

# QUOI D'NEUF DOC' ?

JOURNAL DES JEUNES CHERCHEURS DE L'ACADÉMIE DE MONTPELLIER

## L'EDITO

*Le mois de Juin arrive et avec lui les prémices d'un été qu'on espère bien agréable. Même si pour certains il est synonyme d'une soutenance s'approchant à grands pas, le soleil promis en cette période laisse rêver à de longues soirées dans la douceur méditerranéenne, bien éloignées des préoccupations de la thèse.*

*Cependant n'oublions pas nos objectifs : obtenir son doctorat, certes, mais aussi se donner les moyens de continuer sur un chemin que chacun aura pu se tracer. C'est pour cela que le 21 juin est organisée la 7<sup>e</sup> Rencontre Docteurs & Entreprises, afin de réfléchir dès maintenant aux possibilités de carrières post-doctorat.*

*Et parce que bien vivre une thèse est un tout et qu'il ne faut en exclure aucun aspect pour se sentir bien dans ses baskets, rien de mieux qu'une bonne hygiène de vie et une nutrition adaptée pour avoir toute l'énergie nécessaire au doctorat. Le dossier spécial de ce mois de juin, je l'espère, vous en convaincra.*

*Chacun aura pu se rendre compte que Montpellier est une ville cosmopolite et que les doctorants étrangers sont très nombreux à y effectuer leur thèse. Et comme la culture c'est aussi s'intéresser et s'ouvrir aux autres, en fin de journal, un article sur le Liban vous fera découvrir les différentes facettes de ce pays.*

*Enfin, pour clôturer cet edito, je vous souhaite, au nom de Contact, un très bon été à tous et vous donne rendez-vous dès octobre prochain pour un nouveau numéro de "Quoi d'Neuf Doc' ?" !*

Anne-Claire Bougnoux

## AGENDA

### Mardi 5 juin, 9h – 18h

20<sup>e</sup> Journée scientifique des doctorants de l'école doctorale I2S  
DOCTISS 2012  
Campus Saint-Priest de l'UM2

### Jeudi 14 juin – vendredi 15 juin, 9h30 – 17h

Colloque international LLACS (Langues, Littératures, Arts et Cultures des Suds)  
*Les troubadours et l'Italie (XIII<sup>e</sup> – XVI<sup>e</sup> siècles)*  
Médiathèque Emile Zola, Montpellier

### Vendredi 8 juin, 9h30 – 16h

Séminaire ART-Dev (Acteurs, ressources et territoires dans le développement - UMR 5281)  
*Approches critiques en sciences sociales concernant l'eau : Quelle sécurité hydrique ?  
Quelle sécurité alimentaire ? Quelle sécurité énergétique ?*  
UM3, Site Saint-Charles, salle 001

### Lundi 18 juin – vendredi 22 juin

Congrès LIRMM et I3M  
*Mathematical and Computational Evolutionary Biology*  
Hameau de l'Etoile, St Martin-de-Londres

### Jeudi 21 juin, 9h – 19h

7<sup>e</sup> Rencontre Docteurs & Entreprises (voir en page 2)  
IAE, campus UM2

### Jeudi 28 juin

2<sup>e</sup> Journée de recherche sur l'entrepreneuriat Bordeaux-Montpellier (UM1, Univ. Bordeaux IV)  
*Entrepreneuriat : de la théorie à la pratique*  
Faculté d'AES - Espace Richter

## Vie des Doctorants

Pages 2-3

### 7<sup>e</sup> Rencontre Docteurs & Entreprises

Pourquoi sensibiliser les doctorants au monde de l'entreprise ?

Le P'tit Déj' : un repas à ne pas sauter !

Journée DOCTISS 2012

## Dossier spécial

Pages 4-6

*Alimentation et santé des doctorants : recette d'une thèse équilibrée*

## Sorties / Culture

Page 7

Montpellier, boîte à musique d'un soir !

Mon Liban

## 7<sup>e</sup> Rencontre Docteurs & Entreprises

21 Juin 2012, IAE (campus UM2)

L'accompagnement des jeunes chercheurs dans leur poursuite de carrière est depuis le début l'une des priorités de Contact. A ce titre, l'association relance cette année encore, et pour la septième fois consécutive, l'initiative de la journée Docteurs & Entreprises, en partenariat avec la Maison des Ecoles Doctorales de Montpellier, Pôle Emploi Cadres & International et l'APEC (Agence pour l'Emploi des Cadres). Elle sera parrainée par le Dr Hassan Boukcim, président de la société Valorhiz.

Cette rencontre, où vous étiez plus de 200 inscrits l'année dernière, est l'occasion de créer une passerelle afin de faciliter la communication entre les jeunes chercheurs et les entreprises.

