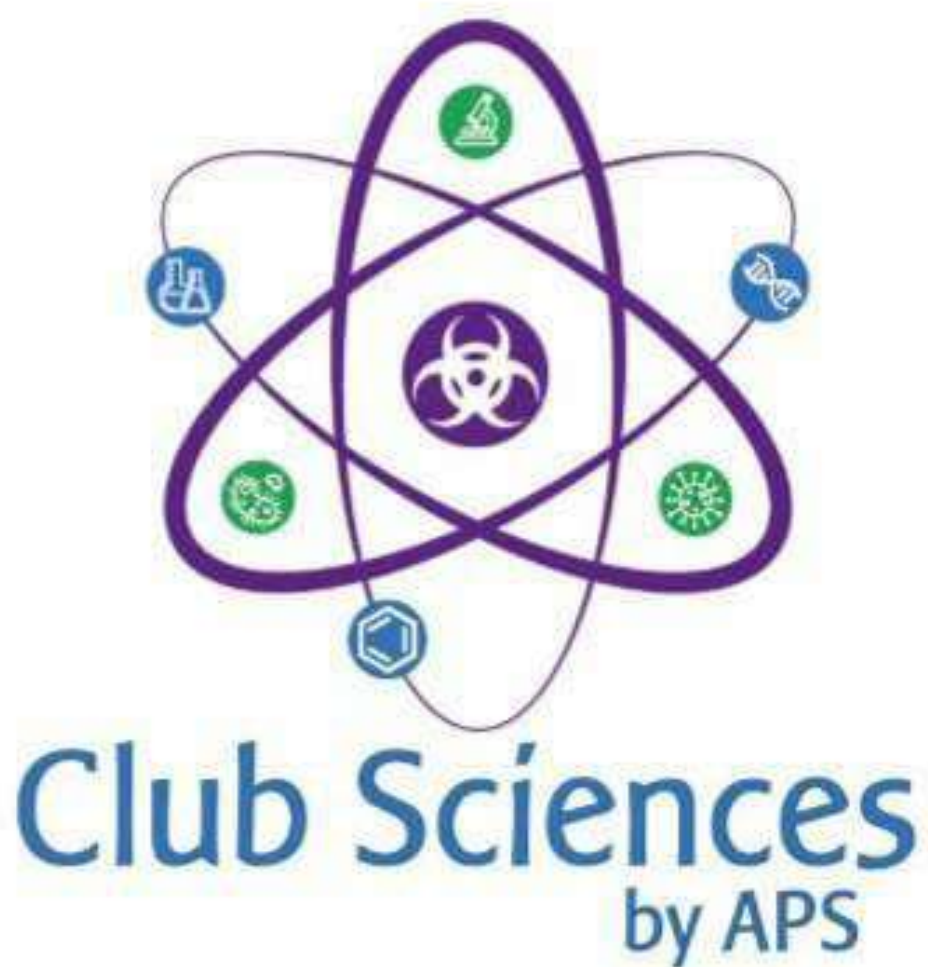
Si tu travailles régulièrement au cours de l'année, et que tu révises souvent tes cours, alors tu les mémoriseras plus facilement et ta charge de travail à l'approche des examens en sera plus allégée ! Tu maîtriseras mieux tes connaissances, tu te sentiras moins pressé par le temps.

4 - Se concentrer sur toi-même tu feras

Il ne faut pas que tu fasses attention à ce que font les autres autour de toi, car si tu vois que ton copain Paul a déjà fini le programme depuis 3 semaines, alors que toi tu n'en es qu'à la moitié, tu vas commencer à stresser. Concentre-toi sur ce que tu as à faire, chacun travaille à sa manière et à son rythme.

5 - Te détendre tu feras

Ce point là est très important. Il ne faut pas que tu oublies de prendre du temps pour toi, pour voir tes amis et te détendre. Si tu as toujours la tête dans les bouquins, tu vas finir par la perdre. Alors oui, il est important de travailler, mais il est important aussi de sortir et de faire d'autres choses. Mais surtout, ne culpabilise pas quand tu ne travailles pas !



LES CHRONIQUES DU CLUB SCIENCES

PAR ELIES SASSI

CONNAISSEZ-VOUS VOTRE EMPREINTE CARBONE ?

