

LES NOUVELLES

de Tiki



NÉGOCIALES 2026

Vivez les moments de nos cinq étudiants finalistes

VICTOR GABILLET

Un LinkedIn à plus de 500 relations,
sur des tips et posts créatifs

MASTÈRE COM2

Un projet 360° autour du potager
connecté d'intérieur



ÉDITO

Bienvenue dans le tout premier numéro des Nouvelles de Tiki. Ce magazine est le reflet de la vie à Totem : ce qui s’y passe au quotidien, celles et ceux qui la font vivre, et tout ce qui gravite autour : des projets, des idées, des réussites, mais aussi des moments plus challengeants qu’on connaît tous. Parce qu’au fond, la vie étudiante, ce n’est pas seulement des cours : c’est une accumulation d’expériences, de rencontres et d’apprentissages qui construisent bien plus qu’un parcours scolaire.

« Ici, les idées prennent vie, se construisent et deviennent de vrais projets. »

À travers ce premier numéro, nous avons voulu capturer cette énergie. Celle qui pousse à tester, à créer, à sortir du cadre et parfois même à se surprendre soi-même. Totem, c’est un endroit où l’on apprend, bien sûr, mais surtout un endroit où l’on fait. Où les idées ne restent pas sur le papier, mais prennent forme au fil des projets, des collaborations et des opportunités.

Difficile par exemple de ne pas évoquer les Les Négociales 2026, un moment fort pour plusieurs étudiants de l’école, qui ont su se démarquer jusqu’en finale. Derrière cette performance, il y a du travail, de la préparation, du stress aussi, mais surtout une vraie capacité à se dépasser. Et c’est exactement ce genre d’expérience qui marque un parcours.

Dans un autre registre, ce numéro met également en lumière des profils inspirants, comme celui de Victor Gabillet, étudiant en mastère communication en deuxième année chez Totem. À travers ses contenus, ses projets et son activité sur les réseaux, notamment sur LinkedIn, il partage une vision concrète et accessible de la communication. Le genre de parcours qui montre que l’on peut apprendre, tester, construire... et surtout évoluer en permanence.

Mais Totem, ce n’est pas uniquement des réussites visibles ou des projets d’envergure. C’est aussi tout ce qui se passe entre deux cours, entre deux deadlines, entre deux idées. Ce sont les échanges, les initiatives, les associations, les moments de pause, les discussions de couloir ou les projets qui naissent un peu par hasard et finissent par prendre une ampleur inattendue.

C’est aussi ce que tu retrouveras dans ces pages : des informations sur la vie de l’école, des portraits, des projets pédagogiques, mais aussi des bons plans, des recommandations, un peu de culture et des moments plus légers. Parce qu’un magazine étudiant, ce n’est pas fait uniquement pour informer, c’est aussi fait pour se reconnaître, s’inspirer et, parfois, juste se divertir.

Enfin, ce numéro te plonge dans les coulisses de projets concrets, comme Cultive, imaginé par les étudiants en mastère communication. Un projet ambitieux autour du potager connecté, construit de A à Z : identité visuelle, stratégie, site internet, application... Un parfait exemple de ce que signifie apprendre en faisant, et de ce que l’on est capable de produire quand on nous en donne les moyens.

Ce magazine, c’est aussi le tien. Il évoluera avec les projets, les idées et les personnes qui font vivre Totem au quotidien. Alors prends le temps de le parcourir, d’y piocher ce qui t’inspire, et peut-être même d’y trouver l’envie de créer, toi aussi.

Bonne lecture et bienvenue dans l’univers de Tiki !

SOMMAIRE

CONTACTS BUREAUX.....	4
INFOS BDE.....	6
PLANNING FOODTRUCKS.....	7
FOCUS ÉTUDIANT	8
VICTOR GABILLET.....	8
FOCUS FORMATEUR	10
GAËTAN TARDIVEL.....	10
FOCUS PERMANENT.....	11
ALEXANDRE GOUPIL.....	11
PROJET ÉTUDIANT.....	12
CULTIVE	12
ÉVÉNEMENT	14
NÉGOCIALES 2026	14
NOUVEAUTÉ.....	16
LE TOTÉMIEN, TA VIE ÉTUDIANTE, EN UNE SEULE APP	16
BONS PLANS	20
ÊTRE TOTÉMIEN, ÇA A SES AVANTAGES.....	20
ALIMENTATION	20
SPORT	20
FOURNITURE	20
CONSEILS	21
LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER.....	21
DURÉE DE CONSERVATION RÉELLE.....	21



