

# LE JOURNAL DES COLLEGIENS

Actualités, curiosités et partage

## CONTENU

<i>Novembre - Décembre</i>	1
L'actu positive!	2
Villes du futur	4
FAO	6
<i>Plastique à la loupe</i>	7
STOP!	9
Bokh	11
BD	13
Noël à Londres	15
Sommeil	17
Conseils de la rédac'	19
Sans blague...	21
Recette d'automne	22
Winter is coming...	24



## NOVEMBRE DÉCEMBRE

Les belles couleurs  
de l'automne.  
La fraîcheur de l'hiver.

La rédaction du Journal des collégiens vous souhaite  
d'excellentes fêtes de fin d'année.

*Les sanglots longs  
Des violons de l'automne  
Bercent mon cœur  
D'une langueur monotone.*

Paul Verlaine

## L'ACTU POSITIVE!

Smile news

Objet d'étude: la gentillesse



La gentillesse va être étudiée par un institut universitaire en Californie. C'est très sérieux: l'**Institut Bedari** veut être "un antidote au contexte politique mondial actuel, à la violence et aux tensions".

La faculté américaine a lancé son Institut de la Gentillesse, pour étudier les petits actes sympas et généreux du quotidien.

L'institut, baptisé *Institut Bedari*, a une "approche interdisciplinaire pour comprendre la gentillesse". Les travaux mélangent ainsi l'**évolution**, la **biologie**, la **psychologie**, l'**économie**, la **culture** et la **sociologie**.

Des études scientifiques ont déjà montré que des actes de gentillesse avaient un **impact très positif** sur la *santé physique* et *mentale* de leurs auteurs et qu'ils pouvaient être "contagieux" pour ceux qui en sont témoins!

Alors cultivons la gentillesse à la maison, dans la rue, et même à l'école...

Sauver les océans

La championne américaine de **plongeon** de falaises Eleanor Smart profite de son statut de sportive de haut niveau pour alerter sur la **pollution des océans**.

Eleanor Smart, "Ellie", n'est pas une plongeuse classique puisqu'elle ne saute pas de plongeoirs ordinaires, mais de **falaises** de plusieurs dizaines de mètres. La sportive de 26 ans a aujourd'hui un seul objectif en tête: *nettoyer les plages du monde entier lors de son périple de compétitions internationales*.



*Ellie sautant d'une falaise de 21 mètres à Saint-Raphaël*

Ce projet compte aujourd'hui des **ambassadeurs internationaux** qui participent aux expéditions pour nettoyer les plages utilisées pour les plongeurs.

Les actions ne s'arrêtent pas là, puisque la plongeuse souhaite **informer** et **sensibiliser** aux problèmes liés à cette pollution.

## Un trésor découvert au Danemark

Connaissez-vous la chance du débutant? Un détectoriste amateur en a fait l'heureuse l'expérience! En effet, lors de sa sortie avec son détecteur de métaux flambant neuf, un danois a déterré un **trésor** inestimable!

Ce sont en effet pas moins de **22 objets en or** qui ont été trouvés: des pièces de monnaie, un médaillon, un bracelet,... le tout richement orné; ils dateraient de la période **pré-viking!**



Les bractéates faisaient office de médaille ou de monnaie. ©Michael Højlund/Konserveringscenter Vejle

Quel trésor! Ces **médailles monétaires** se distinguaient par la grande finesse de la plaque de métal, qui ne permettait de les frapper que d'un seul côté.

Attestées datant du Vème siècle, elles auraient été inspirées par le **monnayage romain** tardif.

L'exhumation de ce trésor a eu lieu à proximité du site des **pierres de Jelling** et il a permis aux spécialistes d'avancer quelques pistes quant à son origine. Il pourrait s'agir d'une **offrande aux dieux**, faite par un noble local.

## Un véritable passionné

Igor fait du **skate** depuis **1981**, c'est à dire depuis 40 ans. Aujourd'hui âgé de 73 ans, il descend les rues de Saint-Petersbourg avec une élégance certaine, comme le montre les vidéos avec près de 12 millions de vues. Une vraie star des réseaux!



