

# Initiatives de Campus-J

Campus-J, le journal des étudiants de l'USJ, s'est toujours voulu à l'écoute de la communauté estudiantine de l'université. Pour venir en aide aux étudiants durant cette crise sanitaire, le journal a lancé diverses initiatives.

Articles et Editos.....	2
Coronavirus : L'inquiétude grimpe d'un cran dans le monde entier .....	2
"COVID-19: A Pandemic to Avoid" .....	3
L'économie, elle aussi, a aussi attrapé le coronavirus.....	6
TOP5 des pays africains les plus touchés par le covid-19 à ce jour .....	7
Editorial : [COVID19] Evaluation du vrai danger contagieux, les "fake news" !.....	7
Une série de visuels scientifiques.....	10
Rester chez soi.....	13
Stay Home, Stay Safe.....	38
Things I Always Wanted To Do .....	40

## Articles et Editos

### Coronavirus : L'inquiétude grimpe d'un cran dans le monde entier

30 Janvier 2020 – Rebecca El Chami

Dès les premières semaines de l'année 2020, le monde a fait face à un risque d'une troisième guerre mondiale, et maintenant une épidémie fatale qui s'est alourdie à 170 morts en Chine.

Un nouveau coronavirus, désigné 2019-nCov, a été identifié en décembre 2019 à Wuhan, en Chine. Plusieurs personnes ont développé une pneumonie sans cause claire qui ne répondait pas aux traitements typiques. Le taux de propagation du virus a augmenté depuis la mi-janvier. Le coronavirus se présente comme une infection respiratoire aiguë ; le délai entre l'exposition et l'apparition de symptômes est d'environ deux semaines et la maladie qui en résulte peut-être fatale. Il n'existe pour l'heure pas de médicament contre ce coronavirus, la prise en charge consiste à traiter les symptômes.

La Commission nationale de la santé en Chine a annoncé, ce jeudi, 1700 nouveaux cas d'infection au coronavirus ont été confirmés, soit un bilan de contamination de 7 711 cas dans le pays.

Des cas ont été détectés ces derniers jours dans une douzaine de pays, du Japon à la France en passant par l'Australie et les Etats-Unis.

En France, le vendredi 24 janvier, trois patients infectés, ont ainsi été confirmés : l'un à Bordeaux et les deux autres à Paris. Mercredi 29 janvier, le total des atteints du virus s'est élevé à 5 personnes. Les autorités françaises dont les services sont chargés d'enquêter sur les parcours des personnes touchées, assurent que le système est prêt à faire face à cette situation. Les voyageurs revenant de la Chine sont les plus visés par les consignes de précaution. À ce stade, il est probable qu'il y aura plusieurs cas en Europe. D'après le Centre Européen de prévention et de contrôle des maladies, Il reste encore beaucoup d'informations inconnues sur la 2019-nCoV, mais les pays européens ont les capacités nécessaires pour prévenir et contrôler une flambée dès la détection des cas.

Au Liban, même s'il compte pour l'heure aucun cas déclaré, a-indiqué le nouveau ministre de la santé Hamad Hasan, il convient de prendre quelques précautions suite à la propagation mondiale de ce virus. Voilà pourquoi, à l'aéroport de Beyrouth, plusieurs instructions ont été mises en place. Dans un communiqué publié samedi, la direction de l'aéroport demande ainsi aux "compagnies aériennes qui transportent des passagers en provenance de Chine, ainsi que d'autres pays voisins, de remplir le formulaire spécifique aux passagers et de le transmettre aux services de santé de l'aéroport". L'aéroport précise également que les numéros et adresses des passagers doivent figurer dans le formulaire en question. Il publie en outre deux numéros à contacter en cas de besoin : 01-629352 et 03-282258.

Sur Twitter, le ministre de la santé affirme que le Liban a la capacité de traiter n'importe quel patient atteint de ce virus à travers les procédures suivantes : tout d'abord, le patient est isolé dans un service équipé à l'hôpital universitaire Rafic Hariri. Ensuite, on fournit à la personne séropositive le traitement nécessaire à son état. Enfin, le patient est suivi à chaque instant par une équipe médicale spécialisée.

Pour conclure, certains agents pathogènes s'avèrent même plus intelligents que les meilleures agences de santé publique au monde - et lorsqu'ils n'ont jamais été vus auparavant, ils ont un avantage concurrentiel. En tant qu'humains, nous avons toujours peur de l'inconnu.

## “COVID-19: A Pandemic to Avoid”

28 Février 2020 – Maria El Hage

On the 27th of February, a conference entitled “COVID-19: A Pandemic to Avoid” revolving around the menacing new coronavirus was held at the Faculty of Sciences (FS) at Saint Joseph University. This conference was led by Professor Richard Maroun, Dean of the faculty and virologist, and Dr. Georges Khalil, M.D., specialist in infectious diseases and internal medicine.

It is no news flash that the new coronavirus is an issue that has kept the world alarmed, worried, and cautious since December 2019. Therefore, Prof. Maroun thought it was best if an informative session was to be given at the FS auditorium in order to ensure everyone goes home well-informed about the matter.

A Dive Into Virology With Professor Richard Maroun

### Introduction

The coronavirus is a type of virus that infects humans and animals. It is called “corona” because of the proteins found on its surface; they look like a crown. The symptoms of this viral infection are not specific to this virus – they are common to lots of infections and they include runny or stuffed nose, fever, and coughing. What distinguishes them, though, is that these viruses cause infections in the respiratory tract, causing respiratory difficulties.

... And This Particular Coronavirus?

It is actually called SARS-Cov2 because it resembles the virus SARS, which was one of the most common epidemic viruses (2003). “COVID-19” is the name of the disease caused by SARS-Cov2. Even if the virus is contagious, the mortality rate appears very low so far (between 2 to 4%).

Besides, to tell you the truth, there are more people around the world who pass away because of flu viruses every year than the number of people who have passed away from coronavirus in particular.

## Medical Talk and Prevention Tips with Dr. Georges Khalil

### Definitions: Epidemic vs. Pandemic

We use the term “epidemic” when there is an outbreak of a disease that attacks several people at about the same time. On the other hand, the word “pandemic” is used when a disease has spread across a large region, or worldwide.

### Transmission of the Virus

The virus is mainly transmitted through respiration, when two people are close to each other (distance 1 meter). This is called the “direct” method, which also includes coughing and sneezing without covering your mouth and touching your eyes and face with unclean and/or contaminated hands. Another way for the virus to be transmitted- called the “indirect” way- can be from the environment that was previously contaminated by a person infected by the virus.