VICTOR GABILLET

8



PROJET CULTIVE

12



NÉGOCIALES 2026

14

CONTACTS BUREAUX

DIRECTION



Valérie MALOEUVRE-ROUQUETTE
Directrice
v.maloeuvre@totemformation.fr



Monia ENNASRI
Directrice opérationnelle
m.ennasri@totemformation.fr

SERVICE FORMATION



Marine PELHÂTE
Responsable pédagogique
m.pelhate@totemformation.fr



Maïssa MOUZAOU
Chargée de relations entreprises
m.mouzaoui@totemformation.fr



Sophie LE GLEUT
Chargée de formation
s.legleut@totemformation.fr



Bernadette L'HÔTELLIER
Chargée de formation
b.lhotellier@totemformation.fr



Audrey RONDEL
Chargée de relations entreprises
s.legleut@totemformation.fr



Anne-Laure MOUREAU
Chargée de relation apprenants
al.moureau@totemformation.fr



Manuella MAFATA
Assistante administrative
m.mafata@totemformation.fr



Téhina LE GRAND
Chargée d'accueil
t.legrand@totemformation.fr



Zoé NAVINEL
?
z.navinel@totemformation.fr

SERVICE RESSOURCES HUMAINES



Karen VANOUKIA
Assistante
k.vanoukia@totemformation.fr

SERVICE ADMISSIONS & RELATIONS ENTREPRISES



Sybille POCARD
Chargée de relations entreprises
s.pocard@totemformation.fr



Alexandre GOUPIL
Chargé de relations entreprises
a.goupil@totemformation.fr



Doriane LEHERICEY
Chargée de relations entreprises
d.lehericey@totemformation.fr



Hélène LEMERCIER
Chargée de relations entreprises
h.lemercier@totemformation.fr



Lucie ROCHELLE
Chargée d'admission
l.rochelle@totemformation.fr



Lauryne VINATIER
Chargée de recrutement
l.vinatier@totemformation.fr



Floriane POULAIN
Chargée d'admission
f.poulain@totemformation.fr

SERVICE COMMUNICATION



Manon FAROUX
Chargée de communication
m.faroux@totemformation.fr



Wendy SAVEAN
Community manager
w.savean@totemformation.fr



Lydie LINDOR
Apprentie Com & Événementiel
l.lindor@totemformation.fr

SERVICE COMPTABILITÉ



Victoria ELIN
Responsable comptable
v.elin@totemformation.fr



Élise LEPAGE
Assistante comptable
e.lepage@totemformation.fr

INFOS BDE



Ce que vous avez en trop, d'autres en manquent

Pendant tout le mois d'avril, le BDE s'associe à l'Ordre de Malte France pour une grande collecte solidaire organisée au cœur de l'école. Denrées alimentaires non périssables, produits d'hygiène, articles de première nécessité : tout ce qui dort dans un placard peut trouver une seconde vie dans le sac de quelqu'un qui en a besoin.

Un point de collecte est installé à l'accueil de Totem, accessible aux horaires d'ouverture du bâtiment. Des cartons identifiés par catégorie permettent de trier facilement vos dons : produits d'hygiène (gel douche, dentifrice, brosses à dents, protections périodiques, couches bébé...), alimentation non périssable (conserves, pâtes, riz, céréales, biscuits secs, lait UHT...), et articles bébé/enfant.

L'intégralité des dons sera remise aux bénévoles de l'Ordre de Malte France lors d'une remise officielle prévue



À vos crampons, Totem entre sur le terrain

Le BDE lance un tournoi de soccer en salle. Équipes de 5, toutes promos confondues, niveau libre. Deux soirées de matchs : mercredis 14 et 21 mai, de 17h à 20h. Lot à gagner pour les vainqueurs. Inscriptions avant le 9 mai auprès du BDE ou via le formulaire en ligne.

le vendredi 30 avril, à 17h sur le parvis de l'école. Toutes celles et ceux qui auront contribué sont les bienvenus pour clôturer le mois ensemble.

Retour sur la collecte de 2025, une année record

Petit rappel pour celles et ceux qui n'étaient pas là l'an dernier : la première édition de cette collecte avait dépassé toutes les attentes du BDE. Sur les quatre semaines d'avril 2025, Totem avait réuni **612 kg de denrées alimentaires** et **438 produits d'hygiène**, soit l'équivalent d'**environ 1 200 repas redistribués** par l'Ordre de Malte France dans les semaines qui ont suivi.

Plus de 230 étudiants, formateurs et membres du personnel avaient contribué, faisant de Totem le deuxième plus gros contributeur scolaire de la région sur cette opération. Objectif cette année : faire mieux. On compte sur vous !



Fin des examens : le BDE vous donne rendez-vous le jeudi 25 juin à 20h !

Le BDE organise une soirée pour fêter la fin des examens. Dress code blanc, DJ set, photocall et surprises au programme. Préventes dès le 6 mai sur l'Instagram du BDE. Toutes promos, formateurs et personnel bienvenus.

PLANNING FOODTRUCKS



AVRIL

- 1 M Mr Vagabond
- 2 J Chonchon
- 3 V Mr Vagabond
- 4 S
- 5 D
- 6 L L&S Breizh
- 7 M Mr Vagabond
- 8 M
- 9 J Chonchon
- 10 V
- 11 S
- 12 D
- 13 L L&S Breizh
- 14 M Mr Vagabond
- 15 M
- 16 J Chonchon
- 17 V Mr Vagabond
- 18 S
- 19 D
- 20 L L&S Breizh
- 21 M
- 22 M
- 23 J
- 24 V Mr Vagabond
- 25 S
- 26 D
- 27 L L&S Breizh
- 28 M
- 29 M Mr Vagabond
- 30 J Chonchon

MAI

- 1 V
- 2 S
- 3 D
- 4 L L&S Breizh
- 5 M Mr Vagabond
- 6 M
- 7 J Chonchon
- 8 V
- 9 S
- 10 D
- 11 L L&S Breizh
- 12 M Mr Vagabond
- 13 M
- 14 J
- 15 V
- 16 S
- 17 D
- 18 L L&S Breizh
- 19 M Mr Vagabond
- 20 M
- 21 J Chonchon
- 22 V Mr Vagabond
- 23 S
- 24 D
- 25 L
- 26 M Mr Vagabond
- 27 M
- 28 J Chonchon
- 29 V Mr Vagabond
- 30 S
- 31 D

Tarifs*

MR VAGABOND

Menu classique : 13€
Petite formule : 10€
Boisson : 2€
Dessert : 3,5€

L&S BREIZH

Galette saucisse : 3,5€
Tartine : 6,2€
Boisson : 2€
Cookie : 2,5€

CHONCHON

Formule plus : 15€
Formule éco : 10€
Boisson : 2€
Dessert : 3€

**Les tarifs indiqués sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer. Pour toute question, n'hésitez pas à contacter directement les food trucks via leurs réseaux sociaux ou sur place.*

VICTOR GABILLET

L'étudiant qui crée des marques qui n'existent pas (encore)

Étudiant en deuxième année de Mastère Communication et alternant chez Les Tendances de Marlyse depuis trois ans, Victor Gabillet fait partie de ces profils qui ne passent pas inaperçus. Sur LinkedIn, où il est suivi par plus de 500 personnes, il publie régulièrement des projets qui interpellent : des identités visuelles complètes, pensées de A à Z.

