



LE MARTIN PÊCHEUR

Journal des 4ème de l'institution Saint Martin - Mise en page 1ère STD2A

Décembre 2020

ÉDITORIAL

Piquet Liam

Nous vous retrouvons avec grand plaisir dans ce nouveau numéro du Martin Pêcheur. Nous sommes heureux de vous annoncer que pour sa deuxième année de vie, le journal s'est agrandi et de nouveaux journalistes ont été recrutés.

La rédaction accueille maintenant de nombreux dessinateurs, des passionnés de sport (p.5), de cuisine (p.15) ou bien encore des élèves fous d'Histoire (p.9/10).

Ils sont tous très motivés et prêts à vous faire partager leurs passions, leurs doutes, leurs questions, discuter de ce qui les touche...

C'est pourquoi dans ce numéro, vous retrouverez une multitude de thèmes abordés, allant des villes du futurs (p.2/3) aux refuges pour animaux (p.13) en passant par les problèmes liés à la technologie (p.6/7) ou encore la découverte de métiers improbables (p.14).

Cette diversité d'articles traduit la folle envie de communiquer, de partager et de discuter, après un dur et long confinement. Nous avons tellement de choses à vous raconter et à vous faire découvrir, comme si le collège s'était réveillé après 100 ans d'un long et profond sommeil...

MICRO-TROTTOIR

SERIEZ-VOUS PRÊT À CHANGER VOTRE ALIMENTATION ?

Végétalien et végétarien sont les nouveaux régimes alimentaires à la « mode ». Etre vegan dépasse l'alimentation, c'est un mode de vie. Seriez-vous prêt à changer votre alimentation ou votre quotidien ? Des élèves du collège répondront à cette question, le témoignage d'une végétarienne définira ces termes et une diététicienne expliquera s'il y a un danger à cela. [page 8](#)

HISTOIRE

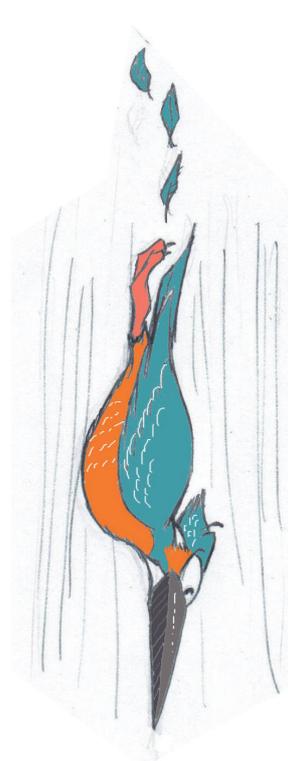
LA LIBÉRATION DE SACLAY

Vous savez sûrement qu'entre 1939 et 1945 eut lieu la seconde guerre mondiale. Vous connaissez sûrement le débarquement de Normandie qui eut lieu le 6 juin 1944. Mais connaissez-vous l'histoire de la libération de la région, plus précisément la libération de Saclay ? Saviez-vous que ce sont des français qui ont libéré cette ville ? [page 9](#)

ENVIRONNEMENT

9 CONSEILS ÉCOLOS

Aujourd'hui, nous avons une multitude d'alternatives qui nous aident à rendre notre quotidien meilleur, à en faire profiter la planète et notre santé. Elles sont simples, pratiques et faciles à réaliser, alors pourquoi attendre ? [page 11](#)



LES AVENTURES DE POISSON LE POISSON

par Elise LOBJOIS



NOUVEAU

RECETTES DE CUISINE



LES VILLES DU FUTUR

Demain, les villes auront changé. La population sera plus importante et les villes devront répondre à de nombreuses contraintes : s'adapter aux changements climatiques, nourrir et fournir de l'eau à tout le monde, ou encore réduire la pollution...

Quelles sont les solutions possibles pour répondre à ces nouveaux défis ?

En 2050 la population est croissante : de 7 milliard de personne en 2020 à environ 9,7 milliard en 2050. Les prix des habitations vont aussi augmenter en pleine ville.

Il faut donc trouver une solution pour loger tout ce monde à un prix raisonnable.

PROJET : HONEYCOMB TOWER

Basé sur l'architecture des ruches d'abeilles, les logements en forme d'alvéoles sont imbriqués les uns sur les autres afin d'économiser de la place. Tous les logements ont tous la même taille et superficie. Leur prix est raisonnable et similaire pour tous.

Comme nous l'avons dit précédemment la population va augmenter et donc il y aura de plus en plus de bouches à nourrir. Pour cela, il faut trouver une solution pour nourrir tout le monde.

PROJET : DRAGONFLY

Ce projet a pour but d'intégrer l'agriculture en ville. Ce sont des fermes urbaines verticales alliant à la fois cultures, élevages, logements et bureaux. Ceci permet d'éviter l'importation des ressources des campagnes en villes réduisant ainsi les transports polluants.

L'eau est aussi indispensable pour boire que pour manger. Par exemple, il faut en moyenne 4 tonnes d'eau pour produire de quoi remplir l'assiette d'un Européen chaque jour. En 2050 ce besoin va augmenter il faudra trouver une solution afin de fournir de l'eau potable à la population et à l'agriculture.

PROJET : PHYSALIA

Cette construction est une sorte de bateau qui permet de nettoyer l'eau des fleuves en Europe grâce à des hydro-turbines qui fonctionnent sans polluer grâce à l'hydroélectricité.

Vincent Callebaut est un architecte belge installé à Paris. Avec son équipe, il cherche des solutions écoresponsables pour répondre à toutes ces questions vitales. Nous avons repris certains de ses projets, proposés dans son livre "Paris 2050" qui répondent à ces questions.



Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported license

Les catastrophes naturelles (inondations, tremblements de terre, typhons...) deviennent de plus en plus fortes et nombreuses suite au réchauffement climatique, par exemple la grande tempête Alex passée dans les Alpes-Maritimes en septembre 2020. Il faut donc trouver une solution pour s'adapter à ces conditions.

PROJET : TAO ZHU YIN YUAN

Cette tour construite en 2017 est située à Taiwan. Elle est élastique, se plie mais ne rompt pas, elle a une très haute résistance aux typhons et elle peut encaisser des tremblements de terre de 10.0 sur l'échelle de Richter.



Illustration: Jasmine PETOUT

Nous produisons de plus en plus de pollution qui sature l'air. Pour la planète mais aussi pour nous, il faut réduire ces émissions. Nous réalisons déjà certaines actions qui peuvent être bénéfiques à ce changement : la réintroduction de la végétation dans les villes, réduire sa consommation d'électricité et d'énergies fossiles...

Voici une solution qui réunit toutes ces bonnes actions :

PROJET : PHOTOSYNTHESIS TOWER

C'est un projet qui vise à réduire de 75% les émissions de gaz à effet de serre d'ici 2050. Toute la tour sera recouverte de plantes, permettant jusqu'à 50% d'économie de chauffage et de climatisation, réduisant ainsi considérablement l'utilisation des énergies fossiles.

Imane Mansouri Liam Piquet



Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported license

LE NOUVEAU LEXIQUE LGBTQ+



LGBT ça veut dire quoi ?

LGBT est l'acronyme de lesbiennes, Gays, Bisexuels et Transgenres.

On y ajoute aussi « + » pour regrouper toutes les identités sexuelles.

Les personnes asexuelles, queer ou pansexuelles sont également incluses dans le mouvement LGBTQ+.

Quand la communauté a-t-elle été créée ? Par qui ?

La communauté LGBT est représentée par le drapeau arc-en-ciel ou "drapeau des fiertés", créé par Gilbert Baker et utilisé pour la première fois à la journée de liberté gay en 1998 à San Francisco.

Coming quoi ?

