COM

Le mag de l'IUT Besançon-Vesoul

BONNE ANNÉE !

IUT Besançon Vesoul Université de Franche-Comté

INFO COM

Trouver un stage : avis de professionnels et d'étudiants

Comment trouver un stage ? C'est la question que se posent beaucoup d'étudiants en ce mois de janvier. Le CRIJ (Centre Régional d'Information Jeunesse) de Besançon et le service OSE (Orientation Stage et Emploi) de l'université de Franche-Comté vous donnent quelques conseils.

1

S'y prendre à l'avance.

Une demande de stage ne se fait pas du jour pour le lendemain ! Il est important d'anticiper d'au moins 3 mois pour ne pas stresser et être sûr d'avoir une place.

2

Se questionner sur ce stage.

Dans quel cadre ce stage a-t-il lieu ? Quels en sont les buts et objectifs précis ? Se poser ces questions permettra de déterminer l'organisme à cibler : son statut juridique et son secteur d'activité.

3

Ne pas hésiter à faire appel à des professionnels.

Les établissements d'enseignement supérieur disposent de services dédiés aux étudiants pour les aider dans leurs recherches et dans leurs démarches administratives.

4

Se rendre à des salons et forums.

Ces événements professionnels, mais aussi grand public, sont parfois l'occasion de rencontrer des entreprises qui peuvent être intéressées par des stagiaires. Cela permet de discuter avec eux directement, votre CV et lettre de motivation en main. Nombreux sont les salons organisés par Pôle emploi, les régions, les départements ou encore les branches professionnelles.

5

Utiliser Internet et les réseaux sociaux.

De nombreux sites internet référencent des offres de stage. Ils permettent également d'obtenir des informations pratiques et de parfois contacter des entreprises directement.

Sites utiles pour vos recherches : jeunes-bfc.fr ; 1jeune1solution.gouv.fr ; letudiant.fr ; monstageenligne.fr ; cidj.com.

Au travers des réseaux sociaux, vous pouvez contacter des personnes responsables des entreprises que vous avez ciblées. LinkedIn est aussi une très bonne manière de retrouver des anciens élèves ou des enseignants de votre école qui ont sûrement déjà des contacts dans le secteur d'activité que vous ciblez.

Attention cependant à vos photos et descriptions… Un employeur regardera forcément votre profil sur le réseau. Alors pensez à un compte professionnel.

6

Faire appel à son entourage.

Les parents, amis ou proches, connaissent peut-être quelqu'un qui travaille dans le secteur qui vous intéresse ou pourront peut-être vous mettre sur une piste à laquelle vous n'aviez pas pensé.

Conseils et expériences des 2ème année pour les stages

Afin d'aider et de conseiller au mieux les 1ère année et futur(e)s stagiaires, les étudiants de 2ème année ont donné quelques conseils, histoire de ne pas reproduire certaines erreurs lors de leur recherche de stage. Bien entendu, ces conseils peuvent aider absolument tout le monde !

« Si j'avais su ! »

« J'aurais demandé à mon maître de stage ce qu'il allait me faire faire pour ne pas perdre de temps. J'aurais également demandé de l'aide à mon entourage pour trouver un stage plus vite, car ils connaissent tous quelqu'un dans la communication, la presse ou la culture. Il ne faut pas hésiter à faire confiance à son entourage, cela peut aider à trouver plus facilement un stage. »

Marine Roucou 2Pub

Adela Azzab 2Pub

« Si j'avais su que la taille des entreprises n'était pas forcément révélatrice de son engagement auprès des stagiaires, je n'aurai pas privilégié une grande entreprise. Parfois, le mieux est de faire son stage dans une agence plus petite afin d'être davantage encadré et de mieux comprendre les missions que l'on nous donne afin de mieux réaliser le travail. »

Trucs et astuces

« Prendre du recul sur la situation et ne pas trop prendre les choses à cœur si on est déçu. On peut trouver un super stage dans un endroit renommé et pourtant ne pas aimer ce qu'on y fait. Ça ne veut pas dire qu'on a raté mais que l'on apprend et qu'il faut en tirer des leçons. Cela permet de savoir ce qui nous plaît ou pas, de développer son expérience professionnelle, sa patience et sa diplomatie. Et malgré tout, on acquiert de nouvelles compétences. »

« Il ne faut surtout pas se mettre de barrières au niveau des domaines. N'hésitez pas à demander partout, que ce soit en mairie, dans un théâtre, dans le domaine de la presse… Partout ! Il y a de la communication dans toutes les entreprises, associations, etc. Il s'agit d'être le plus inventif possible pour découvrir comment la communication est gérée de façon différente d'une entreprise à l'autre. »