Des marques fictives, un niveau d'exigence bien réel

Le principe est simple : Victor imagine une marque, son positionnement, son univers, puis il conçoit l'intégralité de son identité visuelle comme s'il répondait à un vrai brief client. Logo, typographies, palette de couleurs, déclinaisons print et digitales, site web, visuels social media, rien n'est laissé au hasard.

Parmi ses projets les plus marquants, Atletik Co. est un collectif de runners fictif présent dans quatre villes : New York, Paris, Barcelone et Tokyo. Chaque ville a sa propre couleur forte, utilisée sur l'ensemble des supports : affiches, réseaux sociaux, signalétique, contenus digitaux. Le résultat est un système visuel cohérent qui permettrait à n'importe qui d'identifier instantanément la ville d'un événement en un coup d'œil. Entre typographies sportives, compositions inspirées de l'énergie urbaine et visuels immersifs, le projet pourrait tout à fait exister en vrai, et c'est bien là toute la force du travail de Victor.

Autre univers, autre ambiance : A.Moss, l'identité



visuelle d'un DJ londonien fictif incarnant la nouvelle vague du son UK. Ici, on quitte le monde du sport pour plonger dans la street culture et le style underground. Le logo, le traitement photographique noir et blanc, les affiches collées sur des murs en béton, tout a été pensé pour refléter l'audace et l'énergie brute des soirées londoniennes. Victor ne se contente pas de poser un logo sur un fond : il construit un monde, avec un symbole, une typographie, un style graphique qui raconte quelque chose.

Ce qui frappe dans ces projets, c'est la maturité de la démarche. Ce ne sont pas de simples exercices de style. Chaque identité est pensée comme un écosystème complet, avec une réflexion sur le positionnement, le public cible et la cohérence entre les supports.



Photoshop, mode d'emploi : quand Victor devient prof

L'autre facette de sa présence en ligne, c'est le partage. Victor publie régulièrement des tutoriels Photoshop, accessibles et bien construits, dans lesquels il détaille pas à pas des techniques graphiques concrètes. Effet Scan Copy pour donner un rendu brut, texturé et ultra graphique à ses visuels. Effet Glass pour ajouter une touche de transparence façon verre à ses photos. À chaque tuto, le même format : une explication claire,

des étapes reproductibles, et un résultat final qui donne envie d'ouvrir Photoshop immédiatement.

Ces contenus ne sont pas anecdotiques. Ils montrent une vraie envie de transmettre, une capacité à vulgariser des techniques parfois complexes, et surtout une régularité qui prouve que Victor ne publie pas pour faire joli, il construit une présence professionnelle solide, post après post.



Bientôt diplômé, et prêt pour la suite

Victor termine son Mastère cette année. Trois ans d'alternance chez Les Tendances de Marlyse, un book qui s'étoffe à chaque projet personnel, une maîtrise des outils créatifs qui ne fait plus aucun doute : il arrive sur le marché du travail avec une longueur d'avance. Il est aujourd'hui à la recherche

d'une opportunité professionnelle pour la rentrée, en communication visuelle, direction artistique ou création de contenu.

Pour découvrir l'ensemble de ses réalisations, projets fictifs, tutoriels et travaux d'alternance : rendez-vous sur son portfolio en ligne.



[Accéder au portfolio](#)



GAËTAN TARDIVEL

Formateur chez Totem depuis bientôt deux ans, Gaëtan partage son quotidien entre les salles de cours et le monde de l'entrepreneuriat digital. En dehors de l'école, il est consultant Instagram et accompagne les entreprises sur les réseaux sociaux. Ce qu'il apprend sur le terrain, il le transmet directement à ses étudiants.



Quand l'art s'invite dans les couloirs de Totem

Gaëtan a récemment organisé une expérience inédite pour ses Bachelors Communication : une mini-exposition au sein même de l'école. Le principe ? Cinq toiles accrochées dans les couloirs de Totem, peintes par l'artiste peintre Angel Allen-Tardivel, sa femme. Les étudiants ont pu découvrir ses œuvres, échanger directement avec elle et lui poser leurs questions. Puis direction la salle de cours, où chaque groupe a présenté sa stratégie social media imaginée spécialement pour l'artiste. Une matinée qui a mêlé créativité, échanges et mise en situation réelle. Pour découvrir le travail d'Angel, rendez-vous sur son compte Instagram : [@angelallen_arts](https://www.instagram.com/angelallen_arts)



Net'Walk Rennes : marcher, rencontrer, échanger

À côté de son métier, Gaëtan a développé une vraie passion pour la marche. Et plutôt que de marcher seul, il en a fait un événement ouvert à tous. Le 9 mai 2026 à 18h, il organise un Net'Walk à Rennes : une marche en groupe suivie d'une mini-conférence motivante et d'échanges autour d'un verre. Pas besoin d'être sportif, pas besoin d'être étudiant, l'événement est ouvert à toutes celles et ceux qui veulent se bouger, rencontrer du monde et parler réseau, projets et motivation. Inscription via [ce formulaire](#).



