

# Agglomerama



## Club sciences au menu des vacances

Jeune Science Bordeaux propose toute l'année, et en particulier pour les vacances, des stages de sciences pour les enfants à partir de 9 ans. Au programme : fusée à eau, technologies du web, les entrailles de l'ordinateur, etc. [info@jeunes-sciences.asso.fr](mailto:info@jeunes-sciences.asso.fr)



Cela s'appelle une turbo-sieste et les étudiants ont testé ça à la fac de la Victoire, samedi après-midi. PHOTO PHILIPPE TARS

## DE VILLE EN VILLE

BORDEAUX

### UBB : Chaban a encore fait le plein

Dix victoires consécutives au Stade Chaban-Delmas pour l'Union Bordeaux-Bègles. Samedi, pour le match de l'après-midi, le public a, une fois de plus, répondu présent pour supporter les Girondins. 26 646 spectateurs ont assisté à la victoire sur Perpignan (23-5). Un match comme un premier pas vers les sommets du Top 14. Il faudra confirmer le week-end prochain à Oyonnax. Prochain grand rendez-vous le 12 avril prochain au stade Chaban pour affronter Toulon, une confrontation qui permettra de mesurer le chemin parcouru et de souligner une fois encore l'engouement du public girondin pour son club.

PHOTO LAURENT THELLET

# Décompression étudiante

**BORDEAUX** La cohorte I-Share qui sonde la santé des étudiants a un an. Samedi, elle a initié une journée anti-stress à la Victoire. Papouilles et petits oiseaux en mode zen

ISABELLE CASTÉRA

**I**castera@sudouest.fr  
Claire et Claire-Marie, deux étudiantes en première année de médecine. Stressées. Apparemment tout va bien, elles ont le cheveu brillant et propre, les ongles vernis. Mais elles stressent « gavé » assurent-elles. Donc samedi, elles ont lâché leurs bouquins pour s'immerger le temps d'une après-midi dans un monde meilleur. À la fac de la Victoire, où la Cohorte I-Share qui sonde l'état de santé des étudiants faisait sa première année.

Là, les deux filles hyper-stressées, poireautent pour tenter une aventure métaphysique : la turbo-sieste. 5 minutes, c'est peu mais ça repose. Elles sont censées s'allonger sur une giga bouée, enfilez des lunettes de stimulation par la lumière, équipées d'un lecteur MP3 couleuvre. Lumino et relaxation combinée. « J'espère que je vais me détendre, chuchote Claire. Décrire mon niveau de stress ? Je dors mal, j'ai sou-

vent une boule au ventre, je suis agressive, énervée... Sais pas. » I-Share a démarré l'an dernier à Bordeaux, qui suivra l'état de santé des étudiants pendant dix ans, avec pour objectif d'en toucher 30 000. Là, ils sont 3 000 inscrits. Dans l'état actuel des connaissances, on sait que deux étudiants sur trois se disent stressés. Occasion idéale pour leur proposer quelques papouilles, et autres petits oiseaux gratos. Sans oublier les fraises tagadas et les crêpes régressives. Rien de tel qu'un retour au cocon pour dénouer les tensions...

### Sophro, réflexologie

Ici, quatre étudiants participent à un atelier de gestion du stress. Mains abandonnées sur les cuisses, sagement assis sur leur chaise, ils ont les yeux fermés. Chut. Là, d'autres sont carrément allongés par terre, pour une leçon de yoga. En s'approchant on peut constater qu'ils sont très très détendus. Ils rou-

pillent. Des kinés étudiants débarquent sur l'espace décontraction, ils proposent quelques massages. Côté papouilles justement, nous voilà dans la tente de la réflexologie plantaire. Clara allongée rumine son master 1 de psycho pendant que la réflexologue lui pétrit les petits petons. Mathieu attend son tour. « J'étais étudiant jusqu'à cette année avoue-t-il. Désormais j'ai basculé de l'autre côté de la vie et je peux témoigner d'un truc. Le monde du travail est vachement plus stressant en fait : les collègues, la performance, l'administration, payer son loyer. »