The new coronavirus seems to mainly “target” people who are 75 years of age or more, but this does not mean that the rest are off the list... It is interesting to mention as well that a lot of people are indeed infected but do not show any obvious sign of the previously mentioned symptoms.

### Precautions

The precautions everyone should take include:

Proper hand washing

Wearing masks and gloves

Covering the mouth and the nose while sneezing or coughing

Throwing contaminated tissues in an appropriate container

Moving a victim to the hospital and isolating him/her for 14 days

Using sanitizing hand gel (with at least 60% alcohol in it)

Avoiding crowded public places and public transport

Abstaining from contact with animals that are not our own pets

Averting any travel trip to risk regions

Refraining from close salutations and close contact with people (at least for now)

And last but not least, avoiding contact between unwashed hands and the face.

### Treatment

While research is ongoing in order to find a treatment, there are no vaccines for this specific virus. Still, antiviral medication can be administered - according to research. For instance, Chloroquine Phosphate is an affordable solution that is available everywhere.

## What To Do When Symptoms Are Witnessed?

(Prof. Maroun): 98% of cases are actually banal – there is no need to rush to the hospital if the common symptoms appear because it is most probably just a little fever and a runny nose, and the symptoms are not necessarily severe. Unless the symptoms are serious, there is no need for hospitalization.

-----

As the conference came to an end, the audience left the FS auditorium with a different outlook on the coronavirus; they now know that most of the cases of coronavirus infections are not as serious as one would think, and that proper hygienic habits can save them all the trouble. Take care of your personal hygiene and your overall health, keep an eye open on symptoms, stick to the prevention tips given by the World Health Organization and teach your kids to follow those tips too. It is a tense period for all of us now, but with the right psychological state, nothing shall be worrying us anymore.





## L'économie, elle aussi, a aussi attrapé le coronavirus.

2 Avril 2020 - Adel Ramdani

Décembre 2019, Wuhan en Chine, une pneumonie virale est détectée, le COVID 19. Trois mois plus tard, 115.000 cas sont recensés et plus de 4.000 morts, dû au coronavirus.

L'économie mondiale a, elle aussi, attrapé le fameux coronavirus. Il n'est pas forcément clair de percevoir le lien direct entre un virus, qui se répand rapidement, et le ralentissement de l'économie globale. Les marchés mondiaux reposent sur la confiance que les biens et les marchandises peuvent continuer à circuler librement, et que donc les entreprises et les États ne voient pas leur croissance se ralentir. C'est bien simple, les marchés n'ont jamais été aussi bas depuis la crise financière de 2008.

Différents facteurs marquent un ralentissement de l'économie. Le secteur du tourisme d'abord, qui s'effondre un peu partout. La Chine, moteur de l'économie mondiale, a gravement réduit sa production et ses exportations, suite à l'arrêt de plusieurs usines dans diverses régions et à la réduction des transports de produits. La Chine impacte directement le reste de la chaîne d'approvisionnement mondiale, avec la plupart des composants que nous utilisons quotidiennement venant d'Asie. Un autre élément qui touche l'économie mondiale est la demande pour les matières

premières (pétrole au premier plan). Avec une demande en baisse de la part de la Chine, les prix du pétrole sont en forte baisse avec un cours aujourd'hui qui frôle les 30\$.

Certains économistes se montrent plus optimistes et estiment que, contrairement à 2008, le coronavirus peut être neutralisé et est limité dans le temps, ce qui rend les marchés moins enclins à un effondrement tel qu'en 2008. La suite dans les prochaines semaines.

## TOP5 des pays africains les plus touchés par le covid-19 à ce jour

4 Avril 2020 – Samira Bdeir

Moins impacté que le reste du monde, le continent africain fera tout de même face au risque d'une propagation rapide du Covid-19 si les autorités africaines ne prennent pas des mesures strictes immédiatement. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) appelle l'Afrique à se « réveiller » et à se préparer « au pire »

1- Afrique du Sud: Alors que les cérémonies de plus de 100 personnes ont été interdites, les leaders religieux jouent le jeu et usent de leur influence pour contenir la contagion. A ce jour (23/03/20) ce pays compte 402 cas dont 2 guéris.

2- L'Égypte: elle est claquemurée face à la progression de l'épidémie de Covid-19 en fermant, le jeudi 19 mars, ses aéroports jusqu'à la fin du mois. La mesure était inévitable dans ce pays touristique, où plusieurs dizaines de touristes étrangers ont été contaminés. A ce jour (23/03/20), ce pays compte 327 cas dont 14 morts et 56 guéris.

3- L'Algérie: elle suspend toutes ses liaisons avec les pays européens et plusieurs capitales du Moyen-Orient. Le président algérien Abdelmadjid Tebboune a ordonné la fermeture de tous les établissements scolaires. A ce jour (23/03/20), ce pays compte 201 cas dont 17 morts et 65 guéris.

4- Maroc: Les autorités marocaines ont imposé des restrictions aux événements sportifs et culturels, notamment en fermant les stades au public. A ce jour (23/03/20), ce pays compte 122 cas dont font 4 morts et 1 guéri.

5-Burkina Faso: Les autorités du Burkina Faso ont annoncé un mort le mercredi 18 mars. Ce décès lié au coronavirus est le premier confirmé en Afrique subsaharienne . Peuplé de 20 millions d'habitants, (23/03/20), ce pays compte 99 cas dont 4 morts et 1 guéri à ce jour.

## Editorial : [COVID19] Evaluation du vrai danger contagieux, les "fake news" !

6 Avril 2020 – Dina El Ahdab

Depuis le début de la pandémie du coronavirus, SARS-COV-2, de nombreuses fausses informations et rumeurs circulent et ne font que répandre la peur et l'hystérie collective. Dans cet éditorial, Campus-

J va vous aider à y voir plus clair et à débusquer les “fake news”.

Remèdes miracles, théories conspirationnistes et récupérations politiques explosent sur la Toile depuis que la population est confinée. Avec, parfois, des conséquences graves.

Alors que la population, enfermée, doit affronter seule ses angoisses, la fréquentation des réseaux sociaux explose, en même temps que la diffusion de fausses informations, de scoops fumeux et de théories du complot, auxquels des personnalités servent parfois de caisse de résonance.