ALEXANDRE GOUPIL

Depuis plus de trois ans, Alexandre occupe le poste de chargé de relations entreprises au sein de Totem. Un rôle central, c'est lui qui fait le lien entre les étudiants en quête d'alternance et les entreprises prêtes à les accueillir. Découvre le portrait d'un profil aussi engagé dans les couloirs de l'école que sur la ligne de départ d'un marathon.



Trouver la bonne entreprise pour le bon étudiant, et inversement

C'est le cœur de son métier. Alexandre prospecte, appelle, rencontre les entreprises du territoire, identifie leurs besoins en recrutement et les met en relation avec les profils Totem qui correspondent. Mais le travail ne s'arrête pas à la signature du contrat : il suit l'intégration des alternants, gère les relations avec les OPCO, accompagne les entreprises dans leurs démarches administratives et s'assure que tout roule des deux côtés. Son quotidien est un enchaînement de conversations, de mises en relation et de problèmes à résoudre.

Finaliste des Négociales Pro 2026, la preuve par l'action

En parallèle de ses missions à Totem, Alexandre a relevé un défi personnel cette année : participer aux Négociales Pro, un concours national de négociation commerciale destiné aux professionnels. Résultat : qualification pour la grande finale, qui s'est tenue le 2 avril à Nancy. Une performance qui en dit long sur ses compétences terrain.



et qui rappelle que celui qui accompagne les étudiants dans leur insertion professionnelle est aussi quelqu'un qui se challenge lui-même, en permanence.

Courir pour la bonne cause : le marathon comme engagement

Quand il ne négocie pas, Alexandre court. Et pas seulement pour le plaisir : il participe régulièrement à des courses solidaires. Parmi elles, le Marathon Vert, un événement où chaque kilomètre parcouru se transforme en arbre planté grâce à la Fondation Yves Rocher. Une manière de s'engager au-delà des murs de l'école, avec la même énergie qu'il met dans tout le reste. Le genre de détail qui complète bien le portrait d'un professionnel qui ne fait pas les choses à moitié.



CULTIVE

Marque de potagers connectés pensée pour rendre le jardinage accessible à tous

Dans le cadre de leur dernière année de mastère en communication, les étudiants ont mené un projet fil rouge consistant à accompagner le lancement d'une marque innovante sur le marché français.

À travers le projet Cultive, ils ont travaillé en conditions réelles pour concevoir et déployer une stratégie de communication complète, de la réflexion stratégique à la mise en œuvre opérationnelle.

Répartis en équipes, les étudiants ont pris en charge l'ensemble des dimensions du projet :

- analyse stratégique et cadrage,
- création de l'identité visuelle et de la charte graphique,
- élaboration d'une stratégie de communication online et offline,



- gestion des réseaux sociaux,
- conception d'un site e-commerce,
- développement d'une application mobile connectée au produit.

Ce projet transversal leur a permis de mobiliser leurs compétences en stratégie, création et gestion de projet, tout en appréhendant les enjeux concrets liés au lancement d'une marque. Une expérience professionnalisante, au plus proche des réalités du secteur de la communication.



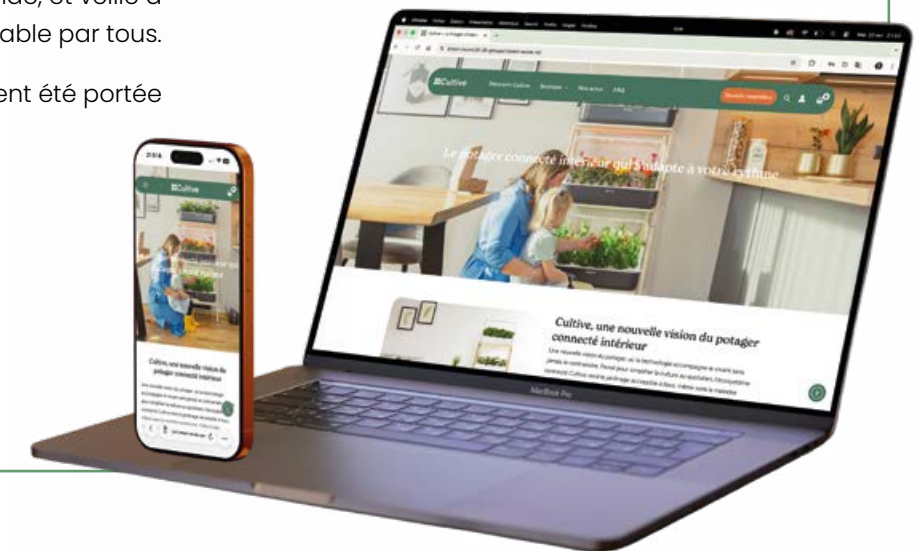
SITE INTERNET

Les étudiants ont conçu un site e-commerce complet en intégrant les principaux enjeux du web actuel. Ils ont travaillé le SEO pour améliorer la visibilité du site, optimisé ses performances pour garantir une navigation rapide et fluide, et veillé à son accessibilité pour le rendre utilisable par tous.

Une attention particulière a également été portée



[Accéder au site](#)



APPLICATION

Les étudiants ont conçu le prototype d'une application mobile dédiée aux utilisateurs de potagers connectés. Elle permet de suivre l'évolution des récoltes en temps réel, d'accéder à des informations pratiques sur le potager et de

personnaliser les recharges selon les besoins.