Cette année, l'événement se déroulera le 21 Juin 2012 dans les locaux de l'Institut d'Administration des Entreprises à Montpellier, place Eugène Bataillon (campus UM2).



### Stands entreprises

Cette journée vise à mettre en valeur le profil des docteurs auprès des entreprises et à mieux faire connaître aux docteurs et doctorants les professionnels du monde économique de notre région. Des stands seront mis en place de 14h à 17h pour favoriser les échanges individuels entre jeunes chercheurs et représentants des entreprises.

### CV-book

Comme l'année dernière, un CV-book est édité pour la rencontre. Le CV-book vous offre la possibilité de faire figurer votre CV dans un livret qui sera adressé aux entreprises et ainsi de vous signaler auprès des employeurs potentiels présents.

**Attention ! Pour participer au concours CV-posters et/ou faire figurer votre CV dans le CV-book, la date-limite de dépôt en ligne est fixée au 4 juin !**

### Concours CV-posters

Toujours dans la perspective d'augmenter votre visibilité et de montrer votre capacité à communiquer, un concours de CV-posters est organisé. Ces posters vous permettront de vous mettre en valeur auprès des différentes entreprises en affichant votre parcours, votre savoir-faire et votre savoir-être.

Deux prix récompenseront les meilleurs posters : le prix *Jeunes Chercheurs*, attribué par les docteurs et doctorants de l'Académie de Montpellier, et le prix *Entreprises*, attribué par les entreprises présentes le jour de la rencontre. Les deux gagnants recevront chacun un abonnement d'un an à un réseau socio-professionnel en ligne et une séance de coaching « Se présenter en 2 min » par un cabinet professionnel.

### Soutenance du

### Nouveau Chapitre de la Thèse®

La nouveauté de la rencontre cette année est d'inclure dans la journée les présentations orales des doctorants ayant préparé le *Nouveau Chapitre de la Thèse®* (NCT). Le NCT est un module de formation proposé par la Maison des Ecoles Doctorales de Montpellier qui permet d'effectuer un travail de valorisation de la thèse. Il conduit ainsi le doctorant à voir sa thèse non plus uniquement comme un sujet scientifique mais comme un véritable projet professionnel dont il a géré tous les tenants et aboutissants et qui lui a apporté de nombreuses compétences.

La matinée du 21 juin sera consacrée à cette présentation, par les 18 doctorants inscrits au module, de ce travail sur leurs compétences et leur projet de carrière.

L'édition 2012 de la Rencontre Docteurs & Entreprises n'attend donc plus que vous !

N'hésitez pas à venir vous faire connaître : vous étofferez votre réseau et aurez l'occasion de vous valoriser auprès de nombreuses entreprises. Un cocktail de clôture vous sera offert en fin de journée pour vous permettre de continuer à échanger.

**Pour tout savoir sur la rencontre et pour vous inscrire : [www.rencontre-docteurs-entreprises.fr](http://www.rencontre-docteurs-entreprises.fr)**

Vous pourrez suivre le déroulement de la rencontre sur le compte **Twitter** dédié à la rencontre (Hashtag : #DocLR2012) ou, bien évidemment, sur le compte de l'Association Contact (Association Contact : @assocontact). Tout au long de la journée, nous vous ferons partager les différentes interventions et les moments importants de cette rencontre.



## Pourquoi sensibiliser les doctorants au monde de l'entreprise ?

Les prochaines rencontres Docteurs & Entreprises organisées par l'association Contact auront lieu le 21 juin prochain à l'IAE de Montpellier. A quelques semaines de cette 7<sup>e</sup> édition, on peut se demander s'il est vraiment utile de sensibiliser les doctorants au monde de l'entreprise... La réponse est indiscutablement oui ! Pour preuve, voici l'histoire d'une belle rencontre entre un jeune

docteur devenu entrepreneur et Languedoc-Roussillon Incubation...

**OROSYS**

Guillaume Pille, doctorat d'électronique en poche, réfléchit à la conception de produits audio innovants à destination des musiciens. En janvier 2006, il participe à la 1<sup>e</sup> édition des rencontres Docteurs & Entreprises. Attentif aux différentes interventions, il sera surtout

**Languedoc  
Roussillon  
Incubation**

marqué par le témoignage d'un entrepreneur venu raconter son parcours. Guillaume rencontrera ce jour-là Vincent Borel, tout juste embauché à Languedoc-Roussillon Incubation. L'idée semble pertinente, le jeune homme est motivé...

Le parcours vers la création d'une start-up innovante peut commencer : intégration dans l'incubateur de l'EMA, rencontre avec les laboratoires de recherche, formation au BIC de Montpellier Agglomération, intégration dans Languedoc-Roussillon Incubation... La société **OROSYS** sera créée 2 ans plus tard, en janvier 2008. Elle compte aujourd'hui une dizaine de salariés et elle est reconnue internationalement.