Casquette blanche, gants blancs, veston blancs, les deux pieds joints sur sa planche à roulettes, il impressionne autant les professionnels que les amateurs.

Igor qui *ride* dans les rues de Saint Petersburg...

**un clic par ici:**

[https://www.youtube.com/shorts/Papw\\_SJqdvw](https://www.youtube.com/shorts/Papw_SJqdvw)

## VILLES DU FUTUR

Architecture *Partie 1*

Par Ginevra Torre



Les plus puissants à l'échelle mondiale évoquent souvent de projeter des villes futuristes. Elles promettent d'être plus technologiques, c'est certain! Mais seront-elles plus écologiques pour autant? Il le faudrait! Elles devront être les plus "smart" possible.

### Des projets

On vous présente quelques projets fous de villes du futur, parmi les plus connus... Réalité ou utopies? Faites vous votre propre avis!

#### **Le projet Telosa** - dans le Nevada, aux Etats-Unis

C'est une **utopie** complexe qui devrait voir le jour dans le **désert du Nevada**.

Marc Lore (l'ancien directeur du département de ventes en ligne de l'enseigne de supermarchés américains Walmart) est à l'origine du projet

Le milliardaire visionnaire vient de révéler le projet fou qu'il compte mener à bien. Une ville capable de régler les inégalités de richesse en supprimant la taxe sur les propriétés, au milieu d'un désert qui ne coûte rien...

Le coût de l'opération est faramineux: le projet de construction est estimé à près de **400 milliards de dollars**.

Il voudrait construire une ville où les bâtiments seraient érigés en harmonie avec la nature et où les habitants vivraient en toute sérénité.



Crédits : City of Telosa

La ville serait pensée de sorte qu'on puisse atteindre n'importe quel endroit de la ville d'un point à un autre, en maximum 15 minutes. C'est le bureau d'architecture **Bjarke Ingels Group** (BIG) qui a été engagé pour travailler sur son projet.

### Le projet Woven City - à Susono, Japon

La ville de **Toyota** est située dans le centre du **Japon**, nommée ainsi en l'honneur du constructeur automobile en 1959, cette ville va avoir une petite soeur.

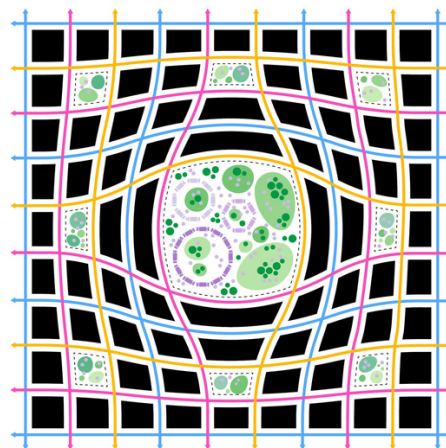
Et ce, toujours grâce à l'impulsion de l'entreprise japonaise. En effet, Toyota a pour projet de construire une ville futuriste au pied du **mont Fuji**, Woven City.



Crédits : Toyota

Elle accueillera 2000 habitants dans un premier temps. Un peu plus de 300 personnes vont pouvoir habiter à Woven city dès 2025.

Un tracé de la ville qui allie simplicité et efficacité en terme de mobilité



La **distorsion** de la grille permet de créer autour de la cour centrale de larges **places** ou **zones de parking**.

**En bleu**, il s'agit de voies rapides réservées aux véhicules autonomes, 100% électriques ou roulant à l'hydrogène.

**En rose**, des voies pour les vélos, trottinettes et autres formes de mobilité "douce".

**En jaune**, des chemins piétonniers permettant aux habitants de se rendre à n'importe quel endroit de la ville à pied.

*Une 3D du projet*

**un clic par ici:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ng3X39lenvg>

## FAO

Educational outing

By Isobel Villotti - Gabriele Dal Degan - Lucrezia Rossetto



What about FAO?

**FAO** stands for **F**ood and **A**griculture **O**rganization. The FAO's goal is to **protect the planet** and to **try to conserve water**. The 18th October is the *international day of food*.