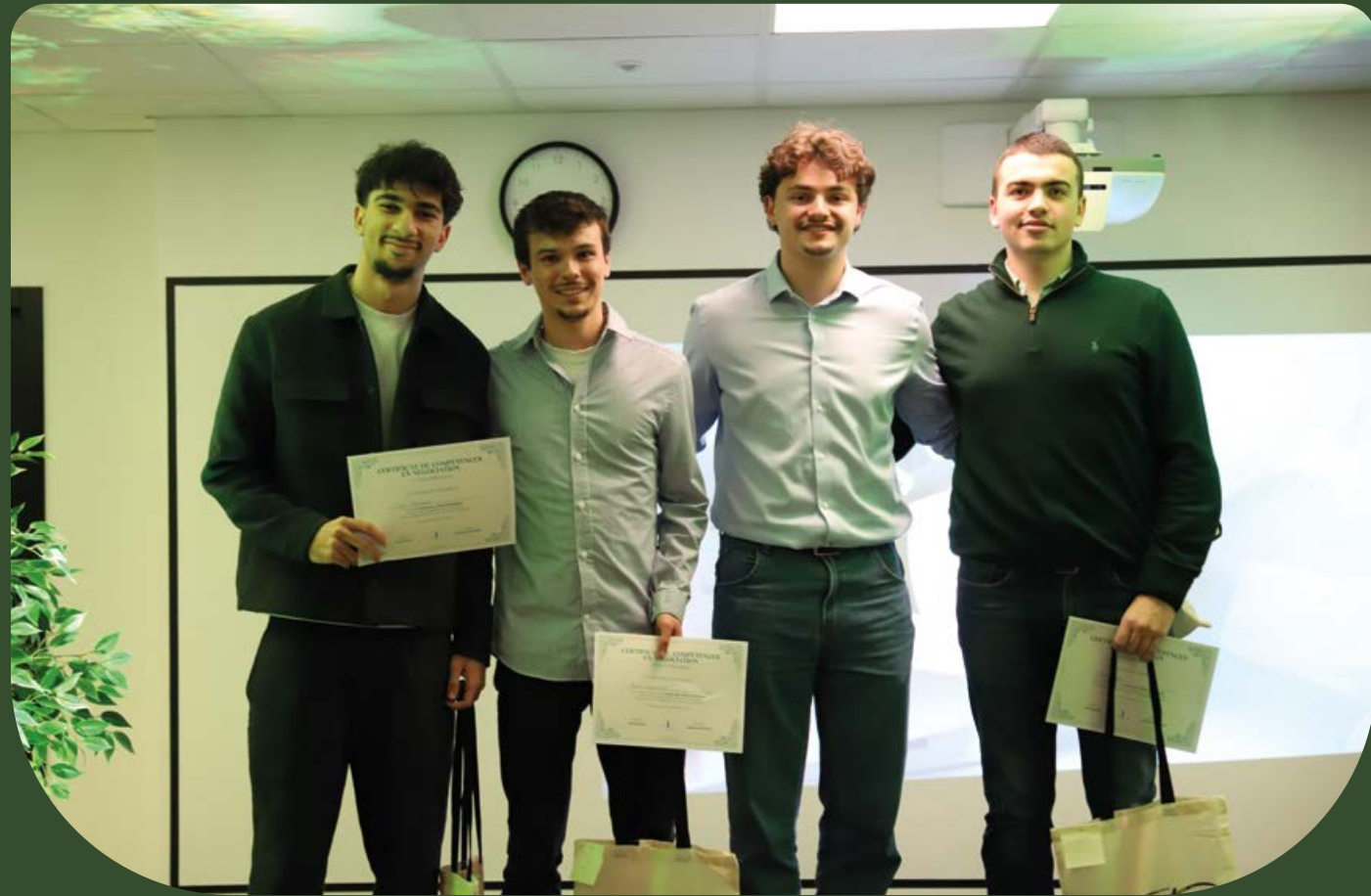
L'application Cultive intègre également des fonctionnalités d'automatisation, facilitant la gestion des tâches et offrant une expérience simple, intuitive et connectée.



[Accéder au prototype de l'application](#)

NÉGOCIALES 2026

Cinq étudiants de Totem face aux meilleurs négociateurs de France



Chez Totem, les Négociales ne se résument pas au jour J. Tout commence en interne avec les Négo'Challenges, un concours organisé au sein de l'école pour permettre aux étudiants de se confronter à l'exercice de la négociation. Les meilleurs poursuivent ensuite avec les qualifications, organisées chez Totem pour la première fois cette année, avant de rejoindre la grande finale à Nancy.

Cette année, cinq Totémiens ont porté les couleurs de l'école : Hugo Boucard, Hugo Le Goffic, Rémi Coquemont, Louka Macé et Arthur Laizé. À leurs côtés, Alexandre Goupil participait aux Négociales Pro. Au-delà des résultats, c'est avant tout un parcours formateur : des compétences renforcées, une confiance développée et une expérience terrain unique.



LE TOTÉMIEN, TA VIE ÉTUDIANTE, EN UNE SEULE APP

Une application pensée pour les Totémiens, pour échanger, s'entraider et avancer ensemble.

Totem lance son application mobile dédiée à ses étudiants. L'objectif : rassembler tout ce qui fait la vie à Totem dans un seul espace. Un fil d'actualité pour ne rien rater de ce qui se passe dans l'école, des groupes pour échanger entre promos ou par centre d'intérêt, un accès direct aux anciens étudiants pour décrocher des conseils ou une alternance, et même un service de covoiturage pour partager la route au quotidien.