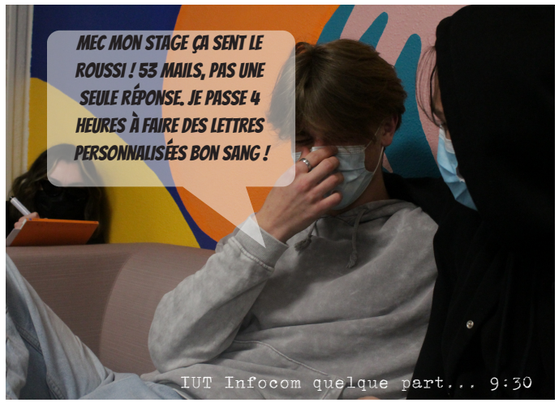
Killian Halbout, ancien étudiant d'infocom

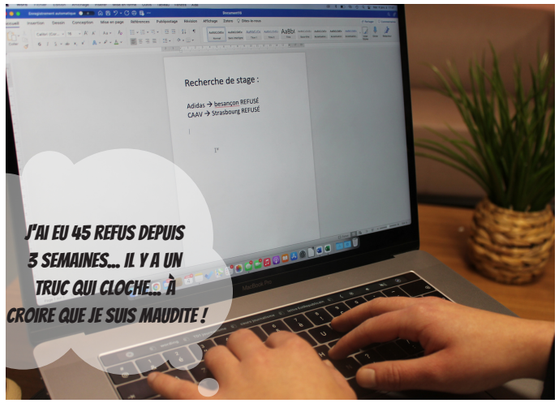
« Envoyer des mails, la plupart du temps, ne sert pas à grand-chose, personne ne les regarde. Le mieux c'est de se déplacer ou d'appeler et de relancer. Demander de l'aide à des contacts peut aussi faciliter la tâche. Certains étudiants ne trouvent pas de stage sans être pistonnés, il faut aussi savoir en profiter. »

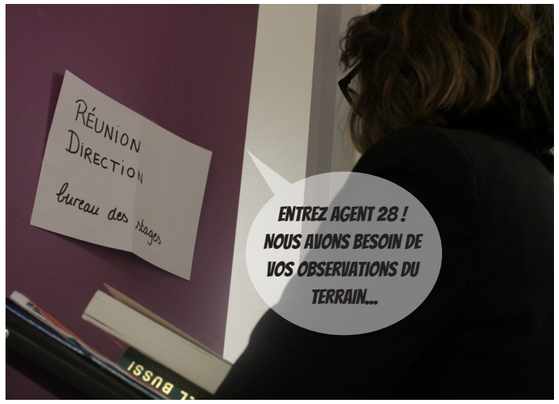
Myrthille Dussert et Tess Segura

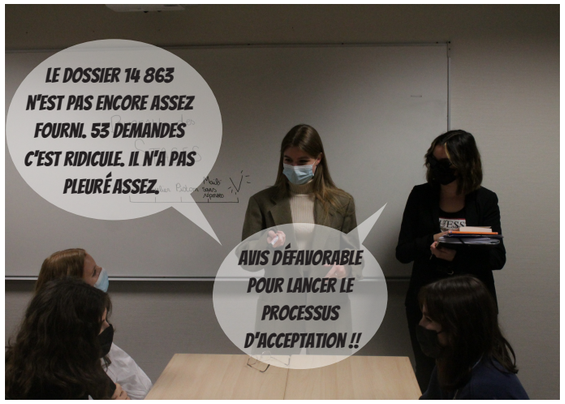
Le bureau des stages

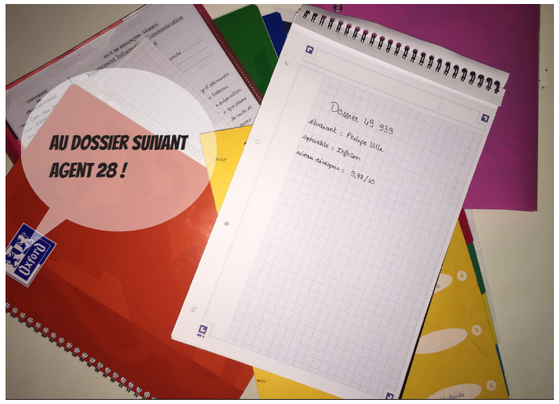
Les stages... sources d'angoisse et de cauchemars, pourquoi patauge-t-on dans la semoule pour trouver une seule malheureuse entreprise avec une âme charitable qui accepte notre candidature ? Et si cela ne dépendait pas que de nous ....