En français, on dit aussi "sortir du placard". Il s'agit de l'acte de dévoiler son orientation sexuelle ou son identité de genre à une ou plusieurs personnes. Il existe des coming out homosexuels, transgenres, biromantiques, asexuels, etc. Cet événement n'est pas uniquement limité à l'affirmation de l'identité sexuelle de l'individu. On peut donc parler, de façon plus générale, d'affirmation de l'identité d'une personne.

Agender : Qui s'identifie comme sans genre ou non genré.

Androgyne : Qui présente certains caractères sexuels du genre opposé.

Aromantique : Qui n'est attiré sentimentalement par aucun individu que ce soit.

Asexuel : Qui n'est attiré sexuellement par aucun individu que ce soit.

Biromantique/bisexuel : Qui est attiré sentimentalement ou sexuellement par le genre féminin et par le genre masculin.

Demi boy : Identité qui a une connexion partielle avec le genre masculin.

Demi girl : Identité qui a une connexion partielle avec le genre féminin.

Demi romantique : Qui n'est attiré sentimentalement que si elle a des liens forts avec la personne.

Demi sexuel : Qui n'est attiré sexuellement que si elle a déjà des liens forts avec la personne.

Genderqueer (ou non-binaire en français) : qui s'identifie au genre queer.

Genderfluid : Qui s'identifie entre le genre féminin et le genre masculin.

Gay : personne de sexe masculin attiré par le même sexe. (C'est une personne homosexuelle).

Intersexe : Individu dont les organes génitaux ne permettent pas de déterminer s'il est mâle ou femelle.

Lesbienne : Personne de sexe féminin attirée par le même sexe. (C'est une personne homosexuelle).

Neutrois : Genre neutre.

Pansexuel/romantique : Qui est attiré sentimentalement ou sexuellement sans distinction de genre, sexe ou identité.

Polyamoureux : Relation amoureuse où les partenaires sont en relation avec plus d'une personne avec le consentement éclairé de toutes les personnes concernées.

Polysexuel : qui est attiré par plusieurs genres, sexes ou identités mais pas forcément tous.

Queer : Sexualité à l'identité différente de l'hétérosexualité ou la cisidentité (identification au genre attribué à la naissance).

Transsexuel : Transgenre.

Transgenre : Qui s'identifie au genre (binaire uniquement) opposé (féminin à masculin / masculin à féminin).

LES DRAPEAUX

Le drapeau LGBT est constitué de six bandes de couleurs, en premier le rouge, qui signifie la vie, suivi de l'orange qui signifie le réconfort. Ensuite, il y a le jaune qui a pour signification le soleil, le vert, la nature, le bleu l'art et le violet la spiritualité.

Le drapeau Transgenre est constitué de cinq bandes de couleur : Le bleu clair signifie les hommes, le rose les femmes et le blanc les genres non-binaires ou intersexes. La symétrie des couleurs de ce drapeau signifie l'authenticité dans sa vie.

Le drapeau Bisexuel est constitué de trois bandes de couleurs différentes : Le rose fuchsia signifie l'attraction pour le même genre, le violet a pour signification l'attraction pour plusieurs genres et le bleu foncé est l'attraction pour des genres différents.

Le drapeau Pansexuel est constitué de trois couleurs qui sont : le bleu qui signifie l'attraction pour les hommes, le jaune l'attraction pour les personnes non-binaires et le rose l'attraction pour les femmes.

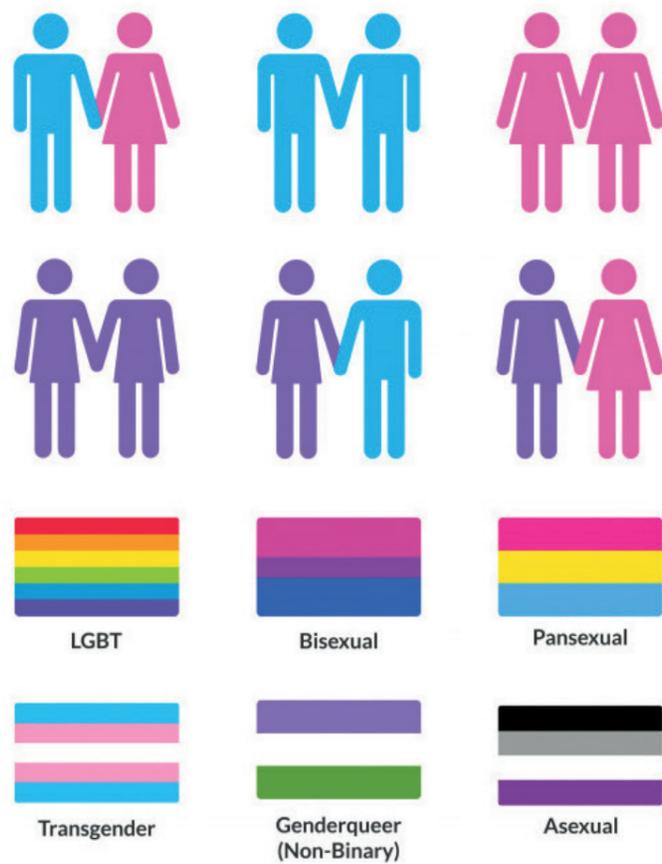
Le drapeau Asexuel est constitué de quatre couleurs : Le noir qui signifie l'asexualité, le gris l'asexuel et demi-sexuel, le blanc la sexualité et le violet la communauté ace.

Le drapeau lesbien contient cinq couleurs : Le rouge pour la non-conformité de genre, le orange saumon est l'indépendance et la communauté, le blanc est la relation unique à la sexualité.

Le drapeau intersexuel est constitué de deux couleurs : Le jaune est la couleur non associée aux rôles de genres et le cercle fermé violet au milieu signifie l'intégrité et plénitude, le droit d'être ce qu'on est.

Le drapeau Genderqueer à trois bandes de couleurs différentes : Le violet pour le genre masculin-féminin, le blanc pour les agendes et le genre neutre, et le vert pour les genres en dehors des concepts binaires.

Le drapeau Non-binaire a quatre bandes de couleurs différentes : Le jaune pour les genres en dehors des concepts binaires, le blanc pour le polygenre, le violet pour le genre masculin-féminin et le noir pour l'agende.



Peu de gens le savent, mais il existe deux drapeaux pour les hétérosexuels, l'un qui est noir et blanc, et l'autre noir et blanc avec un triangle qui possède les couleurs du drapeau LGBT, et ils font bien partie de cette communauté. Il existe pour les personnes hétérosexuelles qui veulent soutenir les LGBT. Le plus récurrent pour ceux qui soutiennent cette communauté est celui qui possède le triangle.

On parle d'hétéronormativité quand le fait d'être hétérosexuel est considéré comme seule orientation valide.

En conclusion, il ne faut pas mettre de côté les membres de la communauté LGBT. N'ayons pas peur de la différence, c'est souvent ce qu'on ne connaît pas qui est cause de préjugés !!

Éléonore Rey et Élise Lobjois

LE VOVINAM C'EST QUOI ?



Le sport présenté dans cet article s'appelle Vovinam aussi appelé Viet vo dao. Ce sport est un art martial Vietnamien qui se rapproche du karaté. Nous avons recueilli le témoignage d'une élève qui pratique ce sport : *« Je pratique ce sport depuis deux ans. Nos kimonos sont bleu clair avec notre prénom marqué dessus. Le signe du Vovinam représente un yin-yang bleu et rouge avec au milieu le Vietnam en jaune. Ce signe est brodé sur notre kimono au niveau du cœur. Le Vovinam a pour symbole le bambou. Au moment de rentrer sur le tatami, en raison des conditions sanitaires, nous nous désinfectons les mains et les pieds puis nous saluons en direction du fondateur la main sur le cœur. Les enfants ne portent pas le masque pendant le cours mais le professeur, oui. Pour faire l'activité, nous nous éloignons les uns des autres car nous faisons de grands mouvements. Ma ceinture est bleu foncé. Le grade des ceintures peut changer en fonction des clubs ou des cours enfants/adultes. » (Une élève de 4e Jaune)*

Le Vovinam (appelé aussi Viet vo dao) est un art martial traditionnel fondé par Nguyễn Lộc à Hanoï (capitale du Vietnam) en 1938.