Ajoute à ça un système de points qui récompense ceux qui s'impliquent dans la communauté, et tu obtiens bien plus qu'une simple application : un véritable écosystème pensé pour que chaque étudiant puisse s'impliquer, se connecter aux autres et tirer le meilleur de ses années d'études.



Échange



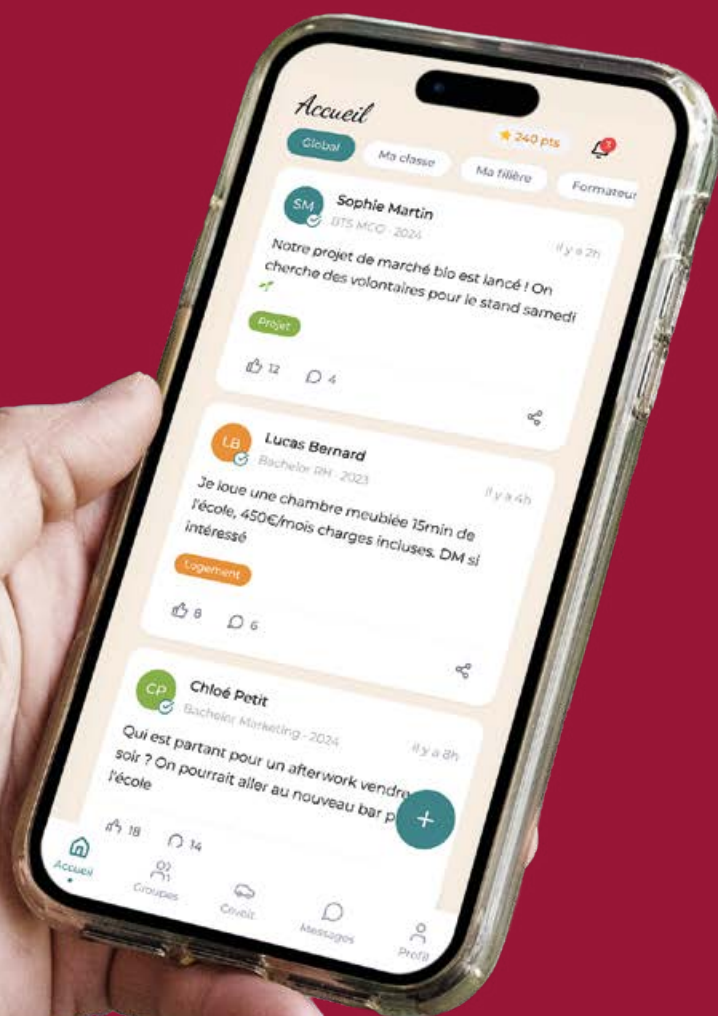
Partage



Participe



Gagne



Échange, partage et participe, comme sur un réseau social, mais entre Totémiens

Dès ton inscription, tu accèdes à un fil d'actualité alimenté par l'ensemble de la communauté étudiante. Partage une idée, relaie un événement, poste une ressource utile ou lance un sondage. Rejoins des groupes par filière, par centre d'intérêt ou par projet. Like, commente et échange. Ton profil affiche ta classe, ton alternance et tes centres d'intérêt pour que les autres sachent qui tu es en un coup d'œil. Et pour récompenser ceux qui font vivre la communauté, un système de points est intégré : chaque post, chaque commentaire, chaque coup de main donné à un autre étudiant te rapporte des points, échangeables contre des avantages concrets comme des réductions chez nos partenaires.

Besoin d'un conseil, d'un contact, d'une alternance ? Les anciens sont là

L'une des forces de Totem, c'est son réseau d'anciens étudiants. L'application te donne accès à une base d'alumni classés par domaine et par filière, avec la possibilité de les contacter directement via une messagerie sécurisée. Tu cherches des retours d'expérience sur un métier, des conseils pour ta recherche d'alternance ou simplement un regard extérieur sur ton projet ? Les anciens sont passés par là avant toi, et beaucoup sont prêts à répondre. Un pont entre les promos d'hier et celles d'aujourd'hui, accessible en quelques clics.

Partager la route, le covoiturage entre étudiants, simplifié

Trajet domicile-école, sortie pédagogique, événement BDE : l'application intègre un service de covoiturage pensé pour les étudiants. Propose ou recherche un trajet, connecte-toi avec d'autres Totémiens qui font le même chemin, et roulez ensemble. Les conducteurs comme les passagers réguliers gagnent des points via le système de récompenses intégré. Moins de frais, moins de voitures,