Lorsque l'on parle de réchauffement climatique, il est souvent question de gaz à effet de serre. L'effet de serre, bien qu'étant un phénomène naturel contribuant aux températures au sol de la planète, est exacerbé par les activités humaines. En effet, celles-ci sont sources d'émissions de gaz à effet de serre. Parmi ces gaz, les plus importants sont, les vapeurs d'eau contribuant à 55% de l'effet de serre naturel et si l'on s'intéresse aux contributions humaines, le CO₂ responsable d'environ 65% avec une concentration quasi doublée depuis l'industrialisation et une augmentation qui ne fait qu'accélérer, à l'exception de l'année 2020, avec une baisse des émissions due à la pandémie de COVID-19.

C'est pour cette raison que la notion d'empreinte carbone est souvent mentionnée. Qu'est-ce que c'est ? Il s'agit pour une activité humaine de la somme des mesures d'émissions de CO₂ (mais aussi de CH₄ et de N₂O) qui lui sont imputées.

D'après une étude du ministère de l'écologie, datant de décembre 2020, elle est estimée à 663 millions de tonnes équivalent CO₂ en 2019 soit une augmentation de 7% par rapport à 1995. Rapportée à une valeur par habitant elle est estimée à environ 9.9 tonnes équivalent CO₂, une diminution de 5% du fait de la croissance démographique.



Grace à ce calculateur (<https://nosgestesclimat.fr/>) de l'ADEME (Agence de la Transition Écologique), qui dépend des ministères chargés de la Recherche et de l'Innovation, de la Transition écologique et solidaire, de l'Enseignement supérieur, il est possible d'avoir une estimation de sa propre empreinte carbone.

On retrouve sur le site la moyenne par habitant mentionnée plus haut à 9.8 tonnes, ce qui correspond à 2.8 t pour l'alimentation, de même pour le transport, 2.2 t pour le logement, 1.1 t pour les services publics, 0.2 t pour le numérique et 0.7 t pour la catégorie divers qui regroupe l'électroménager, les vêtements et autres.

Pour ma part j'ai fait une simulation et j'obtiens une valeur de 4 tonnes avec 1.3 t pour l'alimentation, 1.1 t pour les services publics, 920 kg en logement, 380 en transport, 290 kg de numérique et 140 kg pour la catégorie divers.

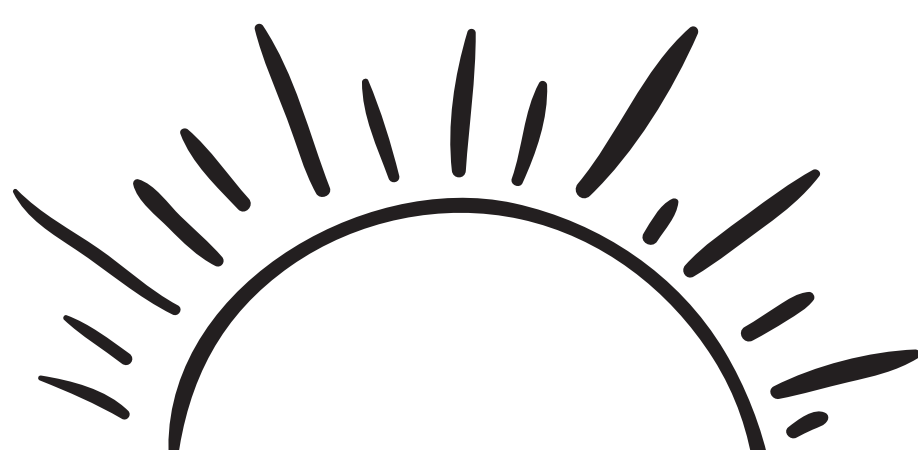
**UN FRANÇAIS
ÉMET EN MOYENNE
9,8 TONNES DE
CO₂E / AN**

**N'HÉSITÉZ PAS À FAIRE VOS
PROPRES SIMULATIONS ET À
RÉPONDRE À CE MINI
SONDAGE AVEC LES VALEURS
QUE VOUS AVEZ OBTENUES.**



Que peut-on faire pour réduire notre consommation à notre échelle ?