La tenue officielle du Vovinam, le võ phục (kimono), est constituée d'une veste et d'un pantalon en toile solide bleu clair.

Les võ phục sont généralement moins épais que les keikogis* de judo et ressemblent beaucoup aux keikogis du karaté pour ce qui est de la forme.

Ils sont généralement fabriqués au Vietnam et importés.



Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International license

Le dos peut être brodé avec une représentation sophistiquée ou non. Cette broderie peut représenter des animaux du bestiaire martial comme un dragon, un phénix ou un tigre. La broderie peut être aussi de simples inscriptions telles que le nom du club ou de la fédération du pays.

LE VOVINAM POSSÈDE DIX PRINCIPES :

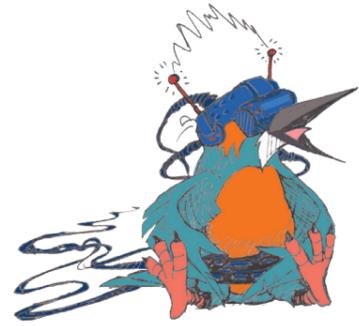
1. Tâcher d'atteindre le plus haut niveau (de l'art martial) afin de servir l'humanité (ou le peuple).
2. Accumuler loyalement des connaissances sur l'art martial et développer une nouvelle génération de jeunes pratiquants (développer le Vovinam).
3. Vivre en harmonie avec les autres, respecter ses aînés, aimer ses condisciples et ses élèves (principe de fraternité).
4. Respecter le code de conduite du Vovinam (la discipline) et placer l'honneur au-dessus de tout.
5. Respecter les autres arts martiaux et employer l'art martial uniquement pour se défendre et défendre la justice (principe de légitime défense).
6. Travailler dur pour l'enrichissement personnel et moral, forger son esprit (travailler pour progresser).
7. Vivre une vie honnête, modeste et noble.
8. Développer une volonté d'acier pour vaincre les difficultés et surmonter tous les obstacles (de la vie, de la société).
9. Développer un jugement sain (lucidité) et agir avec sagesse (et/ou persévérance).
10. Être modeste, humble et bienveillant et constamment se remettre en question pour essayer de s'améliorer.

La traduction exacte de ces principes n'est pas toujours la même, c'est pourquoi d'un club ou d'une fédération à l'autre ces phrases sont légèrement différentes mais leur sens global reste toujours le même.

Abigaël de Rambures

Source :

Wikipédia Vovinam, consultée le 23/09/2020



LES ATTAQUES INFORMATIQUES, COMMENT S'EN PROTÉGER ?

Les attaques informatiques, aussi appelées Cyberattaques ont pour but de voler des informations personnelles ou de rendre indisponibles des fichiers ou des serveurs internet de manière illégale.

LE PHISHING* :

Pour préparer une cyberattaque, les pirates commencent par collecter des informations sur l'entreprise ciblée en faisant appel au « phishing » (en français hameçonnage) qui est le fait de collecter des données personnelles dans le but de se faire passer pour une personne de confiance. Ce qui permet de récupérer de l'argent, des mots de passes, des données...

Comment se protéger du phishing :

- Pour les forums : ne pas donner des informations personnelles (lieu de vie, nom, prénom...) et ne pas cliquer sur des liens suspects pouvant introduire des spywares* (logiciel espion) qui consistent à collecter et transférer des informations personnelles à partir de n'importe quel appareil informatique.
- Pour les mails : vérifier l'émetteur du mail (le phishing consiste à se faire passer pour une personne de confiance) et faire attention car des spywares peuvent aussi infecter l'appareil à partir des mails.
- Pour les logiciels : attention aux logiciels téléchargés sur des sites douteux, des spywares peuvent infecter l'appareil. Cependant, il arrive parfois que des applications, même sur Google Play Store arrivent à introduire des logiciels piégés.

LE RANSOMWARE* :

Un des types de cyberattaque est le ransomware (en français « rançongiciel » logiciel de rançon). Son but consiste à bloquer les données de l'utilisateur de l'ordinateur et les rendre disponibles contre le paiement d'une rançon, généralement en bitcoin* parce que c'est anonyme.

La source du problème peut venir de mails, de sites internet, d'un logiciel téléchargé contenant le ransomware...

Comment se protéger du ransomware ?

Pour se protéger du ransomware il faut :

- Pour les mails : vérifier l'émetteur du mail, éviter de cliquer sur les liens et passer la souris dessus pour y voir l'adresse complète.
- Pour les sites internet : ne pas aller sur des sites douteux.
- Pour les logiciels : télécharger uniquement depuis le site de l'éditeur et non pas sur des plateformes de téléchargement. Attention surtout aux liens sur les forums de discussions. Ainsi, il faut vérifier l'application téléchargée grâce aux logiciels de sécurité comme Windows Defender qui est le logiciel de sécurité par défaut. Vérifier systématiquement les téléchargements sur le site gratuit www.virustotal.com. Ce site permet de vérifier si les téléchargements ne contiennent pas de virus ou ransomware...
- Effectuer des sauvegardes sur un support externe (déconnecté de l'ordinateur comme : une clé USB, un disque dur ou le cloud mais attention à la confidentialité des données de ce dernier).

VOICI DES EXEMPLES DE CYBERATTQUES CONNUES :

> La cyberattaque de Sony le lundi 24 novembre 2014. Il s'agit d'une des plus grandes attaques informatiques sur une entreprise à ce jour, des centaines de milliers de données confidentielles d'employés, de tiers et de l'entreprise sont alors publiées sur internet.

> Les cyberattaques des hôpitaux tchèques pendant la pandémie de la COVID-19 qui ont essayé de bloquer les informations personnelles des patients contre de l'argent.

Il est donc important de protéger son ordinateur contre tous types de cyberattaques (même petites) pour ne pas voir ses informations personnelles être dévoilées au public. De plus, il faut faire attention aux actions effectuées sur un ordinateur pour ne pas que ses données soient bloquées contre une rançon.

Clément Vassaux, Paul Martinet, Alexis Menget, Kévin Chen



LEXIQUE :

Bitcoin : monnaie virtuelle.

Phishing : moyen d'obtenir des informations personnelles en exploitant l'humain lui-même.

Spyware : logiciel malveillant qui s'installe dans un ordinateur ou autre appareil mobile, dans le but de collecter et transférer des informations sur l'environnement dans lequel il s'est installé, très souvent sans que l'utilisateur en ait connaissance.

Ransomware : logiciel consistant à bloquer les données de l'utilisateur de l'ordinateur contre une rançon.

Sources :

Article : Kaspersky-Alex Drozhzhin-02/11/18, Consultez-le !, Article : Numerama-Alexis Orsini-22/05/17, Consultez-le !, Article : Lefigaro-Diane Jean-18/12/14, Consultez-le !, Article : Wikipedia-Céréales Killer-16/09/04, Consultez-le !

QUELLES SONT LES ACTIVITÉS DES ADOLESCENTS SUR LES ÉCRANS ?

On a tous déjà vu un adolescent passer des heures sur un écran. Mais pourquoi ? Que fait-il ? Est-il tout seul ?