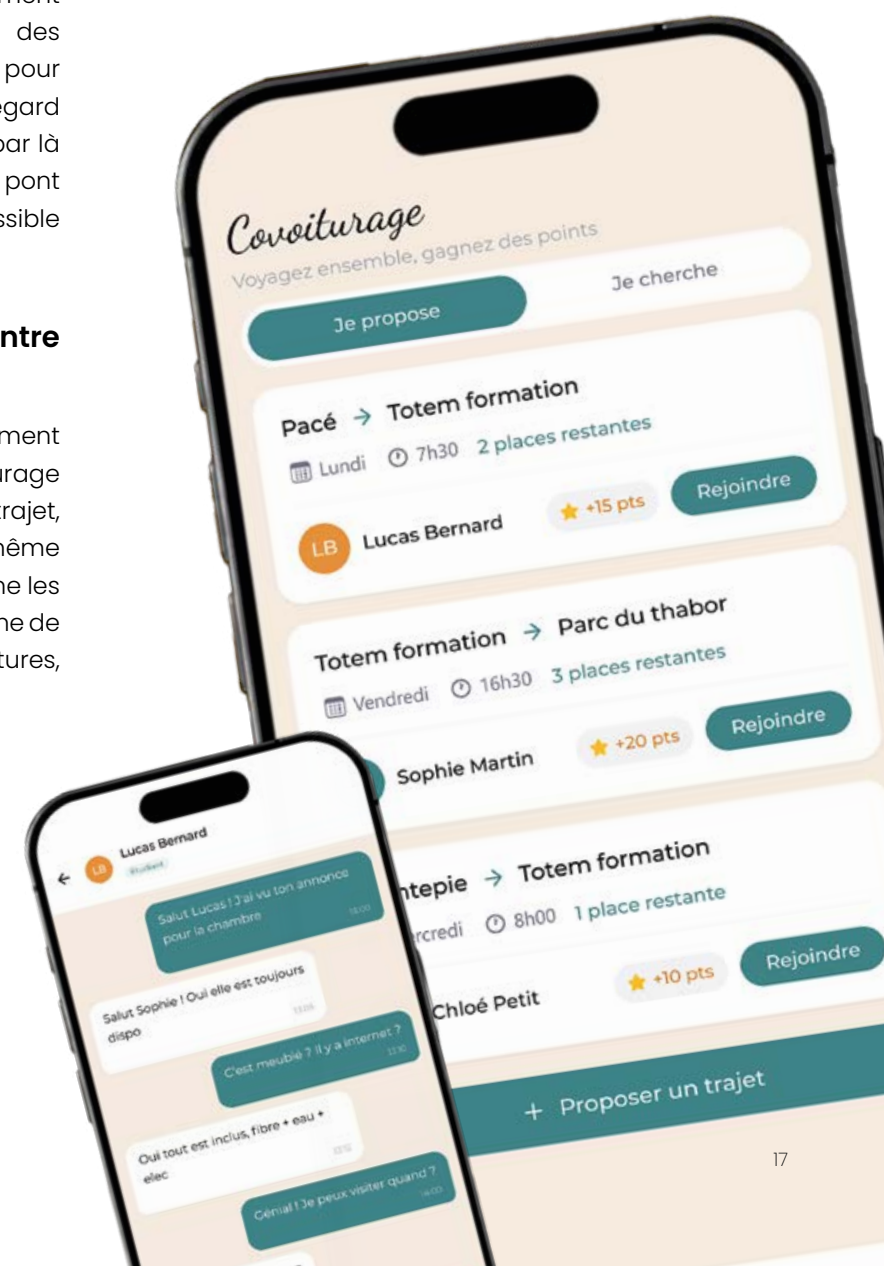
plus de lien et une bonne raison de ne plus arriver en retard en cours.

Chaque action compte : un système de points qui récompense ton implication

Plus tu participes, plus tu gagnes. L'application intègre un système de récompenses pensé pour valoriser les échanges positifs et l'entraide entre étudiants. Publie un post, commente, aide un camarade sur un projet, propose un covoiturage : chaque action te rapporte des points. Accumule-les et échange-les contre des réductions chez nos partenaires. C'est notre manière de dire merci à ceux qui font vivre la communauté au quotidien. Plus tu donnes, plus tu reçois, et tout le monde y gagne.



App disponible gratuitement sur
App Store et Google Play



LES ACTUALITÉS de Tiki



Parce que les bonnes nouvelles existent aussi, on a sélectionné pour toi les actualités positives du moment. Écologie, santé, technologie, science, sport : chaque mois, on te partage les avancées qui font du bien au moral et qui prouvent que le monde avance dans le bon sens.



ÉCOLOGIE



SPORT



TECHNOLOGIE



SANTÉ



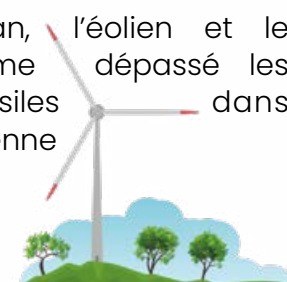
SCIENCE



Les énergies renouvelables ont produit plus d'électricité que le charbon en 2025.

Elles représentent 34 % de la production électrique mondiale, devant le charbon qui, lui, représente 33 %.

Selon le bilan, l'éolien et le solaire ont même dépassé les énergies fossiles dans l'Union européenne en 2025.



La France organisera la Coupe du monde 2031, une première dans l'histoire du pays.

La décision a été officialisée par la Fédération internationale de basket-ball (FIBA) ce mercredi.

Le tournoi se déroulera du 29 août au 14 septembre 2031.

Trois villes hôtes ont été retenues : Paris, Lille et Lyon.



L'IA apprend désormais à consommer moins d'énergie.

Bonne nouvelle pour la planète : entre 2023 et 2026, l'efficacité des modèles d'intelligence artificielle a été multipliée par deux à trois. Concrètement, les outils que tu utilises au quotidien, ChatGPT, Gemini et Claude, font aujourd'hui la même chose qu'il y a deux ans, mais en consommant beaucoup moins d'énergie. Selon l'Agence internationale de l'énergie,



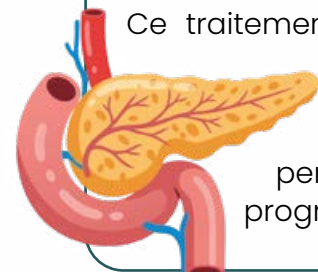
une requête texte simple consomme désormais moins d'électricité que le fonctionnement d'un téléviseur.