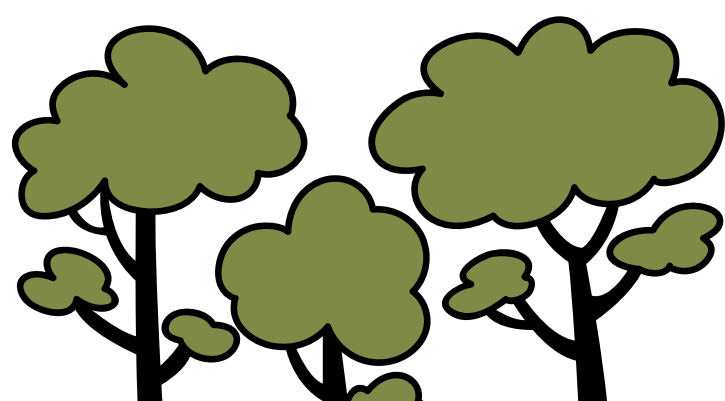
Il est possible de réduire cette valeur mais cela nécessite des efforts car cela ne se fait pas sans influencer son quotidien et son confort.



LE CLUB SCIENCES VOUS PRÉSENTE QUELQUES GESTES PLUS OU MOINS SIMPLES :

- Réduire sa consommation de viande : que ce soit par le fait de devenir végétarien, manger de la viande qu'un ou deux jours par semaine ou encore n'en manger que le midi. Réduire sa consommation en viande est un geste non négligeable car l'élevage représente tout de même 14.5% des émissions de gaz à effet de serre
- Privilégier les aliments d'origine locale et les fruits et légumes de saison dans vos courses
- Réduire son chauffage d'un ou deux degrés.
- Faire attention à l'emplacement de son électroménager, un réfrigérateur ou un congélateur près d'un four peut surconsommer
- Passer un maximum de son éclairage en LED
- Étendre un maximum son linge plutôt qu'utiliser le sèche-linge
- Garder un maximum de temps ses appareils fonctionnels et privilégier la réparation au remplacement
- Envisager l'achat en occasion pour certains produits
- Réduire sa consommation d'eau (installer un pommeau de douche réduisant le volume en maintenant la pression, utiliser la chasse d'eau adaptée)
- Arrêter l'eau en bouteille
- Faire le tri de ses déchets (voir notre vidéo sur le recyclage sur notre chaîne YouTube)
- Adopter plus généralement une stratégie zéro déchets

CERTES, COMME DIT PRÉCÉDEMMENT, CELA DEMANDE DES EFFORTS ET L'ON PEUT QUESTIONNER L'UTILITÉ DE GESTES INDIVIDUELS (N'OUBLIONS PAS NON PLUS LA PART DES INDUSTRIES ET DES GOUVERNEMENTS) MAIS LES QUESTIONS DE L'AVENIR DE L'ENVIRONNEMENT NE SE RÉSOUDRONT PAS SANS PRISE DE CONSCIENCE DE CHACUN, IL FAUT DONC BIEN COMMENCER QUELQUE PART.



A PROPOS DU CLUB SCIENCES

Depuis 2016, le Club Sciences est un pôle indépendant de l'Amicale Paris Sciences avec pour but de permettre à ses membres de faire de la science de façon libre à travers des projets, souvent tournés vers l'audiovisuel et la diffusion mais pas exclusivement.