Plus d'un ado sur deux communique sur internet via les réseaux sociaux ou les tchats, cela est plus rapide que de s'appeler ou de se voir, surtout pendant cette période de coronavirus. Lorsque les ados sont sur les jeux vidéo ils se sentent comme dans un autre monde, sans conséquences réelles sur leur vie ; cela leur permet de ne pas penser aux problèmes de la vie courante. Pour leur culture mais aussi à des fins de divertissement, ils regardent des vidéos pour suivre leurs stars préférées qui peuvent par ailleurs être des influenceurs(euses)* marketing. Martin le pêcheur a voulu savoir quelles sont les habitudes des adolescents sur les écrans. Pour cela, il en a interviewé quatre.

Théo* en 5^e :

Pourquoi vas-tu sur les écrans ?

- J'y vais pour faire des recherches, regarder un film, envoyer des mails.

Que fais-tu le plus sur les écrans ?

- Je fais des recherches pour mon travail, ma culture.

Quel écran utilises-tu le plus ?

- Mon téléphone.

Inès en 1ère

Pourquoi vas-tu sur les écrans ?

- Je m'en sers pour communiquer, passer le temps.

Que fais-tu le plus sur les écrans ?

- Je regarde des vidéos, like* des photos.

Quel écran utilises-tu le plus ?

- Mon téléphone, mon ordinateur.

LEXIQUE :

Stories : courtes vidéos postées sur les réseaux sociaux.

Liker : notifier qu'on apprécie, d'un pouce levé, sur les réseaux sociaux.

Influenceur : personne dont le travail est de poster des vidéos sur les réseaux sociaux dans le but de présenter un produit, d'une marque.

*les prénoms des élèves ont été modifiés

Martine* en 4^e

Pourquoi vas-tu sur les écrans ?

- Pour communiquer, m'informer, me divertir.

Que fais-tu le plus sur les écrans ?

- Je communique.

Quel écran utilises-tu le plus ?

- Mon téléphone.

Le témoignage de Marie* 4^e :

Les ados sont souvent sur leurs écrans pour le divertissement mais aussi pour la communication. Que ce soit des jeux mobiles ou sur PC, beaucoup d'ados jouent à des jeux comme Minecraft (PC) ou Fortnite (PC).

Ils ne sont pas sur leurs écrans seulement pour les jeux, évidemment, mais aussi pour communiquer ; beaucoup postent des stories* sur Instagram, Snapchat. D'autres encore font des groupes d'amis ou de classes sur WhatsApp. Certains utilisent Discord pour pouvoir jouer en Multijoueur et discuter en même temps.

En plus de jouer et de communiquer sur internet, les ados suivent des influenceurs ; la plupart d'entre eux sont des personnes connues sur les réseaux, des célébrités ou des Youtubers. Prenons pour exemple les Youtubers. Si l'une de leurs vidéos plait aux jeunes, ces derniers voudront certainement avoir ou faire la même chose qu'eux, cela peut donc aider les petites sociétés de commerce en difficulté ou plus souvent malheureusement, les grandes entreprises voulant toucher un public jeune.

Martin a rédigé un lexique des mots pouvant être incompris dans cet article.

Enzo Trupot

Sources :

Article « Pourquoi les jeunes jouent aux jeux vidéo » Jouetopia.fr.

« Pourquoi les ados sont-ils accros » Bayard jeunesse.com.



SERIEZ-VOUS PRÊT À CHANGER VOTRE ALIMENTATION ?

Végétalien et végétarien sont les nouveaux régimes alimentaires à la « mode ». Être vegan dépasse l'alimentation, c'est un mode de vie. Seriez-vous prêt à changer votre alimentation ou votre quotidien ? Des élèves du collège répondront à cette question, le témoignage d'une végétarienne définira ces termes et une diététicienne expliquera s'il y a un danger à ces changements.

Eva LE GUILLOUZER, élève de 3ème bleue et membre du club journal

Peux-tu m'expliquer la différence entre végétarien, végétalien et vegan ?

Le végétarien ne mange ni viande, ni poisson, donc pas d'animal mais il peut manger ce que l'animal produit comme du miel, du lait, des œufs... Il peut s'habiller avec des matières provenant d'animaux, par exemple le cuir ou la laine. Le végétalien ne mange pas d'animaux ni leur production mais il peut s'habiller avec des matières provenant d'eux. Le vegan a le même régime alimentaire que le végétalien mais ne peut pas porter de vêtements avec une composition animale.

Pourquoi as-tu fait le choix de devenir végétarienne ?

La souffrance animale est lourde à porter, après ce changement on se sent mieux physiquement et mentalement. C'est aussi moins cher. J'ai également fait ce choix par conscience écologique car la consommation de viande et de poisson fait partie des industries les plus polluantes au monde.

Selon toi, quelle campagne devrait être menée pour sensibiliser la nouvelle génération ?

Il faudrait informer sur les conséquences écologiques, la santé, la maltraitance animale mais aussi les conséquences sur le portefeuille car c'est quand même une grosse économie. Interdire d'avoir un régime alimentaire autre que végétarien, végétalien ou un mode de vie vegan est impossible.

Mme GRIZIAUX, diététicienne à Chilly-Mazarin

Quels sont les bénéfices et risques d'une alimentation végétarienne ou vegan ?

Je pense qu'enlever certains produits de notre alimentation crée le même déséquilibre que de manger des pâtes, pizzas ou des légumes tous les jours, il est plus dangereux de ne manger que de la viande que de ne pas manger de légumes. Comme dans tout régime, c'est la façon de faire qui compte. Généralement, les personnes qui pratiquent ce régime alimentaire font attention et les vegans prennent souvent des compléments alimentaires.

Il est facile de ne pas avoir de carence pour un végétarien car

les œufs ont la même fonction que la viande ou le poisson, il mange également des produits laitiers et comme le vegan, il mange des produits oléagineux en tant que protéines.

Pour le vegan c'est plus compliqué car seuls les produits oléagineux et le soja lui fournissent son taux de protéines. La vitamine B12 est essentiellement animale, il est donc obligatoire de prendre des compléments alimentaires. La spiruline est une algue qui apporte protéines, vitamines et minéraux. Les fruits et légumes apportent des fibres. Les légumineuses ou légumes secs sont une grosse source de protéines pour les vegans et aussi pour les végétariens. Son alimentation est réduite en gras et sucres qui ont pour conséquences des effets bénéfiques.

Attention le régime vegan n'est pas adapté aux enfants et nourrissons car l'absence de produits laitiers crée une carence en calcium.

Selon moi, le risque est principalement social car en France les habitudes alimentaires commencent juste à évoluer. Par exemple, au restaurant, toutes les cartes ne proposent pas encore de repas vegan. En Inde, c'est une pratique qui est très populaire.

Les gens que je rencontre désirent faire évoluer leur alimentation, avant tout pour un bénéfice écologique et pour le bien-être de l'animal.



ES-TU PRÊT À DEVENIR VEGAN OU VÉGÉTARIEN ?

Célia VARET, élève de 5ème orange

Je ne pourrais pas le devenir car j'ai un besoin de viande. Je pourrais diminuer pour la souffrance animale. Je fais quand même attention aux vêtements que je porte.

Gaëlle VAIN, élève de 3ème jaune

Je pourrais essayer de devenir végétarienne car je n'abuse pas trop de la consommation de viande même si j'aime ça. Selon moi la laine, d'un pull par exemple, est prise sur un mouton qui n'est pas tué. S'il y avait eu cette étape, je n'en porterais pas. Cela nous incite à acheter des vêtements ne provenant pas d'animaux, ces vêtements seront fabriqués avec des matières non naturelles et industriellement.