They invited people all over the world to let you see what they do in their country, for example: their food, their house and their culture. They let us do activities, organized by them.

The activities were amazing, you could cook, taste the food (made without lots of water or any other liquid resources) there were games

that explained the importance of water , and they let us watch a nature video. We participated at a meeting with the president of the FAO and lots of other schools.

We asked some questions to some famous chefs and to planet savers.

We also meet important and famous people that talk to us about the importance of water and food. It was really nice because every chef of planet saver would explain there life.

We hope that you will go to the FAO and that you will have lots of fun like we did!

## PLASTIQUE À LA LOUPE

Les éco-délégué.e.s s'activent



### Un constat dramatique

“Chaque année, on estime que **8 millions de tonnes de déchets plastiques** sont déversés dans l’**Océan** et que 80 % des déchets plastiques en mer sont d’**origine terrestre**”. La grande majorité de cette pollution plastique est d’une **taille inférieure à 5 mm**: on parle de microplastiques.

### Un chouette projet pédagogique

Certain.e.s professeur.e.s ont donc pensé à embarquer des élèves dans cette aventure en collaboration avec la **fondation Tara Ocean**.

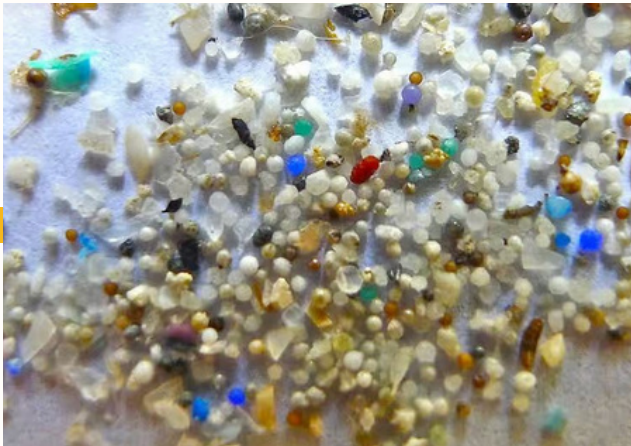
Le projet consiste à choisir deux sites (plages et/ou berges) pour récolter des microplastiques avec un protocole précis, et envoyer les **échantillons** aux scientifiques de la fondation.

La base de données ainsi constituée alimente la recherche scientifique et contribue à l’aide aux décisions politiques à différents niveaux. *Plastique à la loupe* participe pleinement à mettre en oeuvre l’**Accord de Paris** et à atteindre les objectifs de développement durable (ODD) fixés par l’Agenda 2030.

### La fondation Tara Océan

Un des principaux objectif de la fondation est de mieux comprendre l’**impact de l’Homme sur l’Océan**.

Il est question de comprendre comment la pollution terrestre a des **conséquences** sur la **santé des écosystèmes marins**, le tout à travers un projet de **sciences participatives**.



Exemples de micro-plastiques qui polluent nos océans.

"Ces microplastiques représenteraient plus de 90% des 5000 milliards de morceaux de plastiques flottant à la surface de nos océans", estime la fondation Tara Océan.

Parmi ces microplastiques se trouvent des **microbilles** présentes dans certains cosmétiques et des dentifrices, mais surtout des minuscules fragments.

... et nos élèves ont mis la main à la pâte!

Certains élèves se sont rendus sur deux sites qui avaient été choisis et validés par la Fondation: direction l'**Isola Tiberina** et **Ostia** pour récolter les échantillons avant de faire un tri.



Les déchets plastiques seront ensuite triés puis étiquetés avant d'être envoyés à Tara.

Les données collectées alimenteront la recherche scientifique.

Une fois le travail de terrain achevé, les échantillons seront envoyés pour être analysés dans des laboratoires pour comprendre la **composition chimique** de chaque éléments prélevés.

Les résultats obtenus permettront de dresser une **cartographie détaillée** de la pollution plastique sur les différents territoires étudiés.

Ainsi il sera possible de mieux comprendre l'**origine** de ces déchets et de réfléchir avec les élèves aux actions à mener pour **réduire cette pollution**.