Changement de camp. Atelier Symbioline avec Pascal Chaud, chercheur dans un laboratoire de l'hôpital de Lille. Il a mis au point un dispositif qui intrigue les étudiants stressés. « Un outil de gestion du stress avec un bio feedback. Mon métier est de faire de la recherche autour de dispositifs médicaux, de signaux physiologiques et rythmes

cardiaques. En gros, on sait que dans la variabilité du rythme cardiaque il y a des indices de bien-être et de douleur. »

L'outil que testent les jeunes est un ordinateur qui mesure le stress avec un capteur, et permet grâce à des jeux interactifs de gérer une phobie, de se relaxer. On entend des petits oiseaux gazouiller et une fontaine couler. Déjà le truc bien étonnant.

Audrey s'agite devant l'écran. Master 1 de santé publique. « Évidemment qu'on est stressés les étudiants. Aujourd'hui, plus qu'à une autre époque. On a une charge de travail dingue, tout en même temps, les profs nous mettent à l'épreuve en permanence. Alors on dort mal, on est irritable. »

Sûr. Pas de bol quand même de faire des études. À se demander s'il vaudrait pas mieux rouvrir les mines de charbon. C'était quand même vachement moins stressant !



### La foire aux vélos, c'est bientôt

Vous êtes las de votre vélo qui traîne en côte (mais au fond est-ce lui le responsable ?), et bien dimanche prochain on pourra changer de monture grâce à la traditionnelle Bourse aux vélos organisée par l'association Vélo Cité. Ce rendez-vous se tiendra cette année sur les quais exactement en face de la place des Quinconces. Les vendeurs devront déposer leur engin entre 9 h 30 et 11 h. La vente, elle, a lieu entre 11 h et 16 h. Informations : <http://velo-cite.org/>

## AGGLOPRATIQUE

### URGENCES

Centre 15/Samu. Tél. 15  
Police/Gendarmerie. Tél. 17.  
Sapeurs-pompiers. Tél. 18.  
SOS médecins.  
Tél. 05 56 44 74 74.

### PHARMACIES DE GARDE

■ **Ce soir de 20 h 30 à 22 heures**  
Pour connaître la pharmacie de garde la plus proche de chez vous, composez le 32 37 (serveur vocal, 34 cts d'euro la minute) ou sur le [www.3237.fr](http://www.3237.fr)

■ **Après 22 heures.** Se présenter dans les commissariats.

### NUMÉROS UTILES

Allô enfance maltraitée. Tél. 119.  
Accueil sans-abri. Tél. 115.  
Infodroits. Tél. 05 56 45 25 21.

### QUALITÉ DE L'AIR

	1 2	Très bon
Lundi	3 4	Bon
	5	Moyen
BON	6 7	Médiocre
	8 9	Mauvais
4	10	Très mauvais

Source : [airparc.asso.fr](http://airparc.asso.fr)

### « SUD OUEST »

Standard. Tél. 05 35 31 31 31.  
Rédaction Bordeaux.  
23, quai des Queyries,  
33100 Bordeaux.  
Tél. 05 35 31 31 31.  
Fax : 05 35 31 26 79  
[girondet@sudouest.fr](mailto:girondet@sudouest.fr)  
Publicité. 23, quai des Queyries.  
Tél. 05 35 31 27 05.  
Fax. 05 35 31 27 09.  
Distribution du journal à domicile.  
Pour recevoir le journal sans supplément de prix, ou pour tout renseignement sur votre abonnement, un seul numéro :  
05 57 29 09 33.

Jusqu'à **220€ TTC\*** de remise sur le remplacement

**DE VOTRE CHAUDIÈRE**

[www.maumon.com](http://www.maumon.com)

**MAUMON & MAUMON**  
TOUT, TOUT DE SUITE

**PLOMBERIE - CHAUFFAGE COUVERTURE**  
3bis rue Lahouneau  
33170 GRADIGNAN  
05 56 75 17 64