La population a doublé en cinquante ans et la production de viande a plus que quadruplé. L'agriculture moderne a permis des élevages intensifs mais la terre, l'eau et les émissions de gaz à effet de serre nous rappellent à l'ordre. Il est normal pour l'Homme de manger de la viande, la chasse a poussé l'homme à créer des outils, à se déplacer, la viande est ce qui nous a rendu humain. La consommation de viande est stable dans les pays riches mais elle explose dans les pays émergents, les populations qui pensent juste à manger mieux ne peuvent se préoccuper des effets de leur consommation. Il faut donc élever plus d'animaux et donc avoir plus de champs, ce qui pose problème dans le monde actuel. A l'ère de la purification de l'eau et des satellites, nous pouvons espérer... Aujourd'hui, nous pourrions réduire notre consommation de viande et de poisson et faire attention à la composition animale ou non des vêtements que l'on porte, tout en restant humain. A vous de choisir votre régime !

Erine Lucas

HISTOIRE



LA LIBÉRATION DE SACLAY

Saclay, 1940 : cette commune compte moins de 600 habitants. Le village Saclay est majoritairement divisé en deux parties, Le val d'Albian et le bourg.

Les allemands ont envahi une bonne partie de la France dont Saclay. Un important dispositif de la Luftwaffe est mis en place. La Werchmart*, avec des Malgrés-nous* est également présente, sur le plateau un camp est mis en place et d'importants dispositifs de défense sont installés au Christ et au fort de Villeras.*

Dans la nuit du 5 au 6 juin 1944, le débarquement de Normandie* a lieu. Le débarquement c'est 156 177 hommes (5 divisions d'infanterie et 3 divisions aéroportées). 10 470 seront tués, blessés ou portés disparus.

La 2ème D.B* débarque le 1er août 1944 sur Utah Beach, une des cinq plages du débarquement. La 2ème D.B est composée de 14 000 hommes.

En août 1944, Charles Thomassin (maire de Saclay à l'époque) est pris en otage, sans doute par les allemands. S'il ne rassemble pas une quarantaine d'hommes afin de creuser des tranchées à

proximité du Christ pour abriter des canons, ils le tueront. Le 24 août, les libérateurs sont enfin arrivés aux abords de Saclay !

Une ancienne habitante de Saclay se souvient de cette journée, « Le 24 août, nous entendons le bruit du canon sur le Plateau et en milieu de journée, la rumeur se répand : Ils sont là ! Ils arrivent ! Tout le monde pensait qu'il s'agissait des américains, quelle surprise de voir des français à bord de véhicules portant l'étoile US [...] »

Les Allemands ont installé des canons antichars de 88mm à la ferme du Moulon et de la Martinière. Ces canons ont pour objectif d'empêcher la prise du carrefour du Christ. Le sous groupement Massu commandé par le sous-lieutenant Rouxel se dirige vers le plateau par la RN 306.

À la ferme du Moulon, le combat fait rage. Louis Scoccard, instituteur réfractaire au STO* et Igorew Nikolaï, officier russe évadé, sont mortellement touchés. Les noms de ces deux héros sont gravés dans la pierre à la ferme du Moulon et au Rond-Point de Saint Aubin. À proximité du carrefour du Christ, les soldats de la 2e DB prennent le choix d'éviter

les défenses du carrefour. Les soldats passent donc par les champs entre les fermes d'Orsigny et de Villedombe. Après la 2e DB, c'est la 4ème division d'infanterie américaine, surnommée "Ivy" qui passe à Saclay. Certains saclaysiens se souviennent de la distribution de chewing-gums et autres sucreries. Après la libération du Plateau de Saclay, la 2e DB continue sa montée vers Paris mais des troupes allemandes se trouvent toujours sur le plateau et les combats vont durer toute la nuit. Des récits en témoignent, notamment après le bombardement de l'église et du quartier du Val d'Albian. Témoignage d'Irène JUSCZAK, habitante de Saclay durant la libération « Le 24 août 1944, j'ai eu une des plus grandes peurs de ma vie quand le clocher s'est effondré après avoir reçu un obus. Des gravats sont tombés près de nous dans un vacarme infernal et il y a eu de grands nuages de poussière. Nous étions impatients de voir arriver les américains, quelle ne fut pas notre surprise de voir arriver d'abord des français. Des troupes de libération sont passées par Saclay, direction la Martinière et Vauhallan »



Illustration: Maria VOLTURESCU

Il ne faut pas oublier que la libération de Saclay et même de la France en général, s'est faite grâce à des hommes et des femmes comme vous et nous. Dites-vous que certains étaient juste âgés d'une vingtaine d'années, qu'ils ont mis en péril leur vie pour la nôtre alors... souvenez-vous-en.

Léo Rivière

LEXIQUE :

Luftwaffe : Le terme « Luftwaffe » (« arme de l'air ») désigne les différentes armées de l'air de l'Allemagne

Débarquement de Normandie : Le débarquement de Normandie, également appelé débarquement en Normandie, ou encore débarquement allié en Normandie, nom de code opération Neptune, est une opération militaire amphibie et aéroportée alliée de la Seconde Guerre mondiale lancée dans la nuit du 5 au 6 juin 1944. Lors de cette opération militaire, il y eut de nombreux pays présents : les États-Unis, le Royaume-Uni, le Canada, la France libre, la Pologne (Armée polonaise de l'Ouest), la Tchécoslovaquie (Forces tchécoslovaques libres), la Norvège, la Belgique (Forces belges libres), les Pays-Bas (Combattants néerlandais), l'Australie, la Nouvelle-Zélande. Cette opération mobilisa plus de 200 000 véhicules alliés de toutes sortes et 11 590 avions alliés (planeurs, chasseurs, bombardiers...) C'est également 1 527 000 hommes mobilisés.

Malgré-nous : L'expression « malgré-nous » désigne les Alsaciens et Mosellans incorporés de force dans la Wehrmacht, armée régulière allemande, durant la Seconde Guerre mondiale, que ce soit dans la Heer (armée de terre), dans la Luftwaffe (armée de l'air), dans la Kriegsmarine (marine de guerre), ou encore dans la Waffen-SS.

D.B : Diminutif de division blindée

STO : service du travail obligatoire institué par le gouvernement de Vichy en 1943, pour procurer de la main-d'œuvre aux usines du Reich.



Le clocher de l'église de Saclay frappé par un obus. - Photo tirée du livre 1939-1945 occupation et libération volume 2 Saclay de Serge Fiorèse



Les enfants du Bourg célèbrent la victoire du 8 mai 1945 - Photo tirée du livre 1939-1945 occupation et libération volume 2 Saclay de Serge Fiorèse

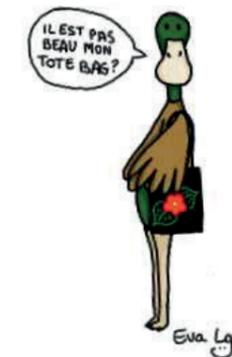
9 CONSEILS ÉCOLOS



Aujourd'hui, nous avons une multitude d'alternatives qui nous aident à rendre notre quotidien meilleur, à en faire profiter la planète et notre santé. Elles sont simples, pratiques et faciles à réaliser, alors pourquoi attendre ?

1. BOIRE L'EAU DU ROBINET.

Au lieu de boire de l'eau en bouteille, pourquoi ne pas boire directement l'eau qui arrive tous les jours chez nous ? La bouteille en plastique est un déchet qui pollue énormément, car elle met 400 ans à se dégrader. Pour une famille de 4 personnes (1,5 L/personne), le coût des bouteilles en plastique à l'année est d'environ 438 euros, alors qu'avec la même consommation d'eau du robinet, également à l'année, cela coûte environ 7,16 euros (Source : sedif). La différence est énorme ! En plus de cela l'eau du robinet est l'eau la plus contrôlée (en France) ! Un si petit geste au quotidien peut donc être écologique, à vous de tester !