La raison humaine a toujours besoin d’imaginer une certaine histoire pour expliquer l’inconnu. Ne sachant pas à quoi s’attendre, de nombreuses personnes ont diffusé, au cas où, et perdu leurs réflexes face aux “fake news”.

La situation est inédite, et tout le monde cherche des conseils, remèdes et informations pour faire face à la situation de la part d’un membre de sa famille ou de ses amis, commençant par « c’est la meilleure amie de ma mère » ou encore « c’est le papa d’un ami qui a un ami au ministère »...

Mais ce n’est pas une raison pour se laisser happer par les rumeurs. Nous vous en décryptons quelques-unes.

Le coronavirus est bien d’origine naturelle.

« Les caractéristiques du coronavirus excluent la manipulation en laboratoire comme une origine potentielle pour le SRAS-CoV-2 », insiste Kristian Andersen, professeur en immunologie et en microbiologie, dans un communiqué de l’institut de recherche Scripps.

De quoi mettre fin à toute spéculation de manipulation de génie génétique délibéré.

Ref : <https://www.nature.com/articles/s41591-020-0820-9>

Ainsi, le Covid-19 n’est pas une combinaison du SARS et du sida et il n’est pas non plus une arme biologique militaire.

Quant à la recherche de traitements contre le virus, en l’état des connaissances actuelles, le développement d’un vaccin contre le SARS-CoV-2 pourrait prendre au moins un an, voire deux. Mais la recherche explore également une autre piste : celle du développement de médicaments qui ciblent plus largement le coronavirus. Cette hypothèse permettrait de répondre à l’épidémie actuelle, mais aussi de faire barrage à d’autres virus de la même famille. Parmi les pistes de traitement, on entend beaucoup parler de la chloroquine, ou plutôt de l’hydroxychloroquine, mais il reste à élargir les tests là-dessus.

La recherche de traitements anti-covid spécifiques n’en est qu’à son début...

Une chose est sûre: ce n’est pas la première fois que l’humanité entre en guerre avec une épidémie/pandémie. Nous en sommes toujours sortis gagnants.

Quelques conseils pour ne pas répandre les “fake news”

Identifier la source de l'information. Provient-elle d'un journal connu, ou d'un expert reconnu ?

Vérifier la date et l'heure d'une information sur les réseaux sociaux.

Garder en tête qu'un message trop partagé n'est pas forcément vrai.

Réfléchir avant de diffuser une information! Si vous avez un doute, ne le faites surtout pas.

# Série de visuels scientifiques

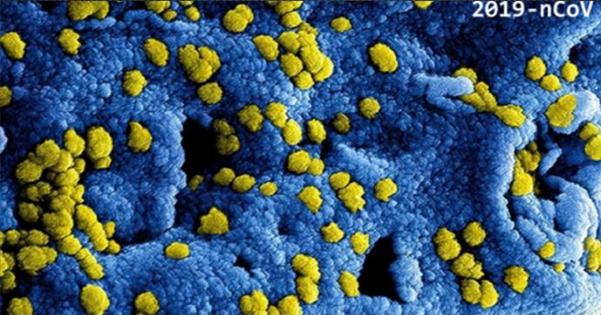
26 Janvier – Dina El Ahdab

**CAMPUS-J** **USJ** Université Saint-Joseph de Beyrouth

Le nouveau **coronavirus** identifié en 2019 à Wuhan en Chine :  
**nCoV 2019**

**Guide de survie**

**2019-nCoV**



Nouveau coronavirus de Wuhan 2019-nCoV

**CAMPUS-J** **USJ** Université Saint-Joseph de Beyrouth

De quoi s'agit-il?

- Un nouveau virus de la famille du coronavirus SRAS
- Apparu en décembre 2019
- Transmissible d'homme à homme
- Baptisé 2019-nCoV
- Temps d'incubation : 2 à 14 jours (7 jours en moyenne)
- Mode de transmission:
  - Par voie aérienne
  - Au contact de sécrétions ou d'objets contaminés
- Pas de vaccin disponible

**CAMPUS-J** **USJ** Université Saint-Joseph de Beyrouth

Première apparition du **nCoV 2019**

Le foyer de l'épidémie a été localisé dans un marché d'animaux de la ville de Wuhan, qui abrite 11 millions d'habitants dans le centre du pays.

On y trouvait tout un tas de bestioles dont des serpents et des chauves-souris.



**12 villes en quarantaine**

Xiantao

Wuhan Foyer de l'épidémie

Tianmen

Qianjiang

Enshi

Zhijiang

Jingzhou

Huanggang

Ezhou

Huangshi

Xianning

Chibi

**CAMPUS-J** **USJ** Université Saint-Joseph de Beyrouth

Un lien avec les serpents ?

- Les scientifiques ont comparé le nouveau virus avec 276 génomes de virus, dont ceux qui infectent les chauves-souris et les serpents.
- Ils ont constaté beaucoup de similitude avec ceux infectant les serpents.
- Selon eux, le virus pourrait s'être formé par recombinaison, le résultat du mélange de virus de différentes espèces
- La recombinaison génétique modifie une protéine, qui peut avoir permis au virus de s'introduire dans les cellules humaines.



Source: Journal of Medical Virology, Science China life, New Scientist, live science

Les cas de nCoV 2019 ont été confirmés



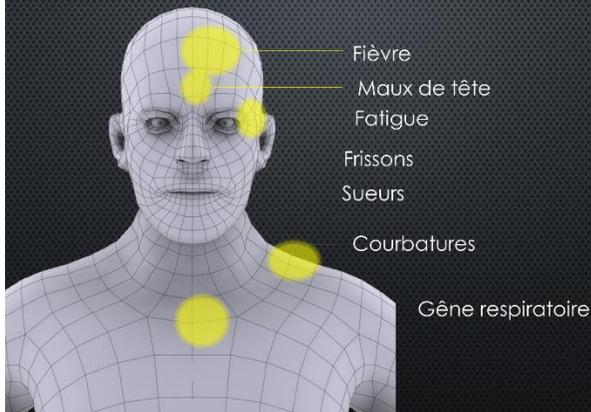
La propagation trop rapide du virus, est favorisée par l'explosion des déplacements pour la période du Nouvel An chinois

**"Il est trop tôt pour évaluer le taux de mortalité"**



À Wuhan, épice de la contamination du coronavirus 2019-nCoV en Chine, un hôpital de traitement intensif d'une superficie de plus de 20 000 m<sup>2</sup> est sous construction, pour être prêt en **10 jours** à accueillir les patients.