Guillaume Pille, LRI et de nombreux partenaires liés au monde de l'entreprise participent régulièrement aux rencontres Docteurs & Entreprises. Ces jour-

nées permettent aux personnes ayant un projet, même s'il est encore mal défini, d'éclaircir ses idées, de rencontrer des professionnels pour obtenir des conseils souvent précieux et pertinents.

Alors doctorants ou jeunes (et moins jeunes) docteurs, participez à la 7<sup>e</sup> Rencontre Docteurs & Entreprises du 21 juin prochain !!!

Lorène Milliex

#### Un mot sur LRI :

Soutenue par l'Europe avec l'aide FEDER, par le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche, la

Région Languedoc-Roussillon et les départements de l'Hérault et du Gard, Languedoc-Roussillon Incubation a pour mission de promouvoir la création d'entreprises innovantes émanant des laboratoires de recherche publique de la région Languedoc-Roussillon – ou collaborant de façon étroite avec ceux-ci – dans des technologies à fort potentiel de croissance.

#### Contact presse :

Lorène Milliex

Tél : 04 67 14 49 85

Email : [lorene.milliex@lr-incubation.com](mailto:lorene.milliex@lr-incubation.com)

Web : [www.lr-incubation.com](http://www.lr-incubation.com)

## Le P'tit Déj' : un repas à ne pas sauter !

On le sait, le petit-déjeuner est un repas fondamental pour avoir la pêche toute la journée et éviter les coups de barre de fin de matinée. Seulement, peu d'entre nous prennent le temps de le savourer. Alors pourquoi ne pas venir le partager avec d'autres doctorants, autour de thèmes variés qui vous permettront de préparer au mieux la poursuite de votre carrière professionnelle ?

Comme pour une journée de travail, la thèse est faite de moments joyeux mais aussi d'incertitude et de fatigue. Les coups de pompe peuvent donc arriver bien vite. C'est pourquoi prendre le temps de préparer l'après-thèse sereinement est indispensable. C'est dans cet objectif qu'un nouveau P'tit Déj' a eu lieu au mois d'avril, avec pour thème **Se valoriser pendant et après la thèse : le bilan des compétences**.

Vingt-cinq doctorants étaient présents pour écouter et échanger avec Delphine Bahri, psychologue du travail et consultante formatrice, autour d'un petit-déjeuner sur le campus de l'UM2.

Le bilan de compétences est un exercice indispensable qu'il faut réaliser pendant le doctorat. C'est aussi et surtout le meilleur moyen de mettre le bon vocabulaire sur des compétences acquises, afin de les valoriser au mieux au cours d'un entretien. « *Même si de nombreux organismes proposent des bilans de compétences, il n'est pas obligatoire de passer par eux. Il est possible de demander à des proches, familles ou amis, de décrire les aptitudes et compétences qu'ils ont pu déceler chez vous. Cela peut parfois suffire, à condition de ne pas oublier une chose fondamentale : se baser sur des faits concrets et non sur des impressions subjectives* » a expliqué Delphine Bahri.

Les compétences à afficher sur un CV ont également été évoquées, et pour bien réussir cet exercice il est crucial « *de ne pas prendre son chapeau de plage pour aller au ski* » ! Seules les compétences qui pourront mettre en avant une candidature par rapport au poste demandé doivent être



inscrites dans le CV. C'est là l'un des multiples conseils donnés par la formatrice lors de ce P'tit Déj'.

Les échanges entre Delphine Bahri et les doctorants présents ont été nombreux et sont allés bien au-delà du bilan de compétences. Des questions variées ont été posées, abordant aussi bien l'influence des traits de caractères personnels sur le savoir-être lors d'un entretien, que la façon de postuler à une offre ou l'intérêt des candidatures spontanées. Les anecdotes issues de l'expérience professionnelle de Delphine Bahri ont rendu encore plus riches et concrets les conseils donnés aux doctorants.

Anne-Claire Bougnoux



Vous pouvez retrouver l'intégralité de l'enregistrement audio du P'tit Déj' sur le site de l'association Contact à l'adresse suivante : [www.contact.asso.fr](http://www.contact.asso.fr) rubrique « P'tit Déj' ».



## 20<sup>e</sup> Journée scientifique des doctorants de l'école doctorale I2S

Mardi 5 Juin, 9h-18h Campus Saint-Priest de l'Université Montpellier 2

DOCTISS est une conférence scientifique organisée par les doctorants de l'école doctorale I2S (Information Structures Systèmes) de l'UM2. Cette journée est l'occasion pour les doctorants de présenter des exposés, démonstrations et posters sur des thèmes divers : Bio-statistique, Electronique, Information, Mathématique et modéli-

sation, Mécanique et génie civil, Physique, et Systèmes automatiques et micro-électroniques.