Réalisation du scénario : Perrine Huguenin
Participants : Marc-Antoine, Gaylord, Mellony, Sarah, Natacha, Myrthille, Léa, Tess

Faut-il manger du foie gras lors des fêtes ?

Depuis plus de quarante ans maintenant, le foie gras est devenu en France, un mets indispensable des fêtes. Partie intégrante du patrimoine gastronomique français, son nom défraie la chronique. Entre associations pour le bien-être animal et producteurs, les avis sont divisés. Débat avant de passer à table.

« Véritable controverse »
selon Myrthille

Si l'on pense au bien-être animal, il est vrai que la surconsommation de foie gras lors des fêtes entraîne des productions irrespectueuses de la vie des oies et des canards. Nombreuses sont les associations qui dénoncent chaque année ces pratiques. Des pays, tels que l'Argentine, Israël et la Norvège, ont interdit le gavage des animaux à la suite de ces controverses. Il ne faut pas oublier que le gavage des animaux n'a rien de naturel, même s'il est pratiqué depuis des milliers d'années. Naturellement, les oies ne se nourrissent pas d'une telle manière, l'homme crée une maladie chez l'animal afin de pouvoir consommer son foie.

Ensuite, d'un point de vue environnemental, nous savons que la consommation excessive de viande animale pollue énormément. De la production à l'assiette du consommateur, ces aliments ont un très fort impact écologique. Et le foie gras en fait partie. Le foie gras est, et reste, un produit cher et peu abordable pour tout le monde. La recherche de la qualité et de la localité augmente encore les prix et oblige certains consommateurs à s'en priver lors de leurs repas de fin d'année. Des alternatives s'offrent aujourd'hui aux français et parmi elles le foie gras végétal.

« Un incontournable »
selon Natacha

Incontournable des repas festifs et de la gastronomie française, ce met d'exception aux saveurs uniques fait bien plus que de régaler vos papilles. Cru, poêlé ou encore mi-cuit, il satisfait aujourd'hui 93% des Français.

Saviez-vous que, contrairement aux idées reçues, le foie gras présente des vertus nutritionnelles ?

Riche en acides gras insaturés, il est réputé pour ses bienfaits cardiovasculaires et souvent comparé à l'huile d'olive. Il affiche également un fort apport en fer, nutriment essentiel à notre organisme ainsi qu'en rétinol, vitamine favorable à la bonne régulation de notre système immunitaire.

Outre l'aspect santé, la production de foie gras représente en France un secteur économique non négligeable. Premier producteur mondial, l'Hexagone compte plus 30 000 familles vivant de cette activité, pour 100 000 emplois directs et indirects. Une production ancestrale qui, au fil des siècles, est majoritairement restée familiale et artisanale.

Natacha Bouvard et Myrthille Dussert

Consommer plus responsable

Pour repérer un vrai vêtement français, ce n'est pas toujours facile… La mention ***Made in France*** *ne signifie pas forcément que le vêtement est 100% français. Alors voici quelques marques de vêtements françaises et éco-responsables.*

Ecclo : marque française dont l'ensemble des modèles sont fabriqués à partir de fibres recyclées et de tissus revalorisés. Toutes les pièces sont confectionnées en France.

Ecclo produit en quantité limitée, dans la logique de sa démarche et présente des produits au design simpliste et épuré. Le coût est justifié d'une fabrication française basée sur un processus écologique.

Les Hirondelles : créée par 3 amies, cette marque de mode française fédère la filière textile Française vers une économie circulaire, en confectionnant ses produits à moins de 800 km d'Annecy.

Des vêtements pour hommes et femmes, des accessoires et des pièces sont disponibles pour la saison, dans de multiples boutiques ou sur le site internet de la marque.

Sac cabas de la marque **Les Hirondelles**

La Gentle Factory : marque engagée et passionnée de la mode qui a noué au fil du temps des partenariats de qualité, avec des ateliers partout en France. C'est une production respectueuse de l'Homme et de l'environnement, tournée vers un monde plus responsable, avec l'emploi de matières naturelles, biologiques et recyclées.

La Gentle Factory présente également ses produits dans de nombreux points de vente :

A Besançon : Fil & Cie, vous invite à consommer plus responsable. On trouve dans cette boutique éco-solidaire la marque de jeans « 1083 » entièrement fabriqués en France, en coton bio et les t-shirts de « *Made In Sens* ».