Symptômes



Cas graves : Pneumonie - Syndrome respiratoire aigu sévère - Insuffisance rénale - MORT

Préventions

L'Organisation mondiale de la santé conseille :

d'éviter tout contact étroit avec toute personne présentant des symptômes de rhume ou de grippe

le lavage fréquent des mains

de bien cuire la viande et les œufs

d'éviter le contact des yeux et des oreilles sans lavage des mains

de porter un masque pour prévenir l'entrée du virus par la bouche et le nez, surtout dans les régions critiques de l'épidémie

d'éviter tout contact "non protégé" avec des animaux d'élevage ou sauvages

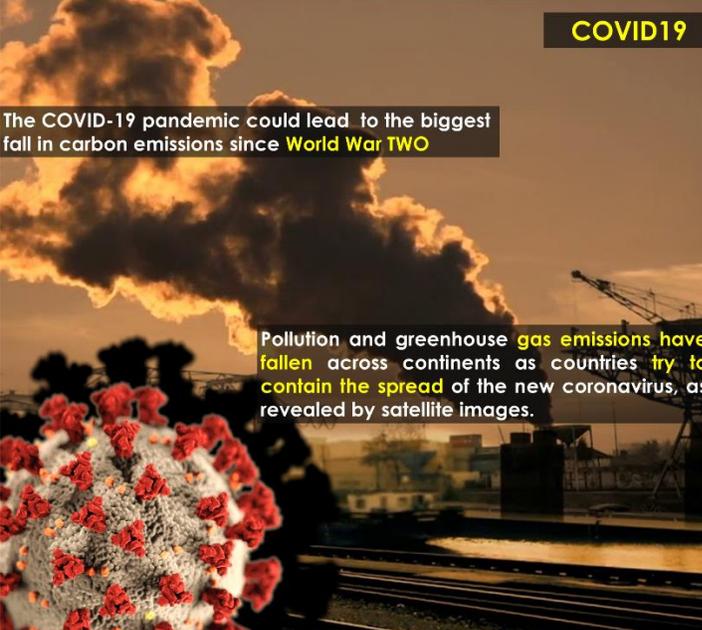
4 Avril – Dina El Ahdab

**CAMPUS-J**  Université Saint-Joseph de Beyrouth  
Service de la vie étudiante

**COVID19**

The COVID-19 pandemic could lead to the biggest fall in carbon emissions since **World War TWO**

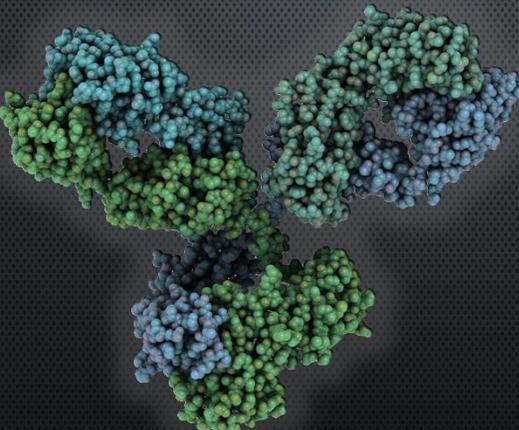
Pollution and greenhouse **gas emissions have fallen** across continents as countries **try to contain the spread** of the new coronavirus, as revealed by satellite images.



13 Avril – Dina El Ahdab

**CAMPUS-J**  Université Saint-Joseph de Beyrouth  
Service de la vie étudiante

Countries with mandatory policies to **vaccinate against tuberculosis** register **fewer** coronavirus deaths than countries that don't have those policies, a new study has found.



In any case, the **BCG vaccine** shouldn't be the **only tool** to fight Covid-19

## Rester chez soi

Quoi faire pour s'occuper lorsque nous sommes confinés ? Du jeudi 12 mars au dimanche 22 mars, les rédacteurs de Campus-J ont proposé à leurs lecteurs des activités à faire chez soi (workouts, films, recettes, jeux, etc.)

# Restez Chez Soi - DIY



## DECLUTTER YOUR HOME

Throw away the things that are always in the way, organize items into categories, place every object in a special place... it will be so good!



## DIY

Time to boost your creativity, learn how to make your own scarf, or even work on adding new shelves and storage to your space!



# Rester Chez Soi - Workouts

Vous avez peur de prendre du poids ? Ne vous affolez pas, il existe toujours des exercices à réaliser **sans équipement sportif**.

Je vous propose aujourd'hui de faire des **fentes**, ou, en anglais « **Lunges** ».

## Pourquoi?

Cet exercice propose un renforcement ciblé des quadriceps (muscles du devant des cuisses) et des ischio-jambiers (muscles de l'arrière des cuisses).

## Comment?

- Faire un grand pas vers l'avant, puis plier le genou avant de sorte à ce qu'il forme un angle de  $90^\circ$ .
- Veiller à ce que le genou ne dépasse pas la pointe de pied.
- Garder la jambe arrière parallèle au sol, en appui sur la pointe de pied.
- Revenir à la position initiale en appuyant sur la jambe avant et répéter.
- N'oubliez pas de bien vous étirer après l'entraînement !



# Restez Chez Soi - Workouts

## Quelques variantes:



**Fentes avant avec charges :** Si vous n'avez pas d'haltères, une grosse boîte de conserve fera l'affaire : maintenez-là au-dessus de votre tête en réalisant le mouvement.



**Fentes avec le pied arrière surélevé :** Posez le pied de votre jambe arrière sur un support (une chaise, une table basse, le bout de votre lit...) afin d'augmenter le poids du corps sur la jambe avant. En plus de travailler vos muscles, vous seriez en train de travailler votre équilibre.



**Fentes de côté :** Ce mouvement se rapproche beaucoup de l'exercice de squat : réalisez des flexions de jambes sur les côtés, une jambe pliée formant un angle de 90° et l'autre posée au sol à l'horizontale.

## Rester Chez Soi - Movies



### HEREDITARY, ARI ASTER, 2018 – HORROR

Ari Aster's debut movie marks his style and opens a new path in the horror genre. Set in the American state of Utah, the film depicts the Graham family, slowly unveiling the darkest family's secrets, once the matriarch passes away. The 2018 project stars Toni Collette, Alex Wolff, Milly Shapiro and Gabriel Byrne and gained critical acclaim, particularly concerning Collette's remarkable performance.