Un nouveau médicament expérimental contre le cancer du pancréas.

L'étude a notamment été menée en France, sur 60 patients, dont certains à l'hôpital Paul Brousse de Villejuif.

Ce médicament, Daraxonrasib, permettrait de doubler l'espérance de vie de certains patients, en la faisant passer d'environ 6,7 mois à 13,2 mois en moyenne.



Ce traitement cible une protéine clé (KRAS) impliquée dans la croissance des tumeurs, ce qui permet de ralentir la progression du cancer.



L'humanité retourne vers la Lune, plus de 50 ans après Apollo.

Le 1er avril 2026, la mission Artemis II a décollé vers la Lune avec quatre astronautes à bord, dont la première femme et le premier non-Américain à faire ce voyage, une première depuis 1972.



BONS PLANS

ÊTRE TOTÉMIEN, ÇA A SES AVANTAGES

Tous les deux mois, nos entreprises partenaires te réservent des offres exclusives. Réductions, avantages, bons plans : être Totémien, ça a du bon. Retrouve ici les offres* du moment et profite-en avant qu'elles ne disparaissent.

SPORT

Envie de bouger entre deux cours ? Fitness Park vous offre une semaine de découverte gratuite pour tester leurs équipements, ainsi qu'une **réduction de 50 %** sur l'abonnement classique. De son côté, Best of Gym met à disposition **un pass VIP d'une semaine offert** pour profiter de l'ensemble de leurs installations.



ALIMENTATION

Pause gourmande bien méritée ? Nos partenaires restauration ont pensé à vous. Jojo's Dough vous offre **10 % de réduction** sur la formule 1 cookie + 1 boisson au choix. Le restaurant À La Part te réserve **une offre préférentielle**. Et pour les soirées entre amis, Chope & Compagnie met à la carte un combo **1 pichet + 1 saucisson à 13,90 €**. Pensez à présenter votre carte étudiant Totem pour en profiter.



FOURNITURE

Besoin de renouveler votre matériel ? Bureau Vallée propose une **réduction de 20 %** sur présentation de votre carte étudiant. L'offre est valable toute l'année dans le magasin de Rennes. Cahiers, stylos, cartouches d'encre ou fournitures de bureau : c'est le moment d'en profiter.



*Pour profiter de l'ensemble de ces offres, il suffit de présenter votre carte étudiant Totem directement en caisse ou à l'accueil de nos partenaires.

CONSEILS

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

En France, chaque habitant jette en moyenne 19 kilos de nourriture encore consommable par an. Pourtant, quelques réflexes simples suffisent pour éviter de jeter inutilement. Voici nos astuces du mois pour mieux conserver, mieux consommer et mieux manger.

Jusqu'à quand tu peux consommer ces aliments ?

Savais-tu que la plupart des aliments restent consommables au-delà de la date inscrite sur l'emballage ? Encore faut-il faire la différence : la mention « à consommer de préférence avant » indique une date de durabilité minimale, au-delà, le produit peut perdre en goût ou en texture, mais il reste comestible. En revanche, la « date limite de consommation » (DLC) concerne les produits sensibles comme la viande doit être respectée. Yaourts, pâtes, riz, conserves, chocolat ou encore oeufs : tous ces produits peuvent être consommés bien après la date indiquée, à condition d'avoir été correctement stockés. Dans tous les cas, en cas de doute, adopte le réflexe Too Good To Go : observe, sens, goûte. Tes yeux, ton nez et tes papilles restent tes meilleurs alliés avant de jeter quoi que ce soit.



DURÉE DE CONSERVATION RÉELLE



BOÎTE DE CONSERVE
Jusqu'à 2 ans



LAIT
Jusqu'à 2 mois



PÂTES & RIZ
1 an



POISSON & VIANDE
0 jour



OEUFS
28 jours



CHOCOLAT
Jusqu'à 2 ans

Les applications anti-gaspi : bien manger pour pas cher, en faisant une bonne action

Tu connais peut-être déjà Too Good To Go, mais savais-tu qu'il existe plusieurs applications qui te permettent de récupérer des invendus alimentaires à petit prix ? Le principe est simple : des commerçants, restaurants, boulangeries ou supermarchés proposent leurs produits invendus du jour sous forme de paniers surprise à prix réduit, souvent entre 3 et 5 €, au lieu de les jeter. Tu réserves ton panier sur l'application, tu passes le récupérer au créneau indiqué, et tu repars avec de quoi manger pour une fraction du prix initial.

Too Good To Go est la plus connue : elle référence des milliers de commerçants partout en France, des boulangeries aux grandes surfaces en passant par les restaurants et les hôtels. Phenix fonctionne sur le même principe mais propose aussi des paniers par catégorie,

fruits et légumes, produits bio, épicerie, ce qui te permet de choisir un peu plus précisément ce que tu vas récupérer. D'autres applications comme Karma ou Zéro Gâchis complètent l'offre selon les villes.



LES AVENTURES de Tiki

Retrouvez dans chaque numéro, les aventures de Tiki, notre mascotte, en bande dessinée. Au fil des numéros, suivez ses péripéties à travers la vie étudiante, les galères du quotidien et les moments qui font de Totem ce qu'il est. Une petite dose d'humour à retrouver en dernière page.





Les nouvelles de Tiki, un magazine proposé par Totem Formation

296 Anneau de la Grée - 35510 Cesson-Sévigné
contact@totemformation.fr - 02 99 59 13 10

Édition n°1 - Mai/Juin 2026

Crédits photos : Totem
— Illustrations : Freepik