Les DOCTISS permettent ainsi aux chercheurs et aux étudiants de partager leurs connaissances dans une atmosphère conviviale. C'est de plus l'occasion de découvrir les travaux des différentes spécialités de l'école doctorale I2S et les

recherches menées par les équipes au sein de ses différents laboratoires.

Chercheurs, enseignants-chercheurs, doctorants, ATER, post-doctorants, étudiants... vous êtes tous conviés à assister à cet événement scientifique !

L'inscription est **gratuite** et **obligatoire** (pour le repas) sur le site [www.doctiss.info](http://www.doctiss.info) AVANT le 1<sup>er</sup> juin 2012.

## Alimentation et santé des doctorants : recette d'une thèse équilibrée

« Manger est une nécessité mais manger intelligemment est un art » a dit François de La Rochefoucauld. Nous oublions souvent la deuxième partie de cette maxime, qui veut dire manger sainement. L'idée que notre alimentation devait constituer notre première médecine a sous-tendu la médecine grecque, puis médiévale, même si les bases biologiques de cette recommandation étaient toutefois bien minces. Aujourd'hui, grâce aux connaissances scientifiques acquises, nous savons combien il est vrai qu'un bon équilibre alimentaire est fondamental pour notre santé.

Au début de la vie étudiante, en quittant le domicile familial, l'alimentation se dégrade et à table les pâtes deviennent souvent le meilleur compagnon de l'étudiant. Mais après cinq ans d'études, le doctorant entre davantage dans la vie active et commence à se sentir plus impliqué dans sa santé ; il souhaite avoir une alimentation équilibrée.

Il s'agit d'apprendre à connaître les secrets d'une bonne nutrition sans pour autant se priver. En effet, toute prise de poids résulte généralement d'un déséquilibre, au moins transitoire, de la balance énergétique. De plus, la plupart des cas de faiblesse musculaire et de fatigue résultent d'une irrégularité dans l'alimentation et le sommeil. Repas sautés, petit-déjeuners négligés, alimentation peu diversifiée : les jeunes chercheurs ont bien souvent une mauvaise alimentation. Les raisons invoquées pour ces mauvais réflexes alimentaires sont principalement le manque de temps mais aussi le stress.

Il manque de données épidémiologiques et d'enquêtes précises sur l'alimentation des doctorants de l'Académie de Montpellier. Nous avons donc évoqué la question avec plusieurs d'entre eux, pour mieux connaître leurs habitudes dans ce domaine, en nous intéressant également aux pratiques alimentaires des doctorants étrangers et à l'influence du stress généré par les contraintes des échéances à venir.

### Une question d'emploi du temps ?

On considère que les jeunes de 20/30 ans se nourrissent de pizzas et de burgers, ce que les Américains appellent "junk food", signe d'une alimentation déséquilibrée. L'image du doctorant avalant à toute vitesse un sandwich correspond effectivement à la réalité quotidienne vécue par bon nombre d'entre eux, même si pour d'autres, heureusement, la prise régulière des repas principaux reste un modèle dominant et l'omission de ces repas exceptionnelle.

Du fait des lourdes contraintes liées à la préparation d'une thèse – expérimentations, recherche bibliographique, préparation de communications ou encore activité d'enseignement – les doctorants ont peu de temps pour manger, comme en témoigne Salim, doctorant en Biologie : *"Je n'ai pas le temps de me poser tous les midis pour manger tranquillement. Mon travail consiste à faire des travaux expérimentaux, ce qui m'oblige parfois à suivre*

*de près une manipulation que j'ai lancée et ça tombe souvent au moment du déjeuner"*.

Ils privilégient alors la sandwicherie, alors que dans les Restaurants Universitaires (RU), avec seulement 3,05€, il est possible de faire un repas équilibré. Dans tous les RU, vous pouvez trouver différentes formules adaptées à vos envies, du repas traditionnel (entrée-plat-dessert) aux formules type brasserie (grillades, pizzas, buffet de salades...), tout est possible ! Les restaurants universitaires proposent toujours plusieurs choix de légumes et de viandes/poissons afin de vous permettre d'équilibrer vos repas. De plus, ils sont situés à proximité des facultés et de la majorité des instituts de recherche, ce qui n'est pas sans intérêt quand il s'agit de gérer un emploi du temps serré. Manger au RU permettrait donc d'avoir facilement une alimentation équilibrée. A condition, bien sûr, de ne pas consommer frites et pizzas tous les midis !