This film quenches the thirst of classic horror with jump-scares, gore scenes, and more violent performances. However, Aster's flair is noticeable, as his obsession with cults and wizardry – prominent in his later project, *Midsommar* – takes the typical horror genre to the limits of absurdity and disturbance. As this is not an in-depth review of the movie, I'm refraining to mention the genius of Aster, from cinematography, to directing, to the intense research he makes beforehand. Every single person who has watched this movie has praised its creativity and its crudity; so, if you're in to turn off the light, watch a movie, and have nightmares, *Hereditary* is for you.

## Rester Chez Soi - Movies

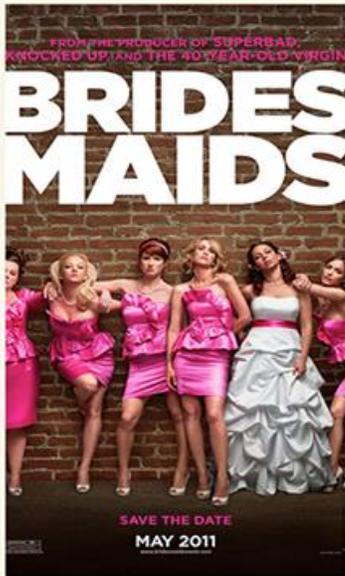
### SNOWPIERCER, BONG JOON-HO, 2013 – POST-APOCALYPTIC FANTASY



One of Joon-ho's most promising projects leading to the massive success of his breakthrough *Parasite*, *Snowpiercer* is a post-apocalyptic movie with a societal facet to it, typical of the director's style. Set in a distant future where earth becomes a frozen wasteland, the film explores the few hundred surviving humans left, all stuck in a train, divided into many wagons, each serving its designed purpose by the creator of the train, Mr. Wilford.

The story develops as the lower-class wagon, living in the most dehumanizing conditions, tries to overtake the higher social class and guarantee their basic human rights. The movie stars Chris Evans, delivering an exceptional performance fitting for his role, alongside Song Kang-ho, Tilda Swinton, Jamie Bell, and Octavia Spencer. The only downside of the film is its ending – too abrupt in my opinion – but if you're into deciphering metaphors, finding Easter eggs, mind bending films, all while witnessing an inspiring story of rebellion, resilience, and social justice, *Snowpiercer* is the perfect fit for you.

## Rester Chez Soi - Movies



### BRIDESMAIDS, PAUL FEIG, 2011 - COMEDY

If you're up for a laugh, then Bridesmaids is the fit for you. Nowadays, making a funny comedy movie without using overly sexual innuendos and other cliché jokes is hard, but this film is pure comedy gold. Starring Kristen Wiig, Maya Rudolph, Rose Byrne, and other prominent SNL actors such as Melissa McCarthy, the movie revolves around Wiig, serving as maid of honor for the marriage of her childhood best friend Rudolph.

Many unfortunate events eventually take place throughout the movie, depicted in a funny, silly, yet smart way; as each scene amplifies the comedic effect, and each character fits his role perfectly: from the unlucky common girl, to the rich beautiful yet rude woman to the clumsy valley girl. What personally attracts me about this film is that its comedy doesn't overtake on the more human side of it, as the spectator witnesses real human relationships developing before his eyes. All in all, **Bridesmaids** is guaranteed to make you feel all types of way, while giving you a great laugh at the end.

## Rester Chez Soi - Movies



### BRIDESMAIDS, PAUL FEIG, 2011 – COMEDY

If you're up for a laugh, then *Bridesmaids* is the fit for you. Nowadays, making a funny comedy movie without using overly sexual innuendos and other cliché jokes is hard, but this film is pure comedy gold. Starring Kristen Wiig, Maya Rudolph, Rose Byrne, and other prominent SNL actors such as Melissa McCarthy, the movie revolves around Wiig, serving as maid of honor for the marriage of her childhood best friend Rudolph.

Many unfortunate events eventually take place throughout the movie, depicted in a funny, silly, yet smart way; as each scene amplifies the comedic effect, and each character fits his role perfectly: from the unlucky common girl, to the rich beautiful yet rude woman to the clumsy valley girl. What personally attracts me about this film is that its comedy doesn't overtake on the more human side of it, as the spectator witnesses real human relationships developing before his eyes. All in all, ***Bridesmaids*** is guaranteed to make you feel all types of way, while giving you a great laugh at the end.

# Restes Chez Soi - Recipes



## *Restez Chez Soi - Recipes*

### **SOME TIPS:**

- 1 teaspoon = 5 ml & 1 cup = 250 ml
- Sift flour and baking powder together
- Mix wet ingredients and the sugar in a large bowl.
- Mix dry ingredients in a separate bowl
- Add wet ingredients to dry ingredients
- Pre-heat your oven 15 minutes before baking to get the right temperature
- Once the baking time is over, insert a toothpick into your cake. If it comes out clean, then your cake is ready. If not, bake it an additional 5 minutes and then retry.

## *Restor Chez Soi - Recipes*



### **Soft Airy Muffins: The Ingredients**

- 4 cups of flour
- 4 teaspoon (or teaspoonful) of baking powder
- 1/2 teaspoon of salt
- 1 cup of butter (softened)
- 2 cups of sugar
- 1 cup of milk
- 2 teaspoon (or teaspoonful) of vanilla extract
- 2 cups of dry fruits or chocolate chips or m&m's, etc. (optional)
- Spoon batter into the muffin tins.
- Bake for 20-25 min at 190°C temperature.

## Restor Chez Soi - Recipes



### **Chocolate Cake: The Ingredients**

- 2 cups of sugar
- 1 3/4 cups of flour
- 2 teaspoon (or teaspoonful) of baking powder
- 3/4 cup of cocoa
- 1 teaspoon of salt
- 2 eggs
- 1 cup of milk
- 1/2 cup of vegetable oil
- 2 teaspoon or teaspoonful) of vanilla extract
- Add 1 cup of boiling water to your batter, mix well, then pour it into a medium pan. Bake for 30 to 35 min at 130°C temperature

**Tip:** For an orange-chocolate cake, you can substitute the milk with fresh orange juice and add 1 tablespoon of orange zest.