Des infos sur la fondation

**un clic par ici:**

<https://fondationtaraoccean.org/>



## STOP!

### Les violences faites aux femmes

Par Angelica Capaldo



#### Plusieurs formes de violence

La violence sur les femmes est une des formes de violence **les plus courantes** subie par les femmes dans le **monde entier**, malgré les progrès.

Par définition, la **violence domestique** désigne *"tous les actes de violence physique, sexuelle, psychologique ou économique qui surviennent au sein de la famille ou du foyer ou entre des anciens ou actuels partenaires, indépendamment du fait que l'agresseur partage ou a partagé le même domicile que la victime"*.

La violence domestique peut aller jusqu'au décès de la victime. Il s'agit d'un **fémicide**: le meurtre d'une femme ou d'une fille. C'est donc un crime sexiste.

#### Actualité

L'Italie a été secouée par le destin tragique d'une jeune étudiante de 22 ans, Giulia Cecchettin. Son histoire a suscité beaucoup de réactions chez le peuple mais aussi chez les politiques.

Cet assassinat est le **103ème fémicide** pour l'année 2023 en Italie. Il met en lumière le problème de la violence à l'égard des femmes et a déclenché un débat dans notre pays.

#### Plusieurs actions menées dans le pays

Le **25 Novembre** 2023, à l'occasion de la **journee internationale** d'actions contre les violences faites aux femmes, divers actions se sont déroulées aussi à travers l'Italie.

À Rome, plusieurs milliers de personnes se sont mobilisées.

La **CGIL** (*confederazione generale italiana del lavoro*) a réalisé une affiche pour chaque région avec le lieu exact du point de rencontre pour les manifestations. Des slogans forts. Je vous partage quelques-unes des affiches.



En Emilie-Romagne



La phrase qui a rencontré le plus de succès et qui a donc été répétée le plus lors des manifestations est celle des affiches de l'Emilie-Romagne, à Bologne.

“**NON UNA DI PIÙ**, se domani sono io, se domani non torno, mamma, distruggi tutto. Se domani tocca a me, voglio essere l'ultima”.

“**PAS UNE DE PLUS**, si demain c'est moi, si demain je ne rentre pas, maman, détruis tout, Si demain c'est moi, je veux être la dernière”.

Une performance à Salerno

À Salerno, en collaboration avec l'équipe de football *Salernitana*, l'artiste **Francesca Matarazzo Di Licosa** a organisé une installation dans la ville et une autre sur le terrain de football lors du match Salernitana-Lazio.

Plus de 150 femmes sont entrées sur le terrain avant l'entrée des joueurs.

Elles portaient des combinaisons blanches tâchées de rouge. Elles étaient disposées de manière à ce que soit écrit “IO NON HO PAURA”.



Source: *Le Cronache*, édition du 25 novembre 2023

La performance s'est terminée par la dissolution de l'écriture. Les femmes se sont toutes prises dans les bras.

Un moment de détermination et lutter ensemble pour une même cause.

## BOKH

Bokh et son "ami"

Par Léon Lignel-Eiden



### 1

C'était la veille d'Halloween, dans le patelin de Hadge, dans un pays reculé. Bokh avait tant attendu ce moment! Il s'était préparé, re préparé pour la soirée parfaite, le déguisement parfait, et les bonbons à gogo! Son ami était encore à la maison ("encore" car il est toujours là) et l'aidait à finaliser son déguisement. "Découpe un peu comme ça, colore un peu ici." En somme, il était adorable. Il s'appelait... Slack.

Oui, à Hadge, on avait tous des noms bizarres, pour ne pas dire très bizarres. C'est pourquoi personne ne nous embêtait et on vivait une vie (relativement) tranquille. Mais on avait une vie un peu spéciale: on préparait toute l'année Halloween, on avait cours trois fois par semaine, plus un jour d'instruction au *halloweetisme*.

C'est notre religion. Elle est spéciale et vous comprenez déjà pourquoi: on nous apprend à faire peur, à prier pour sa majesté le Roi des Monstres, et à accepter le Sacrifice: chaque année, l'enfant le moins prometteur de l'école était offert en sacrifice à sa majesté.