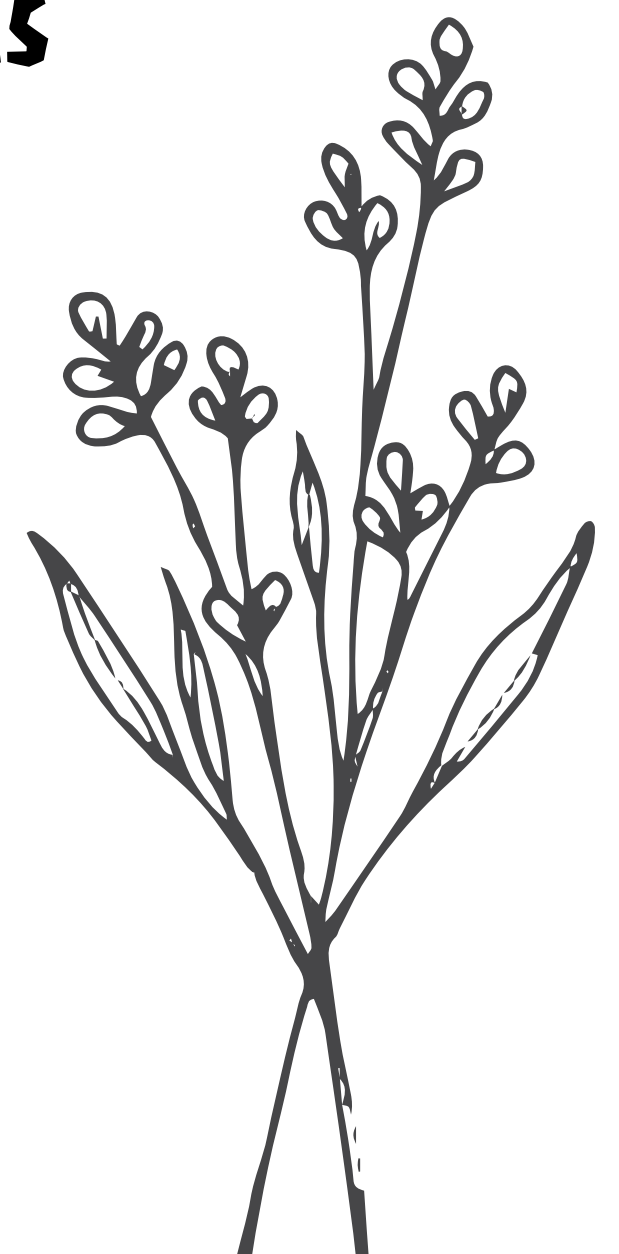
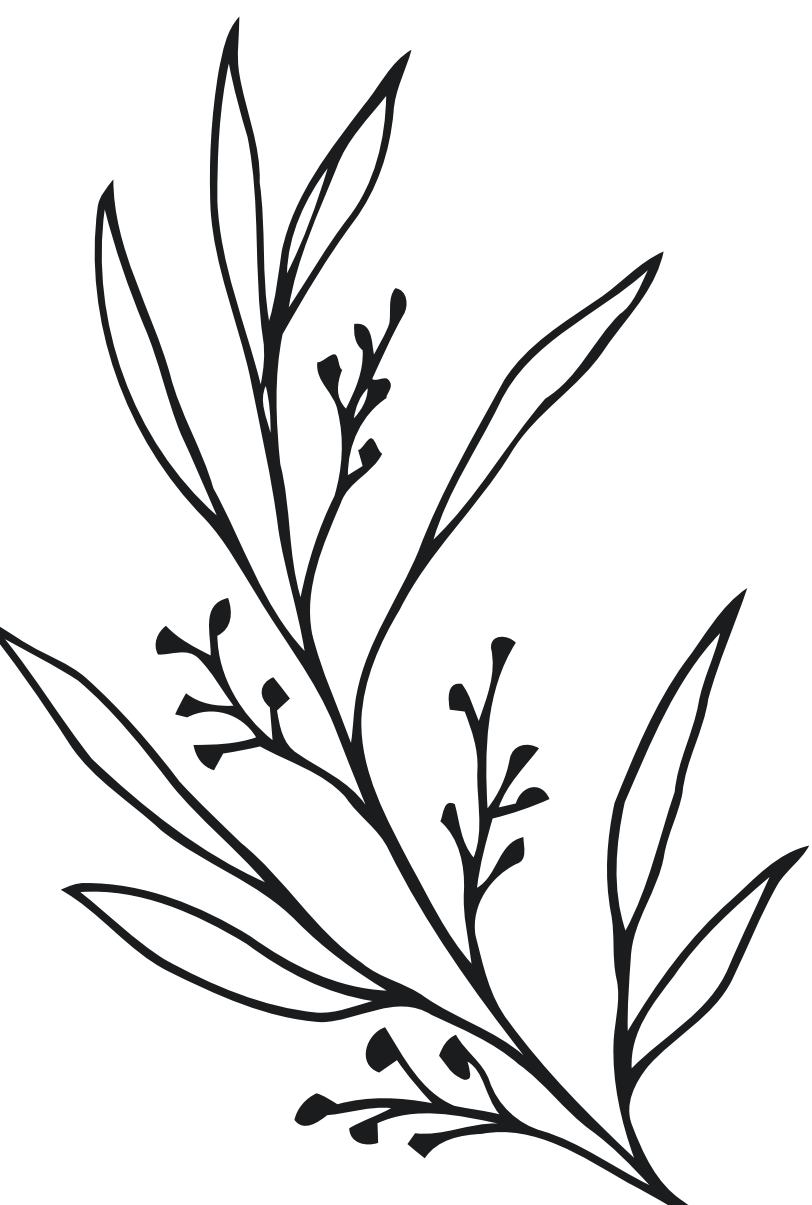
Vous pouvez nous trouver sur les réseaux :