## Kester Chez Soi - Recipes



### **Chocolate Cake: The Ingredients**

- 2 cups of sugar
- 1 3/4 cups of flour
- 2 teaspoon (or teaspoonful) of baking powder
- 3/4 cup of cocoa
- 1 teaspoon of salt
- 2 eggs
- 1 cup of milk
- 1/2 cup of vegetable oil
- 2 teaspoon or teaspoonful) of vanilla extract
- Add 1 cup of boiling water to your batter, mix well, then pour it into a medium pan. Bake for 30 to 35 min at 130°C temperature

**Tip:** For an orange-chocolate cake, you can substitute the milk with fresh orange juice and add 1 tablespoon of orange zest.

## *Restor Chez Soi - Recipes*



### **Banana Bread: The Ingredients**

- 1 1/2 cup of flour
- 1 1/2 teaspoon of baking powder
- 1/4 teaspoon baking soda
- 1/4 teaspoon ground cinnamon
- 1 egg
- 1 cup mashed bananas (3 medium ones)
- 3/4 cup of sugar
- 1/4 cup of cooking oil
- 1 teaspoon of lemon zest (optional)
- 1/2 cup of chopped walnuts (optional)
- Pour batter into a pan. Bake for 50-55 mins at 180°C temperature.

# Rester Chez Soi - Livres



## LE NAZI ET LE PSYCHIATRE

Fafilez-vous dans les secrets de la Seconde Guerre Mondiale ; dans un fascinant face-à-face entre un grand criminel nazi et un jeune psychiatre. Découvrez l'esprit nazi d'un point de vue psychanalytique relaté avec fidélité par le journaliste américain Jack El-Hai. Divertissement assuré !



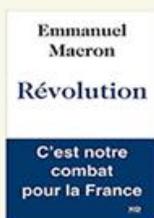
## LE MAÎTRE DES INSECTES

Cette fois-ci je vous invite à Londres, 1960 pour retrouver Jonathan Maguire, qui est près à tout faire pour protéger son frère Roger, atteint d'un handicap mental, tout même sacrifier son mariage. Lui seul est capable de protéger Roger, terriblement lucide quand il s'occupe de ses milliers de créatures grouillantes !



## LE SANG DES DAUPHINS NOIRS

Ennuysés par la routine ? Accompagnez Rachel, l'héroïne du thriller d'Elena Sender, dans son aventure contre le Grindadrap, l'handicap et l'injustice ! Entre suspense, aventures et culture, vous n'aurez pas le temps de vous ennuyer.



## RÉVOLUTION : C'EST NOTRE COMBAT POUR LA FRANCE

Envie de mieux connaître le président Macron ? Ses ambitions, ses projets et sa vie ? Rien de tel que de lire son ouvrage ! Voyez la vision futuriste et élitiste qu'a le président de la cinquième république. Fascination, culture et innovation garanties !

# Kester Chez Soi - Series



## **THE NIGHT OF (2016; 8 EPISODES)**

A young New York taxi driver meets a woman and they decide to spend the night together. He finds her dead in his apartment, the next morning. Who's the murderer?



## **ATYPICAL (2017; 3 SEASONS BETWEEN 8 TO 10 EPISODES EACH)**

Half drama – half comedy, this series follows the life of an autistic teenager from seeking independence and graduating high school, to his college life as well as his love life throughout several experiences.



## **DARK (2017; 2 SEASONS BETWEEN 8 TO 10 EPISODES EACH)**

The name says it all. This moody-brooding-sci-fi series is the first German language Netflix Original series (with an English dubbing option). The opening takes place with a missing boy, a secret liaison and a spooky cave. Is it only a mysterious investigation or a plot for some time traveling?



## **THE WITCHER (2019; 8 EPISODES)**

A binge worthy escapist enjoyment. Based on a Polish fantasy literature franchise that gained global popularity following its successful video game adaptation, the series follows Geralt of Rivia, whose occupation as a mutant 'witcher' sees him slaying monsters for money. Who will really be testing the witcher's ability though?



## **NEXT IN FASHION (2020; 10 EPISODES)**

If you're into fashion and love watching Project Runway, this series is perfect for you. 18 very accomplished designers compete to win a cash prize and the opportunity to sell their line on Net-a-Porter.

# Rester Chez Soi - Playlist

## FRANÇAIS:

Emmenez-moi - Charlez Aznavour  
Les Filles de mon Pays - Enrico Macias  
Et si tu n'existais pas - H el ene S egara, Joe Dassin  
Champs Elys ees - Joe Dassin  
Ma pr ef erence - Julien Clerc  
J'aurais - Keen'V  
Qui a le droit - Patrick Bruel  
Les gens qu'on aime - Patrick Fiori  
Avant toi - Vitaa, Slimane

## ENGLISH:

Sun Comes Up - James Arthur, Rudimental  
Bohemian Rhapsody - Queen  
Bird Set Free - Sia  
Keeping Your Head Up - Birdy

## العربية:

يا حبيب القلب - رامي عياش  
دقة ودقة - زكي ناصيف  
يا عاشقة الورد - زكي ناصيف  
طلو حبابنا - وديع الصافي  
اعطني الناي وغيبي - فيروز  
بلد التناقض - هبة طوجي  
عالبال يا وطننا - هبة طوجي

## 20-second Choruses

Want to be sure you're washing your hands for 20 seconds? Does washing your hands for 20 seconds sound too long and boring? Don't worry! Here's a list of ten 20-second choruses just for you!

### Another One Bites the Dust - Queen

"Another one bites the dust  
Another one bites the dust  
And another one gone, and another one gone  
Another one bites the dust, yeah  
Hey, I'm gonna get you too  
Another one bites the dust."

### Africa - Toto

"It's gonna take a lot to drag me away from you  
There's nothing that a hundred men or more could ever do  
I bless the rains down in Africa  
Gonna take some time to do the things we never had."

### Hotel California - Eagles

"Welcome to the Hotel California  
Such a lovely place (Such a lovely place)  
Such a lovely face  
Plenty of room at the Hotel California  
Any time of year (Any time of year)  
You can find it here."

## 20-second Choruses

### Love on Top - Beyonce

"Baby, it's you, you're the one I love  
You're the one I need, you're the only one I see  
Come on, baby, it's you  
You're the one that gives your all  
You're the one I can always call  
When I need you, make everything stop  
Finally, you put my love on top."

### Jolene - Dolly Parton

"Jolene, Jolene, Jolene, Jolene  
I'm begging of you please don't take my man  
Jolene, Jolene, Jolene, Jolene  
Please, don't take him just because you can."

### Stayin' Alive - Bee Gees

"Whether you're a brother or whether you're a mother  
You're stayin' alive, stayin' alive  
Feel the city breaking and everybody shaking, people  
Stayin' alive, stayin' alive  
Ah, ha, ha, ha, stayin' alive, stayin' alive  
Ah, ha, ha, ha, stayin' alive  
We will get low."