Mais revenons à Bokh. Son ami était parti. Ils n'avaient pas école le jour de Halloween, ce qui était dommage, car il aurait voulu demander à sa professeure de perfectionner son déguisement. Il demanda donc à ses parents de l'aider, mais ils refusèrent aussi sec. "Tu connais les règles, Bokh. Les enfants ne peuvent pas être aidés par des adultes, excepté par leur professeur." Il ne pouvait pas discuter. Et comme ils le disaient, les règles étaient les règles. Il s'endormit donc, un peu triste.

Pendant la nuit, il se leva à 1:00 pour aller aux toilettes (et pour manger des bonbons) et vit de l'agitation dehors. Il fut intrigué et jeta un œil par la fenêtre. Il vit une ombre, monstrueuse. Cette silhouette ressemblait affreusement... à celle de son père!



## 2

"Bien dormi, Bokh?" lui demanda son père. Il ne répondit rien. Il ne pouvait pas dire ce qu'il avait vu! Ce serait une insulte envers son père! Son père vit que ça n'allait pas mais ne dit rien. Il mangea ses monster flakes, anxieux. Il se demanda si ce qu'il avait vu était réel ou non, si c'était un rêve.

Il était quasiment sûr de l'avoir vu. Il continua de perfectionner son déguisement toute la matinée.

Peu avant le déjeuner, il entendit une conversation étonnante entre ses parents:

- Tu penses qu'il t'a vu? demanda sa mère à son père.
- Probablement. répondit son père.
- Qu'est-ce qu'on fait alors? continua sa mère.
- Soit on lui dit tout, soit on le donne en offrande.
- On ne peut pas faire ça! C'est notre fils!
- Non. C'est son fils.

La conversation s'arrêta là.

"Quant à Bokh, qui avait tout entendu, il se rua dans sa chambre pour se remettre les idées en place. Ce qu'il avait vu était donc vrai? Qu'était-ce que cette chose qu'ils devaient lui dire? Et s'il était donné en offrande? Il était pourtant l'un des meilleurs de sa classe! Il décida d'arrêter de penser à ça pour le reste de la journée, et plutôt se concentrer sur Halloween, le jour sacré! Mais comment oublier ce genre de choses?"

Il attendit la fin de la journée impatientement pour pouvoir raconter ça à Slack..

Après avoir dit au revoir à ses parents, il fila voir son ami et lui dit tout. Slack lui répondit:

- Bah, oui. Tu ne savais pas?

La suite au prochain numéro...

## BD

Histoire de la Bande Dessinée

Par Isabella Luppino



Quelles sont les plus anciennes origines du dessin?

Les représentations les plus anciennes datent de la **préhistoire**! Pas de bulles, mais des **pictogrammes** pour raconter des **histoires**, des **situations de vie**, des **croyances**. Avant la création de l'imprimerie et la diffusion d'ouvrages au plus grand nombre, les dessins ont été le **moyen d'expression**.

Les **Égyptiens** ont ainsi beaucoup raconté d'événements historiques et mythologiques, les **Romains** et les **Grecs** anciens également.

Au **Moyen-Âge**, on trouve des **enluminures** qui peuvent laisser penser à l'ancêtre des bandes dessinées: des dessins dans des cases.

La BD

Néanmoins, la BD sous sa forme actuelle trouverait son origine en **Suisse**.

En **1827**, *Rodolphe Töpffer*, un écrivain et professeur suisse entreprend de réaliser pour ses élèves, des images et textes qui s'articulent et créent une histoire sous forme de **séquences**.

Il publie, en **1833**, les aventures d'un personnage dans une bande dessinée appelée "L'Histoire de Monsieur Jabot". *"Souhaitant ardemment se faire une place dans le beau monde, Monsieur Jabot décide de miser sur son esprit et ses bonnes manières..."*



Source image: gutenberga.ca

## À travers le monde

La bande dessinée est d'abord plutôt humoristique. Les **États-Unis** utilisent ce procédé dans les années 1890 en l'intégrant dans la presse lorsque celle-ci est en plein développement.

En **France**, les dessins intègrent aussi la presse sous forme de "strip": des séquences de dessins et de textes alignés horizontalement qui ont pour vocation de distraire.