2. PRENDRE UNE GOURDE.

Boire de l'eau du robinet va de pair avec l'utilisation d'une gourde. C'est facile, pratique, cela fait du bien à la planète et au portefeuille !

3. UTILISER UN TOTE BAG.

Un tote bag est un sac en coton réutilisable, qui s'utilise exactement comme un cabas ou un sac en plastique. Il peut être emporté partout et est très pratique. En utiliser au quotidien diminue ainsi la production de plastique. Pourquoi ne pas tester ?

4. UTILISER LE MOTEUR DE RECHERCHE ECOSIA.

Ecosia est un moteur de recherche écologique. Quand vous comptabilisez 45 recherches, un arbre est planté ! (Voir article Ecosia du journal de Mai 2020). Ce moteur de recherche est installé sur tous les postes du CDI, de la salle de technologie



mais également sur les ordinateurs du labo des SVT. Alors plus d'excuses !

5. METTRE DES MASQUES RÉUTILISABLES.

En ces temps de Covid-19, l'écologie est toujours d'actualité. Les masques jetables ne sont d'ailleurs pas recyclables. Alors le port du masque réutilisable est un geste écologique du quotidien à intégrer dans notre routine !

6. UTILISER DES COTONS RÉUTILISABLES.

Pour les personnes qui se maquillent ou qui utilisent des soins du visage, le coton réutilisable est une alternative écologique parfaite, simple d'utilisation et donc plus économique !

7. METTRE UNE ÉTIQUETTE « STOP PUB » SUR LA BOÎTE AUX LETTRES.

Qui lit encore les catalogues de pub de Gifi ou de la Foire Fougère ? Pour diminuer le gaspillage de papier, il suffit de coller un sticker « STOP PUB » sur la boîte aux lettres et le tour est joué !

8. ACHETER DES VÊTEMENTS DE SECONDE MAIN.

L'industrie de la mode est la 2ème industrie la plus polluante au monde (Voir article Fast Fashion du journal de Mai 2020). En plus de cela, on peut trouver dans des boutiques des pièces uniques que vous ne verrez sur personne et qui sont en plus bien moins chères que les vêtements des grandes chaînes ! Alors qu'avons-nous à perdre à aller jeter un coup d'œil dans une friperie ou dans une boutique associative ?

9. ACHETER DES OBJETS ÉLECTRONIQUES D'OCCASION.

Besoin d'un nouveau téléphone portable ou d'un ordinateur pour les devoirs ? Allez jeter un œil dans les articles d'occasions ! Ce mode de consommation permet de réduire la demande d'extraction des matières premières qui commencent à manquer sur notre Terre et ainsi de réduire la pollution. Ces objets d'occasions sont en plus de cela bien moins chers que des objets neufs, mais pas moins efficaces ! Il suffit d'essayer !

Eva Le Guillouzer

SOURCES ET VIDÉOS À VOIR :

- Clara Victorya : TIPS ÉCOLO POUR LES NULS. (Vidéo YouTube).
- Brut : Ça commence par moi, 365 actions concrètes et écolo. (Vidéo YouTube).
- Brut : Les conseils de Julien Vidal pour être un consommateur responsable. (Vidéo YouTube).
- Brut : Comment s'habiller de façon écoresponsable. (Vidéo YouTube).
- Brut : Comment utiliser Internet de manière éco-responsable. (Vidéo YouTube).
- Brut : Comment réduire sa consommation d'eau. (Vidéo YouTube).
- Brut : Voici comment réduire ses déchets. (Vidéo YouTube).
- <https://www.sedif.com/>



ADOPTION POUR TOUS !

Saviez-vous que la France détient le record du nombre d'abandons en Europe? 100 000 animaux sont abandonnés chaque année dont 60 000 rien qu'en été. Durant l'été 2020, le fait des abandons pour les vacances s'est accentué.

Pendant le 1er confinement, les gens ont beaucoup adopté afin d'avoir une raison de sortir. Les bénévoles des refuges ne faisaient plus d'entretien pour savoir quel type de chiens conviendraient aux personnes voulant adopter, les adoptions se faisaient avec un service de Click and Collect: les futurs maîtres repéraient et réservaient l'animal qu'ils souhaitaient sur le site du refuge. Puis une rumeur a circulé sur les réseaux sociaux disant que nos amis à poils pouvaient nous transmettre le coronavirus. Ce que plusieurs organisations de santé ont démenti: « aucun élément ne permet de penser que les animaux de compagnie sont impliqués dans la circulation du virus ». Les maîtres ont commencé à avoir peur et à abandonner leurs animaux: la SPA et les autres refuges se sont alors retrouvés débordés, et s'il y a à nouveau des

abandons en masse cela entraînera un tsunami d'euthanasie* dans les fourrières, comme le prévoit la loi. Pour éviter cette situation de catastrophe, la SPA et 30 millions d'amis ont lancé des campagnes d'affichage et de sensibilisation. Cela ne suffira peut-être pas, mais dans certains pays, les animaux sont considérés comme des citoyens. Par exemple à Rome, le chat fait partie du « patrimoine culturel de la ville », il est donc protégé, c'est une loi régionale qui en a décidé ainsi. Pour rappel, abandonner un animal est passible de 30 000 € d'amende et/ ou de 2 ans d'emprisonnement.

Suite à cela, nous avons voulu vous présenter le refuge de Montgeron géré par l'association « Animaux Sans Foyer » et situé dans une ville proche de notre établissement, dans le 91. Il accueille en permanence une trentaine de chiens qui sont la plupart du temps abandonnés à cause de divorces, de déménagements mais aussi par simple choix: certains maîtres les abandonnent « parce qu'ils n'en veulent plus ». Ce refuge n'accueille pas des chiens, il accueille aussi quelques chats et lapins. Lui aussi a connu une vague d'abandons après le 1er confinement. La première partie de celui-ci a été calme mais ensuite ils ont reçu de nombreuses dénonciations de maltraitance pas toujours vraies.

Une entreprise « Wamiz »* qui travaille depuis longtemps avec eux leur a offert des chenils en kits faciles à monter devant l'urgence et le manque de place.

Souad CHAMKHIA, Lilia HAMZE,
Romane SANTINI, Cristina THOBIE



Vocabulaire :

*Euthanasie : piqûre par un vétérinaire provoquant la mort de l'animal pour qu'il ne souffre plus d'une maladie impossible à soigner ou parce qu'il est trop vieux (interdit en France sur les humains).

*AVC : Un Accident Vasculaire Cérébral est une interruption de la circulation sanguine dans le cerveau, en général quand un vaisseau sanguin éclate. L'apport en oxygène est bloqué ce qui peut entraîner la mort.

*Wamiz : Site Internet dédié aux animaux de compagnie

Pour contacter le refuge :

-Adresse : 6 route de Corbeil, 91230 Montgeron

-Mail : refuge.montgeron.asf91230@gmail.com

-Tél fixe : 01.69.52.24.73

-Tél portable : 06.50.99.36.74

-Mais aussi leurs pages Facebook et Twitter, très actives

Merci à Stéphanie Slusarek pour ses renseignements

Sources :

Cet article est tiré d'un magazine : mon journal animal n°4

Et de plusieurs sites :

-Celui du Sénat

-Celui du ministère de l'agriculture

-Celui de franceinfo

-Celui d'éducation 1214

-Et bien sûr celui du refuge de Montgeron

ET VOICI DEUX PENSIONNAIRES DU REFUGE :

Lasko est un chien à l'adoption: né le 19 novembre 2015, c'est un mâle croisé berger basset de taille moyenne qui a le poil ras, de couleur noire et beige. C'est un chien qui ne demande que de l'affection.