Par ailleurs, certains campus qui hébergent des laboratoires de recherche, tels que l'INRA, le CNRS ou l'IRD, ont des cantines qui proposent également des repas équilibrés à prix réduits pour les doctorants sur place. Manger dans les restaurants collectifs n'a pas pour seul intérêt de faire un repas équilibré, cela offre également l'opportunité de sortir du cadre du travail et de décompresser.

Néanmoins, pour ceux qui ne trouvent pas la qualité de la cuisine collective suffisante ou qui s'impatientent dans les files d'attente, d'autres choix sont possibles. Par exemple, pourquoi ne pas cuisiner chez soi et manger avec ses collègues de travail dans la salle de repos du laboratoire ? Il est vrai que certains ne sont pas des adeptes des fourneaux et que d'autres n'aiment pas faire les courses... Et pourtant un repas tout simple, comme un steak haché accompagné de féculents, peut facilement faire partie du menu quotidien et ne demande pas beaucoup de temps de préparation.



## Alimentation et santé des doctorants

### Les doctorants étrangers : face à de nouvelles pratiques alimentaires

Les pratiques alimentaires dépendent de l'organisation du quotidien, des obligations de travail, mais aussi de la culture, de la religion, etc. Les doctorants étrangers sont nombreux à arriver en France pour préparer une thèse (42% des inscrits en 2011-2012) et ils se retrouvent face non seulement à une nouvelle langue et une nouvelle culture mais également à de nouveaux modes alimentaires. Le changement de pays les oblige à renouveler leurs habitudes : nouveaux plats, nouvelles modalités de préparation, nouveaux horaires de repas et nouvelles manières de les consommer...

« Presque tous les produits italiens sont facilement disponibles en France –

témoigne Francesca, doctorante italienne – *Je cuisine souvent des pâtes, que je préfère "al dente", c'est plus savoureux. Mais j'adore les viennoiseries et le pain français, j'en mange ici plus que dans mon pays d'origine. J'aime découvrir la gastronomie française et je trouve excellent le foie gras accompagné de confiture de figes* ». Même son de cloche de la part de Salim, doctorant libanais : « *J'aime bien la cuisine française mais j'essaie de conserver aussi des habitudes alimentaires que j'avais dans ma famille, et pour ça je trouve quasiment tout ce qu'il me faut en ingrédients pour la cuisine libanaise* ».

Les doctorants étrangers peuvent généralement manger et cuisiner d'une

façon assez semblable à celle de leur pays, même si tous les ingrédients ne sont pas forcément disponibles à l'achat en France, mais ils peuvent également chercher à découvrir des ingrédients nouveaux et à modifier leurs pratiques culinaires...

Ayez une curiosité de la gastronomie française, elle est variée et délicieuse ! N'hésitez pas à interagir avec les autres, soyez ouverts, apprenez à vivre dans votre nouvel environnement et faites découvrir les plats de chez vous pour présenter votre culture à vos collègues et amis internationaux. Une ouverture vers l'international, aussi à travers les saveurs, c'est l'une des compétences que vous pouvez acquérir en préparant une thèse !

### La thèse : un stress permanent

Face à des situations difficiles – des expériences qui ne fonctionnent pas, des conflits avec le directeur de thèse, la phase de la rédaction d'un article ou de la thèse, le manque de vacances, la préparation de l'après-thèse, etc. – les doctorants vivent souvent en état de stress et il est nécessaire qu'ils développent des techniques destinées à le maîtriser. Le stress mal maîtrisé conduit à une perturbation de la concentration au travail entraînant une perte de productivité, à des difficultés à prendre des initiatives ainsi qu'à des troubles de l'appétit et de la digestion. Pour compenser les petits et gros soucis, il arrive à certains de se jeter sans retenue sur le frigo, de grignoter en permanence (une tablette de chocolat ou un paquet de chips) pour se calmer, en allant le plus souvent vers les aliments gras et sucrés. Le stress a sa part de responsabilités dans de nombreux cas de surpoids. Sous l'effet du stress, d'autres, en revanche, perdent l'appétit et manger devient pour eux une corvée.

Limitez le grignotage autant que possible ou bien, si vous en sentez le besoin pour calmer les tensions, essayez de donner à votre grignotage un intérêt nutritionnel. Pour cela, le plus simple est de manger des fruits. Ceux-ci vous apporteront, en effet, de nombreuses vitamines et peu de calories. En amé-

liorant l'alimentation, on peut facilement offrir une meilleure résistance à la fatigue et au stress. Le magnésium, par exemple, est un nutriment essentiel qui apaise et qui permet de mieux résister au stress. Epinards, bananes, amandes, chocolat noir et certaines eaux minérales sont des sources importantes de magnésium.