Au **Japon**, le manga arrive en 1902, dans un supplément d'un journal dominical japonais avec les dessins de *Kitazawa Rakuten*. Néanmoins, la bande dessinée japonaise s'inspire du modèle anglo-saxon.

En **Belgique**, la BD est en plein essor dans la première moitié du XX<sup>ème</sup> siècle. Dans les années 1940, on parle de "bande dessinée franco-belge": Spirou, Lucky Luke, Les Schtroumpfs, Gaston Lagaffe, Achille Talon sont les héros. Leur succès est toujours d'actualité.

La BD a un **festival à Angoulême**. Il faut dire qu'elle est considérée comme un art à part entière : le **neuvième art!**

Aux États-Unis et dans les pays anglo-saxons, elle est nommée "**comics**" ou "**funnies**".

En Italie, la BD est appelée "**fumetti**" qui signifie "fumée", en référence aux bulles qui accompagnent les dessins, comme un nuage de fumée.

En Espagne, elle s'appelle "**historieta**" que l'on pourrait transcrire par petites histoires.

Les Brésiliens parlent de "**quadrinhos**", pour petits tableaux.

## NOËL À LONDRES

Voyage - voyage

Par Beatrice Biasizzo



Nous voici à **Londres**, la merveilleuse capitale d'un pays fantastique: le **Royaume Uni**. C'est simplement un régal pour les yeux, une ivresse de richesses, et surtout, c'est une ville qui réveille tous les sens avec la culture, l'art, l'histoire, la cuisine, les modes de transports, le théâtre, la mode, le shopping... et beaucoup d'autres choses. Découvrons-la ensemble!

### Comment y arriver?

Être basé à Rome nous donne accès à toutes les différentes compagnies aériennes. Quelle est la meilleure façon de s'immerger dans une langue et une culture totalement différentes en seulement **deux heures**?

Il existe de nombreuses compagnies aériennes sur lesquelles vous pouvez trouver de nombreuses bonnes affaires pour les petits budgets: *Ryanair*, *EasyJet*, *Wizzair* et même *ITA* ou *British Airways*.

Les deux principaux aéroports de Londres sont **Heathrow** et **Gatwick**, tous deux efficacement reliés à la ville via leur système ferroviaire très organisé. Même si les aéroports sont situés très loin, le train peut vous amener beaucoup plus rapidement qu'en voiture.

Il faut savoir que Londres est une ville immense et presque deux fois plus grande que Rome! C'est pourquoi Londres est si bien organisée avec ses transports. Pour se déplacer à Londres, de nombreux locaux et touristes utilisent le métro.

Les enfants de plus de 11 ans peuvent prendre le métro à un tarif réduit grâce à une "Oyster Card" spéciale.

Il y a aussi le fameux **bus rouge** extrêmement répandu. Ces deux éléments sont absolument incontournables pendant votre voyage. Sinon, se promener est génial et je pense que c'est une merveilleuse façon d'**explorer la ville**.

### Quoi faire?

Ceux qui me connaissent savent sûrement que j'aime les comédies musicales et le théâtre. Il y a une telle variété de comédies musicales et de spectacles dans tout Londres qu'il est impératif que vous les voyiez.

Je vous propose mes préférés: *Les Misérables*, *Le Fantôme de l'Opéra*, *Matilda*, *Mamma Mia*, *le Roi Lion*, *Six*.

CONSEIL: Si vous attendez la dernière minute, certains billets sont aux tarifs réduits.

Si vous aimez l'art et la culture, jetez un œil à la **National Gallery**, à la **Collection Wallace**, à la **Tate Britain**, à la **Tate Modern**....L'ART EST GRATUIT POUR TOUS À LONDRES. N'est-ce pas fantastique?

### Shopping!

Le shopping à Londres n'est jamais décevant et ne manque pas! Il faut aller à **Regent Street**, l'emblématique magasin de jouets **Hamleys**.

En cette période de Noël, si vous avez de la chance, vous pourrez même croiser le Père Noël et ses lutins! C'est une excellente excuse pour redevenir un enfant.