« Il est court sur pattes et ne plaît pas aux gens qui veulent un grand chien, mais est d'un beau gabarit donc trop "volumineux" pour ceux qui veulent un petit chien.

C'est un basset au grand cœur qui aura besoin d'un peu de temps pour apprendre à faire confiance, mais qui se dévouera corps et âme à son nouveau maître ensuite. Il a été abandonné car les chiens étaient trop nombreux là où il vivait et qu'il était trop petit pour monter la garde. »

« Il a le droit à une nouvelle chance ! »



Images du site du refuge de Montgeron



Mais attention, adopter un animal n'est pas un acte anodin. Avant d'adopter il faut en discuter avec sa famille, et réfléchir aux conséquences (vacances, soins, coûts, maladies).

Betsy en est l'exemple : elle est diagnostiquée comme étant atteinte de la maladie d'Addison qui nécessite un traitement à vie et se déclenche à un moment et non pas à la naissance. Elle est ensuite adoptée par une famille qui promet de prendre soin d'elle malgré sa maladie. Quelques années plus tard, la maladie se déclenche et sa famille, qui vient d'avoir un enfant, n'en veut plus. Betsy est alors rendue au refuge et y est toujours mais n'est plus adoptable car ayant récemment fait un AVC *, elle est donc soignée et en fin de vie. Ce berger allemand, né le 7 juillet 2006, pourtant adorable et joueur aura donc été abandonné deux fois malgré tout l'amour du refuge qui a toujours été sa seconde famille.



Images du site du refuge de Montgeron



Dans certains collèges, il existe des clubs de protection animale. Ainsi, le club « la Voix des animaux » du collège de Sèvre a pu organiser une exposition au CDI et d'autres événements...

Eli & Frank

Bonjour à tous et à toutes, voici un extrait de la nouvelle Eli & Frank, écrite par Nathan Berthin. C'est une histoire composée de différentes parties, elles-mêmes composées de différentes parties, qui parle de l'univers de Minecraft. C'est un monde un peu différent de celui originel, et les deux personnages principaux, Eli et Frank, vont faire ce qu'ils peuvent pour régler un conflit entre les mages et les non-mages. Vont-ils y parvenir ? Découvrez-le en lisant ses livres.

Un bâtiment est en construction dans un petit village nommé Sarentin. C'est dans ce village que un mage et un non-mage se sont rencontrés. Je vais vous les présenter : Eli de la famille Sacha, non-mage, fort en redstone, construction, minage, crafting et enchantement ; et Frank de la famille Koheld, mage de nature, eau, terre, pierre et feu, fort en combat (attaque et défense), construction, enchantement et il peut enseigner la magie, mais il ne le sait pas encore. Il y a un sixième pouvoir que peu de mages possèdent : la magie de la mort. Cette magie rend fous les mages qui la possèdent.

[Ils fixèrent un rendez-vous chez les Grands Mages.]

Au matin ils se levèrent, prirent leur petit déjeuner ainsi que leurs affaires et reprirent leur route vers le chemin de fer.

Frank - On veut aller au ministère des Grands Mages.

Chauffeur - Bien, deux émeraudes.

Eli - Tenez.

Chauffeur - Merci. Montez.

Ils montèrent dans un wagon quand, dans la forêt ténébreuse, une horde gigantesque de zombies débarqua de nulle part !

Nathan Berthin

LES MÉTIERS IMPROBABLES

On nous demande souvent ce que l'on voudrait faire plus tard ou si l'on a une idée du domaine vers lequel on voudrait se diriger. Certains sont déjà sûrs, d'autres ont de vagues idées et d'autres encore n'y ont même pas réfléchi. Mais voici cinq métiers qui ne vous seront même pas passés par la tête.

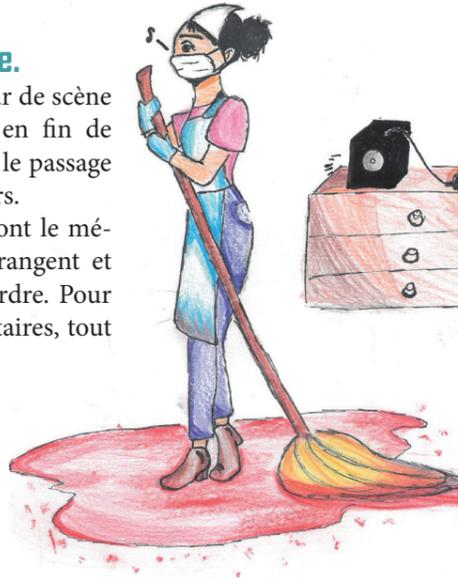
2. Chasseur d'iceberg

Ces chasseurs ne sont pas à la poursuite d'un animal, mais à la recherche d'énormes blocs de glace. Au Canada, la chasse à l'iceberg fait rage. Cette eau gelée depuis plus de dix mille ans est connue pour sa pureté et peut se vendre en magasin aux alentours de dix euros la bouteille.



1. Nettoyeur de scène de crime.

Le travail au quotidien d'un nettoyeur de scène de crime est unique. Il intervient en fin de chaîne, pour nettoyer les lieux après le passage des forces de l'ordre ou des enquêteurs. Les nettoyeurs de scènes de crime font le ménage, traquent les taches de sang, rangent et poussent les meubles, mettent de l'ordre. Pour le retour des familles ou des propriétaires, tout doit être nickel.



3. Goûteur d'aliments pour animaux

Saviez-vous que la pâtée et les croquettes que votre chien Gugus mange quotidiennement ont d'abord été goûtées par un être humain, afin de s'assurer de leur qualité ?

4. Testeur de toboggan

S'amuser dans un parc d'attractions tout en étant payé ? Ça existe. En effet, pour savoir si les attractions sont suffisamment amusantes sans pour autant être dangereuses, un nouveau métier a été créé : testeur de toboggans.

5. Nounou de panda

Et pour la fin, le meilleur... câlineurs de panda. Le « Chengdu Research Base of Giant Panda Breeding », situé dans la province du Sichuan, en Chine, recrute dans le monde entier des personnes pour venir prendre soin de leurs bébés pandas. Ils ont pour mission de s'occuper de l'espèce menacée et de participer à la naissance des petits.

Nada Mounafia



LES RECETTES DE DISNEY

Bonjour, aujourd'hui nous vous présentons deux recettes tirées de films Disney : l'une salée, la fameuse recette du célèbre rat Ratatouille et l'autre sucrée, les beignets au miel de Tiana. Bon appétit à tous !



1. LA RATATOUILLE INTERPRÉTÉE PAR THOMAS KELLER

Voici la recette de la ratatouille du célèbre rongeur, du film « Ratatouille » de Disney. Vous découvrirez une recette qui a valu des compliments à Ratatouille face au juge Anton Ego.



PRÉPARATION :

1. Griller la peau des poivrons au four pendant une quinzaine de minutes puis les éplucher et les émincer.
2. Dans une poêle, faire confire l'ail et l'oignon pendant 8 minutes.
3. Ajouter les tomates et les herbes. Laisser réduire pendant une dizaine de minutes.
4. Réserver 1 cuillère à soupe de cette mixture et verser le reste dans un récipient.
5. Dans un plat à gratin, disposer les tranches de légumes en les alternant et en les superposant.
6. Assaisonner du mélange mis au préalable dans un récipient.
7. Couvrir le plat avec de l'aluminium et cuire au four à thermostat 6 pendant 2 heures.
8. Découvrir le plat et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes.
9. Servir froid et arroser de la cuillère à soupe réservée.