## 20-second Choruses

### I Want it That Way - Backstreet Boys

"Tell me why  
Ain't nothin' but a heartache  
Tell me why  
Ain't nothin' but a mistake  
Tell me why  
I never want to hear you say  
"I want it that way"."

### Diet Mountain Dew - Lana Del Rey

"Diet Mountain Dew, baby, New York City  
Never was there ever a girl so pretty  
Do you think we'll be in love forever?  
Do you think we'll be in love?  
Diet Mountain Dew, baby, New York City  
Can we get it now, low down and gritty?  
Do you think we'll be in love forever?  
Do you think we'll be in love?"

### How You Remind Me - Nickelback

"It's not like you to say sorry  
I was waiting on a different story  
This time I'm mistaken  
For handing you a heart worth breaking  
And I've been wrong, I've been down  
Been to the bottom of every bottle  
These five words in my head  
Scream "Are we having fun yet?""

# Restez Chez Soi - Spa Day

## Masques naturels pour le visage :

- Découper les fruits. Passer tous les ingrédients au robot culinaire. Réfrigérer pendant **10 minutes**.
- Appliquer sur la peau
- Se laver le visage à l'eau fraîche et au savon doux.

## Les ingrédients:

- Une pomme et deux cuillères à soupe de miel pour les peaux normales (durée d'application: **30 minutes**).
- Deux cuillères à soupe d'avocats et deux cuillères à soupe de miel pour les peaux sèches (durée d'application: **30-40 minutes**).
- Deux carottes cuites et trois cuillères à soupe de miel pour les peaux grasses (durée d'application: **10 minutes**).
- Une demi banane, deux cuillères à soupe de flocons d'avoine cuits dans du lait, un œuf et une cuillère à soupe de miel pour les peaux sensibles (durée d'application: **15 minutes**).



## *Rester Chez Soi - Spa Day*

### **Pour les yeux cernés:**

- Infuser deux sachets de thé noir.
- Sortir les sachets et les laisser refroidir jusqu'à température ambiante.
- Les poser sur les yeux pendant une trentaine de minutes.

### **Pour les pieds fatigués:**

- Mélanger dans un grand récipient deux tasses de gros sel et deux litres d'eau chaude.
- Y plonger les pieds jusqu'à ce que l'eau commence à refroidir.

### **Exfoliant naturel pour le corps :**

- Mélanger dans un bol **500 ml** de sucre et **125 ml** d'huile d'olive
- Macérer doucement le corps, surtout les jambes et les bras
- Se laver à l'eau chaude et au savon
- Conserver dans un pot à fermeture hermétique à température ambiante pendant **une semaine**.

# Rester Chez Soi - Jeux Smartphone

## **MAKE IT PERFECT:**



Pour les plus OCD, Make it perfect est un jeu fait pour vous. L'application vous propose différentes situations où les objets sont « mal rangés » ou « pas à leur place » et ce sera à vous de les aligner, ordonner, etc... Rien de plus satisfaisant !

## **BALL SORT SIZE:**



Dans ce jeu vous avez des tubes à essai avec différentes balles de couleur. Le but est de rassembler les balles de la même couleur dans le même tube à essai... Mais attention ! Vous ne pouvez pas placer une balle sur une autre si elles ne sont pas de la même couleur... Choisissez bien vos mouvements !

## *Rester Chez Soi - Jeux Smartphone*

### **HIDDEN PUZZLE:**



Des objets se sont infiltrés dans ces images... Saurez-vous les retrouver avant que le temps ne soit écoulé ? De niveaux en niveaux, il y a de plus en plus d'objets... de mieux en mieux cachés...

### **PSYCH:**



Une application signée Ellen DeGeneres. Connectez-vous avec vos amis et jouez avec différents paquets de cartes. Faites en sorte qu'un maximum de joueurs choisisse votre réponse pour gagner le maximum de points ! Quelques exemples : dans « And the Truths comes out », les questions concernent les joueurs eux-mêmes, dans « Word up » il faut inventer un mot pour une définition donnée, dans « Is That a fact ? » il faut continuer des phrases en les rendant le plus crédible possible... Bref, cette application est un bon moyen de jouer avec ses amis... à distance !

## *Rester Chez Soi - Jeux Smartphone*

### **HIDDEN PUZZLE:**



Des objets se sont infiltrés dans ces images... Saurez-vous les retrouver avant que le temps ne soit écoulé ? De niveaux en niveaux, il y a de plus en plus d'objets... de mieux en mieux cachés...

### **PSYCH:**



Une application signée Ellen DeGeneres. Connectez-vous avec vos amis et jouez avec différents paquets de cartes. Faites en sorte qu'un maximum de joueurs choisisse votre réponse pour gagner le maximum de points ! Quelques exemples : dans « And the Truths comes out », les questions concernent les joueurs eux-mêmes, dans « Word up » il faut inventer un mot pour une définition donnée, dans « Is That a fact ? » il faut continuer des phrases en les rendant le plus crédible possible... Bref, cette application est un bon moyen de jouer avec ses amis... à distance !

## Stay Home, Stay Safe

Pour convaincre les étudiants de l'importance de rester chez soi, Campus-J a lancé une initiative du 23 mars au 19 avril sous le nom de *Stay Home, Stay Safe*. Elle consiste à recevoir des messages de la part du personnel de l'USJ (doyens, enseignants, employés, etc.) et de les diffuser sur leurs réseaux sociaux. Ces messages ont été très appréciés par les étudiants qui y puisent force et espoir pour continuer le semestre.