Vous devriez découvrir le quartier très cool et branché de **Soho**, et ne pas rater les petits marchés de **Covent Garden** où vous pourrez dénicher les meilleurs cadeaux de Noël.

Si vous êtes amateur de livres et que vous souhaitez rafraîchir votre anglais, vous devez absolument vous rendre à **Waterstones**, le personnel très compétent vous guidera dans le choix de vos lectures!

### Derniers conseils...

Soyez respectueux envers la ville et ses habitants, les Anglais sont très polis et vous devrez l'être en retour.

Dans les escalators pensez à toujours vous tenir à droite.

Ayez toujours avec vous une veste de pluie et un parapluie car il pleut presque tous les jours: c'est aussi cela le charme de Londres.

Soyez prudent lorsque vous traversez puisque la conduite est inversée!

Et le plus important, **HAVE FUN!**





## SOMMEIL

Dormir

Par Rebecca Cappella



Pourquoi **dormir la nuit** et non le jour?

Rien de mieux qu'une bonne nuit de sommeil pour recharger les batteries.

Cependant, il est essentiel de dormir principalement la nuit pour respecter notre **horloge interne**.

Dormir la nuit et pas le jour est bénéfique pour préserver notre **santé mentale** et **physique**.

### Questions - Réponses

- Est-ce que c'est grave de dormir le jour et vivre la nuit?

Exercer un travail de nuit et dormir la journée entraîne une possibilité d'augmenter le risque de développer des maladies cardiovasculaires ou encore une dépression.

- Mais pourquoi tout le monde dort la nuit?

Les humains sont des animaux qui dorment la nuit.

Notre organisme est réglé pour nous inciter au sommeil le soir et à l'activité le jour. Ces rythmes sont donnés par notre horloge interne qui se synchronise grâce à l'**alternance** entre la **lumière** et l'**obscurité**.

- La somnolence, qu'est ce que c'est?

La **somnolence diurne** se traduit par un besoin non désiré et parfois incontrôlable de dormir dans la journée. C'est pourquoi, au quotidien, elle représente une gêne voire un risque d'accident.

Cette affection concerne surtout les personnes qui ne dorment pas assez, mais elle est parfois due à une maladie.

## Le sommeil en chiffres

- 31% des Français dorment moins de 6h par nuit.
- 20% se sentent somnolents au moins 3 fois par semaine.
- 7% s'endorment sans pouvoir résister.
- 3% avouent s'être déjà endormi au volant.
- 27% se disent irritables par manque de sommeil.
- Seuls 20% en parlent à leur médecin.
- Sur autoroute, 1 accident sur 3 est causé par la somnolence.



## CONSEILS DE LA REDAC'

Mieux vaut prévenir que guérir



Comme l'hiver est là, et qu'on aime ce qui soigne naturellement, on vous a concocté un recap' des *must have* en terme d'huiles essentielles.

Le top 3 des huiles "anti coup de froid"

- **Niaouli**

Huile essentielle énergisante et purifiante, elle est connue pour stimuler les défenses naturelles et s'utilise en accompagnement en cas d'infections hivernales.

On peut en verser quelques gouttes sur un mouchoir ou dans un stick inhalateur. Respirer profondément 3 fois par jour.



- **Eucalyptus globulus**

Cette huile est en effet devenue une référence pour soigner naturellement les affections respiratoires (bronchite, rhinite, pharyngite, grippe...).

Elle est aussi reconnue pour soulager les douleurs rhumatismales et appréciée en diffusion pour purifier l'air intérieur.

Pour une inhalation, il convient de placer 5 gouttes d'huile essentielle dans un grand bol d'eau bouillante en cas d'affections respiratoires.



- **Ravintsara**

C'est une huile très courante dans le domaine de l'aromathérapie ou de la kinésithérapie. En dehors du fait qu'elle est connue pour ses propriétés anti-virales, anti-inflammatoires, mais aussi antalgiques et relaxantes.

La diffusion de quelques gouttes d'huile essentielle de ravintsara permet d'assainir l'air à l'intérieur de votre maison et d'empêcher la propagation des virus. De ce fait, mettez 15 gouttes d'huile dans un diffuseur.