INGRÉDIENTS :

Un demi-poivron jaune
Un demi-poivron rouge
Un demi-poivron orange
1 aubergine, 1 courgette,
4 tomates et 1 courge jaune
2 cuillères à soupe
d'huile d'olive
1 cuillère à café d'ail
1 oignon émincé
3 tomates pelées détaillées
Du thym, laurier et persil plat

INGRÉDIENTS :

120 ml de lait tiède
1 sachet de sucre vanillé
7 g de levure déshydraté
60 g de sucre
330 g de farine
50 g de beurre mou
6 g de sel
1 œuf

CONSEIL :

Vous pouvez manger les beignets chauds, ils seront meilleurs.
Avant de les faire frire vous pouvez mettre du chocolat ou un autre ingrédient dont vous êtes friand et refermer avec un autre carré de pâte pour varier les plaisirs.



2. LES BEIGNETS AU MIEL

Nous vous présentons la recette originale des beignets au miel servis par Tiana à ses clients au restaurant de son père dans le film « La Princesse et la grenouille » de Disney.

PRÉPARATION :

Dans un saladier, mettre le lait, le sucre et la levure déshydratée et mélanger.
Couvrir et laisser reposer 10 minutes.
Ajouter le sucre vanillé, le beurre, la farine et le sel et mélanger jusqu'à obtenir une boule de pâte.
Mettre la pâte dans un saladier huilé et couvrir jusqu'à ce que la pâte double de volume.
Mettre la pâte sur un plan de travail fariné et l'étaler au rouleau afin qu'elle soit d'une épaisseur d'environ 8mm.
Couper des carrés mesurant environ 4 cm de côté.
Couvrir et laisser doubler de volume.
Faire frire dans de l'huile chaude sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils dorissent.
Attention à ne pas les dégonfler lorsqu'on les prend.
Servir les beignets chauds avec du miel.

Extrait de la chaîne Youtube : Whole Cake Island, consultée le 22/10/2020
Extrait des fiches de cuisine du site Zodio, consultées le 22/10/2020

Cecile Comes. Violette Grisoni

Martin,

Tu sais, je n'ai jamais été aussi heureuse que ce matin-là. Nous survolions des toitures d'ocre, un peu comme celle-ci. Il faisait beau, le vent de Provence avait chassé de son souffle les nuages les plus menaçants. Là-bas, on l'appelle Tramontane, et c'était tout simplement la nôtre. Avec ton plumage bleu intense, tu ressemblais à ces toiles naïves du douanier Rousseau... Et je me rappelle maintenant ce que j'aurais voulu te dire ce matin là... il y a... un an... un siècle... oh ! une éternité...

On volera, où tu voudras, quand tu voudras,
Et nous nous aimerons encore quand le cygne
Chantera. Le bleu de ton plumage angora
A vie de notre amour sera l'unique signe.



Aujourd'hui je suis très loin de ces moments aériens d'innocence. Je pense à toi. Qui interviewes-tu ? Qu'écris-tu ? Est-ce que j'existe encore pour toi ? Aujourd'hui je vole seule au-dessus des vastes étendues de la Méditerranée, les vagues vont et viennent... Comme elles, transportée par la nostalgie de ces instants disparus, je reviens en arrière. J'observe mon ombre caresser les galets d'argent et je me souviens... je me souviens de la Tramontane... je me souviens de nos envols heureux... il y a une éternité... un siècle... il y a un an...

Ta tendre Jeanne.

Ma tendre Jeanne,

"Je ne sais pourquoi, ton esprit amer, d'une aile inquiète et folle vole sur la mer" disait Verlaine.
Je me souviens de toi et de nos moments si heureux lorsque nous partions en voyage.
Durant nos vols, nous nous tenions aile dans aile.
Ton majestueux plumage blanc me manque.
Je t'aime...

Quand j'aurai plus de temps nous pourrons partir ensemble
pour de bon et ne revenir que bien plus tard.
Pour l'instant, comme tu le sais j'écris le journal d'une école.
J'interviewe des écoliers, je lis des poèmes qui m'inspirent pour l'écriture des articles.
Je suis impatient que tu les lises.
"Et si pourtant j'étais mouette..." écrivit Maurice Carême
Robert Desnos, de même, se prit à rêver
"Je souhaite de grand cœur, que tu deviennes martin-pêcheur."
Faisons de notre différence une richesse,
Je rêve d'un jour où nous serons unis pour toujours, pour la vie.

Martin Le pêcheur

La question du jour

Si c'est en forgeant que l'on devient forgeron, comment Léonard De Vinci ?

OURS

ÉQUIPE ÉDITORIALE :

Rédactrices en chef : Liam Piquet, Valentine Lipari

Rédacteur en chef : Yann Mamode

Nouvelles technologies : Paul Martinet

Culture : Jasmine Petcut,

Interview : Erine Lucas

Environnement : Eva Le Guillouzer

Rubrique à Brac : Romane Santini

Sports : Abigaël De Rambures

Cuisine : Cécile Comès

Actualités : Elise Lobjois

Directrice de la rédaction : Mme De Goeyse

ÉQUIPE ARTISTIQUE :

Mise en page : 1AA2

Directeur de l'illustration : M. Warnan

Directrice artistique : Mme Dumant

INSTITUTION SAINT MARTIN

36 avenue du 8 mai 1945

91120 PALAISEAU

Crédit photo : page 2/3 : Creative Commons, page 4 : freepik.com, page 5 : Creative Commons, page 3/7/8 : illustration Elise Lobjois, page 10 : photographies tirées du livre "Occupation & Libération" de Serge Fiorèse (libre de droit), l'ensemble des illustrations a été réalisé par l'équipe artistique du Martin Pêcheur, les droits appartiennent à leurs auteurs qui donnent le droit d'exploitation au Martin Pêcheur.

Une suggestion, une idée ou une question ?
Envoyez votre message à :
lecourrierdemartin@gmail.com

HOROSCOPE



Vierge: Taumatawhakatangihangakoauauotamateaturipukakapiki-maungahoronukupokaiwhenuakitanatahu, en Nouvelle-Zélande est la colline avec le nom le plus long. Ça vous la coupe, n'est-ce pas ?

Capricorne: Les étoiles tournoient joyeusement dans le Ciel de votre thème astral ! Joie ! Joie ! Quel bonheur ! Vous ne seriez pas un peu poète, vous ?

Sagittaire: Que ce soit Venus en culotte de velours, Mercure en Capricorne ou le Soleil qui se dispute encore avec la Lune, tout le monde est d'accord ! Vous êtes incontestablement le signe de l'année et des années futures

Balance: Balance ton quoi ?! Ce n'est pas possible ! Ils n'ont pas pu dire balance ton quoi comme ça ! Il va falloir que vous appreniez à finir vos phrases hein !

Bélier: Séchez ces larmes ! Cueillez quelques églantines... Très bien ! Et maintenant, allez siffler là-haut, sur la colline ! Attendez ! Attendez...

Lion: Ne vous laissez plus tromper par les fake news. Dans la jungle, terrible jungle, vous n'êtes pas mort ce soir. C'est absolument faux !

Taureau: La grenouille s'étant faite aussi grosse que vous, à vous la légèreté, le pas gracile et les plaisirs aquatiques !

Poissons: Que vous soyez clown ou bien chat, truite ou bien cabillaud, poisson d'eau douce ou des chaudes mers du sud, en 2021, soyez en sûr, vous serez toujours le choucou de Martin.

Cancer: Votre parole et vos pinces sont d'or ! Nous ne vous méritons pas... Non, non, ne rougissez pas !

Gémeaux: Vous ! Oui, vous ! Non, pas vous... oui vous... non... Oh ! Débrouillez-vous !

Verseau: Ménagez-vous ! Tant va la cruche à l'eau qu'à la fin...

Scorpion: Je vois bien que vous boudez. C'est vrai, vous êtes le dernier... Mais rappelez-vous bien que les derniers seront les vainqueurs et que bientôt vos rimes nous toucheront au cœur, en plein sternum !