23 Mars 2020 – Myriam Ghosn

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/597891337735972/>

24 Mars 2020 – Mary Yazbeck

[https://scontent-cdt1-1.xx.fbcdn.net/v/t1.0-9/p960x960/90435637\\_1253824268155479\\_1523167399421935616\\_o.png?nc\\_cat=105&nc\\_sid=8024bb&nc\\_ohc=KQ-uCUTmkuwAX-DWPBG&nc\\_ht=scontent-cdt1-1.xx&oh=7c0bd9b57bc3e83335e83029eb2d0e4a&oe=5EC3DEBA](https://scontent-cdt1-1.xx.fbcdn.net/v/t1.0-9/p960x960/90435637_1253824268155479_1523167399421935616_o.png?nc_cat=105&nc_sid=8024bb&nc_ohc=KQ-uCUTmkuwAX-DWPBG&nc_ht=scontent-cdt1-1.xx&oh=7c0bd9b57bc3e83335e83029eb2d0e4a&oe=5EC3DEBA)

25 Mars 2020 – Karl Akiki

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/657013671714579/?t=9>

26 Mars 2020 – Elisabeth El-Rassi

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/1225292357819486/?t=2>

27 Mars 2020 – Yazbek Wehbe

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/799794860544478/?t=7>

28 Mars 2020 – Charif Majdalani

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/142499130526043/?t=1>

29 Mars 2020 – Père Jad Chebly

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/502566670415988/?t=3>

30 Mars 2020 – Marc Bodji

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/2508483086149234/?t=7>

1 Avril 2020 – Ivan Debs

[https://www.facebook.com/campusj.usj/photos/a.262049343999648/1260413914163181/?type=3&eid=ARDPS3YSyvmYG1mdEnZu24tcxGMgxExiA0Pq3B154vQVisTz1rfNqu4ypyFK5dGfAbFD5R6dK0JL2pS&xts%5B0%5D=68.ARDCCdkVXaSiv8sHeqDoqhKRYkdN4cvTiLImNYRN IciXIFjnEwi1zTC3sScYoNneprPAKmewe199bLr2lqqhM1fJYiOzbY3tn36JHySRah0hImDTKN9EVu\\_r2yEiRnLiW21H6GXDa9CGNjgMKMqCBKqvV36cCW3YVahP-4D-xp6WdG4XxBBuqJrqfOwlzjjSaS13nmDWj6Wzs\\_V9JzqwVOmrn6tmo-b6ejod\\_OXnbnbnQ9aA6GOT9tGpHcTDp155em4L7GMBfsLda-UtPfwG6PmwIxxXT6-O2wkRblVav8Xfl32k\\_q7DFfUvQFAXgFn5C111waKk8sl64bsdhsERO\\_g&tn=EEHH-R](https://www.facebook.com/campusj.usj/photos/a.262049343999648/1260413914163181/?type=3&eid=ARDPS3YSyvmYG1mdEnZu24tcxGMgxExiA0Pq3B154vQVisTz1rfNqu4ypyFK5dGfAbFD5R6dK0JL2pS&xts%5B0%5D=68.ARDCCdkVXaSiv8sHeqDoqhKRYkdN4cvTiLImNYRN IciXIFjnEwi1zTC3sScYoNneprPAKmewe199bLr2lqqhM1fJYiOzbY3tn36JHySRah0hImDTKN9EVu_r2yEiRnLiW21H6GXDa9CGNjgMKMqCBKqvV36cCW3YVahP-4D-xp6WdG4XxBBuqJrqfOwlzjjSaS13nmDWj6Wzs_V9JzqwVOmrn6tmo-b6ejod_OXnbnbnQ9aA6GOT9tGpHcTDp155em4L7GMBfsLda-UtPfwG6PmwIxxXT6-O2wkRblVav8Xfl32k_q7DFfUvQFAXgFn5C111waKk8sl64bsdhsERO_g&tn=EEHH-R)

3 Avril 2020 – DJ Rodge

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/669735280427807/?t=8>

5 Avril 2020 – Elsa Charabati

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/2841447175949475/?t=4>

6 Avril 2020 – Ayman Assi

<https://www.facebook.com/261649167372999/posts/1264418857096020/>

7 Avril 2020 – Dr. Sami Richa

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/795418580866883/?t=14>

8 Avril 2020 – Yasmina Sabbah

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/1111143555928761/?t=3>

9 Avril 2020 - Maya Daaboul

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/775792606162486/?t=5>

10 Avril 2020 – Centre des langues vivantes

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/219154562650082/?t=7>

11 Avril 2020 – Rami Haddad

<https://www.facebook.com/261649167372999/posts/1268285770042662/>

14 Avril 2020 - Institut de psychomotricité

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/3001204599993937/?t=3>

15 Avril 2020 – Dr. Hampig Raphael Kourié

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/2533806253538231/?t=8>

16 Avril 2020 – Etudiants de la Faculté de Médecine Dentaire

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/212657550180644/?t=4>

17 Avril 2020 – Sabine Asmar Saad

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/2861610130583786/?t=1>

18 Avril 2020 - Institut supérieur d'orthophonie

<https://www.facebook.com/261649167372999/posts/1274262149445024/>

19 Avril 2020 - Yana Noelke

<https://www.facebook.com/campusj.usj/videos/264639337911372/?t=90>

## Things I Always Wanted To Do

Pour faire suite à la campagne Kit de SurVie Étudiante lancée par le Service de la vie étudiante, Campus-J s'est chargé de la section *Things I Always Wanted To Do*. À partir du 15 avril, le journal partage avec les étudiants des idées de tâches à accomplir. Apprendre une nouvelle langue, ranger le grenier, organiser les fichiers de notre ordinateur, bref, toutes ces tâches que nous remettons toujours faute d'énergie et de disponibilité.

15 avril 2020 – Yara Baydoun

**CAMPUS-J**

**USJ**  
Université Saint-Joseph de Beyrouth  
Service de la vie étudiante

**KIT**  
**survie** étudiante  
Université Saint-Joseph de Beyrouth

# THINGS I ALWAYS WANTED TO DO

## LEARN A NEW LANGUAGE

While on lockdown, just choose a language learning application like "Duolingo" or "Memorise" to learn  ,  or whatever language you like. You will also find millions of videos on YouTube.

The best part? There are all **FREE** resources!

 to learn faster: open your Netflix account and watch series or movies in this language. Don't forget that you are **LEARNING**, so turn on subtitles.

*THIS IS YOUR CHANCE! DON'T MISS IT!*

**CAMPUS-J**

**USJ**  
Université Saint-Joseph de Beyrouth  
Service de la vie étudiante

**KIT**  
**survie étudiante**  
Université Saint-Joseph de Beyrouth

## THINGS I ALWAYS WANTED TO DO

### UPDATE YOUR CV



When was the last time you updated your CV, cover letter, and professional accounts? Maybe before you got your recent job or when it was an assignment. Right?

It is time to go back to that forgotten document.

Review your CV, update your professional experience, your skills and the formatting. Refresh the contact information and have a look at your references. Don't forget to update your [in](#) profile and the "About section" on [f](#).

*AN UPDATED CV FOR FUTURE JOB OPPORTUNITIES!*