L'enquête décennale de Santé 2003\* réalisée par l'INSEE montre que les plus diplômés sont généralement moins sujets que les autres au tabagisme ou à un excès de poids. Ils se révèlent plus souvent, en revanche, des buveurs excessifs. Eh oui,

nombreux sont les doctorants qui aiment faire la fête... et s'organiser des apéritifs même au laboratoire ! Il est indéniable que ces moments sont très importants pour décompresser et créer une ambiance de convivialité. Il s'agit simplement de ne pas faire d'excès. Outre ses effets bien connus sur la diminution de la vigilance, l'alcool est également très riche en énergie. Par exemple, un verre de vin rouge apporte plus de 80 calories (l'équivalent d'un œuf au plat !). Et l'alcool renforce la rétention des graisses, donc la prise de poids.

De plus, les apéritifs sont souvent accompagnés de charcuteries en tout genre. Il est vrai que les charcuteries sont source de protéines mais leurs teneurs en gras et en sel ne sont pas négligeables, sans oublier qu'elles contiennent des additifs, dont certains sont potentiellement dangereux pour la santé (cancérogènes, risques de réactions allergiques, ...).

Toutefois, des quantités modérées de charcuteries et d'alcool, associées aux autres aliments variés du repas, participent à l'équilibre nutritionnel et sont un élément de plaisir.

\* INSEE : Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques. Pour consulter l'étude : [www.insee.fr/fr/ffc/docs\\_ffc/IP1048.pdf](http://www.insee.fr/fr/ffc/docs_ffc/IP1048.pdf)

## Alimentation et santé des doctorants

### Acquérir de bons réflexes

Il est important de lutter contre certaines mauvaises habitudes alimentaires, qui ont des répercussions négatives sur votre corps (prise ou perte de poids, fatigue, etc...). Pour cela, quelques bons réflexes à acquérir peuvent aider, comme, notamment, diminuer la quantité de sel et apprendre à consommer des fruits et des légumes. Ces derniers ont un effet bénéfique sur le cerveau, ils peuvent diminuer le risque de certains cancers et renforcent les défenses immunitaires. De nombreux doctorants avouent n'en acheter que rarement et ne pas en consommer 5 par jour, comme cela est conseillé. S'orienter vers des produits de base, comme les conserves, les yaourts, les œufs, est alors une bonne alternative aux plats déjà cuisinés.

Évitez d'accompagner systématiquement vos repas de boissons sucrées, telles que les sodas, et remplacez-les par des boissons non-caloriques, en pensant surtout à privilégier l'eau pour vous hydrater.

De plus, en raison de leur action stimulante, veillez à ne pas consommer trop de café et de thé durant les pauses !

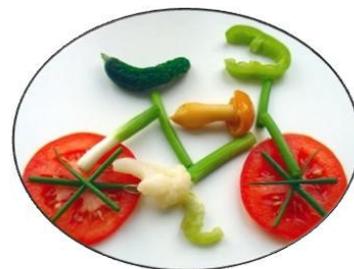
Faites également attention aux quantités de nourriture et prenez soin de mastiquer chaque bouchée. Il ne s'agit pas de se mettre au régime mais de manger équilibré.

\*\*\*

Au-delà du cadre strict de la nutrition, l'activité physique joue également un rôle dans la dépense énergétique et elle aide au maintien d'une paix intérieure... Ainsi donc, pour éviter le stress ou pour l'évacuer, il n'y a pas de secret : alimentation équilibrée et activité physique !!!

Quelle que soit votre capacité de travail et de concentration, vous ne pouvez pas pendant 3 ou 4 années vous consacrer uniquement à votre travail de thèse et maintenir le rythme "métro-boulot-dodo". Il est nécessaire de prendre des temps de repos pour récupérer. Il faut savoir faire des pauses pour recharger vos batteries, surtout quand vous êtes en phase de rédaction du manuscrit final ! Planifiez votre travail mais ne vous enfermez pas dans des emplois du temps trop rigides. Écoutez votre corps et maintenez une vie sociale en-dehors du laboratoire et des collègues de

travail. Dormez bien, faites-vous plaisir en mangeant équilibré et surtout faites du sport !



*"manger bouger!"*

Enfin, pour booster votre énergie, un ancien doctorant de l'université de Montpellier, actuellement enseignant-chercheur à la faculté de Médecine, vous propose la recette « miam » pour un petit-déjeuner tonique et complet, particulièrement riche en antioxydants et en acides gras de la famille "oméga 3" : *Mélangez dans un bol : 2 cuillères à soupe d'huile de colza, une ½ banane écrasée, 2 noix, 1 kiwi, ½ pomme, 1 cuiller à soupe de graines de sésame et de lin finement broyées et le jus d'un ½ citron pressé. Et régalez-vous !!!*

Manar Aoun, docteur en Nutrition-Santé

### Le Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé

Les universités donnent une place importante à la vie et la santé de leurs étudiants. Elles les accompagnent à travers des services variés, tels que la médecine préventive universitaire gratuite, confidentielle et ouverte à tous les étudiants inscrits et personnels de l'université, y compris les doctorants.