Et également pas très loin d'ici :

Monde Anhydre : rue Battant à Besançon, vous trouverez une petite boutique aux créations 100% françaises. Cette boutique propose des pièces uniques et également de la lingerie, des bijoux, des sacs et des accessoires, de quoi se faire plaisir ou faire plaisir à ses proches sensibles à la production responsable.

Mellony Colin

Objectif salle de bain zéro déchet

A l'heure où notre environnement est très menacé, nous pouvons agir pour le préserver. Cela peut passer par changer ses habitudes de consommation et réduire ses déchets. Voici quelques conseils pour réduire votre impact depuis votre salle de bain !

Préférer les produits solides

Si vous jetez un œil à votre salle de bain, vous trouverez probablement beaucoup d'**emballages en plastique** destinés à être jetés après utilisation. De la bouteille de shampoing au tube de dentifrice, ces emballages sont polluants et très peu recyclés. Selon Greenpeace, « seul 9 % du plastique mondial est recyclé ».

Cependant, des alternatives sont possibles. La plupart des produits de la salle de bain sont désormais facilement trouvables sous forme solide. Ceux-ci sont en général peu ou pas emballés selon le magasin dans lequel vous faites votre shopping (si emballage il y a, il s'agit le plus souvent de carton, recyclable donc) et cela vous permet de limiter vos déchets. Vous pouvez même fabriquer vos cosmétiques vous-mêmes ! Cela vous permettra d'une part de réduire votre **empreinte environnementale**, et d'autre part de choisir et de connaître les ingrédients que vous appliquerez sur votre peau.

Réutiliser plutôt que jeter

Une autre solution pour réduire vos déchets est de préférer les **produits lavables et réutilisables** aux produits à usage unique.

Les cotons tiges en plastique sont désormais interdits à la vente, ce qui constitue un premier pas dans la réduction des déchets plastiques. Il est dorénavant possible d'acheter des **cotons tiges biodégradables**.

Mais pour aller encore plus loin et dans un objectif zéro déchet, vous pouvez opter pour un **oriculi** aussi appelé « cure oreille écologique ». Ce petit outil en bambou, lavable et réutilisable, remplit le même objectif qu'un coton tige classique mais de façon plus verte !

Concernant les cotons ou les mouchoirs, il est également possible d'utiliser des versions lavables et réutilisables qui sont le plus souvent en tissu.

Enfin, pour vous mesdames, il est également possible de penser aux **protections hygiéniques lavables et réutilisables**.

Les protections jetables sont non seulement nocives pour la **santé** car elles contiennent des substances toxiques potentiellement cancérigènes, mais aussi nocives pour l'environnement. En effet, elles représentent beaucoup de déchets, une femme utilise entre 12 000 et 16 000 protections jetables tout au long de sa vie. Heureusement, depuis quelques années, des protections hygiéniques plus responsables se sont développées. Aujourd'hui, pour vos règles, vous pouvez utiliser une culotte menstruelle, une serviette lavable ou encore une cup.

Chloé Bouchasson

La recette détox après les fêtes...

Pendant les fêtes, nos organismes ont été mis à rude épreuve, entre le repas de Noël interminable chez mamie et la soirée du Nouvel An quelque peu alcoolisée… Il est désormais temps de se reprendre en main. C'est pourquoi ce mois-ci, nous vous proposons… Un jus détox ! (Et promis, c'est très bon, pas de grimace pour l'avaler)

Ingrédients

2 concombres

15 feuilles de menthe fraîche

2 citrons jaunes (ou 2 citrons verts pour favoriser la digestion, renforcer le système immunitaire et soutenir le système cardiovasculaire)

1 cuillère à soupe de sucre en poudre

Préparation

01 Pelez les concombres et coupez-les grossièrement en morceaux. Pressez les citrons.

02 Versez le tout dans le blender. Ajoutez les feuilles de menthe et le sucre. Vous pouvez mettre plus ou moins de sucre selon votre goût.

03 Mixez le tout quelques minuteset dégustez le jus détox bien frais.

Chloé Bouchasson

librairie **forum**

Oyez oyez amateur de grandes et petites lectures ! La librairie forum, si vous ne connaissez pas encore, située 15 grande rue à Besançon, est l'endroit idéal pour trouver les ressources qui vous plaisent. Bénéficiant d'un large choix de catégories de livres, disques, jeux ou encore BD et mangas, de quoi se cultiver pour tous les goûts. Vous trouverez certainement votre bonheur dans le rayon thriller, tourisme ou romance, on vous laisse découvrir ça par vous même sur leur site internet : Forum BESANCON - Réservation de livres papier et numériques (forum-besancon.fr)
(Pensez à votre PASS CULTURE qui vous garantit une multitude d'ouvrages à réserver et à récupérer gratuitement !)