### *Attention*

*L'utilisation des huiles essentielles est à faire en présence d'un adulte. Il est déconseillé aux personnes épileptiques, ou présentant de l'asthme de se soigner avec certaines huiles.*

## SANS BLAGUE...

Histoires drôles

**Pourquoi les fantômes sont-ils de si mauvais menteurs?  
Parce qu'on peut lire à travers.**

**Une mère demande à son fils:  
Pourquoi as-tu mis le journal au frigo?  
C'est pour avoir des nouvelles fraîches!**

**Quel est le crustacé le plus léger de la mer?  
La palourde (*pas lourde*)...**

**Quelle est la meilleure chose à propos de la Suisse?  
Je ne sais pas, mais le drapeau est un gros plus.**

**Un homme dit à son médecin: «Docteur, aidez-moi. Je suis accro à Instagram!»  
Le médecin répond: «Désolé, je ne vous suis pas...»**

## POÊLÉE AUX DEUX POMMES & CHAMPIGNONS DE PARIS

La recette qui va vous faire aimer  
l'automne



*Crédit photo : © Valéry Guedes*

**PORTIONS:** 4 personnes

**PRÉPARATION:** 15 min

**CUISSON:** 25 min

**NIVEAU:** très facile!

### *Le saviez-vous?*

Le champignon est le seul végétal à fabriquer de la vitamine D, et renferme aussi des vitamines B2, B3 et B5. Ces **nutriments** contribuent à renforcer les os, à stimuler le système immunitaire et à maintenir une peau en bonne santé.

## Ingrédients

- 300 g de champignons de Paris
- 200 g de champignons grecs
- 2 pommes pink lady bio
- 25 g de beurre demi-sel
- 1 citron
- 3 pommes de terre
- 3 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillère(s) à soupe de miel liquide
- 30 g de noisettes concassées
- 1/2 botte de cerfeuil
- 1/2 botte de thym

## Préparation

**1** - Brossez les champignons. Tranchez les champignons de Paris en lamelles. Lavez et séchez les pommes, détaillez-les en tranches de 3 mm d'épaisseur, puis arrosez-les de jus de citron pour qu'elles ne s'oxydent pas. Lavez et pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles pas trop épaisses.

**2** - Laver Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez la gousse d'ail pelée et écrasée, faites-la dorer, puis ajoutez les rondelles de pommes de terre et les deux tiers des herbes, laissez dorer 15 min en remuant régulièrement.

**3** - En même temps, faites fondre le beurre dans une autre poêle, ajoutez les lamelles de pomme, faites-les dorer quelques minutes, puis versez le miel et laissez caraméliser.

**4** - Ajoutez les champignons grecs et les champignons de Paris aux pommes de terre dorées et faites-les revenir, ils doivent prendre une couleur dorée. Pour finir, ajoutez les pommes caramélisées, les noisettes et ajustez l'assaisonnement en sel et poivre du moulin. Au moment de servir, parsemez de cerfeuil lavé et ciselé, de quelques pousses de thym frais et dégustez bien chaud.

**Et bon appétit bien sur!**

## WINTER IS COMING...



**Prochaine saison: Hiver**

**Prochaine année: 2024**

Une année s'achève, c'était la vingtième édition qui clôture l'année solaire.

Merci pour vos retours toujours positifs, merci à tous les journalistes en herbe qui donnent vie à ce *journal des collégiens*.

La rédaction vous souhaite des belles fêtes de fin d'année, qu'elles soient joyeuses!

Rechargez vos batteries: prochain cap 2024!

### REMERCIEMENTS

#### **Responsable de publication**

Daniel Pestourie

#### **Conception**

Amira Karkoud

#### **Comité de rédaction**

Ginevra Torre

Isobel Villotti

Gabriele Dal Degan

Lucrezia Rossetto

Angelica Capaldo

Léon Lignel-Eiden

Isabella Luppino

Beatrice Biasizzo

Rebecca Cappella

#### **Avec l'aimable participation de**

Virginie Vasseur

Shéhrazade Boussouri