La médecine préventive leur propose une écoute et un appui sur les questions de santé (fatigue, isolement, mal-être, alimentation...), des ateliers de gestion de stress (sophrologie), des visites médicales de prévention, etc...

Par ailleurs, le SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé) de l'Université Montpellier 1 a mis en place la possibilité pour l'ensemble des personnels de bénéficier d'entretiens spécialisés, individuels et confidentiels, avec un médecin tabacologue, un psychologue clinicien, une assistante sociale et également avec une diététicienne nutritionniste. Donc, si vous avez besoin de conseils sur vos modes alimentaires, n'hésitez pas à contacter le SUMPPS pour demander un rendez-vous.



Le SUMPPS organise également des ateliers de nutrition et des ateliers « cuisine » dans les cités U. Il pilote aussi depuis cinq ans, en partenariat avec le CROUS, le programme inter-universitaire *Alimentation et petit budget*. Ce programme a pour objectif d'aider les étudiants à prendre conscience de vrais ou faux problèmes, à faire des choix éclairés et accéder ainsi à une alimentation mieux équilibrée et à petit budget. Le SUMPPS a également édité 2 fascicules : *Manger équilibré avec un petit budget* et *35 recettes à petit prix*. Comme les étudiants, certains doctorants n'ont pas toujours une alimentation idéale faute d'un budget suffisant – notamment en cas de thèse non financée –, il ne faut donc surtout pas hésiter à découvrir ces documents, téléchargeables à partir du site web de l'UM1 à l'adresse : [www.univ-montp1.fr/vie\\_etudiante/sante\\_social/etudiants/dietetique\\_nutrition](http://www.univ-montp1.fr/vie_etudiante/sante_social/etudiants/dietetique_nutrition).

## Montpellier, boîte à musique d'un soir !

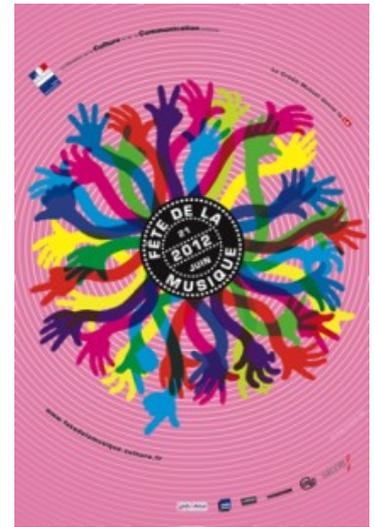
Le 21 Juin : que peut bien représenter cette date pour la plupart d'entre nous ? L'arrestation de Louis XVI en 1791 ? L'intronisation du pape Pie X en 1846 ? Ou encore la naissance de Michel Platini en 1955 ? Il est assez fort probable que non ! En effet, cette date est plutôt synonyme de soleil et de farniente car elle annonce l'arrivée de l'été. Très particulière, elle se doit d'être célébrer de la plus belle des manières. Et quoi de mieux que de la fêter en musique ?

A cette occasion, les villes se transforment en terrain de jeux pour virtuoses. Qu'ils soient amateurs ou professionnels, les musiciens et chanteurs sont là pour nous faire découvrir des styles musicaux parfois

bien différents de ce que nous écoutons quotidiennement. Pour cette 31<sup>e</sup> édition, Montpellier n'échappe donc pas à la règle et les différents quartiers de la ville vont s'animer pour une soirée placée sous le thème de la musique pop.

En effet, en 1962, il y a donc 50 ans de cela, les Beatles sortaient leur premier 45 tours *Love me do* et la musique pop étaient née. Peut-être entendrons-nous également de mythiques bandes originales, comme celle des *James Bond* ou encore de *West Side Story*, qui sont elles aussi nées en 1962 et qui ont marqué les souvenirs de beaucoup d'entre nous.

Le programme exact des festivités sur Montpellier sera connu début juin,



donc n'hésitez pas à aller sur le [site de la ville](#) pour choisir vers quelles ruelles ou quels quartiers vous emportera la musique en ce 21 Juin !

Anne-Claire Bougnoux

## Mon Liban



« Au revoir !!! » C'est les derniers mots que j'ai dits à mes parents, il y a deux ans, à l'aéroport de Beyrouth, avant que ne commence une nouvelle époque de ma vie, en tant que doctorant dans un pays où tout était nouveau pour moi : les gens, la culture, la gastronomie. Ce pays, c'est la France bien sûr.