Coup de coeur de la rédac à la librairie FORUM :
Changer l'eau des fleurs - Valérie Perrin

Un roman hypnotisant est tellement touchant. On ne perd pas une seule fois l'envie de dévorer jusqu'à la dernière page les mots minutieusement choisis pour nous transporter dans une histoire mêlant présent et passé. C'est en suivant la vie de Violette Toussaint, d'abord garde barrière puis gardienne de cimetière que l'intrigue se noue puis se dénoue en mélangeant les destinées de ses personnages.
Des personnages forts en complexité, une histoire de vie et de non-dits, ce roman laisse des traces…

Accédez à la boutique ici !

librairie forum
LIBRAIRIE - PAPETERIE - MUSIQUE
15 GRANDE RUE
25000 BESANCON
03 81 81 86 06

Les perspectives 2022

Après avoir parlé dans le numéro du mois de décembre des événements qui ont rythmé notre année 2021, parlons maintenant de ceux qui nous attendent en 2022…

Du côté **sportif,** nous attendons de grands événements ! En particulier deux…

Un évènement tant attendu qui n'a lieu que tout les 4 ans : les **Jeux olympiques d'hiver** !

Pour leur 14ème édition, ils se dérouleront à Pékin en Chine du **4 au 20 février**. Au programme : ski de fond, ski alpin, bobsleigh, snowboard, patinage artistique ou encore de vitesse et bien d'autres… Nous retrouverons au total 109 épreuves dans 15 disciplines, aussi bien masculines que féminines !

FIFA WORLD CUP
Qatar2022

Le second grand évènement sportif de l'année n'est autre que la **Coupe du Monde de Football**, organisée par la FIFA. Elle se déroulera au Qatar du **21 novembre au 18 décembre**. 210 équipes seront présentes pour les pré-sélections mais seulement 32 équipes seront sélectionnées pour s'affronter. Nous retrouverons au total 64 rencontres. L'équipe de France va-t-elle garder sa place de championne du monde ?

Parlons maintenant **politique** !

Et oui, le mandat de notre président actuel Emmanuel Macron s'achèvera le **13 mai 2022**. L'élection présidentielle se déroulera le dimanche 10 avril ainsi que le dimanche 24 avril, avec les législatives dans la foulée, les 12 et 19 juin. Cette élection esr la douzième de cette Ve République !

En attendant, vous pouvez télécharger l'application **ELYZE**, disponible sur Play Store et sur l'App Store. C'est une application gratuite, neutre et qui permet de découvrir de façon ludique les propositions des candidats à l'élection présidentielle !

ELYZE
L'APPLI DE LA PRÉSIDENTIELLE

Entre-temps, aura eu lieu le festival de Cannes, du **17 au 28 mai**, pour sa 75ème édition.

Et, quelque chose appelé à durer en 2022 mais qui ne nous enchante pas plus que ça : le port du masque ! Allez, c'est presque fini…

Léa Gy

Coup de coeur
Coup de gueule

- Noël en famille, et plus de devoirs
- Prendre des bonnes résolutions
- Les fêtes de fin d'année
- Commencer l'année bien entourée
- Retrouver les copains
- La vingtaine qui approche
- Offrir des cadeaux qui plaisent
- Profiter à nouveau du soleil espagnol

- Le temps tout gris
- Devoir les tenir
- La recherche de stage, d'école etc
- Les recherches de stage
- La gueule de bois du nouvel an
- Le compte en banque déjà à sec
- Travailler pendant les vacances… pour payer des vacances….
- La fin des vacances

BONNES RÉSOLUTIONS

2022

leaaagy

Boire plus d'eau!

ma.vedovi

arrêter de fumer

atelierartere

boire plus d'eau, écrire un peu tous les jours, arrêtez de m'arracher la peau des ongles

lekultura

Avoir les mêmes talents graphique que Léa

colinmellony

Arrêtez le KFC tous les week-end ...

suzonmnr

me mettre moins de pression !

tess_sgra

Apprendre à utiliser Indesign 😢

marc.felicee

Ne pas perdre mon permis une troisième fois

cb_th_

Apprendre l'italien et emmener ma zouz la bas

Graphiste : Léa Gy
Rédactrices : Natacha Bouvard, Myrthille Dussert, Perrine Huguenin, Natalia Fructuoso, Mellony Colin, Chloé Bouchasson
Rédactrice photographe : Tess Segura
Référent : Pierre Laurent