Instagram : @clubsciencesuparis

Facebook : @ClubSciencesUParis

- REMERCIEMENTS -

RÉDACTRICE EN CHEF : PATRÍCIA VALENTE
MEMBRES DU BUREAU DE L'AMICALE PARIS SCIENCES
MEMBRES DU BUREAU DU CLUB SCIENCES
BNP PARIBAS
FIDÉLES LECTEURS DE L'APÉSIEN

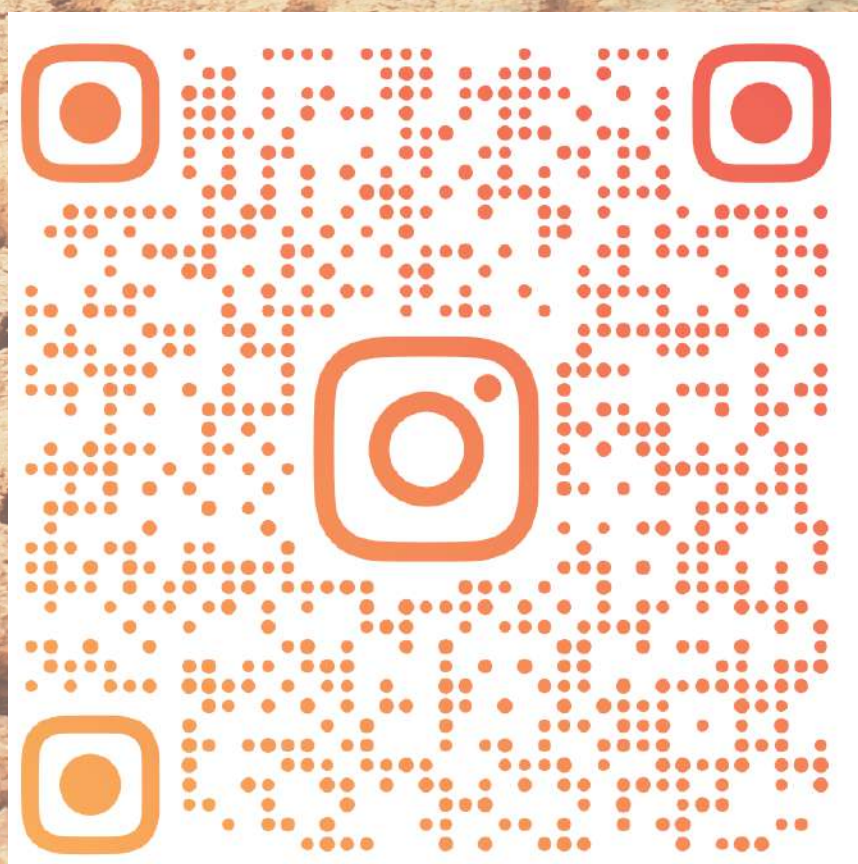




C'ÉTAIT L'APÉSIEN DE RENTRÉE

Tu veux rejoindre l'équipe de
rédaction de ton journal préféré ?

Envoie un message à
assosaps@gmail.com ou directement
sur l'instagram de l'Apésien !



**ON SE RETROUVE
EN NOVEMBRE
POUR LE PROCHAIN
NUMÉRO !
MERCÍ**

Numéro 1 - Septembre