Au début j'ai eu du mal à m'intégrer, mais plus les années passent plus je me suis rapproché de ce nouveau pays et des gens qui m'entourent. D'une part, je suis heureux de travailler au sein d'une université très importante et de faire partie de l'Institut Européen des Membranes, et puis je pense que j'ai aussi de la chance d'être à Montpellier, une ville proche de la mer, avec un climat très agréable et des gens très chaleureux. Tout cet environnement me rappelle mon pays...

Pour ceux qui ne connaissent pas le Liban, c'est un Etat du Proche-Orient, une République, dont la capitale est Beyrouth. En arabe (notre langue officielle), on prononce *Lubnān* ou *Al Jumhuriya Al Lubnaniya*. Il y a beaucoup de ressemblances avec la région Languedoc-Roussillon, du fait que le Liban est en grande partie montagneux et bordé par la mer Méditerranée. Au niveau nature, je retrouve ici les mêmes types d'arbres et d'animaux que chez moi.



Beyrouth

Montpellier est connue comme une ville cosmopolite où se retrouvent des étudiants de toutes nationalités et de toutes cultures et civilisations. Et dans sa région du Proche-Orient, le Liban est certainement le pays qui connaît la plus grande diversité religieuse, et qui dit religion dit aussi culture et civilisation. Les Libanais professent surtout les religions musulmane et chrétienne, au sein d'une vingtaine de communautés confessionnelles reconnues (officiellement elles sont 18), ayant chacune sa législation et ses tribunaux en matière de Droit des personnes. D'ailleurs, sur la carte d'identité d'un Libanais est inscrite sa religion.

Indépendant depuis 1943, mon pays a beaucoup souffert d'une longue guerre civile, de 1975 à 1990. Récemment, il y a eu beaucoup de problèmes et de changements de régimes politiques dans le monde arabe, ce qui risque de rendre la situation instable pour le Liban et m'inquiète beaucoup pour le futur.

Personne ne peut savoir ce que sera la suite des événements mais malgré tout j'ai confiance en mes compatriotes et en mon pays. Il a toujours relevé la tête et su retrouver une certaine prospérité économique et une stabilité politique.

L'histoire du Liban, sa géographie, la particularité de son système politique, sa variété démographique, religieuse et culturelle, en font un pays vraiment à part du Proche-Orient. Il a été occupé au cours des siècles par diverses civilisations, dont restent des vestiges à Byblos, Tyr, Saïda, Baalbek (et bien d'autres sites encore). Le Liban est réputé dans le monde entier pour sa gastronomie, son hospitalité et sa convivialité, dans le monde arabe pour sa musique, et il a toujours attiré et fasciné les voyageurs. Si vous en avez l'opportunité, venez faire un tour dans ce beau pays qui est le mien. Vous verrez, vous vous y sentirez à la fois dépaysé et pourtant un peu chez vous.

Georges Moussa



Cèdre du Barouk

Retrouvez *Quoi d'Neuf Doc' ?* sur <http://journal.contact.asso.fr>

**Soutenez notre action en adhérant à Contact !  
C'est simple et gratuit.**

**Adhésion en ligne sur le site : <http://adherer.contact.asso.fr>**

**Pour nous écrire : [actifs@contact.asso.fr](mailto:actifs@contact.asso.fr)**

#### **Équipe de rédaction Juin 2012 :**

Anne-Claire Bougnoux, Jérôme Lacombe, Lorène Milliex, Manar Aoun, Georges Moussa, Pascale Climent-Delteil.

#### **Crédits photos :**

Pages 2-3 : photos association Contact. Pages 4-5 : dessins de Tis ([www.tis-et-these.com](http://www.tis-et-these.com)). Page 7 : photos Philippe Gambette, licence Creative Commons.

*Quoi d'Neuf Doc' ?* est une publication de l'association Contact et de la Maison des Écoles Doctorales de Montpellier, distribuée à tous les doctorants de Montpellier par voie électronique. Ce journal est réalisé par des doctorants des écoles doctorales de Montpellier et des membres de l'association Contact. Les membres de l'association Contact sont des doctorants et docteurs qui s'investissent bénévolement tout au long de l'année. Tout doctorant ou ancien doctorant des écoles doctorales de l'Académie de Montpellier est membre de droit de l'association .

#### **ASSOCIATION CONTACT**

Université Montpellier 2 – Boîte11 Place E. Bataillon – Bâtiment 13. Tél. : 04 67 14 48 16 – Site : [www.contact.asso.fr](http://www.contact.asso.fr)

Permanences : 9h-17h à l'UM2, bât 13, 3<sup>e</sup> étage - Réunions : un jeudi sur deux de 12h30 à 13h30

#### **MAISON DES ECOLES DOCTORALES**

Université Montpellier 2 - CC200 34095 Montpellier cedex 5 - Tél : 04 67 14 49 45 – Site : <http://med.univ-montp2.fr>